

SPIRIDON

revue internationale de course à pied

déc. 77-janv. 78 **35**

6e année



*La tardive éclosion
de Miki Gorman*

Brest - Rennes

L'équipe d'Evreux



Lehmann

Joëlle Sommer

Colmar

Serge Sommer

Lafays

Beurrier

Comme un trait d'union

C'est à l'œuvre qu'on reconnaît l'artisan. Il faudra conter un jour l'histoire exemplaire, émouvante tant elle est simple, de Christian Delerue, cet homme merveilleux, père de famille de son état et maçon de son métier. Secondé — parfois bon gré mal gré — par une femme dévouée, compétente et compréhensive, Delerue ne s'est pas contenté d'animer le Spiridon-Club de Bretagne. Les pionniers ça meurt un jour, ça se repose parfois, mais ça n'abdique jamais. Delerue ne s'est donc pas satisfait de troquer le soir la truelle contre le stylo et de devenir — qui l'eût dit ? — le rédacteur d'un bulletin de liaison de plus en plus prisé des Spiridoniens.

Pressentant intimement ce besoin latent qu'ont les coureurs de fond de s'extirper de leur légendaire solitude pour communier au sein d'une équipe, Christian Delerue a bâti de main de maçon ce Brest-Rennes qui surprend les moins sceptiques. Le principe en est simple : six coureurs d'un même club — dont 4 seniors — se relaient tout d'abord par tronçons bien déterminés, puis librement (il faut avoir vu alors ces relais « énergiques » durant pas plus de quelques hectomètres !) pendant la phase finale, et parcourront 267 km de Bretagne en 16 ou 22 heures. Selon l'état d'entraînement des coureurs et la résistance de leurs accompagnants.

Et le témoin que de Brest à Rennes ils se transmettent avec ferveur et fierté se fait trait d'union entre des êtres séparés par la vie, l'âge, le sexe ou les conditions sociales. Pour les badauds goguenards ou émerveillés, ce témoin devient comme un flambeau symbolisant l'amitié, la joie de vivre, et cette ardente foi qui, durant tout un soir et toute une nuit, anime et unit six équipiers vivant la même aventure.

Engagé lui aussi en pareille aventure, Emil Zatopek avait dit un jour : « A l'arrivée

d'un marathon, chaque coureur est vainqueur ! » A Rennes, le 30 octobre, dès 9 heures du matin, les vainqueurs se succédaient plus radieux les uns que les autres, et comme purifiés intérieurement par cette longue fatigue supportée en commun. Le classement final, le temps obtenu, tout cela leur paraissait tout à coup bien moins important que la conviction d'avoir donné une nuit durant le meilleur de soi pour la joie des cinq autres et celle de leurs vaillants accompagnants.

A l'arrivée, guère plus de trois minutes séparaient les premiers, les gars de Pontivy, des seconds, l'équipe d'Evreux.

— **J'aime pas perdre, autant vous le dire !** déclara Colmar, qui avait jeté toute sa hargne lors du relais libre. **Mais il faut reconnaître qu'ils étaient les plus forts.**

— **Domage que l'équipe d'Evreux n'ait pas gagné, dit quelqu'un, car ce sont de vrais Spiridoniens. Et surtout, eux, ils avaient une femme dans leur équipe : Josette Sommier.**

Admirable et discrète Josette Sommier ! Anonyme aussitôt redevenue, élégante dans ses vêtements de ville, elle s'était déjà intégrée au petit groupe des spectateurs, parents ou amis, qui attendaient les autres équipes. Bien malin qui aurait pu reconnaître sous les traits de cette jeune femme svelte (que l'on dit quadragénaire !) la marathonnienne qui venait de passer la nuit de Brest à Rennes, aux côtés de son mari et de quatre autres marathoniens, aussi fraîche maintenant qu'au sortir d'un banal entraînement dominical.

Josette Sommier, permettez qu'en guise de bouquet nous vous dédions ce numéro de SPIRIDON, plus particulièrement consacré aux femmes qui courent. Et à toutes celles qui n'osent pas encore.

Noël Tamini

Plus curt à pié ke ne fait uns cheval

La mort récente de Stakhanov, un ouvrier soviétique qui réussit une nuit à extraire à lui seul 102 tonnes de charbon, nous rappelle fort à propos que l'homme n'est pas né pour travailler. Mais pour vivre.

La vie d'Alexis Lapointe fut celle d'un de ces hommes qui savaient prendre le temps de vivre. Il est vrai qu'à l'époque la plupart des hommes et des femmes devaient parfois se tuer à la tâche pour simplement survivre. Il est vrai aussi qu'en certains pays cette époque-là dure encore.

« Il paraît qu'autrefois au Québec, m'avait dit un jour Yves Jeannotat, un type à réalisé des prouesses incroyables en course à pied. Des trucs qu'on n'aurait pas encore égalés. Ce type-là, on dit qu'il lui arrivait de défier avec succès des cavaliers à cheval, des chauffeurs en voiture, et même des mécaniciens et leur locomotive ! » J'ai retrouvé la trace de cet athlète légendaire, prodigieux, phénoménal, ou simplement très doué pour la course à pied. Cela grâce à un Québécois qui a franchi le temps et la légende pour nous révéler Alexis Lapointe, après avoir essayé de démêler le vrai du faux parmi une multitude de prouesses fantastiques. Car les exploits du héros Lapointe sont tels qu'ils ont même inspiré un auteur de bandes dessinées !

Jean-Claude Larouche, un scientifique doublé d'un sportif, a écrit sur cet étonnant Alexis Lapointe, mort il y a plus de cinquante ans, un livre aussi documenté que possible, illustré de dessins et de photos. Le sujet est si captivant, le livre si bien écrit... qu'il est aujourd'hui introuvable. Heureusement, Larouche n'avait pas décidé de ranger l'énigme d'Alexis Lapointe dans le tiroir des affaires classées. Après avoir remis sur le métier ce sujet passionnant, le voici qui nous présente, tout frais paru le 3 décembre, un nouvel ouvrage abondamment illustré, intitulé : « Alexis Lapointe, athlète ou centaure ? »¹⁾

La mort lente mais sûre d'un certain athlétisme, sclérosé, constipé, et pour tout dire frappé de conspersion, la mort de cet athlétisme suranné démontre, Dieu merci, que le coureur à pied n'est pas né pour tourner — tel un cheval aveugle enchaîné à sa meule — sur la morne piste d'un stade. Mais pour courir dans la nature des villages, des bois, des champs et des montagnes. D'ailleurs, Alexis Lapointe ne foula jamais la piste d'un stade, mais les sentiers et les chemins d'un Québec méconnu, à une époque qui ne l'est pas moins pour la plupart des sportifs.

Alexis Lapointe, 1860-1924... On jurerait une pierre tombale ou le début d'un texte nécrologique. Prêtons saisir cette occasion de faire revivre une tranche du passé glorieux des pédestriens de jadis et de naguère.

Personne²⁾ ne semble avoir gardé trace d'un événement aussi paradoxal que phénoménal, qui s'est produit il y a exactement un siècle, à Philadelphie, aux Etats-Unis. Le 13 novembre 1877 en effet, à 7 heures du matin, une Allemande du nom de Hellern s'élança pour parcourir 1800 tours d'une piste de 89 m 408, soit 100 miles au bout du compte. Elle y réussit en 27 h. 58 min et 46 sec (pour 161 km !).

A propos quelles pouvaient bien être, il y a un siècle, ce qu'on appelle aujourd'hui les « meilleures performances mondiales de l'année » ? En 1877, l'Américain Frederick Saporatas courut le 220 yards (201,08 m) en 23"0, l'Anglais John Shearman le 440 yards en 50"4, J.D. Sadler, un Anglais lui aussi, les 1609 m du mile en 4'29"2. et l'Anglais James Gibb les 3 miles en 14'46"0 et les 6 miles en 32'07" .

C'est aussi en 1877 qu'à Roehampton on organisa le premier championnat d'Angleterre de cross-country.

Un demi-siècle plus tôt, en 1828, le « Journal d'Yverdon » (Suisse) faisait paraître le curieux avis ci-contre qui ne surprendra pas nombre de coureurs d'aujourd'hui, à commencer par le grand John Walker. Comme l'avis de Rosenberg laisse bien percevoir... la nécessité de créer des pistes — comme au cirque ! — afin de bien contrôler les « entrées payantes » !

Poussons plus avant notre incursion chez les « pédestriens », comme on désignait alors les coureurs à pied.

Il y a deux siècles, en 1777, un Anglais du nom de Foster Powell, né en 1734 à Horseforth près de Leed, déchaina l'enthousiasme des spectateurs tout au long de la route qui mène de Londres à Canterbury, parcourant la distance aller-retour, soit 112 miles ou 180 km, en moins de 24 heures. A cinquante-sept ans (Alexis Lapointe, lui, avait sept ans de plus lorsqu'il mourut, en pleine course, déifiant... une locomotive !), en 1791 donc, Powell bat son vieux record Londres-York et retour : en 5 jours 15 h 1/4. Il mourut peu de temps après, fatigué dit-on.

¹⁾ En Europe, ce livre de 360 pages est distribué exclusivement par les Editions SPIRIDON (Trullemans pour la Belgique, Seigneuric et Reffray pour la France, Tamini pour la Suisse et les autres pays : voir leurs adresses au bas de la p. 42). « Alexis Lapointe, athlète ou centaure ? » sera mis en vente dans le courant de janvier (voir bulletin de commande de la p. 4).

²⁾ Sinon le journaliste italien Bonomelli, qui a eu la gentillesse de nous transmettre ce renseignement, tiré de « La Ginnastica in Italia », bulletin officiel de la Fédération gymnastique italienne, paru à Florence en 1878.

AVEC PERMISSION DES AUTORITÉS.

COURSES EXTRAORDINAIRES A PIED.

LE soussigné, COUREUR bien connu dans les principales villes d'Allemagne et de la Suisse, a l'honneur de prévenir les habitans et l'honorable public de cette Ville, qu'il donnera des preuves de son agilité à la course.

Pour sa première démonstration, il fera la course Dimanche 14 courant, dès le pont de Gleyres, à 4 heures du soir, deux fois d'Yverdon à Grandson, dans l'espace de 55 minutes.

Le même offre de faire (pour une seconde démonstration), une course bien plus longue, si, d'après la liste de souscription qu'il aura l'honneur de faire circuler, il a la perspective de voir ses peines récompensées.

Messieurs les amateurs qui voudront l'accompagner, soit à cheval, soit en carrosse, verront sa vitesse étonnante, moyennant qu'on lui laisse la route libre pour qu'il ne soit pas arrêté dans sa course. Il a l'honneur de les aviser qu'il est logé au logis de la Cicogue, où il se fera un plaisir de leur donner toutes les informations qu'ils désireront prendre préalablement.

Un tel genre d'exercice ne permettant pas de percevoir une rétribution fixe sur les assistans, le soussigné, plein de confiance dans leur générosité et leur équité, prévient ceux d'entre eux qui n'auront pas souscrit d'avance, que des personnes seront chargées de recevoir dans des boîtes fermées, les dons qu'ils croiront devoir lui accorder, en échange de la peine qu'il prendra pour mériter leur approbation et leur satisfaction.

ISAAC ROSENBERG,
Coureur, de Francfort.



A la fin du siècle passé, au temps d'Alexis Lapointe, les pistes étaient extrêmement rares, alors que foisonnaient les pédestriens et leurs exploits. On peut s'étonner qu'en 1892, quatre ans avant la renaissance des Jeux olympiques modernes, les épreuves de longue haleine fussent encore plus prisées qu'aujourd'hui. Jugez plutôt : cette année-là, on organisa la course Paris-Belfort (496 km). 1138 concurrents s'y inscrivirent, 850 se présentèrent au départ, et 380 parvinrent au but dans le délai de dix jours. Le vainqueur, Ramogé, accomplit la distance en moins de 100 heures !

Sur une distance qui nous est plus familière, c'est le 3 décembre 1905 qu'un autre Français,

le petit Gaston Ragueneau — aujourd'hui âgé de 96 ans ! — parcourut 18 km 067 dans l'heure, record mondial des amateurs. Et quand Alexis Lapointe mourut, le 12 janvier 1924, ce record était détenu par le « légendaire » Jean Bouin, un Marseillais qui en 1913 l'avait porté à 19 km 021. 1924... ou l'année du « légendaire » Finlandais Nurmi, un végétarien strict, qui revint des Jeux de Paris avec cinq médailles d'or.

Il est intéressant de connaître quelles étaient alors, de l'avis de Nurmi, les limites des possibilités humaines en course à pied (entre parenthèses les records mondiaux actuels) :

- 3'50" sur 1500 m (3'32"2 par Bayi, et 3'56"0 par Kasankina)
- 4'08" sur un mile (3'49"4 par Walker)
- 5'22" sur 2000 m (4'51"4 par Walker)
- 8'18" sur 3000 m (7'35"2 par Foster, et 8'27" par Bragina)
- 14'20" sur 5000 m (13'12"9 par Quax)
- 30' sur 10 000 m (27'30"5 par Kimombwa)
- 19 km 300 dans l'heure (20 km 944 par Hermens).

On ne saurait clore cette brève évocation des pédestriens de jadis et de naguère sans rappeler le « légendaire » exploit de l'Anglais Littlewood qui, sur une piste de New York, réussit en 1888 à parcourir 1003 km 807 (ou quelque 624 miles) en... 144 heures ou six jours. « Un cheval en crèverait ! » dit un jour un paysan vendéen en écoutant Seigneuric raconter une épreuve de... 100 km.

On a dit d'Alexis Lapointe qu'il ressemblait... à un cheval. « Il hennissait comme un cheval, racontera en 1937 un certain Xavier Brassard, cité par Jean-Claude Larouche ; il trotta aussi comme un cheval. Il avait des poumons de cheval et trotta facilement avec un cheval. » D'où ce surnom d'Alexis-le-Trotteur, qui lui est resté.

Mais qui nous dira à quel pédestrien de légende songeait l'énigmatique Turoid, auteur de la chanson de Roland, lorsqu'il y a plus de neuf siècles il écrivait ou chantait :

« Plus curt à pié ke ne fait uns cheval »

Ou, en français du XX^e siècle : il court plus vite qu'un cheval ne galope.

Noël Tamini

Je vous prie de m'adresser*

..... ex. de « **Le grand fond à style libre** » (ou comment se préparer à courir 100 km), 144 p., 1976, par Serge Colterreau, spécialiste de 100 km.

Prix : 33 FF / 16 FS / 250 FB

..... ex. de « **Histoires musculaires** » (quatre nouvelles d'athlétisme), 144 p., 1977, par Jean Joannes, entraîneur belge.

Prix : 36 FF / 17 FS

..... ex. de « **Alexis Lapointe, athlète ou centaure ?** » (ou l'énigme d'un légendaire pédestrien québécois), 360 p., 1977, par Jean-Claude Larouche, un sportif doublé d'un scientifique ; nombreuses illustrations et photos.

Prix : 49 FF / 29 FS / 400 FB

(Prix de souscription spécial pour toute commande passée avant le 10 janvier : 39 FF/24 FS/350 FB)

* frais d'envoi compris.

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Pays: _____ Date: _____ Signature: _____

Joindre à votre demande le montant correspondant et les envoyer à l'une des adresses de la p. 42.

E. B. livre rapidement

Depuis quelques mois, la firme E.B. paraît avoir enfin maîtrisé son succès. De fait, la patience n'est plus la vertu cardinale des inconditionnels des chaussures E.B. Car dorénavant, E.B. livre rapidement les différents modèles qui dès 1967 ont fait sa réputation chez les coureurs à pied : **UNIVERSAL** (ou *Sierre-Zinal*) à semelle anti-dérapante, **SAO-PAULO** ultra-légère et « ailée », **LONG JOG** simple et agréable, **INTERVAL**, première vraie chaussure pour crossmen, etc.

Quant au modèle **EB-BOSTON**, son prix était plus que séduisant, mais il semble ne pas avoir été conçu pour des pieds de Spiridoniens. En tout cas, les modèles livrés en Suisse ont dû être retournés à la fabrique, car ils ne correspondaient pas aux critères de qualité appliqués par **SPIRIDON**. Il nous fallut donc renoncer aux **EB-BOSTON**.

Dernière co-production de Lydiard (le célèbre

entraîneur néo-zélandais) et de Brütting (E.B.), la **LYDIARD-NYLON**, blanche et orange, paraît nettement supérieure aux modèles « R. Runner » et « L. Weight ». Comme il se doit, EB a aussi pensé aux pieds féminins, pour lesquels il vient de créer le modèle **LYDIARD-LADY**, version féminine et améliorée du modèle « R. Runner ».

Il y a des années que Brütting travaillait sur l'« après-course », une chaussure révolutionnaire attendue par des milliers de coureurs au retour de l'entraînement. Faite pour la détente des pieds après l'entraînement et la compétition, l'« après-course », à la semelle intérieure spécialement modelée, vient heureusement combler une lacune (délai de livraison encore approximatif).

SPIRIDON a introduit les chaussures **EB** en Suisse dès 1972, puis en France et en Belgique en 1973. Souvenez-vous-en avant de passer commande à Seigneuric, Reffray, Delhasse/Trullemans et Tamini (adresses à la page 42).

Le tube de l'année: SHOE MEND

Lorsque la semelle de vos chaussures d'entraînement est usée, ne les jetez pas ! Car pour gagner du temps et de l'argent, vous avez alors deux solutions :

- s'il s'agit d'un modèle **EB** : achetez des semelles **EB** et faites ressemeler vos chaussures par le cordonnier.
- s'il s'agit d'un modèle « **New Balance** ou **EB** » : achetez un tube de **SHOE MEND**^{*}, et appliquez une fois par semaine ce nouveau produit aux endroits usés.

Vous prolongez ainsi la durée de vos chaussures tout en diminuant leur prix de revient.



* En vente exclusive chez Seigneuric, Reffray, Trullemans et Tamini (adresses au bas de la p. 42 ou à la p. 60)

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON
COP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes
au 30 septembre : 470 membres.

L'indifférence, le mal du siècle

La Suisse peut se targuer de disposer d'une des meilleures structures sportives d'Europe. Véritable machine à engrenages multiples, elle ne fonctionne, toutefois, que contre l'engagement constant d'importantes sommes d'argent. Mais « Sport pour tous » échappe presque totalement à cet aspect d'ordre matériel. Ici dominent encore le désintéressement, l'enthousiasme, la communication gratuite. Les « Jeux 77 », qui auraient dû mettre en mouvement une énorme et puissante vague de fond, laissent entrevoir que, dès qu'il s'agit de s'engager personnellement, ce qu'on croyait être une flamme chaude et lumineuse n'est, en réalité, qu'un feu follet. En effet, les « Jeux 77 » ont connu un recul considérable par rapport aux « Olympiades populaires » de 1976. Une action de course à pied, lancée en Suisse romande dans ce cadre par le Spiridon-Club de Suisse, et dirigée par Carlo Gattoni, est symptomatique de ce désintéressement, de la part des coureurs partiellement, mais surtout de la part des organisateurs qui, en raison de la gratuité des inscriptions, n'ont pu spéculer sur l'éventualité de renflouer une caisse de club en déficit.

Ci-dessous les constatations de Carlo Gattoni :

Une journée de course à pied

Idee lancée par le SCS et matérialisée par Carlo Gattoni, avec l'aide de l'ANEP, dans le cadre des « Jeux 77 ». Deux cents organisateurs possibles (clubs ; organisateurs divers figurant au calendrier des courses hors stade ; instructeurs de la FSA ; Associations cantonales d'athlétisme ; inspecteurs scolaires ; coureurs, enfin, par

le biais de la revue « SPIRIDON ») ont été contactés en Suisse romande.

Seules sept réponses sont venues en retour, réponses positives qui donnèrent finalement lieu à 10 organisations. Quelque mille participants s'y inscrivirent, ce qui, toute proportion gardée, est excellent.

Carlo Gattoni constate que les « Jeux 77 » constituaient une occasion rêvée de nouer des contacts directs avec l'ANEP par le truchement d'une action simple et qui, même désintéressée matériellement dans l'immédiat, représentait à moyenne et à longue échéance, le mode de recrutement le plus efficace qui puisse se présenter aux groupements concernés. Il est alarmant de voir combien rares sont ceux qui agissent quand il est temps de le faire : 4 Fribourgeois, 2 Valaisans et 1 Neuchâtelois. Par contre, les organisations présentées par ces derniers furent des modèles du genre.

On est alors en droit de se poser quelques questions : considère-t-on, au niveau des groupements, que le « Sport pour tous » est inutile ? Pourquoi le désintérêt est-il complet dans les cantons de Vaud, Genève et Jura ? Est-on saturé de course à pied au plan des organisateurs et commence-t-on à se désintéresser des principaux concernés : les coureurs, en fait ou en puissance ? Ne court-on que pour des prix ? N'organise-t-on que pour de l'argent ?

Ceci dit, les remerciements les plus sincères sont adressés par le SCS à l'ANEP (Mlle Buchmüller), à SPIRIDON (Tamini et Matejovski), aux organisateurs (SFG Broc, Nelrivue, SA Bulle, MM. Joye (Domdidier), Delouis (Hautrive-Neuchâtel), Guinnard (Verbier) et Voefray (St-Maurice). Bien sûr, merci aussi aux participants.

Le calendrier

Malgré l'abstention (habituelle) de la Fédération suisse d'athlétisme qui a refusé d'acheter une page d'annonce pour faire de la propagande en « sa » faveur — elle en a pourtant bien besoin —, le calendrier des courses hors stade va être distribué, comme nous avons l'habitude de le faire, **gratuitement** dans toute la Suisse. Merci à nos annonceurs et aux généreux donateurs qui ont compris, eux, le sens de la solidarité.

Commandes à adresser, avec enveloppe affranchie, au secrétariat du SCS, 1923 Les Marécottes.

Entre Lydiard et Cerutti: Vanden Eynde (V)

par Yves Jeannotat

Après avoir présenté sommairement la méthode d'entraînement de Lydiard (SPIRIDON no 10) et avoir expliqué (nos 29 et 30) le rôle fondamental que joue la connaissance de ces facteurs biologiques fondamentaux que sont l'endurance, la résistance et la vitesse (- force) dans l'amélioration des capacités de performance ; après avoir rappelé aussi (no 33) le nom trop vite oublié de Gosta Olander, le plus humain des entraîneurs, et avant de parler de Cerutti et de sa colline de sable, nous allons faire une brève escale chez Vanden Eynde.

Sa place est ici, entre ces grands noms, parce qu'il a un peu quelque chose de chacun, quelque chose qu'il a su faire sien. Sans rien présenter de nouveau à proprement parler, la méthode d'entraînement Vanden Eynde a malgré tout droit à une identité propre. Se fondant avec force sur la connaissance des sciences physiologiques et biologiques, il combine divers éléments de façon astucieuse et en donne chaque fois une explication qui se situe à la frontière de l'expérimentation en laboratoire et de l'observation

empirique. Prenant appui sur deux géants de la course à pied des temps modernes, Gaston Roelants et Emiel Puttemans, ses principes semblent devoir former une ligne de force invulnérable et digne d'être proposée en exemple aux coureurs encore incapables de se diriger seuls.

En fait, cette ligne de force, tout en étant solide, présente quelques failles, quelques points faibles qui doivent inciter à la prudence et, en tout cas, à la réflexion. Vanden Eynde reconnaît lui-même que sa méthode d'entraînement, que dis-je sa « méthode », sa « conception » de l'entraînement repose sur un contact permanent, journalier, entre l'athlète et son conseiller. Ceci est surtout important pour les débutants et pour les populaires qui sont trop facilement enclins à imiter la façon de faire des grands champions, ou à appliquer à la lettre les règles énoncées par les entraîneurs célèbres.

Donc, si chacun peut s'inspirer favorablement et sans danger de principes généraux comme ceux énoncés par Gosta Olander, sur le jeu de course par exemple, il serait dangereux de le

faire dès qu'ils sont spécifiques, stricts, structurés, scientifiques comme c'est le cas chez Vanden Eynde, comme c'était aussi le cas, il y a un certain nombre d'années chez Gerschler. Réservées avant tout à l'élite, les formes d'entraînement proposées par ces hommes nécessitent, en outre, un contrôle constant de la part du conseiller personnel, de même qu'une observation médicale régulière.

Qui est Vanden Eynde ?

Vanden Eynde est professeur à l'Université de Louvain, entraîneur national belge et du Darling Club de cette ville. Après avoir mis Gaston Roelants sur orbite, il s'empara, grâce à sa réputation, de Puttemans : un Puttemans en pleine évolution et qui, lorsqu'il vint au club de Louvain, n'était plus un débutant. C'est un autre entraîneur qui l'avait découvert, plus modeste, trop peut-être pour guider ses premières foulées de champion. Aussi Williams Kevers se contentait-il donc de sourire, autrefois, lorsque l'on congratulait son collègue pour sa science et sa perspicacité ! Aujourd'hui, il se dit que son sens de la psychologie aurait pu être utile, à côté des formules de Vanden Eynde, au petit jardinier arraché un peu trop brusquement à ses terres fleuries.

Cette remarque dépeint une des faces de l'entraîneur belge : homme habile, diplomate, un peu trop flatteur, prêt à avouer en plaine (comme ce fut le cas en Suisse, à Rothrist, dernièrement, où il parlait aux membres des cadres nationaux) qu'il ne croit plus aux vertus de l'altitude, mais se gardant de le faire en montagne (à St Moritz, par exemple) pour ne vexer personne. Un peu trop enclin, aussi, à faire sien le mérite de ses athlètes, ce qui ne convient pas à tous, à ceux surtout qui sont gratifiés d'une forte personnalité. Ce fut, en son temps, une des raisons de semi-rupture entre lui et Gaston Roelants.

Pourtant, ces quelques remarques, nécessaires à l'objectivité, ne visent en aucun cas à dénigrer Vanden Eynde, ni à amoindrir la part qui lui revient dans la florissante évolution du fond et du demi-fond belges. Vanden Eynde connaît son affaire. Il est sûr de lui et de ses connaissances. Même si, comme je l'ai dit plus haut, il n'a rien inventé de neuf — ou presque — il a apporté aux méthodes traditionnelles cette légère retouche nécessaire pour que le sportif, pour que le coureur, champion en puissance, le devienne en réalité.

La confiance de l'athlète doit être totale envers son entraîneur. Si ce n'est pas le cas, ou bien ce dernier est inutile, ou bien des erreurs sont commises qu'il est quasiment impossible de corriger puisque les données sont faussées. « *Chez moi, au Centre universitaire d'entraînement de Louvain, dit Vanden Eynde, il n'y a pas que des champions. Mais tous désirent le devenir. Ceux qui y parviennent savent alors le prix qu'ils ont accepté de payer. Leurs nombreux records du monde, ils les ont battus en fonction de leur application, de leur régularité et de leur*

fidélité face au programme que je leur prépare et qu'ils accomplissent sans rechigner et sans se poser trop de questions ! »

L'intuition et la présence

Et pourtant, Vanden Eynde se défend de « martyriser » et de « robotiser » ses sujets. Bien au contraire, il dit : « *Au niveau actuel du sport de compétition, l'entraîneur s'arme de son expérience personnelle et de ses connaissances physiologiques et psychologiques pour renforcer ses relations avec l'athlète et pour le motiver. Fort de ses connaissances, il n'est plus le « bourreau » qui compte le nombre de tours que son « protégé » est parvenu à aligner successivement sur la piste. Aujourd'hui, l'efficacité de l'entraînement ne résulte plus uniquement de la distance parcourue, mais surtout de la façon de la parcourir et de la volonté de performance. Ce n'est que lorsqu'il connaît bien son élève que l'entraîneur élabore le plan d'entraînement qui lui convient le mieux, et ceci, il le fait aussi par intuition.* »

Cela suppose, on s'en doute, une grande connaissance de l'homme, de ses moindres réactions, de la cause de ses joies, de ses déceptions, de ses états d'euphorie et de dépression. C'est pourquoi le professeur de Louvain insiste sur le fait qu'un entraîneur, pour être efficace et pour garder suffisamment d'emprise sur les hommes qu'il dirige, doit toujours être présent à l'entraînement, d'une part pour pouvoir modifier le plan selon les circonstances particulières du jour et, de l'autre, pour affermir la confiance réciproque.

Laisser mûrir le fruit

La façon dont Vanden Eynde conçoit l'approche de la compétition de haute performance est probablement ce qu'il y a de plus intéressant chez lui. Autant il estime que l'athlète confirmé doit s'entraîner durement, autant il conseille la plus grande prudence jusqu'au moment où il a atteint sa maturité physiologique : « *Protégeons nos jeunes et empêchons-les de se livrer sans discernement à la compétition, dit-il. Si la compétition est nécessaire pour attiser la motivation — et je n'en suis pas convaincu —, choisissons-leur des épreuves faciles tirées du registre de l'endurance. Si l'on désire, occasionnellement, aborder avec eux le domaine de la résistance, qui suppose un effort relativement court mais violent, il faudrait le faire par le truchement d'un jeu.* »

Pour Vanden Eynde, l'entraînement spécifique ne devrait pas débuter avant 19 ou 20 ans. Jusque-là, deux à trois séances par semaine, si possible sous forme de jeux divers, sont suffisantes. Ce qui compte, chez l'adolescent, c'est le développement général tant sur le plan morphologique que sur le plan physiologique.

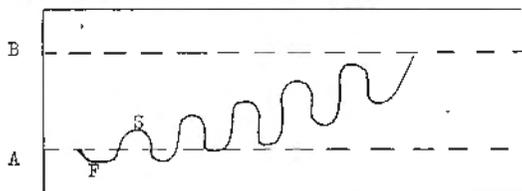
Technique et coordination

Vanden Eynde fait une distinction fondamentale entre la condition physique générale et la condition physique spécifique. « *Le premier cas,*

explique-t-il, concerne essentiellement les jeunes et les débutants qui n'ont pas encore opté pour une spécialité bien définie. Par la suite, c'est-à-dire au niveau de l'élite, chaque entraînement doit être « spécifique », puisque se profilent, en point de mire, l'automatisation des mouvements et l'amélioration de la coordination. Il existe une relation très étroite entre le sport d'endurance, quel qu'il soit, et la coordination, aspect de la performance que l'on néglige trop souvent ». L'entraîneur belge pense même que le résultat dépend, chez certains, à 60 %, de la coordination, ce qui nous semble être quelque peu exagéré. Quoi qu'il en soit, sauf en période de repos relatif, Vanden Eynde déconseille à un coureur à pied de pratiquer un autre sport d'endurance comme moyen de préparation, à l'exception du cross-country, parce qu'il est une pratique de la course à pied. Il y accorde même une grande importance et est persuadé qu'il est à la base des succès belges en fond et demi-fond prolongé. La course à travers champs fait courir des milliers de personnes chaque semaine, et c'est de la masse que jaillissent la plupart des champions. Hélas, l'offre est tellement importante et les prix si alléchants, quelquefois, que beaucoup ne savent pas se limiter malgré l'intervention de la Fédération. L'effet est alors contraire et de nombreux jeunes talents disparaissent ainsi ; au lieu de retirer la force unique que labours et talus sont susceptibles de dispenser, ils y enfouissent l'essentiel de leur substance vitale.

La surcompensation

La « surcompensation » est à la base des conceptions d'entraînement de Vanden Eynde. Mais qu'est-ce que la surcompensation ? C'est l'augmentation des capacités fonctionnelles de l'organisme après la récupération d'un effort. Il semblerait, selon l'entraîneur belge, que cette élévation des capacités parvienne à son point culminant deux jours après l'effort.

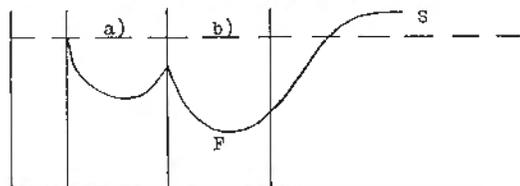


- A : niveau de performance avant une période d'entraînement
 B : niveau de performance après une période d'entraînement
 F : Fatigue due à l'entraînement
 S : Surcompensation.

Chez chaque athlète, la vitesse de récupération est différente. L'entraîneur doit donc trouver, pour chacun, le point où se situe le meilleur équilibre entre l'effort et la récupération et concevoir son plan en conséquence.

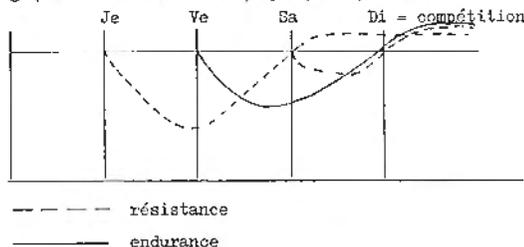
De par son expérience, Vanden Eynde pense pourtant pouvoir affirmer que la récupération

d'un effort donné nécessite, dans la plupart des cas, deux jours pleins. Ceci revient à dire que si un coureur s'entraîne en endurance un jour, il peut faire, le lendemain, de la résistance sans entraver le processus de récupération et de surcompensation. On devrait donc toujours alterner les efforts. Lorsqu'il s'agit d'athlètes confirmés (Puttemans), Vanden Eynde prescrit, parfois, deux jours d'entraînement d'endurance successifs. Le deuxième effort, imposé alors que la récupération du premier est en cours, approfondit la courbe de fatigue, retarde et élève le point culminant de surcompensation. Ce principe ne doit s'appliquer qu'aux athlètes bien entraînés chez lesquels il joue un certain rôle de frein : le deuxième jour d'entraînement d'endurance est plus difficile — et se fait donc de façon moins intense — que le premier, puisqu'il touche les mêmes systèmes spécifiques. Par contre, après un jour d'endurance, l'athlète peut s'entraîner en résistance de façon maximale, puisque ce sont d'autres systèmes qui sont touchés.



- a) 1er jour d'endurance
 b) 2e jour d'endurance

Le dernier point capital de cette méthode est de faire en sorte que, le jour de la compétition, l'athlète se trouve en surcompensation aussi bien sur le plan de l'endurance que de la résistance. Il sera alors — on néglige ici l'aspect psychologique — en condition physique optimale.

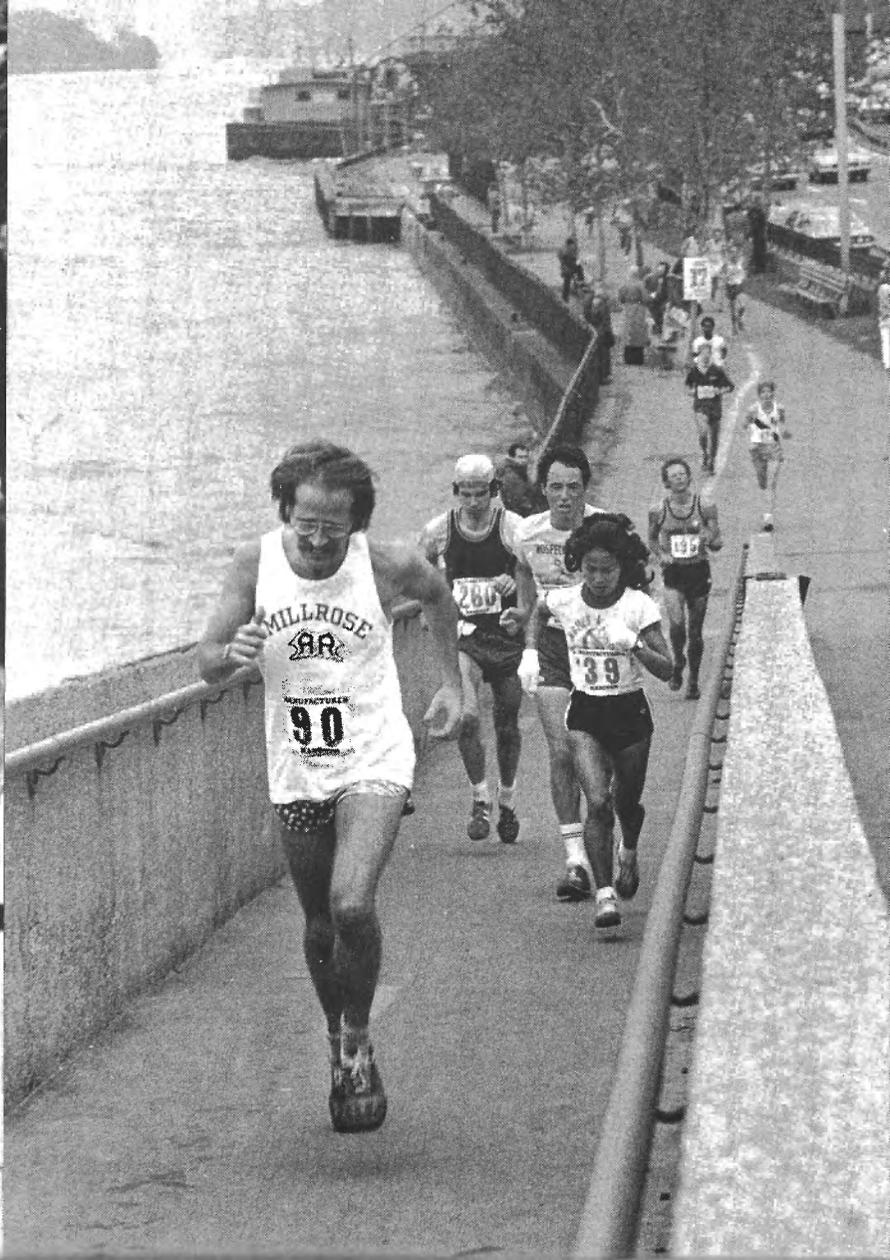


Vanden Eynde en résumé

- tout entraînement doit être spécifique
- la surcompensation dicte la conception du plan d'entraînement
- tout plan d'entraînement est individuel, ce qui exige que l'entraîneur doit s'adapter à chaque coureur
- le coureur, quant à lui, doit s'adapter aux formes d'entraînement prescrites par son entraîneur.

Photo ci-contre : « Prenant appui sur deux géants de la course à pied des temps modernes, Gaston Roelants et Emiel Puttemans... » ici au cross de Wingene en 1975 (photo L. Gyselincq)





De Michiko Suwa à Miki Gorman:

L'éclosion tardive d'une grande marathonnienne

Un dimanche de l'été dernier, lors d'une sortie matinale de 20 miles avec Miki Gorman au flanc des collines Hollywood, nous parlions de ses buts actuels, de ses espoirs, et de marathons à venir.

L'objectif immédiat pour Miki était de descendre sous les 2 h 45, histoire d'améliorer d'une minute son record personnel, qui datait de 1974. Mais elle semblait douter de ses possibilités. Après tout, elle allait sur ses 42 ans, et son premier enfant n'avait pas encore deux ans.

La carrière du Néo-Zélandais Jack Foster et celle de Miki Gorman présentent des similitudes frappantes: ces deux « phénomènes » de plus de 40 ans, les meilleurs vétérans dans leur sport, ont commencé à courir relativement tard. Certes, il y a neuf ans, Miki avait commencé à faire un peu de jogging. Absolument sans le moindre but, sans l'espoir de faire un jour de la compétition, et encore moins de devenir une marathonnienne de classe mondiale. Mais comme pour son homologue Foster, sa venue tardive et guère propice à la compétition pourtant a fait fleurir un talent extraordinaire.

Un jour qu'après l'entraînement nous étions en train de nous relaxer, je dis à Miki que, comme la plupart des grands athlètes, elle était à proprement parler une curiosité physiologique. Ne comprenant pas bien ce que j'entendais par là mais retenant le mot « curiosité », elle fronça le nez et les sourcils. Je précisai aussitôt ma pensée.

À la voir, on dirait une jeune femme approchant de la trentaine, à la charpente fragile, à la peau fine, au comportement gracieux et au charme bienveillant. On ne peut nier non plus que Miki est une femme en pleine maturité, capable d'exploser dans une course, de démontrer un tenace et féroce esprit de compétition. Pourtant, quelqu'un qui la verrait dans un autre milieu que celui de la course à pied saurait-il deviner sous ce petit bout de femme ce qu'on appelle une athlète de pointe ?

Elle donne bien davantage l'impression d'être une Orientale, femme par définition fragile et délicate.

À la fin de septembre, Miki termina en 34'50" un 10 km route, mais sans avoir donné l'impression d'être écorchée. Elle augmenta ensuite progressivement son entraînement pour arriver à 120 miles par semaine (190-200 km) avant le marathon de New York, qui avait lieu le 24 octobre. Miki surprit ce jour-là les commères de la course à pied en réussissant, d'ailleurs à sa propre surprise également, 2 h 39'11" ! Ce n'était rien moins que la 2e meilleure performance jamais réalisée par une femme, et sept minutes de mieux que son record personnel ! Et il ne s'agissait pas d'un marathon particulièrement facile, parsemé qu'il est de plusieurs côtes raides. Miki est persuadée que sans la surface grillagée des quatre ponts, le pavé de certaines rues, plusieurs virages « secs » et des nids-de-poules ça et là, elle serait descendue nettement au-dessous de 2 h 39'.

La manière de courir un marathon, cette dynamique très particulière, reflète fidèlement et subtilement la manière de naviguer dans la vie. Et de même que son marathon de New York, couronné de succès, était jalonné d'obstacles ennuyeux et de désagrément indésirés, la vie de Miki a été un général pleine, archi-

pleine de peines et de joies. Mais tout comme la course à pied, sa vie dans son ensemble est à n'en pas douter une expérience positive, couronnée de succès. Le succès obtenu par Miki en marathon et sa façon d'approcher la course à pied sont en outre le reflet de son attitude face à la vie.

Une éducation très stricte

Michiko Suwa, Japonaise, née en Chine le 9 août 1935, a quitté Tokyo à l'âge de 9 ans, en compagnie de sa mère et de ses deux frères cadets, des jumeaux. Très sévère, autocratique même, son père, un chirurgien dans la droite ligne de la tradition japonaise, allait demeurer en Chine pendant toute la durée de la guerre. Quant à Michiko et à sa famille, ils déménagèrent à la campagne une semaine avant que Tokyo ne soit atteinte par les bombes américaines. Miki Gorman a gardé de la guerre le souvenir du mugissement incessant des sirènes au cours des raids aériens, et celui de fuites éperdues en direction des abris. Elle n'a jamais vu une bombe tomber, mais sa mémoire est pleine d'images de brutes américaines.

Quand il retrouva sa famille après la guerre, le père Suwa n'était guère plus qu'un squelette ambulatoire. Lui qui durant des années avait mis de côté pour sa famille d'énormes quantités de denrées non périssables, se refusant à lui-même une nourriture copieuse...

L'enfance de Michiko fut tout ce qu'il y a de moins idyllique. Son père, dévoué mais très strict, exigeait de ses enfants une obéissance totale. Il traitait sur le volet les prétendants de sa fille unique, allant jusqu'à chasser plus d'un amoureux empressé. Mais son père n'était pas le seul obstacle sur la route de cette adolescente insouciante : ses propres racines physiologiques et culturelles étaient sources de problèmes. L'extrême minceur de la petite Michiko, sa peau foncée et ses cheveux tirant sur le roux, tout cela n'était pas conforme aux canons japonais de la beauté féminine.

De plus, en diane fille du Tokyo cosmopolite, Michiko Suwa portait des vêtements et avait des façons qui tranchaient avec ceux et celles de ses condisciples de Yamanashi, une localité simple et rurale. Et pour corser le tout, en éducation physique, ce petit bout de femme était l'une des meilleures de sa classe, raison de plus pour déplaire davantage encore à ses camarades masculins.

Comme pour la punir de ses manières « non conformes », les garçons essayaient souvent de l'intimider, n'hésitant pas à la frapper lorsqu'elle revenait à pied de l'école. Tant et si bien qu'un bon nombre de ces trajets entre l'école et la maison lurent pour Michiko de véritables courses : elle commençait par se défendre avec des bâtons et finissait par prendre la fuite...

Aujourd'hui Miki pense que cette forme physique qui l'aidait à se sortir de ces terribles situations, elle la devait au fait que ses parents prenaient très au sérieux la question de la nourriture quotidienne et de l'exercice physique. Ils veillaient à ce que leurs enfants mangent une nourriture saine et qu'ils aillent à l'école à pied et non en bus.

Elle n'avait plus que 10 dollars

Lorsqu'elle eut 19 ans, Michiko se trouva face à des changements brutaux et au seuil de temps difficiles : son père mourut, et il lui fallut bientôt travailler dur, jour et nuit. Vie sociale et loisirs allaient ainsi disparaître quasiment pour des années. Plus tard, la situation empira encore lorsqu'il lui fallut endurer les peines et les insuccès d'une secrétaire accablée d'un travail déprimant, puis en proie... à son premier chagrin d'amour.

D'une nature rêveuse — c'est elle-même qui le dit — Michiko avait projeté de quitter le Japon pour les

¹ A 45 ans bien sonnés, Foster a terminé 5e du « marathon » d'Auckland, à l'20' de Thompson mais devant Chris Stewart.

Photo ci-contre : A g. : « On dirait une jeune femme approchant la trentaine, à la charpente fragile... » (photo DUOMO). - A dr. : « ... capable d'exploser dans une course, de démontrer un tenace et féroce esprit de compétition... » Miki Gorman gravissant l'une des « sèches » montées du marathon de New York (photo DUOMO/Gale Constable).

Dimanche 23 avril 1978 à METZ (France)

6e Marathon de Lorraine

organisé par
le Stade Messin Etudiants Club.

2 épreuves au choix des concurrents :

- marathon sur la distance de 42,195 km
- semi-marathon sur 21 km.

Epreuves ouvertes aux licenciés et non-licenciés, hommes et femmes.

Classements spéciaux par catégories d'âge

Le Marathon de Lorraine, la grande épreuve de printemps (avec 2691 classés en 77) vous attend pour son édition de 1978 à Metz.

Renseignements : **Stade Messin Etudiants Club**, Palais des Sports, Ile Saint-Symphorien F-57000 METZ (France)

Etats-Unis dix ans avant que le rêve devint réalité. Elle commença par prendre des leçons d'anglais et garda le gosse d'une famille de l'armée américaine stationnée au Japon. Trop timide pour oser exprimer à quelqu'un d'autre son anglais de débutante, Michiko passait des heures à parler avec l'enfant américain.

C'est à 28 ans qu'elle arriva aux Etats-Unis : la famille américaine l'avait aidée à donner corps à son vieux rêve. Malgré tout, lorsqu'elle aborda l'Amérique, Michiko ne possédait en tout et pour tout que 10 dollars et quelques effets personnels.

En s'américanisant en Pennsylvanie, Michiko devint Miki. Un déménagement à Los Angeles allait donner des allures de véritable défi à ce qui tenait déjà de l'épreuve de survie. Miki vivait tout simplement à l'Armée du Salut, travaillant comme secrétaire pour une entreprise commerciale japonaise. Elle recevait 230 dollars par mois, mais elle en prélevait 100 pour sa mère demeurée au Japon. Bien que carrément pauvre et menant une existence frugale, Miki la rêveuse ne perdait pas pour autant l'espoir de jours meilleurs.

Au cours d'une soirée dansante, elle rencontra Mike Gorman. Attirance immédiate et ardente l'un pour l'autre : le coup de foudre ! Quatre mois plus tard à peine, Mike lui demandait de l'épouser ; elle, plus prudente et plus pondérée, prêtera des fiançailles plus longues, tout simplement parce que leur situation financière n'était pas vraiment assurée. Deux mois plus tard, ils se mariaient.

Rien ne permettait encore de soupçonner les énormes qualités d'endurance que recelait le corps frère de Miki Gorman. A 33 ans, elle s'était tout bonnement adaptée à la vie sédentaire de l'Américaine typique. Mais des troubles gastriques et d'autres maux se manifestèrent bientôt.

948 km en un mois !

Mike, qui pratiquait activement le handball et faisait occasionnellement du footing, conseilla à sa femme de s'inscrire comme lui à un club d'athlétisme de Los Angeles. C'est ainsi qu'elle participa à un cours de mise en condition physique, dont chaque séance débutait par un léger footing en guise de mise en train. Miki courut 800 m tous les deux jours et cela durant six mois.

Puis, en septembre 1969, Miki se mit à courir toujours

plus, jusqu'à 40 miles (65 km) par semaine. Cela pour se préparer au « Festival d'Octobre » organisé par le Los Angeles Athletic Club et qui consistait à courir lentement le plus de miles possible. Mike totalisa la somme fantastique de... 589 miles (948 km), dont... 85, ou 137 km, durant les 24 dernières heures ! Vers la fin de ce fameux mois d'octobre au kilométrage tarabiteux, ainsi que dans les semaines qui suivirent, Miki souffrit beaucoup, marchant en boitant, et passant des nuits à se tourner et à se retourner dans son lit.

L'année suivante, lorsque se furent estompés les mauvais souvenirs du « Festival d'Octobre », Miki courut 100 miles en 21 heures. Ou cela ? sur l'étroite piste en salle du Los Angeles T.C... Virent trois années sans grande compétition ni grands objectifs pour Miki, qui se satisfaisait d'un simple entraînement « en sourdine », sorte de divertissement de 40-50 miles par semaine.

C'est alors que Peter Daland, l'entraîneur des nageurs du club, dit à Miki qu'elle le frappait par sa silhouette de bon coureur, et qu'elle aurait tort de ne pas tâter de la compétition. Comme cela venait de la bouche d'un entraîneur connu et respecté, aujourd'hui à la tête des nageurs de l'Université de Californie du Sud, il n'en fallait pas davantage pour que Miki décide de suivre le conseil.

Premier marathon, premier abandon

Au classement de son premier marathon, en juin 1973, lors des « Olympics Seniors » de Culver City, on trouve le nom de Miki Gorman parmi les « ont abandonné »... La cause de ce découragement échec ? Rien à voir avec un manque d'entraînement ou une inaptitude à courir 42 km, mais tout simplement l'éternel problème des néophytes de la course à pied : trop d'enthousiasme sur trop peu d'expérience !

La semaine précédente, Miki avait décidé de participer au marathon de Palos Verdes ; mais avec les « non inscrits », car elle voulait ne courir que 10 miles. Cependant, une fois dans la course, elle s'était piquée au jeu, par instinct sans doute. D'ailleurs, jusqu'aux 10 miles, les spectateurs et bon nombre d'autres coureurs l'avaient beaucoup encouragée parce qu'elle était la première des femmes en course. Il n'avait pas fallu davantage pour la faire continuer ! Mais vers le 25e km, elle fut en proie aux premiers doutes... et 7 km plus loin elle était au bord de l'épuisement. Elle ne pouvait plus que marcher, non sans s'arrêter fréquemment pour se reposer. Savoir toutefois qu'il ne lui restait plus que 6 miles avait été ce jour-là une motivation suffisamment puissante pour la pousser à terminer l'épreuve. Dure bataille qui laissait deviner la compétitrice coriace qu'elle était. Elle termina en 3 h 25. Une semaine plus tard, elle n'avait pas assez récupéré pour faire son entrée officielle dans un marathon.

Six mois passèrent, au cours desquels Miki se remit à l'ouvrage : un bon nombre de semaines à 160 km, et même deux semaines à... 225 km, et pour finir, le régime glucidique, juste avant de courir à Culver City en décembre 1973. D'un seul coup, elle se trouva à l'avant-scène de la course à pied : 2 h 46'36" et record mondial féminin ! Cinq mois plus tard, à Boston, elle allait prouver que son temps n'était pas le fait du hasard : en 2 h 47'11", elle fut ce jour-là la première des femmes.

« De la vieille eau d'égout »

Pour la petite histoire, il se pourrait bien que ce temps réalisé par Miki soit aussi un record mondial d'un genre particulier : il est fort probable en effet que Miki Gorman ait fini la course... enceinte ! L'enfant qu'elle eut ensuite fut conçu 1-2 semaines sinon quelques jours avant ou après cette course... La crainte d'une fausse couche l'incita à cesser tout à fait de courir durant les trois mois qui suivirent. Lorsque durant sept ans on a espéré avoir un enfant, la course à pied peut bien passer quelque temps au second plan. Mais ce retour à la vie sédentaire allait s'avérer pénible.

« J'avais l'impression, dit Miki, que mon corps était comme rempli de vieille eau d'égout. » Ce souvenir la fait grimacer. « J'avais besoin de sortir, de bouger. Passés les trois premiers mois, dès que les dangers de fausse couche sont devenus minimes, je recommençai à courir, tout doucement. Peu à peu, jusqu'à 8 km par séance. »

Et c'est ainsi que Miki courait encore à une semaine de la naissance de sa fille Danielle, née le 3 janvier 1975. Et lorsque Danielle eut deux mois, sa mère recommença à courir, tout doucement. D'embûche elle se heurta à une difficulté inattendue : sous l'effet des mouve-

ments de la course, la cicatrice de la césarienne s'ouvrait... Il lui fallut s'abstenir de courir un nouveau mois, avant de revenir une fois de plus à un léger footing, et d'augmenter peu à peu la cadence et la distance. Après deux mois de bon entraînement, Miki Gorman se présenta au départ du marathon de New York, qu'elle termina dans le temps « respectable » de 2 h 53'.

Il faut préciser ici que le « San Fernando Valley Track Club » possède deux des meilleures marathoniennes du monde : Miki Gorman et Jacqueline Hansen, qui détint ensuite le record mondial du marathon féminin. C'est l'ancien grand coureur de demi-fond Laszlo Tabori, d'origine hongroise, qui entraîne maintenant Miki, Jacqueline et bien d'autres hommes et femmes du club. Laszlo a l'art de tenir compte des différents styles et tempéraments de ses protégées, et notamment de ses deux championnes.

« Elles doivent s'entraîner séparément »

Souvent, le jeudi et le mardi soir on peut voir Miki et Jacqueline sur la piste du Los Angeles Valley College avec bon nombre d'autres membres du club. Sauf que les deux femmes ne s'entraînent jamais ensemble : Tabori insiste pour qu'elles s'entraînent avec des groupes différents. « Elles ont des besoins différents, explique-t-il. Jacqueline a plus de vitesse naturelle, et Miki davantage d'endurance. Et il y a également des raisons psychologiques qui font que je ne tiens pas à les voir ensemble : entre elles pourrait naître un certain esprit de concurrence, et leur entraînement deviendrait un non-sens parce qu'elles l'auraient transformé en compétition. »

Au dire de Miki, ces jours-là Tabori la fait courir le plus souvent jusqu'à épuisement. Deux semaines avant de réaliser 2 h 39'11" Miki était très fatiguée, elle se sentait sans influx, sans ressort, ce qu'elle attribuait à l'interval-training forcé demandé par Tabori, et à des semaines d'entraînement à kilométrage élevé.

« Monsieur Tabori me donne des tâches très dures sur piste le mardi et le jeudi, explique-t-elle. Avant de dire de me cesser, il attend de me voir très fatiguée au point de ne plus me mouvoir normalement. Et il ne m'a pas fait ralentir deux semaines avant le marathon. »

Bien que leur entraîneur soit « dur à l'ouvrage », la plupart de ses coureuses, Miki comprise, l'adorent. De temps en temps, Miki et quelques autres vont prendre une bière avec lui après l'entraînement. Pourtant, impossible pour elle (son éducation orientale !) de l'appeler autrement que « Monsieur Tabori ».

Pour une mère de famille, la carrière de coureuse à pied est le fruit d'une coopération familiale. Sa mère, qui habite maintenant dans les environs, garde la petite Danielle lors de la plupart des courses de sa fille. Et Miki d'ajouter que sa mère comprend bien son désir de courir et pense que sa fille doit avoir la possibilité de perfectionner ce don particulier.

Quant à Mike, il joue également un rôle important dans le succès de sa femme. Alors que d'autres maris se contentent de parler de libération de la femme et de la possibilité pour elle de s'exprimer, les faits et les gestes de Mike sont bien plus éloquentes. Pour une femme qui participe à des entraînements et à des compétitions, et qui a donc forcément beaucoup de bons copains, un mari confiant et compréhensif est de première nécessité.

Deux autres personnes occupent une place importante dans la vie de l'athlète Miki Gorman : le docteur Myron Shepero, un généraliste, et Luan Dosti, un ingénieur en aéronautique. Tous deux courent souvent avec elle et la conseillent. Et l'on peut bien dire que Myron est le conseiller médical et « spirituel » de Miki, alors que Luan qui a déjà couru 126,7 miles (203 km) en 22 h 30, aide Miki à programmer son entraînement sur de longues distances. D'ailleurs Tabori lui-même, tout en reconnaissant l'énorme capacité de courir de Miki, pense que son succès aurait été impossible si sa vie de tous les jours n'était pas programmée en fonction de la course à pied.

« Je ne connais pas beaucoup de femmes, précise Tabori, qui ont un enfant et un mari et qui disposent d'une atmosphère aussi détendue et d'autant de coopération. »

Miki envisageait le marathon de New York d'octobre 1976 avec des objectifs tout simplement réalistes : elle comptait descendre au-dessous des 2 h 46 ou tout au moins gagner dans la catégorie féminine. Attendant le départ de la course en compagnie de plus de 2000 autres concurrents, Miki fut soulagée d'apprendre que

les conditions atmosphériques seraient idéales. Au départ puis au début de la course, Miki craignait Doris Brown-Heritage, ancienne recordwoman du mile et maintenant marathoniennne valant 2 h 47.

De la joie dans les yeux de la perdante

Mais Doris allait être lâchée avant le premier tiers de la course. Pas étonnant, car Miki cinglait, toutes voiles dehors à une cadence rapide et sûre, atteignant la marque des 10 miles (16 km 090) en 59'12". Passant aux 24 km en moins de 1 h 30, Miki sut dès lors qu'elle était en route pour un bon temps.

Et comme cela se produit souvent lors des courses idéales, rapides, l'intéressée trouva l'effort anormalement aisé. A cause de cette facilité générale et des temps de passage flatteurs qu'on lui annonçait, Miki en vint à se demander si la distance n'était pas trop courte, ou les distances intermédiaires erronées. Néanmoins, à quelques 5 miles de l'arrivée, Miki envisagea la possibilité d'une performance inférieure à 2 h 38. Toutefois, en pénétrant dans Central Park et en attaquant la fraction des collinettes successives, elle pensa que c'était quand même trop beau pour être vrai. « J'aurais fait ces 2 h 38, déclara-t-elle ensuite, s'il n'y avait pas eu ces collines ! »

Aussitôt après l'arrivée, Miki se sentit extrêmement fatiguée, beaucoup plus que d'habitude. Mais déjà officiels et spectateurs lui annoncièrent son excellent chrono, et ça l'aidera à se remettre. Découvrant alors ce temps de 2 h 39'11", sa réaction fut tout à fait intérieure. Elle n'avait tout simplement plus assez d'énergie pour manifester sa joie.

Selon Miki, l'un des moments les plus importants de cette course en 2 h 39'11" — et cela en dit long sur sa nature sensible et compatissante — vint de Doris Brown. Terminant à la 2e place en 2 h 53, Doris, sincèrement contente pour Miki, la félicita chaleureusement en quelques mots affectueux ponctués de bourrades amicales. Pour Miki, qui trouve que Doris est une « merveilleuse sportive », la joie qu'elle lut ce jour-là dans les yeux de cette adversaire heureuse de son excellente performance, constitue l'un des moments privilégiés de son expérience d'athlète.

A 42 ans, Miki sait qu'il lui reste peu de temps pour s'améliorer encore en course de fond. Dès qu'il lui semblera avoir atteint le sommet de ses capacités de compétitrice, elle envisage de ne plus courir « que pour la santé et pour le plaisir », selon sa propre expression. « Moins de kilomètres et plus du tout d'interval-training (c'est elle qui insiste) ; lorsque j'aurai cessé la compétition, je courrai simplement à ma guise, m'arrêtant par exemple pour admirer de beaux paysages. »

Cela ne veut pas dire pour autant qu'elle considère son entraînement habituel comme une corvée : elle semble le plus souvent y prendre un véritable plaisir. Il est vrai que parfois l'oppression des deux mois d'entraînement spécial qui précèdent une course importante pèse lourdement, enlevant à son activité favorite un peu de sa joie et de sa spontanéité.

Un brin de vanité, et le souci constant de l'ordre et de la propreté qui conviennent, deux éléments qui affleurent quelquefois aussi dans la vie de Miki. Un exemple : des verres correcteurs amélioreraient sa vue, mais Miki pense que des verres de contact sont cause de souci permanent, et que des lunettes l'enlaidiraient. Et voilà pourquoi à distance elle ne voit pas aussi bien qu'elle le pourrait. D'autre part, un peu de poussière sur sa bibliothèque la rendit confuse alors qu'elle se faisait visiter son appartement, par ailleurs confortable et agréable. Elle ne voulait pas non plus que je voie son carnet d'entraînement, trop désordonné à son goût.

Par contre, elle ne se laisse pas influencer par certaines femmes qui prétendent, inspirées par la jalousie sans doute, qu'elle est trop maigre, et qu'elle devrait prendre quelques kilos. A sa manière timide et polie, Miki se dérobe à ces réflexions, de peur d'une scène désagréable. Quel dommage si elle venait à prendre du poids et donc à perdre cette habileté à courir gracieusement ! Car ce n'est pas tant le temps final obtenu qui impressionne le spectateur que la grâce et le rythme de sa course, dont la beauté et l'efficacité tiennent du ballet. Sans compter toute cette fraîcheur, cette simplicité et cette vitalité qu'elle apporte au monde de la course de fond.

Jonathan J. Brower

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

T-SHIRT ET PULLS "UNIVERSITÉ" IMPRIMÉS SELON VOS DÉSIRS

T-SHIRT 100% coton
SWEAT SHIRT
100% coton
(Pull type université
américaine)

Nos graphistes exécuteront
le sujet que vous désirez
Leur dessin vous sera soumis.

**PRIX TRÈS
INTÉRESSANTS**



IDEAL TEAM

Av. de Collonges 5 - Tél: 021/37 66 51
1004 Lausanne - Dir. Yves Marchand

Les 100 km pédestres du Condomois

auront lieu les 1 et 2 avril 1978

Renseignements : Jean Dussau
PN 61. 32100 Condom (France)

Samedi 4 février 1978 dès 13 h.

CROSS DE VIDY

Cat : élite - vétérans - juniors -
cadets - féminines.

Inscriptions jusqu'au 20 janvier 1978:

Stade Lausanne Athlétisme

Case Ville 3850 - 1002 Lausanne
(Suisse)

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

DIMANCHE 29 JANVIER 1978
DÈS 12 HEURES

Cross de Versoix (Genève)

Ouvert à toutes les catégories.

Parcours forestiers de 2000 à 9650 m

Catégorie populaire mixte : 5000 m.

Inscriptions : Daniel Conti,
Pont-Céard 18, 1290 Versoix.
Tél. (022) 55 36 46 et 45 73 50 (prof.)

Organisation : SFG Versoix.

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.

Prélèvement sanguin, puis fatigue générale

Coureur de fond vétérinaire, quatre fois par an je me présente au centre de transfusion sanguine pour un prélèvement de plus ou moins 400 g de sang. Il en résulte une certaine fatigue au cours de la semaine suivante, avec très nette baisse de forme.

Que faut-il en penser ? Comment éviter cette fatigue ? (A. G., Belgique)

Réponse du docteur Sander : *En ce qui concerne les athlètes des Jeux olympiques, un fait est certain : ce sont les coureurs de fond et les rameurs qui ont le plus faible taux de globules rouges (12-13 g d'hémoglobine), alors que normalement ce taux est de 14 pour un homme et de 12 pour une femme. Par contre, on sait que les tireurs ont le taux le plus élevé, en raison d'une activité physique moins grande.*

Cela signifie que grâce à l'entraînement le corps a un meilleur fonctionnement, et qu'il lui faut pour cela moins de globules rouges. Pourtant, on n'est pas surpris pour autant d'apprendre qu'un coureur est fatigué après avoir donné du sang (il faut dire que ce prélèvement équivaut à 10-12% du sang circulant !). C'est pour cette raison que je ne conseille pas aux coureurs de donner du sang, à moins bien sûr qu'il ne s'agisse d'un cas extrême. Il n'est pas facile d'éviter cette fatigue générale ; il faut même parfois plusieurs semaines pour récupérer. Aussi, durant un certain temps après le prélèvement, il vaut mieux s'entraîner légèrement.

Chaussures d'entraînement défectueuses

J'ai cinquante-six ans, et depuis deux ans je m'entraîne régulièrement sur des distances de 12 à 18 km.

Arrêté par une douleur au talon, à la radio on a décelé une épine calcanienne. Quatre semaines de radiothérapie n'y ont rien changé. Les médecins me demandent de poursuivre le traitement, et n'envisagent pas d'opération. Faudra-t-il que j'abandonne la course à pied ?

(G. N., France)

Réponse du docteur Sander : *Une épine calcanienne est la réaction qu'oppose un os calcaneus à la pression d'une aponévrose (membrane fibreuse) plantaire affaiblie qui a son siège dans le calcaneus, ou os du talon qui forme le talon. L'aponévrose plantaire, de forme plate, et faite d'épais tissu fibreux, s'étend des orteils au talon et soutient la voûte osseuse. Or, si elle s'affaiblit, c'est à cause de chaussures d'entraînement défectueuses, d'un surcroît d'effort ou d'entraînement, de la surface très dure des routes, ou encore de la rigidité des muscles du mollet et du jarret.*

Vérifiez donc vos chaussures d'entraînement ; placez-y au talon un support de 2 cm d'épaisseur en tissu spongieux, avec une partie creuse, sous la surface douloureuse. Faites en outre des exercices d'assouplissement, diminuez votre entraînement (6-10 km par jour) et ne courez pas sur des surfaces dures. En tout cas, cette épine calcanienne ne doit pas vous inciter à cesser de courir. Si les supports conseillés pour les talons s'avéraient sans effet, je vous suggère de consulter un bon orthopédiste sportif, qui puisse vous confectionner des supports plantaires adéquats.

Curieux cas d'hypoglycémie chronique

Depuis 2-3 ans, à l'entraînement et en compétition tout est irrégulier : j'ai réussi des marathons à 2 h. 30 - 2 h 35, mais il m'arrive aussi d'avoir les jambes lourdes dès les premiers mètres de l'entraînement, ou de me retrouver dans un état de faiblesse loin derrière les premiers. J'ai consulté plusieurs médecins, suivi des régimes, fait des tests à l'École de sport : on a émis diverses hypothèses, mais rien n'a changé jusqu'ici.

Récemment, un médecin ami a eu l'idée de déterminer mon taux de glycémie le matin à jeun : un jour ce fut 72 (je me sentais assez bien), un autre... 39 (ce jour-là, je me sentais très faible). La normale serait de 80 ! Il m'a ensuite fait absorber à intervalles réguliers de l'eau additionnée de sucre. Le taux de glycémie augmenta régulièrement, selon une courbe tendant finalement à se stabiliser, contrairement à ce qui aurait dû se produire. En effet, à un certain moment, lorsque le glyco-gène passe du sang dans la musculature, cette courbe aurait dû s'abaisser considérablement. Dans mon cas, cela ne se produisit pas. Mon médecin, un généraliste, en conclut que chez moi le sucre ne passe pas du sang dans les muscles, pour une raison qu'il ignore. Il paraît que c'est le cas de 5% des individus.

Mais comment se fait-il que je réussisse certaines courses de fond alors qu'il m'arrive de ne pas pouvoir mettre un pied devant l'autre lors d'un simple entraînement ? N'y a-t-il pas un moyen qui permette au sucre de passer du sang dans la musculature ? (X., Suisse).

Réponse du docteur Sander : *Le métabolisme du sucre dans les muscles est capital pour les exercices musculaires. Le passage du sucre dans les muscles est régi par l'insuline, substance produite par la glande pancréatique. Il vous est arrivé, dites-vous, de n'avoir que 39 de glycémie : très normalement, vous vous sentiez alors faible. C'est ce qu'on nomme à juste titre « hypoglycémie », ou très faible taux de glucose dans le sang (au-dessous de 60, ordinairement), ce qui se traduit par un état de fatigue ou de faiblesse. Le matin à jeun, certaines personnes ont un taux de 30-50 mais sans le moindre symptôme particulier, et cela n'est pas forcément anormal. Alors, quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?*

L'une d'entre elles peut être la « fonction I », due à une grande sensibilité à l'insuline : on peut la contrôler grâce à un régime spécial (petits mais nombreux repas tout au long de la journée). Autre cause : le mauvais fonctionnement de la glande pancréatique elle-même, lorsqu'elle produit trop ou trop peu d'insuline. Votre courbe de tolérance à la glucose est demeurée élevée plusieurs heures après l'ingestion de sucre, ce qui est anormal et signifie que votre insuline fonctionne mal.

Vous devriez vous faire examiner soigneusement par un professeur d'université spécialiste en endocrinologie, qui peut exclure la possibilité d'un début de diabète Mellitus, ou un autre problème de nature pancréatique qui, lorsqu'il est décelé, peut être corrigé, ou mieux : « aménagé » selon votre intérêt sportif. J'aimerais bien que vous me renseigniez sur l'évolution de votre cas.

N.-B. *Ce coureur a vu son taux de glycémie se stabiliser au juste niveau depuis août dernier, depuis qu'il a absorbé régulièrement une préparation glucidique naturelle, à base de plantes et de fruits, mise au point par M. Michel Pitteloud, de Sierre (Suisse). Et depuis lors, notre coureur est revenu avec succès à la compétition. - N. T.*

Avec l'âge, les muscles se raccourcissent

Je suis un « mordu » de la course à pied. Malheureusement, à 42 ans, je suis très souvent stoppé par des claquages aux jumeaux des deux jambes. Que me conseillez-vous pour éviter ce genre d'ennuis ? (R. S., France).

Réponse du docteur Sander : *En général, et malheureusement, plus on avance en âge, plus on a des problèmes musculaires. Cela parce que le muscle perd progressivement de la souplesse, il se relâche ; il s'en suit un raccourcissement, et une certaine raideur. Il faut donc faire des exercices pour allonger et fortifier les muscles, spécialement ceux de la face postérieure de la cuisse et du mollet. Dix à vingt minutes d'exercices d'élongation avant et après l'entraînement (Voir SPIRIDON no 30, page 43), vous aideront à éviter des ennuis aux jambes et au bas du dos, tout en rendant votre course plus agréable.*



**Amicale
des Entraîneurs Français
d'Athlétisme**

Revue trimestrielle
spécialisée

**Entraîneurs, Enseignants,
Educateurs, Animateurs**

La revue « A.E.F.A. » vous tiendra au courant de toutes les techniques, de leur évolution, des différents procédés pédagogiques, modes de préparation et d'entraînement.

Des kinogrammes et des études techniques paraissent régulièrement sous forme de document.

Nos entraîneurs nationaux et entraîneurs spécialisés, ainsi que les meilleurs spécialistes de médecine et de diététique sportive, sont nos collaborateurs les plus appréciés.

Des traductions et chroniques diverses vous donnent le point de vue de nos collègues étrangers.

Abonnements :

France **50 F.** le numéro **15 F.**
Etranger **70 F.** le numéro **20 F.**

73, rue Sainte-Anne - 75002 Paris
CCP Paris 384-61

**La Fédération travailliste
de marche et d'athlétisme
de Belgique**

vous invite à venir participer au

**15e CROSS INTERNATIONAL
TRAVAILLISTE**

au stade communal d'Evere*
(Bruxelles)

le dimanche 19 mars 1978
premier départ à 11 heures.

(grande fête de la course à pied,
avec en 1977 1595 classés dont
1125 jeunes de moins de 18 ans.
Voir SPIRIDON No 31, page 37)

Ouvert à tous et à toutes
15 catégories d'âge (dès écoliers
et écolières né(e)s en 1968).

Renseignements et inscriptions :
M. Antoine, Cité Modèle 6705 A,
1020 Bruxelles - Tél. (02) 479 26 27.

* le long de l'autoroute Bruxelles-Zaventem
(Aéroport international)

SPIRIDON-BELGIQUE asbl

105 Otterweg, 1600 St. Pieters-Leeuw

Spiridon-Belgique Assemblée générale 1978

La prochaine assemblée générale aura lieu le samedi 4 mars 1978 à 14 h. 30, au Parc Astrid, avenue Malvoz 3, 4000 Liège.

Conformément aux statuts, seuls les membres effectifs seront convoqués et pourront participer en tant que tels aux débats (les membres adhérents peuvent cependant y assister). Pour rappel, tous les abonnés à la revue sont d'office membres adhérents. Les membres adhérents qui désirent obtenir le statut de membres effectifs et avoir ainsi le droit de participer à ce titre à l'administration de l'association peuvent introduire leur demande au secrétariat.

Les membres effectifs qui désirent poser leur candidature comme administrateur sont priés de le faire avant le 1er mars 1978.

Trophée Spiridon-Belgique

Le classement pour l'année 1978 s'établit comme suit:

1. Georges Depré, 213 pts ;
2. Guy Zegggers, 163 pts ;
3. Pierre Stiennon, 159 pts ;
4. Daniel Duprix, 155 pts ;
5. Jean-Marie Ancion, 150 pts ;
6. Jean-Marie Frères, 145 pts ;
7. Omer Van Oten, 132 pts.

Bravo aux gagnants et à tous les autres participants. La remise des prix-souvenirs aura lieu le dimanche 8 janvier 1978 à l'issue du Cross d'Obourg. Le classement complet sera disponible à ce moment.

Un nouveau trophée sera mis en jeu lors de la saison d'été 1978.

Rappel

Spiridon-Belgique asbl n'a d'autres ressources que le bénéfice réalisé sur la vente de chaussures EB, de New Balance, de T-shirts et autres articles. Nous lançons un vibrant appel afin que nos membres achètent de préférence leur matériel de sport auprès de Spiridon-Belgique.

En achetant auprès de Spiridon-Belgique
— vous recevrez des articles de qualité à des prix réduits !
— vous contribuerez moralement et financièrement à l'existence de votre club !

Voyages

Le voyage à Nazaré (voir sous « classements » ; voir également texte et photos dans le prochain numéro) s'est déroulé à la satisfaction générale. Dès à présent, nous proposons à nos membres pour l'année prochaine :
— la *Stramilano* (16 avril) : un week-end ;
— un *marathon en Angleterre* (fin juin début juillet) : 4 jours ;
— un *retour aux sources* : le *marathon d'Athènes* (17 octobre) : une semaine ;
— le *demi-marathon de Nazaré* (en principe le 12 novembre) : 6 jours.

L'organisation de ces voyages ne sera envisagée que dans la mesure où des membres se déclarent intéressés à y participer. Et pour cela, qu'il nous écrivent au plus tôt, en précisant leur préférence.

J.T.

Le R.A.C. Spa et Spiridon-Belgique
vous invitent à participer aux

2es Crêtes de Spa (CIME A)

selon règlement et classements CIME.

Dimanche 23 avril 1978 à 10 heures

20 km à allure libre, ouvert à toutes et à tous ; dénivel. maximale 320 m ; dénivel. totale 575 m.

Inscriptions (FB 150.—) et renseignements (repas après la course, hébergement) :
L. Crettels, rue Brixhe 36, à B-4880 Spa (Belgique).

A vous que le grand fond attire

L'engouement pour les courses de longue haleine se confirme chaque jour, il en est de même pour la marche de grand fond.

L'Association HONNEUR ET VOLONTÉ pour le développement du sport de la marche a organisé ce printemps les « 200 km de Vallorbe », épreuve qui a non seulement rencontré un enthousiasme inespéré mais qui a également permis de mieux apprécier les besoins des concurrents, ne serait-ce que sur le plan de l'alimentation.

Les organisateurs se font un plaisir d'être à disposition de tous les coureurs et marcheurs que le grand fond intéresse pour leur faire part de leurs modestes expériences.

ZANCHI Gilbert ALTHAUS Jean-Pierre
Av. de France 59
1004 Lausanne (Suisse) 1349 Premier (Suisse)

HONNEUR ET VOLONTÉ
case postale 279
1000 Lausanne 9 (Suisse)

Apeldoorn, Pays-Bas, 4 février 1978

5e marathon international de la mi-hiver

Sur le plus beau parcours d'Europe (à travers bois, bruyère et collines)
En 1977 presque 1000 partants (hommes et femmes).

Temps limite : 5 heures.
Souvenir à chacun.

Renseignements et inscriptions :
V.V.V. Apeldoorn, Stationsplein 6,
Apeldoorn (Hollande). Tél. (055) 212249.

3:39,0	Förster, rda	27:41,92	Musyoki, ken	8:30,6	Griffiths, gbr	3:55,3	Flynn, eir
3:39,0	Medina, cuba	27:41,95	Quax, nzl	8:30,9	Issakov, sov		
3:39,1	Gonzales A., fra	27:42,09	Uhlmann, rfa	8:31,12	Rono, ken	3:55,3	Straub, rda
3:39,1	Zemen, hun	27:42,65	Fava, ita	8:31,1	Roche H., usa	3:55,4	O'Shaughnessy, eir
3:39,1	Arndt, rda	27:43,03	Stewart I., gbr	8:31,20	Fischer, usa	3:55,45	Wessinghage, rfa
3:39,2	Hill, can			8:31,2	Lupan, rum	3:55,6	Hudak, rfa
3:39,37	Kane, usa	27:43,59	Simmons, gbr	8:31,2	Nordwig, rda	3:55,65	Paunonen, fin (jun)
3:39,41	Lences, csr (jun)	27:43,74	Ford, gbr	8:31,78	Gärderud, swe	3:55,9	Hill, can
3:39,4	Otvös, hun	27:48,63	Kamata, jap	8:31,97	Moravcik, csr	3:56,4	Quax, nzl
3:39,4	Matosz, pol	27:50,39	Yifter, eth	8:32,2	Poschmann, rfa	3:56,5	Clement, gbr
		27:55,18	Goater, gbr			3:56,79	Crouch, aus
3:39,5	Hrenek, hun	27:55,50	Peter, rda	8:32,7	Bartos, csr	3:56,9	Speirs, usa
3:39,7	McGuinness, gbr	27:58,8	N'geno, ken	8:32,7	Rolbiewski, pol		
3:39,7	Weippert, rda	27:59,2	Regassa, eth	8:32,8	Campos, spa	3:57,2	Cummings, usa
3:39,7	Kowol, pol	28:00,6	Kimeto, ken	8:32,9	Cobo, cuba	3:57,3	Bonzet, rsa
3:39,8	Moorcroft, gbr	28:01,00	Ito, jap	8:33,2	Koroso, ken	3:57,47	Dixon, nzl
3:39,8	Kalnov, bul			8:33,6	Slovak, csr	3:57,6	Wasilewski, pol
3:39,88	Lacy, usa	28:02,3	Zarcone, ita	8:33,6	Tomaszewicz, pol	3:57,68	Coe, gbr
3:40,00	Nevens, bel	28:03,60	Moisseiev, sov	8:33,6	Bickford, usa	3:57,78	Nilsson, swe
3:40,0	Lok, Marajo, Craig, Ruth, Swedowski	28:03,8	Barrett, aus	8:33,8	Lukac, csr	3:57,8	Hall, aus
		28:04,65	Fitzsimons, aus	8:33,8	Davies, gbr	3:57,8	Hoving, hol
		28:04,8	Kadir, eth			3:57,8	Goosen, rsa
		28:05,62	Kita, jap			3:57,86	Kalerns, gbr
		28:05,72	Orimus, fin	1 mile (1'609,3 m)			
5'000 m masculin		28:05,7	Tibaduiza, col	3:52,0	Walker, nzl	3:57,88	Bayi, tanz (i-3:57,2)
13:12,86	Quax, nzl	28:07,23	Vaino, fin	3:53,4	Coghlan, eir	3:57,96	Kärevik, swe
13:13,8e	Yifter, eth	28:08,53	Gomez, mex	3:53,8	Waigwa, ken	3:58,30	Lederer, rfa
13:13,88	Fleschen, rfa			3:54,68	Plachy, csr	3:58,6	Dale, rsa
13:14,54	Weigt, rfa			3:54,69	Ovett, gbr	3:58,7	Spir, can
13:15,1e	Liquori, usa	28:08,70	Sellik, sov	3:54,7	Fleschen, rfa	3:58,8e	Watson, gbr
13:17,4e	Fitzsimons, aus	28:09,0	Parlui, sov	3:55,0	McGuinness, gbr	3:58,8	Mottershead, gbr
13:19,51	Kuschmann, rda	28:09,1	Fleschen, rfa	3:55,1	Scott, usa	3:58,9	Liquori, usa
13:19,59	Nyambui, tanz	28:09,96	Kowol, pol	3:55,1	Foster, usa	3:59,3	Eriksson, swe (jun)
13:20,4e	Rose, gbr	28:10,23	McLeod, gbr				
13:20,72	Bayi, tanz	28:13,09	Hutton, gbr				
		28:14,88	Nikkari, fin				
13:21,18	Foster, gbr	28:15,3	Kopijarz, pol				
13:21,56	Kimombwa, ken	28:15,6	Gomez, fra				
13:21,98	Fava, ita	28:16,00	Antipov, sov				
13:22,18	Rono, ken						
13:23,2	Puttemans, bel	28:16,73	Coupland, gbr				
13:23,3e	Stewart I., gbr	28:17,16	Päivärinta, fin				
13:23,59	Boxberger, fra	28:19,04	Black, gbr				
13:23,6	Uhlmann, rfa	28:19,76	Shorter, usa				
13:23,7	Zarcone, ita	28:19,8	Warnke, chi				
13:23,99	Ryffel, swi	28:21,6	Maninka, fin				
		28:22,47	Virgin, usa				
13:24,01	Cerrada, spa	28:22,9	Parlui, sov				
13:24,1	Hermens, hol	28:24,04	Cheriyot, ken				
13:24,71	Glans, swe						
13:25,0	Ovett, gbr						
13:25,5	Black, gbr						
13:25,2	McLeod, gbr	3'000 m steeple					
13:25,41	Kamata, jap	8:14,05	Karst, rfa				
13:26,0	Ford, gbr	8:16,32	Glans, swe				
13:26,62	Shorter, usa	8:16,94	Malinowski, pol				
13:27,14	Goates, gbr	8:21,0	Tura Eshetu, eth				
		8:21,55	Marsh, usa				
13:27,44	Kita, jap	8:21,59	Munyala, ken				
13:27,5	Gomez, mex	8:22,54	Malley, usa				
13:28,0	Tebroke, hol	8:22,83	Addison, usa				
13:28,3	Peter, rda	8:25,4	Weyel, rfa				
13:28,72	N'geno, ken	8:25,5	Robertson, nzl				
13:29,0	Yohannes, eth						
13:29,20	Sellik, sov	8:25,6	Cefan, rum				
13:29,30	McDonald, usa	8:26,2	Filonov, sov				
13:29,7	Baumgartl, rda	8:26,3	Pönitzsch, rda				
13:30,4	Antipov, sov	8:26,4	Baumgartl, rda				
		8:26,63	Coates, gbr				
13:30,74	Kowol, pol	8:27,6	Betini, rum				
13:30,9	Arndt, rda	8:28,0	Skipka, sov				
13:31,3	Coupland, gbr	8:28,2	Bichea, rum				
13:31,4	Hildenbrand, rfa	8:28,6	Kantanen, fin				
13:31,6	Malinowski, pol	8:28,7	Thijs, bel				
13:31,8	Krogmann, rsa						
13:32,4	Orimus, fin	8:28,7	Lissowski, sov				
13:32,5	King, usa	8:28,8	Copu, rum				
13:32,8	Kimeto, ken	8:29,3	Maranda, pol				
13:33,9	Ortis, ita	8:29,6	Voicu, rum				
		8:29,7	Skipkin, sov				
10'000 m masculin		8:30,17	Roche M., usa				
27:30,47	Kimombwa, ken	8:30,1	Staynings, gbr				
27:36,62	Foster, gbr	8:30,2	Yohannes, eth				
27:37,08	Rono, ken	8:30,2	Majurov N., sov				
27:37,63	Tebroke, hol	8:30,4	Kolila, fin				
27:41,25	Hermens, hol						

A nos lecteurs de l'étranger

=====

Depuis quelques semaines, la valeur du franc belge, de la lire, des dollars canadien et américain, et surtout celle du franc français, s'est dangereusement détériorée sur le marché des changes.

Un exemple: de la fin de l'été au 2 décembre, le franc français a passé de 100/50 (100 FF = 50 FS) à 100/43,25, perdant ainsi 13,5 % de sa valeur face au franc suisse, monnaie dans laquelle sont établies les factures de l'imprimerie, libellées les taxes d'expédition et comptabilisées les frais d'administration.

C'est à regret qu'il nous faut donc décider de réajuster les prix d'abonnement, qui deviennent dès le 1^{er} janvier prochain:

	1 an	2 ans	5 ans
SUISSE	36 FS	63 FS	150 FS
FRANCE	67 FF	125 FF	275 FF
BENELUX	500 FB	890 FB	2'100 FB
ITALIE	7'000 L.	13'000 L.	31'000 L.
ESPAGNE	700 pes.	1'300 pes.	3'100 pes.
PORTUGAL	210 esc.	400 esc.	950 esc.
CANADA*	16 dol.can	29 dol.can	68 dol.can
ETATS-UNIS*	15 dol.US	27 dol.US	64 dol.US
OUTRE-MER*	15 dol.US	27 dol.US	64 dol.US

* by air-mail only!

Nous aurions pu, dès le début, fixer en francs suisses un prix général d'abonnement. Pour vous faciliter les choses, amis lecteurs de l'étranger, nous avons préféré ces prix différenciés.

Quoi qu'il en soit, ce SPIRIDON qui vous est si cher vous coûte au maximum 3 FS/5,50 FF/41,70 FB etc. par mois. Et même seulement 2,50 FS/4,15 FF/33,30 FB, etc. si vous êtes un nouvel abonné. Ou le prix de certains paquets de cigarettes.

Merci de votre compréhension et de votre fidélité.

S P I R I D O N

Classements

Au stade

10'000 m, Pietarsaari, FIN, 7 août
Kimeto (KEN) 28:00,6... Viren 28:39,8
... Tikkanen 28:45,6...

5'000 m, Lappeenranta, FIN, 16 août
Fava (I) 13:33,4; Ortis (I) 13:33,9;
Viren 13:41,2; N'geno (KEN) 13:46,3...

1 heure, Besançon, F, 10 septembre
T. Boxberger, France 20 km 044

800 m, La Habana, CUBA, 15 septembre
Juantorena 1:45,9; Beyer (ROA) 1:46,1

5'000 m, Pékin, Chine, 19 septembre
Kita (JAP) 13:52,8; Kamata (JAP)
14:15,3; Pao-ching 14:17,3...
1'500 m f.: Chen-lan 4:24,3 RN (a réus-
si 4:19,5 en 1975 au Ghana...), Hsieh-
hsia 4:28,1; Fujimoto (JAP) 4:43,2...

1 heure, Boston, USA, 25 septembre
Bill Rodgers 20 km 543

1 heure, Roosendaal, NL, 26 septembre
Tebroke 20 km 305 (28'34"0 aux 10'000m,
59'02"6 aux 20'000 m)

Iers ch. arabes, Damas, SY, 26-30.9.
Epreuves encore fermées aux femmes
800 m: Nagi (Irak) 1:48,51...
1'500 m: Nagi (Irak) 3:48,71...
5'000 m: El Gadi (TUN) 14:27,42...
10'000 m: El Zawan (TUN) 30:28,51...
3'000 m st.: Mustafa (SYR) 9:28,88...
Marathon: El Bashi (Ar.S.) 2:36:44...

1'609 km, Alsager, GB, 9-13 octobre
1'000 miles relais, par 100 étudiants
dont 11 femmes: 4 Jours 12 h 49 min.

1 heure, Nymburk, CSSR, 15 octobre
Zelenansky 19 km 853; Jansky 19 km 715;
Krscek 19 km 584...

24 h, Crystal Palace, GB, 15-16.10.
Roden 251 km 456; Funnel 501;
234 km 506; Howell 219 km 882; Naylor
212 km 931; Bosanich (USA) 206 km 871;
Shaw 201 km 864 ("il a bavardé et chan-
té au plus fort de la nuit..." Mouat);
Meadowcroft 188 km 446; Millin, Lawton,
Ritchie (s'est arrêté au bout de
103,241 miles). - Aux 150 km: Ritchie,
en 10 h 36' 42" MPM; aux 100 miles:
Ritchie, en 11 h 30' 51". - "Il y a deux
ans, Ritchie était enseignant; puis il
a cessé de courir pour travailler sur
un derrick de la mer du Nord; quand il
est revenu, il a préféré la course. Dom-
mage que Roden ait cessé de courir au
bout de 20 heures! Ensuite, il a marché,
accompagné par ses deux sœurs; mais il
a ainsi manqué le record du monde pour
8 km..." (Mouat)

30 km, Dieppe, F, 26 octobre
T. Fossé, France 1:34:45,9 RN
(a. RN: 1 h 35' 36" 0, Wagon, 1969)
En 1975, Kolbeck puis Tijou ont fait
mieux que Fossé, mais leur record n'a
pas été homologué.

1 heure, Rotterdam, NL, 29 octobre
1. Kijne 19 km 280
2. Valentini 19 km 260
3. Kromhout 19 km 020
4. Verhoof 18 km 755

Champ. sud-am., Montevideo, UR, 1-7.11.
800 m: Guimares, Brésil, 1:52,4...
1'500 m: Tiapa, Venezuela 3:51,66...
5'000 m: Tibaduiza, Colombie 14:24,4...
10'000 m: Tibaduiza, Colombie 29:44,2...
3'000 m st.: Correa, Colombie 9:00,5...
Marathon: H. Rodriguez, Col. 2:19:56...
800 m f.: Ramos, Chili, 2:12,33
1'500 m f.: Ramos, Chili, 4:39,8

Marathon

Marathon, Järvenpää, FIN, 11 septembre
Spik 2:14:11; Tikkanen 2:14:48; Kiihoi-
ma 2:14:49; Sorasalmi 2:15:13; Salonen
2:16:54; Karjalainen 2:17:29; Hämäläin-
en 2:18:07; Rynnänen 2:18:37...

Marathon, Eugene, USA, 11 septembre
Wells 2:13:15; Kardong 2:14:22; Smead
(vainqueur de Sierre-Zinal) 2:14:39;
Wayne 2:15:04; Halberstadt (AS) 2:15:19;
Hensley 2:16:54; Harper 2:17:05; Pinoc-
ci 2:17:33; Rose (AS) 2:17:46; Lowick
2:17:47; Atkins 2:18:18; ... 21. B. Brown
2:28:21... 30. Merritt 2:37:57; 31. Max-
well (CAN) 2:37:58... Barron 2:48:34...
Peterson 2:53:38...

Marathon, Rotherham, GB, 18 septembre
Faircloth 2:18:34... L. Thompson 3:04:10

Marathon, Göteborg, S, 18 septembre
T. Gestbye, 1921 2:27:05 !

Marathon, Copenhague, DK, 25 septembre
... Marie Lynnerup, 63 ans 3:50:54 !
A débuté il y a 5 ans. (Werge)

Marathon, Santiago, CHI, 25 septembre
12 partants (Guarda)
Cornejo 2:30:41; Ramirez 2:34:53...

Marathon, Chicago, USA, 26 septembre
4'100 partants! - 1. Cloeter (sémina-
riste) 2:17:52; Macnider 2:22:49...

Marathon, Kosice, CSSR, 2 octobre
Temp. 13,4-16,6°C; humid. 75-80%; vent
favorable 6-8 m/sec dès mi-parcours.

1. Go, Cor.N., 25 2:15:19
Voir photo page 32
2. Coj, Cor.N., 22 2:15:49
3. Cierpinski, RDA, 27 2:16:00
4. Schröder, RDA, 24 2:16:25
5. Fjårestad, Norvège, 23 2:16:56
6. Cusack, Eire, 26 2:17:14
7. Hamada, Japon, 31 2:17:30
8. Truppel, RDA, 26 2:17:53
9. Watson, GB, 33 2:18:05
10. Arnhold, RDA, 28 2:18:35
Eberding (ROA) 2:18:49; Krscek 2:18:54;
Dyon (CAN) 2:19:21; Vanden Weijden (NL,
32) 2:19:35; Jansky 2:19:45; Gvon (N.
Cor.) 2:19:48; Lesse (ROA) 2:19:54;
Kirkham (GB); Fössberg (S); Pawlik
(POL); Tomaneck; Olsen (NOR); UMBERG
(CH) 2:20:59... Angus (GB)... Bobes
(F, 25) 2:22:25... Zelenansky, Vojtko;
Hecquet (F, 35) 2:22:49; An (N. Cor.,
24); Uchida (Jap)... Verhoef (NL)
2:24:37... Rohrer (CH) 2:26:11... Gra-
ça (POR, 24) 2:27:16; Prionan (F, 37)
2:27:21... (113 partants, 106 classés,
le 106^e en 3:01:25)
5 km en 16'41"; 10 km en 33'04"; 15 km
en 49'51"; 20 km en 1h06'40" (38 cou-
reurs); 25 km en 1:22:16 (12 coureurs);
30 km en 1:37:54 (idem); 35 km en
1:53:11 (Cierpinski, Cusack, Hamada,
Fjårestad, Truppel, Go, Coj); 40 km
en 2:08:30 (Go); 2:08:47 (Coj); 2:09:02
(Cierpinski); 2:09:14 (Schröder);
2:09:39 (Fjårestad, Hamada); 2:09:45
(Cusack); 2:10:09 (Truppel); 2:10:39

(Watson)... Record détenu par l'Améri-
cain Edelen en 2:15:09 (1963); victoire
du Français Bériché en 1937 (2:43:41).

Marathon, Donaueschingen, RFA, 9.10.
2'118 inscrits de 18 pays
H. Poncet (F) 2:25:29; Gulyas 2:26:53;
Lacour (F) 2:28:16; J. Rombaux (B)
2:30:13... A. Staelens (B) 2:33:37...
Winter 3:03:08... Holdener (CH) 3:16:33
... F. Maton (B) 3:21:50...

Marathon, Guildford, GB, 9 octobre
312 partants de 12 à 70 ans! 276 clas-
sés, dont 18 femmes et 34 juniors
4. Tulloh, 42 2:45:33
... Chris Smale, 13 3:06:54
... Caroline X. 3:07:12

Marathon, Vrnjacka Banja, YOU, 14.10.
Askovic 2:20:21,2; Ukic 2:20:21,4...

Marathon, Bordeaux, F, 15 octobre
Beau temps, 370 participants
1. Sabatier, Albi 2:26:53
(Voir photo page 39)

2. Ben, Bordeaux 2:29:40
3. Lasmarrigues, Rochefort 2:33:12
Navarro 2:33:15; Pencrech 2:35:45;
Meyer 2:36:04; Letallec 2:36:57; Dele-
rue 2:37:07; Gloaguen 2:37:27; Casta-
gnes 2:38:18; Sodupe (E) 2:39:30; Mo-
reno 2:40:53; Tanniou 2:41:51; Lubet,
Le Joly, Seigneurie 2:43:17; Hagène,
Glowacki, Grand, Poirier, Boiroux, To-
ro (E) 2:45:33; Touzelet, Renaud
2:49:51; Bussièrre, Lavandier, Cosson,
Saintorens, U. Toro (E) 2:52:58; Bia-
sotto, Guillermo, Drouin, Couais,
Cougouelle, RATHERY 2:55:31; J. Tanniou,
Bollivier, Bodeving, Salvan 2:58:25...
145. SAUNGAC, Bordeaux 3:49:32

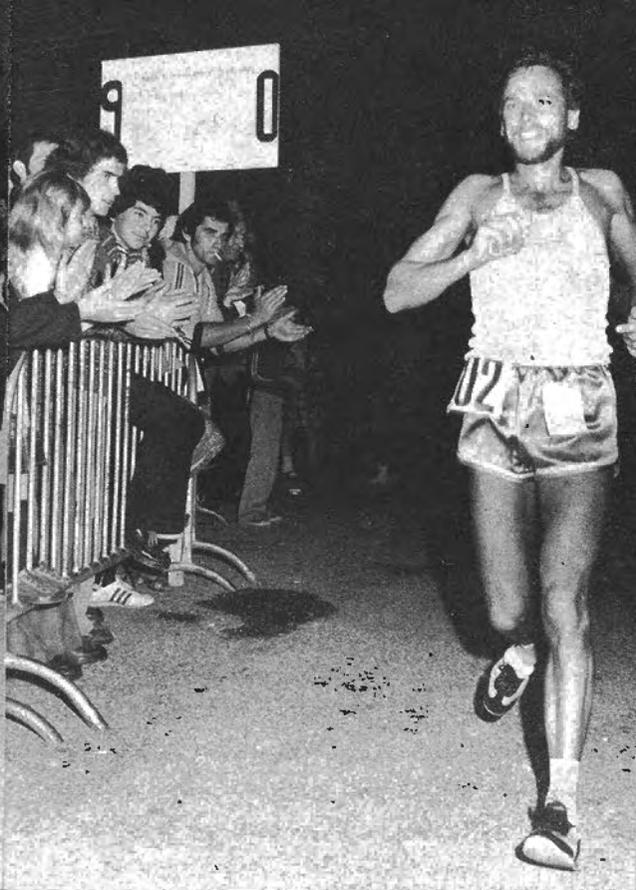
Marathon, Cormondes, CH, 16 octobre
35 classés. Femmes interdites (à Cor-
mondes comme aux champ. des pays ara-
bes! v. page 20). "Même si les femmes
peuvent fournir la preuve qu'elles ne
(suite à la page 25)

Photos des 3 pages suivantes

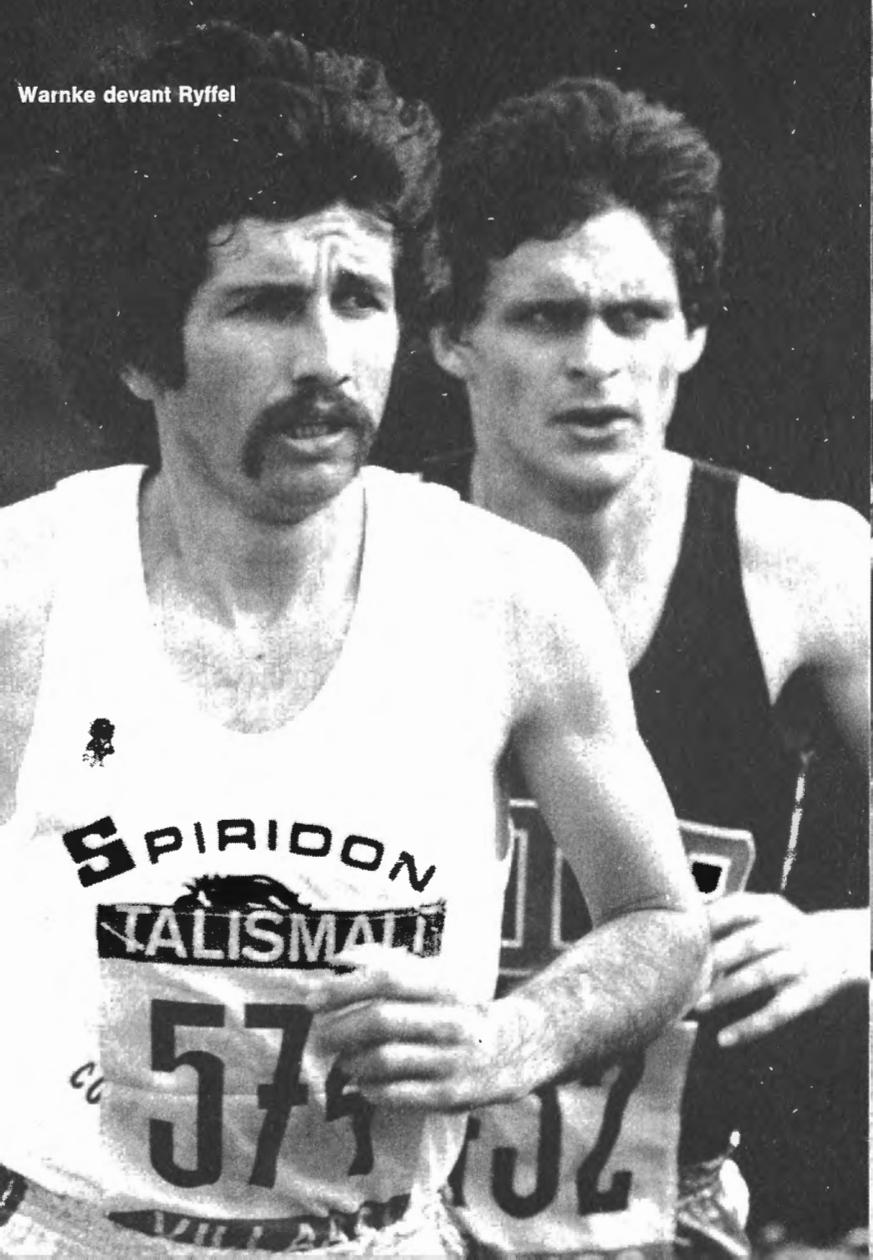
de 21 (ci-contre): 1'029 coureurs
avaient pris le départ des 100 km de
Millau. En haut à dr.: l'italien Gen-
nari, vainqueur en 6 h 51, arrive avec
le sourire de son coach, Giors Oneto;
à g.: le Suisse Baudet, 2^e en 7 h 15;
en bas à dr.: le Français Bossu, pre-
mier vétérân, en 9 h 12; à g.: le
Suisse Boimond, 1^{er} des plus de 50 ans
(en 10 h 12).
Photos X.

p. 22: Morat-Fribourg. - A g.: ils
étaient plus de 6'000 engagés, dont le
Chilien Warnke, qui même ici devant le
Suisse Ryffel, qui le battra au sprint.
- A dr.: partie 15 min. après les vété-
rans, Marijke Moser, 1^{re} féminine;
pour la première fois, des femmes
avaient été... admises (pourquoi pas:
invitées?) à courir la célèbre course
suisse.
Photo A.S.L.

p. 23: Sierre-Montana, l'un des fleu-
rons de la CIME. Nouvelle victoire du
Belge Lismond (à dr.) devant le Colom-
bien Tibaduiza, qui ne peut cacher sa
déception. Mais à g., Marie-France et
Anne-Laure, en costume anniviar, es-
saiant de le consoler.
Photos M. TAMINI



Warnke devant Ryffel



Morat - Fribourg
Marijke Moser



Sierre - Montana

Lismont et Tibaduiza (2e)





son pas porteuses d'une maladie contagieuse, elles sont toujours interdites à ce marathon. Par solidarité avec celles qui pratiquent la course de fond, nous demandons instamment à tout coureur de s'abstenir dorénavant de courir le marathon de Comondos organisé par le C.A. Fribourg. (N. Tamini)
Küng 2:36:46; Jacquier (F) 2:44:30; Jaquenod 2:45:38; Portmann 2:47:12; Piunti 2:51:34; Marchon 2:51:48; Hiedimann, Wahlen, Thüler, Jeanbourquin...

Marathon - Athènes, Grèce, 17 octobre
1'100 inscrits, 867 classés; temps ensoleillé, vent favorable; sévère montée au 10-15^e km et au 21-32^e km.
"Course enthousiasmante, bien organisée, policiers actifs à chaque carrefour - et non pas comme en France, où ils sont le plus souvent bonasses, laissant les voitures couper la route aux coureurs! De plus, la foule participe à l'effort des coureurs, des enfants tendent des rameaux d'olivier à chacun. Vraiment une course à faire une fois par tout marathonnier."
(Bourinnet)

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Balcha, Ethiopie | 2:14:40 |
| 2. Nedy, Ethiopie | 2:14:49 |
| (Voir photo page 29) | |
| 3. Teresi, Ethiopie | 2:18:54 |
| 8. Mathieu, France | 2:31:14 |
| 40. Kuenzi, Suisse | 2:50:13 |
| 48. Bourinnet, France | 2:52:23 |
| ... Gewiss, France | 2:59 |
| ... Jeanine Fontaine, F, 57 | 4:15 |

Marathon, Harlow, GB, 22 octobre
Faircloth 2:19:48; Penny 2:20:33; Prerland 2:20:44... R. Cox 3:02:14

Marathon, Hamilton, NZ, 22 octobre
452 partants (Baker)
Stanley 2:17:38; Rock 2:22:45...
B. Shingles 2:47:16; Petrie 2:56:31...

Marathon, N.-Brisach, F, 23 octobre
"Extraordinaire organisation de ce marathon. Tout y est: accueil, ravitaillement, épongeage, temps de passage, résultats etc. Tout cela dans la facilité la plus totale, l'animateur RIZENTHALER se permettant même de courir. Son équipe, par son sérieux et sa compétence, a su faire progresser l'organisation de l'épreuve et sa renommée: 47 arrivants en 1971; 945 (1'222 engagés en 1977)." (M. Godard, Bulletin du S.C. de Bourgogne). - Dès 1978, comme dans tout grand marathon classique, il

Photos ci-contre

Les principales concurrentes de la Corrida d'Octodur (Martigny, Valais) ont pris place sur la ligne de départ. En haut, de g. à dr.: la Suissesse Bürki, 38^e, la Danoise Rasmussen (championne d'Europe juniors du 1'500 m), la Française Langlacé (N° 65), la marathonnienne hollandaise Spauwen (N° 76), la Danoise Olafsson, dont la démonstration allait enthousiasmer les spectateurs, et la Suissesse Moser (N° 77).
En bas, de g. à dr.: la Hongroise Mospárt, 4^e, puis la Française Audibert (N° 77), l'Italienne Tomasini (5^e des mondiaux de cross à Düsseldorf), la surprenante Danoise Hansen (2^e, et donc elle aussi invitée à courir à São Paulo), et l'Allemande Brenner, 5^e.

Photos N. TAMINI

sera strictement interdit de suivre les coureurs à bicyclette. - 1'077 partants, dont 501 étrangers de 12 pays.

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. Romero, Espagne | 2:19:19 |
| 2. Kubelt, RFA | 2:19:44 |
| 3. Haefelel, RFA | 2:22:06 |
| 4. Rüfenacht, Suisse | 2:22:24 |
| 5. Didime, Metz | 2:23:36 |
| 6. Delaby, Sochaux | 2:24:09 |
| 7. Ancion, Belgique | 2:24:49 |
| 8. Connan, Vanves | 2:24:58 |
| 9. Ryeilandt, Belgique | 2:25:15 |
| 10. Cairoche, ASPP | 2:25:25 |
| 11. Rottiers, Belgique | 2:25:53 |
| 15. Lepotier, St-Maur | 2:29:30 |
| 16. Micouloud, Lyon | 2:29:39 |
| 17. Recort, Athis-Mons | 2:29:47 |
| 18. Riègeberger, Suisse | 2:30:03 |
| 19. Quinn, USA | 2:30:24 |
| 20. Niklès, Suisse | 2:32:30 |

Poncet 2:32:34; Bousat 2:33:26; Pavanello (I) 2:33:49; Gorgier 2:34:03; Sol 2:34:07... Rivière 2:34:15; Blein 2:34:28; Lemeaux 2:34:31; Amaarouk 2:34:34; Seppie (CH) 2:34:38... Fouquier 2:35:26... da Costa 2:36:43; Monnot 2:36:46; Lecluse 2:37:08; Bucher (CH) 2:37:11; Corbaz (CH) 2:37:22... Monier 2:37:55; Radenac 2:38:21; Cattin (CH) 2:39:33... Piquard 2:39:12; Seigneuric 2:39:13; Galbier (CH) 2:39:20; Laugier 2:39:34... Scheidegger (CH) 2:40:12; Vigier 2:40:14... Reymond (CH) 2:40:34; Meyer... Prévot, Wolfelsperger, Guillaume, Dreano, Leblanc 2:42:10; Orry, Colas... Tanczak... Maillet... Metzger, Vuistiner (CH) 2:44:56... Prétot, Gerbeaux, Woelfflin... Lorentz, Renouvel, P. Gonzalez 2:46:16; Fleury (CH), Fiechter (CH), Triboulet... Salzenstein... Bernard... Berger (CH), Lemennec, Rayebou 2:47:34; Hagelstein (NL)... Tarenne, Jeanne, Carpentier... Manière, Fischer (CH), Bourinnet 2:48:38; Croisier (CH), Marquis, Marin, Deroanne (B), Martinier, Bontoux, Cornou 2:49:32; Mignosi... Marie, Daunay, Thévenet, Garnier (CH), Zahnd (CH), Guilbert, Depre, Hulín, Perone (CH) 3:00:13...

Vétérans I (216 partants)
1. Zimmermann, RFA 2:35:50
4. Wurtz, Mulhouse 2:40:03
5. Serex, Suisse 2:41:50
9. Chamanau, LIFA 2:44:08
Goetschi (CH) 2:48:33; Kunz 2:50:52; Maillet 2:51:00... Gilliard (CH) 2:53:45; Burkart (CH) 2:53:53; Feuz (CH) 2:54:24; Paggiaro (I) 2:54:41; Strebel (CH) 2:55:11; Hahn 2:55:46; Machi 2:56:21; Monti (I) 2:58:30... Morgenroth 2:59:46; Simon (CH) 2:59:53; Lesleiz 3:00:00...

Vétérans II (54 partants)
1. Sterki, Suisse 2:39:14 R
2. Féléud, Massy 2:44:25
3. Blanchard, France 2:49:39
Vétérans III et IV (15 partants)
1. Daubricourt, Boulogne 3:16:47
... Ponthieu, + 70 ! 4:01:14 R
Féminines (50 partants)
1. Meyer, Suisse 3:04:36
2. Faur-Riou, LIFA 3:12:20
3. Habel, RFA 3:17:04

Marathon, New York, USA, 23 octobre
4'823 partants (2'002 en 1976), 3'700 classés. - Voir photo des pp. 30 et 31
1. Rodgers, USA 2:11:28.2
2. Drayton, Canada 2:13:52
3. C. Stewart, GB 2:14:32
4. Tikkanen, Finlande 2:15:16
5. Bjorklund, USA 2:15:51
6. Thomas, USA 2:16:25
7. Kolbeck, France 2:16:25

- | | |
|--|---------|
| 8. K. Moore, USA | 2:16:28 |
| 9. Orzel, Pologne | 2:16:48 |
| 10. Ortega, USA | 2:17:07 |
| Kardong 2:17:09; T. Fleming 2:17:11; Thompson (GB) 2:17:46; Wayne 2:18:38; Fjerestad (NOR) 2:18:46; Ryffel (CH) 2:19:14; Viren (FIN) 2:19:33; Hill (GB) 2:20:00; Mora (COL) 2:20:17... Perez (C.Rica) 2:22:12... Mielke (RFA) 2:23:27; Maxwell (CAN) 2:24:36... Sander 2:25:11... Plain (GB) 2:26:12... Pro (E) 2:28:48; 73. D. Siegenthaler (CH) 2:32:29... 136. Kulliemier (CH) 2:39:25... 245. Baer (CH) 2:45:01... 354. Rochat (CH) 2:49:58... 404. Antille (CH) 2:51:39... Kattenrieder (CH) 2:52:49... Saez (CH) 2:53:35... 494. Charmoy (CH) 2:54:32... Pichon 2:54:52... Sigrist 2:55:49... Paul Wesley, 8 ans, 3:00:31 Féminines: Gorman 2:43:10; Merritt 2:46:03; Barron 2:52:19; Pedrian 2:52:32; Matovic 2:55:03... (Prouty) | |

Marathon, Minneapolis, USA, 23 octobre

Champ. national féminin (Prouty)
1. Reinhart (entraînée par Tabori) 2:46:34; Dalrymple 2:49:11; Kuscsik 2:50:22; Gums 2:50:44; Hanson 2:50:48; Barrett (16) 2:51:49; Anex 2:52:06; De Moss 2:55:24; McKeachle 2:55:33; Albert 2:56:40; Arenz 2:57:48; Bange 2:58:03; Krenn 2:58:06; Ulyat 2:58:17; Tuthill 2:58:41... Anderson (48) 3:09:54...

98 partantes, 90 classées (Steffny)

Marathon, Essen, RFA, 30 octobre

Au total 557 concurrents
Van den Weyden (NL) 2:18:59... Pulles (NL, +40) 2:30:28... Kloek (NL, +50) 2:41:30... Thiele, +60, 2:59:40... Féminines: Reink 2:56:26; Schiek...

Marathon, Budapest, HON, 30 octobre

Finster (POL) 2:15:40; Truppel (ROA), Honoki, F. Szekeres, Danos (E) 2:26:06... S. Mospárt 2:48:59...

42 km, Frauenfeld, CH, 13 novembre

Avec sac et fusil... 1'130 partants!
Pfister 2:45:43; Thüring 2:46:56; Steger 2:47:52; Züger 2:50:07; Blum 2:51:01; Heim 2:55:52; Aegerter 2:56:41; Schüpbach 2:56:46; Aebi 2:58:26; Natterer 2:59:39...

Hors stade

100 km, Unna, RFA, 3-4 septembre
Tonnenmann 7:35:55; Lepotier (F) 7:40:42; Languille (F) 7:43:00; Javet (CH) 7:44:34... Deneuville (F) 8:20:41... 753 partants

17 km 800, Le Brassus, CH, 4.9.

"Parcours amélioré, très belle course à recommander à tous points de vue." (Dingler). - 236 classés
Berget 60:03; Funk 60:15; Niklès 60:19; Schull 61:15; Blaser 63:43; M. Berset 65:01; Thomet 65:55; Serex (v) 66:03; Fleury 66:15; G. Reymond 66:21; Guignard 66:28; Ehrensam, Durusell, Jaussi, JP. Reymond 67:42; Rochat (v), Beauverd, Hürzeler, Redard, Walter (v) 69:20; Mertenat, Lipp, Barrat, Baillood, Manière, Ch. Beauverd (j) 70:16; Blein, Demierre, Pillier (v), Garnier, Oberlin, Toulorge, Cuennet, Saez (v) 71:13...

21 km, Ay-Champagne, F, 10 septembre

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. Emery, Vésinet | 1:10:20 |
| 2. Towler, GB | 1:12:02 |
| 3. B. Michel, Vrigne | 1:12:52 |
| 4. Kosmala, Luxembourg | 1:13:27 |

5. Vassogne, Reims 1:14:45
 Jacquemin, Peyronnet, P. Barbier, Agostini 1:16:50; G. Towler, Souvais, Drocourt, Dupont, Monteillet, Dontoux, Chamanau (v) 1:19:30; Devos, Thome, Vinot, Gottardo, R. Bernard (v), Bourgeois, Blanchard (+50) 1:20:40; Lepout, Beljean, Metzger, Salzenstein... Jumelin (v) 1:23:20... Deslandes (v) ... Timbert (v)... Aubert (v) 1:27:28... Beaucer (v)... Martins (+50) 1:30:37... Hocq (+60) 1:37:17...
 123. Gilberte Dervin, Clamart 1:39:40
 125. Fabienne Curiaço, Spir. 1:40:17
 Machy... Raach... Gemel... Claisse
 Au total 158 classés

24 h relais, Mörlenbach, RFA, 17-18.9.
 Par équipes de 10 coureurs. - Giessen 413 km 383; Mannheim 412 km 489; Neuf-Brisach (F) 411 km 190...

50 km, Avallon, F, 18 septembre
 "Epreuve remarquablement organisée, mais absence de témoins... due sans doute à l'inexistence de prix." (Cornou)
 Razurel 3:11; Cornou 3:19; Renaudin 3:25; Medeiros 3:27; Collet 3:38; Guidon 3:39; Bernery 3:50; Mahey 3:55; R. Cornou 3:56; M. Godard 3:56; Michon 3:58; G. Godard 3:59... (55 cl.)

28 km, Toul, F, 18 septembre
 "Parcours agréable et varié; revoir à la fin. Filéage peu résistant; bon travail pour une première." (Hugot). - 143 participants
 1. Towler, Strasbourg 1:38:55
 2. M. Barbier, Guénange 1:46:02
 0lry 1:47:14; Laurent 1:48:48; Roy 1:49:14; Mignos 1:49:34; Blanc, Czaja, Golling, Matinier 1:51:06; Louis, Colas, Metzger, Gérard 1:53:36; Brohan, Dreyer, Huet, Nalle, Schneider, Courtois 1:56:30; Hetzel, C. Barbier, Houot, Godard, Vagner 2:01:35; Wilmann, Michel, Geoffroy, Dethorey, Cail-lard, Helle...
 Vétérans: Schaeffer 2:03:01; Leberre, Charpentier, Weber, Barthel 2:06:20; Richard, Baynaud, Pestouri (+50), Mouchet, Hugot, Suchy (+50) 2:16:28; Hoffel...
 Féminines: Vanson 2:19:55; Cuny...

21,1 km, Mitry, F, 18 septembre
 Héreau 1:08:19; Mathiss 1:10:30; Guil-ton 1:11:36; Seigneuric 1:11:50; Jouvanelle 1:12:54; Lepotier 1:13:15; Martinet, Vivier, Tutou 1:14:55; Guil-lot, Bricout, François, Lecluse 1:16:35; Deneuville, Thévenet, Guilbert, Bourinet, Jaillay, Salzenstein, Chamanau (v) 1:18:05; Gauthier, Schlick-ing, Samain, Blanchard, Gianni, Schifflaut, Smith, Hachi (v), Languille, Fagon, Ménez, Bureau (v), Bourdon, Bazin... P. Gonzalez 1:21:26... Duchauf-four 1:37:41... Dervin 1:39:50... Lhomér

21 km, Mouzon, F, 25 septembre
 132 classés. - "Coupes aux premiers de chaque cat.; 6 coupes par équipe; primes-surprises spéciales: au plus lourd, à la dernière femme, etc. Plus médaille à chacun, etc. Les coureurs ont paru satisfaits, mais nous ferons encore mieux la prochaine fois." (Peyronnet)
 1. B. Michel, Vrigne-aux-B. 1:06:49
 2. P. Poncet, EAVV 1:10:42
 3. Dagas, Châlons 1:12:08
 Lanotte, Cordelette, Forges (jun)

1:13:56; Peyronnet, Cuissard, Bouchat, Devos (v) 1:15:45; Binet, Martin, Ger-vaix, Laforêt, Dervin, Lepout, Van Kerkhoven, Briquemet, J. Nicolas (v) 1:18:09; Colas, Dujeux, Villeval, Garrot, Ponsard, Douridine, Thiery, Lux 1:22:10... Billy (v), Gouvenaux (v)... Fetizon (v)...
 95. Dervin, Clamart 1:41:31
 118. M. Nicolas, 14 ans, Bertr. 1:53:38

21,1 km, Panazol-St-Léonard, F, 25.9.
 209 classés
 1. Boiroux, Limoges 70:10
 2. Faure, Bordeaux 70:57
 3. Meyer, Limoges 71:15
 4. Pescher, Poitou 72:23
 5. Segard, Limoges 74:12
 6. Gobin, Niort 74:45
 7. Segura, Périgueux 75:17
 Olivier, Gaudin, Loyez 78:25; Fleury, Bourdin, David 80:45; Besse, Flaire, Richard, Guionie, Magnère, Auriche, Nicolas, Girard 86:04; Balaire, Le-blanc, Bourdoulie, Capel, Negrarie, Chaffour 89:10...
 Vétérans: Reix 90:00; Bottais 92:00; Mora 92:15; Dupuy (69 ans!) 94:27; Millet, Gaudillière, Bodrent (+50) 100:40; Colombeau (+50) 109:50...
 Féminines: Machy 102:00; Pages 105:10; Faure 116:45; Boudet, Delhouet, Mathe-vet (vét) 2h05:40...

Semi-marathon, Massy, F, 25 septembre
 Pitou 1:14:23; Tutou 1:18:22; Martinet 1:19:46; Lundy (v) 1:20:53; Sourinet 1:22:10; Durisiot 1:22:56; Pierre 1:23:44; Pasquier (v) 1:24:26; Ceraolo 1:25:16; Boukarra 1:26:07; Maillet, Payen, Garnier, Bouvard, Lharidon, Des-hayes, Malbos, Urvoy, Mathieu 1:30:34; Millard, Zuttem, Menguy...

15 km, Lorentzweiler, LUX, 25.9.
 1. Doerrenbrecher, Saar 05 47:55
 2. Alt, Saar 05 48:15
 3. Gloden, C.A. Spora 48:32
 4. Beck, C.A. Spora 48:40
 5. Maas, Trier 48:47
 6. Liber, C.A.B.W. 48:55
 7. Kosmala, C.A. Spora 49:02
 Altmann, Hoerer, Genson 50:03; Faber, Hertel, Raach, Nilles, Schalk, Gricius 51:40; Sibret (v), Wilmet, Souvais, Wohlfahrt, Niedercorn (v) 52:43; Thié-bault... Metz (v)... Beaucer (v) 55:46; Bowles (v)... Gruen (v)... Diederich (v) 68. Fernande Schmit 59:49
 140. Dorval, Belgique 68:15
 187 classés

12 km, Brescia, I, 25 septembre
 Fava 35:31; Zarcone 35:42; Warnke (CHI) 36:31; Arena 36:39; Ortis 36:57; Tiba-duzia (COL) 37:00; Little (AUS) 37:05; Vainio (FIN) 37:08; De Madonna, Jacona, Bicourt (GB) 37:29; Mangano, Accaputo 38:14... 17. Alleganza 38:36...
 38. Salamina 42:25... (62 classés)

100 km, Winschoten, NL, 25 septembre
 Berg (NDR) 6:35:06; Keating (GB) 6:39:23; Keizer 7:10:41; Halmans 7:22:52; Schouten 7:36:29; Kluxkens 7:36:29; Holland 7:42:19; Fox (RFA) 7:59:51... Horber (CH) 9:49:10...

20 km, P. Lafontaine, CAN, 25.9.
 "Jamais son succès, tant populaire que sportif, n'a été aussi évident. Ce qui est tout à l'honneur des méritants orga-nisateurs Joël Dada, Yvon Groulx et son épouse, qui ont sacrifié leurs deux

semaines de congés annuels, mais oui, pour se consacrer entièrement à l'or-ganisation. C'est tellement exception-nel que nous féliciterions grandement à notre tâche de ne pas en parler." (Jo Malléjac) - 1131 inscrits, 820 cl.
 1. L. Groarke, Vikings, 24 61:15 R
 2. Racine, O.K.L. 63:43
 3. Jaouhar, Mtl. Inter. 64:32
 4. Mercer, Titan 65:02
 5. Laliberté, C.A.P.S. 65:20
 Lépine, Slozak 66:34; Montuoro, N.Trem-blay, Patenaude, Marchand, Cole 68:30; Surreau, Mainguy, Fitzgerald, Laughtin, James, Louiseize, Bolduc, Mercier, Breton 69:47; Cohen, Pelletier, Shaw, Pautasso, B. Tremblay 71:19; Bordeleau, Kangelis, Duguay, Colliati, R. Tremblay, Wright, Deney, Jobin 72:06; Scuddeboom, Fillion, Stenshorn, Whitelock, Brennan, Caouette, Bilodeau, Goulet, Gagnon, La-poret, Papin 73:41; Dussault, Davies, Dorval, Carrignan, Dougherty, Rivard, Brenda, Hansen, Lassonde, Martel, Arpin, Normand, Lessard, St-Antoine, Maher, Lesage, Pelletier, Thibault, Roy, Cyr, Thériault, Sullivan, Harvey, Hoey, Brownan, Lavigne, Gervais, Imbault, Par-ker, C. Martel, Lapierre...
 108. L. Voghel, C.A.P.S. 79:56
 330. H.P. Vignola 103:13
 (directeur de la police de Montréal)
 336. R. Gauthier, 79 ans 105:38
 Vétérans + pop.: 5'000 m (197 cl.)
 Whitlock 16:35; Lamaute 16:40; Stants, Peterson, Arnold, Verdi, Brulé, Semien-chuk 17:56; Dumont, Millette, Shaw, Beauchamp, Brunoff, Martin, Hulewitz, Gérard, Bayer, Forest, Fleurant, Beau-lieu, Vetvik, Esparbes, Leduc, Hammonds

19 km 300, London, CAN, 25 septembre
 Rodgers 54:31; Rojas 55:52; Drayton 56:21; I. Stewart (GB) 56:48; Hollan-der 57:42... Simmons (GB) 58:16

84 km, London-Brighton, GB, 27.9.
 Ritchie 5:16:05; Heron 5:19:47; Wood-ward 5:23:26... 5. Newton 5:31:10...

100 km, Millau, F, 1er octobre
 1'184 engagés, 1'029 partants, 648 ar-rivants. Conditions idéales. "Réussite totale, me semble-t-il. Gennari est vraiment le crack annoncé: il est pas-sé au marathon en 2h36, à 3 mn. de Lemeaux, qui s'est "suicidé". Gennari a tenu au même rythme jusqu'au 88e km (5h34 au 85e km), terminant difficile-ment. Nous lui avions dit qu'il était impossible de réussir moins de 7 h sur ce parcours: il a sans doute voulu dé-montrer le contraire! Et quel tempéra-ment! il refusait de s'arrêter aux con-trôles, jetant sa casquette pour qu'on lui mette le tampon réglementaire... 27 coureurs à moins de 9 h, contre 7 l'an dernier. Il y a maintenant des coureurs doués, qui se sont vraiment spécialisés sur la distance. Baudet fut la surprise: il a très bien équilibré sa course, tout comme Lehmann, Lecluse et Lepotier. Ceux qui - comme Colmar, moins de 18 min. au 5 km, et Lemeaux - étaient partis comme pour un mara-thon, ont eu de gros problèmes pour terminer. Résultats complets envoyés à tous les coureurs qui avaient laissé une adresse lisible." (Cottureau)
 Voir photos de la p. 21.

1. Gennari, Italie, 32 6:51:36 R
 2. Baudet, Suisse, 35 7:15
 3. Lehmann, Evreux, 33 7:25
 4. LeCluse, Villacoublay, 25 7:25

5. Lepotier, Villacoublay, 24	7:32
6. Lacan, Meug, 31	7:40
7. Reversat, Calvisson, 21	7:50
8. Martinet, Orsay, 37	7:53
9. Lemaux, Eaubonne, 25	7:59
Sauvain 8:01; Beaujard 8:03; Maillet 8:10; Bonaz 8:13; Gaudin 8:15; Lebredonchel 8:17; Languille 8:22; Menand 8:27; Georget (CH) 8:33; Deneuville 8:39; Hahn 8:42; Domansky (CSSR) 8:46; Berthon 8:46; Salzenstein 8:51; Zabalo 8:53; Criado 8:54; Kamernik (CSSR) 8:55; Lepinay 8:56; Marie, Gantz, Allard, Py, Fabre, Lerch (CSSR), Djeddar, Vrkoc (CSSR), Mehats, Colmar 9:19; Comte (CH) 9:23; Pauzat, Bizard, Coutant, Hartereau, Imm, Darmet, Razurel 9:37; Rathery, Arnal, Gaillard...	

Vétérans I: Bossu 9:10; Bertrandians 9:28; Stenger 9:29; Renaudin 9:29; Capdevièle 9:33; Matinix 9:37; Deubel 9:42; Bourdry 9:44; Nève 9:46; Berge 10:00; Warland (B) 10:04; Potard 10:16; Clerget 10:22; Bourdoncle...

Vétérans II: Boimond (CH) 10:12; Le Moizan 10:23; Aubert 11:35; Périllat 11:37; Provis 12:19; Machet 12:23... 629. Calmel, Béziers, 75! 21:06

Féminines (22cl.): Mascova (CSSR) 11:45; Chappelle 12:24; Ratiar 13:26; Konetop-ská (CSSR) 13:58; Darder...

28 km, Noyelles-s-Lens, F, 1.10.

Van Renterghem (B), Gribouwa, Herlem, Leroy, Desaevers, Ziane, Rombaux, Christaens, Lelequier, Barbier, Ansard, Lejeune, Barbier, Davion, Herlem, Colmar, Verbaere, Defosse, Vanbalinghem, Cugter, Sellier...

17 km 200, Morat-Fribourg, CH, 2.10.
6'247 inscrits (taxe d'inscription: 15 FS); 5'494 partants, 11 abandons mais au max. 5'050 classés seulement, les autres étant disqualifiés... à la légère bien souvent, à cause de "pépines" inhérents au système de classement adopté. Femmes (dés 19 ans seulement!) et juniors (et non les cadets!) enfin acceptés à Morat-Fribourg; problèmes de départ et d'arrivée en grande partie résolus. Mais à ce sujet, nous suggérons de nouveau aux organisateurs du C.A. Fribourg d'aller examiner comment les Danois de l'Eremitagelebet (14 km; 12'025 classés de 10 à 87 ans!) font pour établir et publier en moins de 48 h le classement complet et correct de leur course. A Copenhague, où les dossiers sont adressés aux coureurs 15 jours avant l'épreuve, la course est d'une fluidité remarquable: 5 départs de 5 en 5 min. par groupes de performance établis d'après le classement de l'année précédente. Les coureurs portent, accrochée à leur cou, une carte recouverte de plastique (et non une plaque de métal comme à Morat!), système adopté pour Sierre-Zinal. - Pour la première fois, des coureurs étrangers de classe internationale coururent à Morat-Fribourg à l'invitation de SPIRIDON. A noter toutefois que le C.A. Fribourg prit en charge une nuit à l'hôtel et la taxe d'inscription pour les coureurs Warnke et Tibaduiza. (N.T.)

1. Ryyfel, Koeniz, 22	54:36
2. Warnke, Chili, 26	54:37
Voir photo de la page 22	
3. Tibaduiza, Colombie, 27	54:48
4. Moser, M'buchsee, 32	55:03
5. Rüfenacht, Dürnten, 26	56:18
6. Rüeßegger, Eggenwil, 27	56:30

7. Wiss, Küssnacht, 22	56:54
8. T. Schneider, Birnenstorf, 22	57:02
9. Berset, Belfaux, 26	57:11
10. Gorbunow, RFA, 28	57:27
Pfister, Griner, Haefliger, Soler 58:14; Meier, Kuhn, D. Siegenthaler, Niklès, Peter, Rosset (F) 58:58; Birrer, Lafranchi, Schaefer, Wulliemier, Seppye 59:12; Beuchat, Moulin, Bucher, Steger, Winkler, Faehndrich, D. Hélène (F) 59:49; Matter, Funk, K. Mueller, B. Lanini, Zahnd 60:00; Kiener, Portmann, Wildschek, Aebi, Kaclin 60:21; Gaeili, Capaul, F. Schneider, Thommen, Bachmann, J. Gwerder, Schwegler, Schiess, Vifian 60:41; Roth, Margot, Spinner, Felder, Maillard, Lievens (B), Aegerter, M. Berset, Küng, D. Poncet (F) 61:11; Neeser, Kolly, Luesscher, Werner, Meyer, Schilter, Diener...	

puis: JP. Hélène (F) 61:32... Sailer... Crottaz, Fleury... G. Thompson (GB), Clerc, Pichon... Rey, Vuistiner 62:15... Perren, Kilchenmann, Cattin... Monnet... Margni... Fracheboud... Durussel... Warembourg... Melifluo... W. Wahlen 63:07; Gricius (LUX)... Varin... Glanaz... Capt. U. Ruffel... Jausssi... Montandon... Beauverd... Luyet... Guignard, Voeffray 63:55; Rhyn, Jaquenod, Pasquier... Pedroni... Ehrsam... Tourdot (F), Natterer, Duplan, Villos, R. Gistler... Blondeau... Kottelat... Dominique... Héritier... Rappaz, Clivaz, Ançay (aussi classé... 12476!)... Bagnoud, Rosario (F), Manière (F), Michellod, Cardonnier... Hejda 65:00... Deléaval, Bourquenez... JP. Reymond, Fasel... JF. Pahud... Baillod...

Vétérans I (classements rectifiés selon catégories d'âge internationales)

1. A. Gwerder, Ibach, 40	61:13
2. Ruegg, Hettlingen, 40	61:32
3. Keller, Rorbas, 42	62:15
4. Serex, Lausanne, 40	62:42
5. Setz, Wangen, 40	63:11
Eichenberger, Pettelat (F), Roner, Voitel, Baechler, Piller 66:21; Bussinger (49), Burkart, Kunz, Gilliard 66:32; Panchaud, Harlacher, Fuchs, Mariéthoz, Ecoeur, Rigolone, Fedrigo 67:10; Laubacher, Feuz, Rochat, Gemperle, Ruefeler, Simonet, Toulorge, Banz, Goetschi, Lehner, Clerc 68:19; Rudolph, Gysin, Rey, Froehlich, Grenak, De Steffani, Pinon (F), Boillat, Bednarek, Treier, Marti, Schmid 69:31; Sigrist, Gavillet, Knecht, Niederberger, Steck, Cossetini, Waller, Sulser, Engel, Florès, Eraclé 70:10; Lingg, Varidel, Helbling, Buzatto, Bähni, Barfuss, Hodel, L. Germanier 70:49; JC. Zurcher, Berger, C. Germanier, Wider, Gruen (LUX), Favre, Doret, Tschäppät, Damond, Allégroz 71:24...	

Vétérans II (idem)

1. Irschlinger, Carouge, 51	67:29
2. Nicolaeff, France, 50	70:43
3. Graf, Fribourg, 57	70:58
4. Waldburger, Chez-Bart, 50	71:01
5. Meier, Châtelaine, 54	71:22
Keller, Hohl, Frank, Brun, Käppli 73:05; Suter, Huber, Felix, Otter, Stoecklin, Pamblanc 74:39; Luthi, E. Müller 75:26; Villiger, A. Reymond (60), Kolly (61) 76:15; Regard, Bachmann... W. Zbinden (77) 84:03, qui a participé au 1er Morat-Fribourg, en 1933. (Voir "Tribune" de ce numéro et SPIRIDON N° 10.)	

Féminines (84 classées)

1. Moser, M'buchsee, 31	68:08
Voir photo de la p. 22	
2. Liebi, Thun, 19	68:38

3. Bracco, T. de Peilz, 38	74:12
4. Leuenberger, Ittigen, 23	75:28
5. Vetter, Sierre, 29	75:45
Meyer 75:58; Ruchti 78:41; Huwiler 78:57; Fioramonti 79:01; Birrer 79:06; Faesi 79:40; Jampen, Zehnder, Holdener 80:17; Diener, Maillet (F) 81:25; Gemperle, Illi, Messner, Schoeni, Joye 83:29; Bringolf, Oser, M. Marguerat, Bassin, Gattoni 85:26... Pilet 90:15... Miville 93:21...	
Juniors (208 classés)	
1. Stäuder, Zürich, 18	61:04
2. Kuster, Diepoldsau, 19	61:29
3. Muff, Winterthur, 19	62:07
4. C. Beauverd, Rances, 18	63:26
5. Lüschi, Kriens, 19	63:30
Leutwyler, Riedo, Bourquenez 65:02; Jeannerat, Both, Fleury, Krapp, Stieger, Staub, Scherrer, Wermelle 66:19; Brunner, Muergin, Bugnard, Bättig, Caron, Cozoz, Ruchat 67:41... Schouwey 69:19... Fragnière... Epiney... Cajeux... Richard, Y. Sudan, Kolly, Ressonig 70:54	

21,465 km, Neuville-s-S., F, 2 octobre

1. J. André, Briançon	69:46
2. Corgier, Lyon	71:28
3. Meyer, Grenoble	71:57
4. Rapy, Bourg-en-B.	75:00
Micoulaud, E. Poncet, P. André, Durand, Moulin 77:47; Pontarolo, Marquis, Cartailier, Corbi, Thivent, Sagnet, Montañer (v) 80:17; Barthélemy, Philote (J), Trippier, Jandard, Artiaga (v) 81:46; David, Berry, Jond (v), Audibert 83:00; Avril, Germain, Perrin, Courtot, Caire, Paquis (v), Gervasoni, Vernay... Roche 97:42... Rogan 1:52:43...	

19 km 500, Romorantin, F, 2 octobre
"Parcours idéal, organisation parfaite du départ jusqu'au classement." (Magnère)

228 classés

1. Farnier, Blois	61:17
2. Sol, Nemours	61:29
3. Guillon, Pithiviers	62:36
4. Brosse, Marolles	62:53
5. Taverne, Marolles	63:30
6. Guillon, Pithiviers	64:12
Fleureau, Renard, Abolivier, Guillaume, Tauzy, Tarenne 66:00; Lorosch, Cora-hoef, Bois, Sorbe, Mallachet, Fusier, Manière 68:34; Launay, Jeanne, Sevoure, Guimard, Pirrus, Breton, Seguin, Vincent, Nicolas, Bigot, Quaran, Vard, Pardon, Lanzinger, Estève, Ménage, Tabourdeau, Delaunay, Péron, Bellec, Brichet, Baillieu, Gault, Gaillard, Le Goff 72:20; Le Guillou, Lyon...	

Vétérans: Berger 66:50; Claudeix 67:10; Bonhomme 68:15; Leclère 69:16; Vilpoux 73:08; Gouas, Darde, Blanchard, Rollin, Acheron, Bord (+50) 83:23; Krasikoff, Bluzat, Scanvion, Doucet (+50) 87:22... Montuoro (+50) 88:35; Bouret... Deblock (+60) 91:03; Fillion... Guillon (+60)

Féminines: Curiaze 84:12; Morand 95:10; Dietschy 118:43; Larcher...

19 km 100, Tregueux, F, 2 octobre
"Bonne organisation pour un début; pluie et longue attente pour avoir son dossard." (Le Joly) - 327 classés

1. Even, Rennes	60:25
2. A. Le Borgne, Pontivy	60:25
3. Sehedic, Fouesnant	60:42
4. J. Le Borgne, Pontivy	62:14
5. Pouliquen, Vitre	62:18
6. Gloaguen, Fouesnant	62:25
Le Tallec, Pointu, Lucas, Moullec, Lanuzel, Plesse, Mousset, Le Joly 65:41; Le Floch, Beurrier, Jegu, Thomas, Quéré,	

Manson, Le Bozec, Guillo, Perron, Mesnager, Tanniou, Kereneur, Mousset, Le Bot, Bonny, Y. Kereneur, Ohier (j) 68:55; Pichon...
Vétérans: Marc 68:47; Féléaud (+50) 69:35; Didou, Le Pouezard, Le Maut, Fixot 72:15; Bellec, Le Bronneck, Ferron, Le Gac (+50) 75:53...
Féminines: Mousset 82:42...

30 km, Lidingö, S, 2 octobre
5'622 classés (Wings)
1. J. Kortelainen, Finlande 1:42:18
Toivola (FIN) 1:42:38; Partanen 1:43:01
...11. Holmäs 1:46:57...23. Kuha (FIN) 1:49:03...
Féminines (16 km, 200 classées)
1. Wätz, Norvège *53:05 R
*Seuls 4 juniors ont fait mieux...

21 km, Myrskylä, FIN, 2 octobre
Viren 62:23; Paukkonen 64:39; Tikkanen 64:53; Kantanen 65:22...

8 miles, Boston, USA, 2 octobre
3'000 partants (M. Prouty)
Rodgers 38:00; Thomas 38:42; Drayton (CAN) 39:00; Tuttle 39:20; Fultz 39:46...Fleming 40:20...Kardong 40:58
...Burfoot 41:16...23. Shorter 41:55
...Derdarian 42:15...96. Kim Merritt 46:00...141. G. Barron 47:45...

Env. 20 km, Deuil, F, 8 octobre
448 partants, 414 classés
1. Coux, Deuil 1:05:33
2. Agostinho, St-Maur AC 1:07:48
3. Mathes, St-Maur AC 1:08:46
4. Le Potier, St-Maur 1:10:16
Joly, Mandon, Lehmann, Barbier 72:18; Fouquet, Sagnet, Ansard, Beurier, Bernard, cF. Barbier 73:40; Bodou, Balvay, Vivier, Guillaume, Fouet, Olivaer, Lebled, Parmentier, Monnot, Colmar, Widmayer, Leterrier, Caire, Terrier, Henne, Bonnet, Lecluse, Declercq, Lécuyer, Aveline, Horeau, Bertres, Marie, Miliat, Le Canelier, Hachi, Levasseur, Jarry...

Vétérans: Rutsch (RFA) 73:40; Sommier 74:05; Vigne 76:00; Blanchard (+50) 77:25; Garczynski 79:40; Pascal 80:10; Josset, Blumel, Martins (+50) 81:12; Renouf, Negrel, Hurier...
Féminines: Sommier 86:15; Deneuille 91:22; Bourguignon 93:44; Lelut, Lhomme, Da Costa, Jamard, Seigneur...

10 miles, Amsterdam, NL, 8 octobre
Tebroke 47:42; I. Thompson (GB) 48:57; C. Stewart (GB) 49:06; Veld 49:27; Schirmer (RFA) 49:35; Mentink 50:22; Beck 50:27; Vriend 51:50...

100 km, Christchurch, NZ, 8 octobre
J. Hughes 7:24:13; Kennedy 8:01:31; S. Bauer 8:13:30...10. J. Etwell 9:56:22

10 km, Ste-Croix, CH, 9 octobre
Au total 127 classés
Favre (F) 36:14; Giannaz 37:09; Guindard 37:26; Thonney 37:40; Mesnier (F), Durussel, Jaquière, Beeler 39:43; Griffon, Colone, Moura, Régamey 41:00; Bissat, Marnier, Saillard, Jeannin, Perrinjaquet, Kaltnerred, Lanette, Kohler

7,5 km, Mulhouse, F, 9 octobre
Environ 400 participants
Nallard 22:12; Maier 23:11; Moche, Hinderer, Rees, Grismann, Sabatini, Durand, Ritzenthaler 24:25; Farez, Wegerich, Tual, Bisel, Salignac, Pierville, Botti, Firole, Morgenroth, Champion,

Pallat, Sassary...

24 km, Sedan - Charleville, F, 9.10.
1. Schoofs, Belgique 1:13:47
2. Kolbeck, Strasbourg 1:13:49
3. Taylor, GB 1:13:51
4. C. Stewart, GB 1:14:33
5. Bessières, Châtillon 1:15:23
6. Tuck, GB 1:16:22
7. Caraby, Cherbourg 1:17:04
8. Hill, GB 1:17:17
9. Piétrement, Charleville 1:17:35
10. Cacciatore, Aix 1:17:50
11. Ancion, Belgique 1:17:51
12. Margerit, Châlons 1:18:39
13. Towler, GB/Strasbourg 1:20:01
Michel, Bean, Blein, Damoiseaux, Finot, Poncet, Nivoix, Daga, Heylen (1:23:10), Lanotte, Peyronnet, Vassogne, Collet, Frères, Cordelette, Tillet, Lemoine (1:25:02); Alavoine, Bogaerts, Monseur (v), Bouchat, Toporeck, Lajoie, Breton, Marchienne, Cavalier, Fesson (1:26:12); Souder, Stievenart, Strauch, Ponsart, Beljean, Zull, Randaxhe, Hensen, Valentin, Lemaire, Moulin (1:28:03); Verstrenpen, Hulin, Baron, Bertrand, Ory, Struyken, Vautier, Leblanc, Valentin, Cocu, Dervin, Briquemont, Cuissard (1:30:00) ...plus les vétérans: Deslandes, Nicolas, Smets, Devos (1:30:39); Dersin, Garnier, Morel, Rattez
331 classés (classement officiel pas reçu)

9 km 200, Halluin, F, 9 octobre
1. Puttemans, Belgique 26:35
2. Boxberger, Sochaux 26:46
3. Rampon, Villenoble 27:13
4. Burnouf, Douai 27:17
5. Van Mullem, Louvain 27:22
6. Tijou, Epinal 27:27
7. Kacemi, Tourcoing 27:32
8. Levisse, Yanves 27:43
9. Bethegnies, Paris 27:46
10. Crochon, Lille 27:56

Van Eson, Daune, Fossé 28:12; Decatoire, Lecoin, Constant, Blommaerts, Cardon, Nauwelaers, Marquant, Izza, Wouters, Anno, Van Hauwenis 29:21; Clément, Herlem, Auvray, Rogeau, Scache, Mertens, Demeestere 30:24; Deleine, Van Eetveld, Lejeune, Bibaer, Herlem, Joret, Rivallan, Malguy, Leboda...
Vétérans (45 cl.): Comôre 24:02; Mimon 24:22; Fiévez 24:41; Larroue 24:47; Zingaretti 25:08; Kerremans, Parton, Demuynt, Marquette, Sellier, Ohaene, Dalenne, De Loof...
Féminines (26 cl.): Debrouwer 11:41; Langlâc 12:14; Jourvonne 12:50; Besson 12:58; Itswaire, Sadones, Notot, Delebury, Beauvois...

10 km, Cambridge, USA, 9 octobre
"Remportée par une lycéenne de 17 ans, cette épreuve a réuni... 2'330 femmes." (M. Prouty) - Voir photo page 51
Jennings 34:31; La Tora 34:50; Merritt 35:35; Lettis 35:46; Dehm 35:55; Barron 36:22...9. Mendonça 36:53...
18. T. Plante (13 ans) 38:36...

"Décathlon", Hamm, RFA, 14-16.10.
10 courses, d'après une idée de Stef-fny (SPIRIDON-D) - 15 participants
1. Pötzsch, RFA 6'257 pts
1er jour: 100 m en 13"4, 800 m en 2'05"6, 10'000 m en 30'54"8; 2e jour: 400 m h. en 67"1, 1'500 m en 4'09"2, 400 m en 55"9, 5'000 m en 15'13"8; 3e jour: 200 m en 26"6, 3'000 m st. en 10'07"7, marathon en 2h53'01"8...

2. René van Zee, NL 6'087 pts

Env. 34 km, Brienz, CH, 16 octobre
"L'une des plus belles courses qui soient." (Feuz) - 425 classés
1. Umberg, Berne 1:55:04
2. Pfister, Burgdorf 2:00:05
3. J. Aebi, Berne 2:01:22
4. Diener, Berne 2:01:51
5. Strebel, Lucerne 2:03:40
Schweizer, Kiener, von Rütte 2:06:03; Jausi, Gassner, Neeser, Abegglin, Lieberherr, Lussi 2:11:34; A. Gwerder, Kohler, Ritschard, Berger, Barrot 2:14:10; Hülliger, Egli, Bichsel, Kuenz...
Vétérans: Friedli 2:09:20; Feuz 2:16:12; Krickle, Goetschi, Sterki (+50) 2:19:36; Augsburgner, Introvigne, Walter, Wisler, Hehli, Hostettler...

Env. 21 km, Paris, F, 16 octobre
"Parcours très boisé, accidenté; épreuve corpo.: 33 clubs." (Duclou) 395 cl.
Bertucchi 1:11:18; Dumortier 1:11:43; Warlaumont 1:12:13; Lehmann 1:13:00; Mandon, Tillet, Dupin, Chantereau, Moirier 1:14:06; Brachet, Curt, Colmar, Marquet, Foucault, Peschang, Vigier, Lenseille, Lemoine 1:15:09; Parmentier, Pechon, Sommier (v) 1:15:39; Ferreira, Fabre, Manen (v), Nane (v) 1:17:00; Le Louet, Vermiers, Le Floch, Mornin, Guilbert, Bouffra, Echegut, Masson...
Féléaud (+50) 1:19:25...Belandis (v)...
Clubs: 1. GSA Paris EDF; 2. 49 Babylone; 3. A.S. Massey Ferguson...

6 km, Tourcoing, F, 16 octobre
1. Lemire, USAL 17:37
2. Kacemi, USI 17:38
3. Van Renterghem, Belgique 18:06
4. Tijou, Epinal 18:11
Burnouf, Parmentier 18:27; Cardon, Izza, Vienat, Clément, Décatore 18:55; Potteuue, Depoorter, Leleuier 19:02; Anno, Obein, Marquant 19:29; Rogeau, Scache, Vibaut, Rambaud...

Distance ?, Montréal, CAN, 16 octobre
Marchand 40:06; McBlain 40:16; Mercer 40:48; Fitzgerald 41:47; N.Tremblay 42:10; Gauthier, Breton, Louiseize, Brynnon, Lamute, Laughlin, Shaw 43:45; Lightfoot, Gregory, Duchesne, Verdi, Martel, Pautasso, Laporte, Fillion 45:28; Papin, C. Martel, Legault, Audet, Alves, April...
Vétérans: Whitlock 43:02; Jobin 43:42; Ganley, Dumont, Kuszmidler, Trudeau 50:04; Ramette, Sutherland...
Féminines: Voghel 48:40; Bédard 51:48; Clèveau, Rolland, Beaulieu...

5,6 km, Beograd, YOU, 19 octobre
Goater (GB) 15:09; Kuzmanovic 15:17; (suite à la page 33)

Photos des 3 pages suivantes
Page 29 (ci-contre): Photographiés chez eux après la course de Debrezeit (Ethiopie), ces trois marathoniens commencent à faire parler d'eux.
De g. à dr.: Dereje Nedy (2e au marathon d'Athènes en 2h14'49"), Kebede Balcha (1er à Athènes en 2h14'40") et Kume.
Photo Bezabeh ABTEOU.

Pages 30 et 31: Le peloton de tête du marathon de New York, remporté par Rodgers en 2h11'28".
Photo DUOMO/Gale CONSTABLE



Au marathon de New York



Mora (Col)

Kardong (USA)

Drayton (Can)

Rodgers (USA)



Fleming (USA)

Hill (GB)

Cusack (Ire)

Orzol (Pol)

Kolbeck (F)

C. Stewart (GB)

Viret (Fin)



Vulovic 15:21; Molovic 15:26; Ostipov (URSS) 15:27; Lisek, Kondo, Vojtkunski (POL) 15:33...Gians (5)... (Tomic)

10 km 310, Martigny, CH, 22 octobre

Au total 464 classés
1. Standing, GB 30:34
2. Adams, GB, Junior 30:42
3. Wigley, GB 31:09
4. Liardet, France 31:17
5. Accapatto, Italie, puis Schull, CH 31:37
Ortega (E) 32:13; Berset 32:20; Gorbunov (RFA) 32:21; Winkler et Moulin 33:15; Corti (I) 33:19; Lenta (F), G. Thompson (GB), Perren 34:01; Monnet, Maulbecker (RFA) 34:50; Crottaz, Decurigne (F), Melifluo, Oppliger...Cordonnier, Werge (DK) 35:56...
Féminines, 8km250 (voir photos p. 24)
1. Olafsson, Danemark, 19 27:34
2. Hansen, Danemark, 19 27:50
3. Bürki, Suisse 28:24
4. Monspart, Hongrie 28:39
5. Brenner, RFA 28:58
Langlacé (F) 29:23; Rasmussen (DK) 29:39; Moser (CH) 29:40; Ilands (B) 30:02; Audibert (F) 30:14; Spauwen...

21 km 080, Amiens, F, 22 octobre

Au total 512 classés, dont 70 sur cette distance
1. Gribouva, Liévin 69:42
2. Hanique, Abbeville 69:58
3. Gailliez, Douai 71:04
4. Masselot, Douai 71:25
5. P. Barbier, Amiens 71:30
Tresch, Poinson, Compère, Peschang 73:57; Dedenne, Parmentier, Blard, Fovet 74:53; Jouvanelle, Ansard, J.F. Barbier 76:47; Daurinche, Banack, Dupuy, Olivier, Da Costa, Michaut
23. Annick Loir 1:21:35
55. Da Costa 1:36:05

En côte, Epalinges, CH, 23 octobre

"Course parfaite, qui va certainement percer." (Dingler) - 91 classés
Kolly 38:44; Dursusel 39:04; Thonney 40:10; Lipp 40:14; Kégamey 41:01; J.F. Meylan, Ecoeur (v) 41:47; Luscher, J.C. Meylan 42:48; Ravasio, Joliet, Schmutz, Metzner, Rosa, Kunz 43:25; Scherz, Moret, D. Herren, Guignard 44:14; Villamard, Jost, Dupraz, Morax, Ruffieux, Burgy, Zobrist, Dupont, Desboeufs...
85. A.L. Bassin, La Vallée 54:37

14 km 300, St-Affrique, F, 23 octobre

"743 arrivants (387 en 1976!) dont 278 fém. - Près de 600 particip. viennent d'une pop. de - de 40'000 hab." (Cotteteau)
1. Duqueroy, Albi 47:45
2. Hurtes, Barnaqueville 48:25
3. Guillermo, Jacou 49:25
4. Demestère, Montpellier 50:25
5. Brengues, +40, Millau 50:45
Moulin 51:10; Py 52:00; Pontarolo, Grézes, A. Hurtes, Guiraud, Combe, Lopez 54:00; Maillet, Pailley, Vatinel, Canonge, Merle, Fabre, Granier, Bousquieu 58:00; Schmitt (+40)...
...Nicole Royan, Mtpellier 1:07:00
...C. Duqueroy, Albi 1:09:30

Photo ci-contre

Très discret après sa victoire au marathon des Jeux de Montréal, l'Allemand de l'Est Cierpinski a refait surface à Kosice (Slovaquie) en prenant la 3e place du marathon, derrière Go et Coj, de Corée du Nord. Photo Alexander JIROUSEK

Fagiani, Paillies, Bruneau, Rascolou, Cournot, Decup, Sartre, Grézes...

21,120 km, G.-Synthe, F, 23 octobre

Van Renterghem (B) 66:25; Clot 66:30; Vanlaere (B) 66:40; Deraeve (B) 66:47; Leroy 67:05; Herlem 68:43; Desaeveer (B), Raynaud 69:26; Fiolet, Auvray 70:47; Peyronnet, Lelevier, Lagaise, Delfosse, Dumortier, Poumaer, Davion, Delfives, J. Herlem...
Vétérans: Moerman, Terras, Meens, Creton, Héricourt, Derycke...
Féminines: Lefebvre, Rambour...

22 km 700, St-Pol - Morlaix, F, 23.10.

"Parcours augmenté de 300 m à cause de travaux: le temps de Schoofs est donc meilleur que celui de Gomez." (Mout)
634 classés
1. Schoofs, Belgique 1:09:27
2. Paugam, Brest 1:10:05
3. Rault, Plougneast, 41 1:11:19
4. Samuel, GB 1:11:25
5. Mout, GB 1:11:40
6. Hazleden, GB 1:11:47
7. Moxsom, GB 1:11:51
8. Sèhédic, Quimper 1:11:56
9. Bateman, GB 1:12:04
10. Pringuer, GB 1:12:15
11. Le Gall, Pont l'Abbé 1:12:40
12. Bedford, GB 1:12:43
13. Starkey, GB 1:12:44
14. Person, Brest 1:13:04
15. Even, Rennes 1:13:10
Bigot, DeWancker, Oxlade, McEvillen, Woods 1:14:27; Martineau, Philips, Richard, Nuytens, Collins, Rowling, Standing, Houdot 1:17:36; Alloyer, Moulic, Daune, Quaran, Bricout, Perrot, Thomas, Ohre, Ollivier, François 1:20:00; Philpott, Cariou, LeBozec, Fal'hun, Paul, Coulumpillot, Baumard, Le Joly 1:20:58; Mellon, Alexandre, Desjardins, Gauthier, Gutteridge, Jackson, Walton, Kereneur, Lamotte, Effesse, Saucet, Loiseau, Belanger, Jenkins, Girard, Josse, Bouillier, Segura 1:22:48; Lannuzel, Samain, Rohant, Droniou, Bleasdale, Y.Kereneur, Quère, Caradec...
Vétérans: Godec 1:19:53; Archer 1:22:01; Marc T:23:01; Zamy 1:24:00; Crampou 1:25:37; Kerjean 1:25:50; Le Maut 1:26:11; Fixot, Jezequel, Didou, Ferron, Le Bronnec, Le Gac (+50) 1:32:05; Houdard, Larhantec, Blocier, Le Nouy, Bamford (+50) "très sympa, ceinture noire de judo, marin, à 30 ans il a décidé d'étudier: il est maintenant architecte" (Mout)...Baraer (+50)...Thouillin (+50)...Wafflart (+50)...Gourvil (+50) 490. Lister, GB, 63 ans 1:58:00
"Ancien boxeur professionnel, à 30 ans il s'est mis à étudier; aujourd'hui il est professeur de technologie à l'Université. En 1974, la Fédération britannique l'a autorisé à courir en compétition." (Mout)
Féminines: Mousselet 1:39:04; Guegueniat 1:58:18; Gérard, Casset, Hamon, Pommeltec, Pailler, Jezequel...
Juniors: Blouin 1:24:23; Foucard 1:25:33; Knox 1:29:58; Philpott, Feillant, Keranflech, Burguin, Aubert, Le Masson...

15,5 km, Imola, I, 23 octobre

Warnke 46:37; Fava 46:41; Bocci 47:04; Magnani 48:04; De Blasio, Solone, Biagi 48:42; Lauro, Mangano 50:05... Melito 50:45...

100 km, Hamm, RFA, 29 octobre

"10 x 10 km fermés à la circulation, conditions idéales, organisation irréprochable." (Delhasse)
Schüder 6:59:53; Baumgärtner 7:23:37; Fischer 7:39:00; Erdmann 7:41:33; Schmedel 7:41:35; Franck 7:52:19; Deneville (F) 8:04:35
40. Delhasse, B, 46 10:00:07
...Pascal (F) 10:15...Huber (A) 10:30:11
...Westphal (59!) 11:04:25...

268 km, Brest-Rennes, F, 23-30 octobre

1. G.S.T. Pontivy 16h48'30" (moyenne horaire: 15km890)
2. Evreux A.C. (dont 1 femme) 16h52'00"
3. Nantes E.C. (dont 1 femme) 17h09'15"
4. Spiridon Ile-de-France 17h51'35" (dont 2 femmes)
5. T.U.S. Griesheim, RFA 17h59'30"
6. Spiridon-Bretagne 18h14'30"
7. Co#quidan 18h19'30"
8. Vétérans de l'Ouest 19h22'30"
Elan 91 19h28'45"; Cesson 20h07'24"; 120e Rgt Train Fontainebleau 20h24'30"; Bain de Bretagne (pénalisé pour erreur de parcours, suivie de transport par voiture...) 20h25'58"; Loire Atlantique 20h29'37"; J.A. Melesse 20h37'48"; Maisons Chalet Idéal 20h45'20"; Spiridon-Belgique 20h45'35"; etc. Voir photos des pages 1 et 37. (suite des classements à la page 35)

7'550 m, Suresnes, F, 23 octobre

"Très bonne organisation, bonne ambiance, inscription gratuite, nombreux prix" (Liégeois) - Au total 550 classés
1. Bourban, Nantes 21:31
2. Boustier, Vanves 21:44
3. Watrice, Ozoir-la-F. 21:54
4. Lovette, Racing C.F. 21:56
5. Levisse, Vanves 22:02

6. Alculumbri, Vanves 22:03
7. E. Gyselincq, Belgique 22:07
8. Rautenberg, RFA 22:25
9. Duval, Etampes 22:29
10. Fossé, Rouen 22:35
"Je n'avais pas apprécié la critique de Delerue à son égard: Daniel est venu courir 3 fois à Bertrix et 1 fois à Arville sans la moindre indemnité de déplacement." (Liégeois)
Caraby, Evans, Lecoin, James, Agostinho, Geffray, Cousin, Hémyry, Pape 22:56; Sebille, Hubert, Strieder, Waldmann, Liégeois 23:07; Guyot, Maillet, Carron, Akriche, Martin, Coeffeur, Sénécal, Jouvanelle 23:38; Rollin, Kowal, Bérard, Lannuzel, Dumont, Bilbaut...
Vétérans 40-45 ans, 5'600 m (64 cl.): Vigne 18:00; Saillard 18:06; Queury 18:11; Compère 18:26; Larroue, Celestrier, Lamy, Deffrang, Maugis, J. Nicolas 19:32; Poupon, Noury, Guenerie, Robert, Ravenel, Leroy, Quevillon, Boulanger...
Vétérans, 46 ans et + (78 classés!): Martinez 18:46; Manem 18:57; Genevois 18:54; Morvan 19:17; Martins 19:25; Garnier 19:35; Alarcon 20:13; Van Steenkiste, Hillion, Depoix 20:39; Bance, Baillot, Tournier, Drozoz, Saillant, Hurbain, Bouyer...

Féminines, 3'750 m (77 classées):

Navarro 12:40; Schmit (LUX) 12:57; Steels (B) 13:04; Jouvionne 13:12; Vastine, Rebello, Pernot 14:08; Bourguignon, Hérisson, Schmidt, Longo, Battistella, Boutin, Lereste, Ciron... Non-licenciés et corps (120 cl.): Dumortier 23:47; Viguie 24:01; Leonoach 24:09; Lenselle, Vial, Fabre, Morrin, Cojean, Deplacé, C. Lenoach, Rois, Raux, Bonnet, Dequaire, Lemarchand, Rieu, Devilliers, Moret, Bigo, Gaillard, Grisetto, Gervais...

Féminines, 3'750 m (77 classées):

Navarro 12:40; Schmit (LUX) 12:57; Steels (B) 13:04; Jouvionne 13:12; Vastine, Rebello, Pernot 14:08; Bourguignon, Hérisson, Schmidt, Longo, Battistella, Boutin, Lereste, Ciron... Non-licenciés et corps (120 cl.): Dumortier 23:47; Viguie 24:01; Leonoach 24:09; Lenselle, Vial, Fabre, Morrin, Cojean, Deplacé, C. Lenoach, Rois, Raux, Bonnet, Dequaire, Lemarchand, Rieu, Devilliers, Moret, Bigo, Gaillard, Grisetto, Gervais...

100 km, Hamm, RFA, 29 octobre

"10 x 10 km fermés à la circulation, conditions idéales, organisation irréprochable." (Delhasse)
Schüder 6:59:53; Baumgärtner 7:23:37; Fischer 7:39:00; Erdmann 7:41:33; Schmedel 7:41:35; Franck 7:52:19; Deneville (F) 8:04:35
40. Delhasse, B, 46 10:00:07
...Pascal (F) 10:15...Huber (A) 10:30:11
...Westphal (59!) 11:04:25...

268 km, Brest-Rennes, F, 23-30 octobre

1. G.S.T. Pontivy 16h48'30" (moyenne horaire: 15km890)
2. Evreux A.C. (dont 1 femme) 16h52'00"
3. Nantes E.C. (dont 1 femme) 17h09'15"
4. Spiridon Ile-de-France 17h51'35" (dont 2 femmes)
5. T.U.S. Griesheim, RFA 17h59'30"
6. Spiridon-Bretagne 18h14'30"
7. Co#quidan 18h19'30"
8. Vétérans de l'Ouest 19h22'30"
Elan 91 19h28'45"; Cesson 20h07'24"; 120e Rgt Train Fontainebleau 20h24'30"; Bain de Bretagne (pénalisé pour erreur de parcours, suivie de transport par voiture...) 20h25'58"; Loire Atlantique 20h29'37"; J.A. Melesse 20h37'48"; Maisons Chalet Idéal 20h45'20"; Spiridon-Belgique 20h45'35"; etc. Voir photos des pages 1 et 37. (suite des classements à la page 35)



4e Marathon international de l'ESSONNE

DIMANCHE 19 MARS 1978

Départ : Verrières-le-Buisson à 12 heures précises.

Arrivée : Corbeil-Essones

Parcours entièrement remanié

Temps limite : 5 heures

Médaille, diplôme, coupes et nombreux prix.

Renseignements et bulletins d'inscription : **Claude Noury**,
3, rue Corvisart, F-91200 Athis-Mons. Tél. (1) 938 24 27.

Dimanche 5 mars 1978 à 10 h. 30
à Magnac-Laval (Haute-Vienne)

1er Circuit pédestre des Basses-Marches

Epreuve à style libre ouverte à tous dès
18 ans.

Diplôme à tous les participants, avec
distance et temps.

Engagements (15 FF) et renseignements :
Patrick Menand, 5 rue Saint-Paul,
87000 Limoges (ou le jour de l'épreuve).

CIME C

1re course internationale Montreux - Châtel-St-Denis - Les Paccots

Dimanche 7 mai 1978

17 km sur route - 700 m de dénivel-
lation

Toutes catégories.

Renseignements :

Club Athlétique Montreux,
Case postale 242, 1820 Montreux (Suisse)
Tél. (021) 62 17 84.

Pour la première fois en France

le tour de la Terre (40 000 km)

a été réalisé à la course, le 23 oc-
tobre 1977, à 12 km/heure, par les
945 arrivants du

7e MARATHON DE NEUF-BRISACH

G. Cormier (862e - 2e vétéran IV)

*Vous avez raison, on peut faire passer
les crampes avec des tablettes salées, et
je prescris fréquemment du FITOGENE
ou du BIOFIT à certains de mes athlètes.
J'avoue ne pas connaître exactement le
fonctionnement, mais l'effet positif, je peux
le constater. Alors ?*

Docteur Jenoure (Bienne), ex-médecin à l'Ecole
de sport de Macolin (Suisse), chargé de la pré-
paration des équipes nationales aux Jeux d'Inns-
bruck et de Montréal.

En côte, "La Corentine", CH, 30.10.
67 classés (Berlie)
Guignard 38:02; Devilliers (v) 38:02;
Pilloud 38:56; Wehren 39:16; Redard
39:32; Buntschu 40:47; Aeby (v) 41:19;
Bertholet, Althaus 42:05; Christinet,
Brasey, H. Moser, Giraud, Mounir, M.
Reymond, Amcar, Vandel, Chessex (v)
44:48; Grefrier, Iselx, Personeni, Mar-
chon, Dachauer, Bonjour, Mettan (v)...

8 km, Beograd, YOU, 30 octobre
26 cat.; 7²⁶⁷ classés de 10-80 ans!
Molovic 23:40; Kuzmanovic 23:43;
Vulovic 23:47... (Tomic)

23 km, Sofia - Pernik, BUL, 5.11.
Kinev 1:13:50... Novakova 1:34:40
"Pour la première fois en Bulgarie,
une femme a couru un demi-marathon."
(Tchengier) - 60 partants

10 km, Guyanilla, P.Rico, 5 novembre
"Terrible chaleur" (Monspart, Bürki,
Moser) - "Rudo calor" (les journaux)
1. S. Monspart, Hongrie 35:44,36*
2. Miki Gorman, USA, 42 35:59,91
3. M. Angenvoorth, RFA 36:03
5. C. Lettis, USA 36:23
6. C. Bürki, Suisse 37:24
7. S. Steele, Canada 37:27
8. S. Miller, Canada 37:28
9. Dominguez, Mexique, 12: 38:24
10. V. Korik, Hongrie 38:58
21. M. Moser, Suisse

(classement officiel non reçu)
"Le record est détenu par T. Wright
(Canada) depuis 1974 en 35:42,07. - A
noter que S. Monspart, professeur de
mathématiques, avait réussi 2h48'55"
sur le marathon 6 jours plus tôt.
"Après être passée en 1h15'46" aux
20 km, j'ai été prise de maux d'esto-
mac, nous écrit-elle, devant même m'ar-
rêter pour vomir..."

30 km, Neuchâtel, CH, 6 novembre
"192 partants dont 110 inscrits sur
place..." (Delauquis)
Beuchat 31:46; Zahnd 32:36; Nikles
33:19; Montandon 33:28; F. Beauverd,
Burgy, Blein 33:34; Vauthier, Cuche,
JF. Meylan, Vallet, Scherler, Moura,
Calderari...
Vétérans: Berkane (F) 36:35; Buratto
36:42; Barfuss 37:24; Jeannotat 37:44;
Walburger (B) 38:06; Le Dentu, De-
leysin, Hautier, Schubach...
Jeunes: C. Beauverd 34:32; Girod 34:50;
Bourquenez 34:59; Moeschler 35:24;
Maître 35:46; Fatton 36:45; Form...
Féminines: Leuenberger 40:52; Nardin
(16 ans) 43:47; M. Marguerat 44:09;
Goumaz, S. Marguerat 45:18; Bassin...

25 km, Youngstown, USA, 12 novembre
"Fait invraisemblable, on a oublié de
venir chercher les Anglais et moi-même
pour le départ de la course..."
(Kolbeck) - Froid et neige. Voir pho-
tos dans le prochain numéro.
Rodgers 1:17:37; Drayton (CAN) 1:18:31;
Winger 1:18:46; Arena (I) 1:18:47;
Leddy (Eire) 1:19:34; Murphy (Eire)
1:20:09; 23. Orzel (PDL) 1:25:15...
Reed (12) 1:46:23... (575 classés)

39 km 726, Christchurch, NZ, 13.11.
"Même que les conditions étaient pres-
que parfaites (12-14°C) - sans vent,
avec légère pluie, parcours tout à fait
plat - les coureurs de ce "marathon"
ont reconnu immédiatement après l'ar-
rivée que quelque chose ne jouait pas.

Vraiment dommage qu'il ait manqué
2'469 m, car on risque de ne pas re-
trouver de sitôt des concurrents d'une
telle qualité et des conditions pa-
reilles: La veille, il faisait dans
les 20°C avec fort vent..." (Baker)
Chettle (AUS) 2:02:24; Fava (I)
2:02:25; Thompson (GB) 2:03:31; K.
Ryan 2:04:41; Foster (45) 2:04:53;
C. Stewart (GB) 2:05:24; Stanley (AUS)
2:06:46; Ballinger 2:07:07; Fultz
(USA) 2:07:13; Palmer 2:08:11; Farring-
ton (AUS) 2:08:16; Tuttle (USA)
2:08:17; Hicks 2:09:11; R. Dixon (le
spécialiste du 5'000 m.) 2:09:18; Man-
ners 2:09:33... Baker 2:34:46... G. File
2:42:01... 116 classes

21'095 km, Nazaré, Portugal, 20.11.
Parcours aller-retour, départ à 11h30,
temps couvert; 1'328 inscrits, 1'143
partic... 938 classés de 9 pays (146
c. en 1975, 313 en 1976). Silence
réprobateur de la Fédération d'athlé-
tisme mais... présence encourageante
du Secrétaire d'Etat aux sports.
1. A. Pinto, Viseu 1:06:04 R
2. Helder de Jesus, Benfica 1:07:01
3. Moser, Suisse 1:07:13
4. Vasco Pereira, Benfica 1:07:31
5. Graça, Fac. Medicina 1:07:52
6. Aldegalega, vétéran 1:08:16
7. Riscado, Cascais 1:08:30
8. Manuel, Angola 1:08:40
9. Prudencio, S.C. Portugal 1:08:44
10. A. Silva, S.C. Portugal 1:09:09
11. Ancion, Belgique 1:09:23
14. Van Ranst, Belgique 1:09:45
...Orvalho...Horta (jun) 1:10:01; Hou-
dot (F) 1:10:29... Barraz (E) 1:10:58
...Staffny (RFA) 1:12:52... Fonseca
(jun) 1:13:07... Francisco (jun) 1:13:17
...Raposo 1:13:23... Lung (F) 1:13:44...
Fol (B, +40) 1:13:53... Piquard (F)
1:14:21; Wolfelsperger (F) 1:14:36...
Delerue (F) 1:14:45; Cornou (F)
1:14:47; Herren (CH) 1:14:56... Miche-
lin (F) 1:15:10... Castineiras (E)
1:15:20... Thomet (CH) 1:15:58... Félé-
aud (F, +50) 1:16:37... Ferreira (+40)
1:17:48... Varin (CH) 1:18:05... Feuz
(CH, +40) 1:18:43... Moreira (+40)
1:18:53... Van Ruth (B) 1:19:01; San-
chez (F) 1:19:04... Buytaert (B)
1:22:07... 278. Danny Justin (B)
1:24:37... Gérard (F) 1:24:43... Trulle-
mans (B) 1:24:54... Fontaine (CH, +50)
1:24:55... Rita Borrallho 1:24:56...
Bousquie (F) 1:25:03... Deves (F)
1:25:45... Van Lancker (B)... 412. Van
Neunenhuwze (B)... Desarzens (CH, +50)
1:26:20... Lelou (F), Miéville (CH)...
Engel (B)... Bourquin (F, +50) 1:26:31
... Hirtzlin (F)... E. Pahud (CH)...
537. Delarras (F)... Valche (B, +40)
1:34:20... 580. Scherly (CH)... Kittel
(CH)... Dewult (B)... 654. Vermeire
(B, +50) 1:39:00... 669. Dingler (CH,
+60) 1:39:40... L. Desarzens (CH)...
Vidal (F), Duchateau (B)... 726. Schu-
tel (CH) 1:43:45... Dasmois (B)... La-
fitte (F)... Aubert (F)... Lebdenec
(F)... Duval (F, +50)... 815. Ponthieu
(F, 72) 1:53:00... Juillierat (CH)
1:56:30... Cormier (F, 72) 2:02:30...
Hayoz (CH), M. Miéville (CH) 2:05:00...
Maystre (F), R. Mathevet (F), F. Pi-
let (CH, gagnante du super-prix de la
CIME)... Daene (B)... Laysenne (F)...
Siliakus (NL)... L. Douguet (F)...
Gineste (F), Grassot (F)

Problèmes de classement et de chrono-
métrage à l'arrivée. Travail admirable
de la famille de Mario Machado et des

gars de "Stella Maris". - Au départ,
notamment 383 jeunes gens et 64 femi-
nines.

8 km, Bulle, CH, 26 novembre
Au total 940 classés!
1. Minnig, Fribourg 24:31,6
2. Conrath, France 24:32,0
3. Schull, Courroux 24:51
4. Berset, Belfaux 24:55
5. Jmberg, Berne 25:10
Bugnard 25:15; Winkler 25:23; Balsera
(E) 25:27; Towler (F) 25:38; Gobet,
Didime (F) 25:54; Zahnd, Kilchmann, A.
Moser 26:15; Perron, Lenta (F) 26:19;
Fernando (E), Kolly, Meeser, Hasler
(Lie) 26:50; Crotz, Miklès, Antentas
(E), Diener, Pasquier, Villot, Robies,
Wahlen...

Vétérans (51 cl.): Serex 27:25; Piller,
Haymoz, Giliard, Devilliers 29:02;
Robois, Irschlinger (+50), Nings, Bu-
ratto, Pérotet, Sigrist 30:37; Meyner,
Favre, Gverney, Bazzi, Deleysin, Char-
donnens, Willemin, Matzinger...
Populaires: Michellod (à facile vic-
toire, petite satisfaction...) 20:34;
Marnaler 20:50; Belet, Coudray, De-
mierre, Garnier, Abt, Hurzeler, Bar-
raud, Vauthier, Rosset, Briguet, A.
Favre, Cuennet, H. Moser, Dumusc...

Après coup
1 heure, Bloemfontein, AS, 13 octobre
Batswadi 20km077; Farrell 19km920...

24 x 1 heure, Milano, I, 15-16.10.
Orlizon (Magnani, Mangano, Gretter,
Lauri, Solone, etc.) 441 km 477
Patrick (Fava, Accaouto, Jacona, Ar-
dizzone, Ortiz, etc.) 436 km 659
Stramillano 417 km 845
Au cours de cette épreuve, Jacona (20
ans) couvrant 19 km 120 dans l'heure,
a continué sur sa lancée, réalisant
1h35'10" RN pour les 30 km. - De même,
Fava (20 km 070 dans l'heure) visait
le record des 25 km (1:17:28 par Ar-
dizzone, 1971). Hélas, au 23^e km, il
dut s'arrêter, victime de tachycardie;
son cœur lui jouera le même tour un
mois plus tard au "marathon" d'Auck-
land.

VIII Juegos Bolivarianos, La Paz, Bo-
livia, 18-23 octobre
A 3'500 m d'altitude
100 m: Zulbaran (VEN) 10'42
200 m: Acevedo (Pérou) 20'82
400 m: Acevedo (Pérou) 45'48
800 m: Villegas (COL) 1:56,47; Velas-
quez (VEN) 1:56,88; Foronda...
1'500 m: Cubillos (COL) 3:58,26; Ville-
gas (COL) 4:04,79; Cuartas...
5'000 m: Correa (COL) 15:21,4; Cubil-
los (COL) 15:42,5; Tipan (EQ)...
10'000 m: Tipan (EQ) 32:24,8; Torres
(COL) 32:42,4; Camacho (EQ)...
3'000 m st.: Correa (COL) 9:40,0; Gar-
rido (VEN) 10:11,2; Linares (Pérou)...
800 m f.: Marchena (VEN) 2:21,5...
1'500 m f.: Rodriguez (COL) 5:02,0
21'097 m: Tipan (EQ) 1:12:01; Torres
(COL) 1:13:59; Camacho (EQ) 1:15:14;
Atehortua (COL) 1:15:29... (Isahorguez)

8 h, Eaubonne, F, 12 novembre
Lepotier 106 km 712 (7:28:09 aux 100 km),
Lavasseeur 103 km 513 (7:40:49); Mail-
let 98km535; Languille 90km404...

24 h, Genève, CH, 25-26 novembre
Piste synthétique. "Nous avons tous con-
nu des problèmes de dysenterie qui nous

ont empêchés de manger au moment où nous en aurions eu besoin. Les savants mélanges que nous avions préparés avant la course n'ont servi à rien. Dès la 16^e heure, j'ai souffert d'une tendinite sur le coup de pied droit... j'ai même dû marcher pendant les dernières heures..." (Baudet)
Corniolley 216km280; Baudet 196km790; Comte 172km790; Ansermet 154km750; Perone 150km730; Boimond (abandon)
116 km. - Voir commentaires de Jeannotat et d'Acquadro, sous "Grappillons" du prochain numéro.

Marathon, Salerno, I, 16 octobre
Arena 2:20:57; Alleganza 2:24:10...

Marathon, Trondheim, NOR, 23 octobre
Natvig 2:20:31...Christensen 2:45:15...

Marathon, Budapest, HON, 30 octobre
Complément: 14. Peeters (B) 2:29:05; 29. Foi (B) +40 2:39:18; 38. Loye (B) 2:44:28...Monspart 2:48:55...Korik 3:02:14...

Course des Bergers, Macaye, F, 2.10.
7km700/470 m/C/48 classes
"Mieux organisé qu'en 1976, marquage amélioré, prix pour tous; thé et douche chaude à l'arrivée."
Toro (E) 36:31; Ilibona 36:47; Sodupe (E) 37:30; Lacarra 39:25; Lafitte 40:57; Dagorret, F. Toro (E) 41:55; Destibeaux 43:47; Amestoy, Lorenzo, Tokio, Pradaï, Lamothe...

Vétérans I (7 cl.): Debons (CH) 40:25; Labastie 41:21; Devilliers 43:41...
Vétérans II (1 cl.): Auby (F) sans t.
Fém. (3 cl.): Ithurria sans temps...
Jeunes (11 cl.): M.Toro (E) 42:14; Boulahia 43:57; Pujó 46:15...

Asc. Ballon d'Alsace, F, 16 octobre
11 km/580 m/B/242 classés
Classement non réglementaire: 8 cat. (lic. et non lic.); circulation automobile plus intense qu'en 1976. Cette épreuve est éliminée de la CIME 1978.
1. Boxberger, Sochaux 39:21 R
2. Kolbeck, Strasbourg 41:20
3. Marguet, Sochaux 42:12
4. Nallard, Sochaux 42:20
5. Adam, Thaon 42:54
6. Van Laère, Belgique 43:02
7. Bouillot, M.-Laffitte 43:58
8. Towler, Strasbourg 44:23
9. Bontemps, Thaon 44:38
10. Radisson, Sochaux 44:44
Mougenot, Brandmayer, Montheillet, Baffray, Charondièrre, Welker, Galliot, Woelfflin 46:28; Durand, Maier...

Cross-country

voir prochain numéro

CIME

Ovronnaz-Cab. Rambert, CH, 4 septembre
8 km 400/1'348 m/C/85 classés
1. C. Tramonti, Erstfeld 58:03
2. Dorsaz, Ovronnaz 62:50
3. F. Favre, Isérables 63:17
4. Berlie, Sierre 64:51
5. G. Thompson, GB 65:56
Ançay 68:14; T. Tramonti, Tornay 70:26; Crettenand 71:20; Raymond, J. Carron, E. Bruchez, Logean 74:25...
Vét. I (14 cl.): Leutwyler 70:18; André, Faton 71:10; Praz, Hugon, Chessex 76:25; Carron, Fedrigo...
Vét. II (4 cl.): Degoumois 83:34; Glassey...

Fém. (3 cl.): Speich 95:49; Miéville...
Jeunes (18 cl.): Faton 66:36; Lange 69:00; Premand 69:08; G. Carron 69:58; Roduit, Reuse 74:02; Pellissier...

Fully-Sorniot, CH, 25 septembre
7 km 700/1'575 m/B/116 classés
+ 52 écoliers et 21 écolières
1. Soler, Savognin 59:13
2. Tramonti, Erstfeld 61:25
3. Short, GB 62:37
4. Sodupe, Espagne 63:12
5. Schneider-Str., RFA 65:36
6. Salamin, Grimentz 67:45
7. G. Thompson, GB 67:49
8. Caselli, Italie 68:19
9. Lattion, Orsières 68:45
10. F. Favre, Isérables 69:43

Dorsaz, Clivaz, L.Darbellay, Ançay 72:24; Theytaz, E. Bruchez, Carron, Crettenand, R. Gay, Rotheli, Bellon, Pralong, Raymond, T. Tramonti...
Vét. I (12 cl.): Debons 71:50; Mariéthoz 74:14; Aebi 74:39; Faton 75:18; Hugon 79:08; C. Praz, Chessex, Carron
Vét. II (6 cl.): Schumacher 75:40; Bonny (F) 79:22; Degoumois, Glassey...
Féminines (7 cl.): Bellon 94:50; Weder 95:39; Pilet, Speich, Ogier...
Jeunes (22 cl.): Faton 70:55; Barmaz 73:20; Carron 74:17; Lang 76:22; Premand, Cajoux, Pellissier, Roduit...

Closes-Croix d'Agay, F, 25 septembre
13 km 800/765 m/C/142 classés
1. Cacciatori, Aix 53:10
2. Graça, Portugal 54:33
3. Schneider-Str., RFA 54:39
4. Soler, Suisse 55:08
5. Veyrat, Annecy 55:40
Devoussoux 56:03; Lenta 56:16; Gorbunow (RFA) 58:04; Decurninge 59:29; Caul-Futy 60:13; Bricout 60:17; Raposo (POR) 60:24; Moustaki 61:00; Gadiotlet 62:07; Jacquier 62:40; Millot, Tourneureau, Manger, Perrier, Granger, Logean, Simon, Toussel, Perrin, Villeton, David 66:20; Deluz...

Vétérans I (23 classés)
1. Devilliers, Grenoble 60:00
2. Pettelot, Bellegarde 60:30
3. Zanin, Italie 61:51
Ecoeur 63:02; Perone 63:28; Vernay 65:25; Jond 66:25; Debons 67:14; Dorret 67:32; Bahni 68:07; Guyppone...
Vétérans II (9 cl.)
1. Irtschlinger, Carouge 62:25
Fontaine 66:59; J. Boge 68:00; Boimond
Féminines (4 cl.): Roussel 90:46; De-Joffre 97:26; Moenne, Neuhaus
Jeunes (23 cl.)
1. Borel, Annecy 60:48
2. Herrmann, Suisse 61:36
Smagge 62:38; Wermelle 65:11; Aissaoui, Boulahia 69:07; Carteron, Coppola, Naville, Wermin, Guilloux...

Sierre-Montana, CH, 9 octobre
14 km/950 m/A/476 classés
1. Lismond, Belgique 52:44
2. Tibaduiza, Colombie 53:26 (Voir photos page 23)
3. Warnke, Chili 53:28
4. Simmons, GB 53:39
5. Ryffel, Suisse 53:52
6. Polleunis, Belgique 54:43
7. Prestland, GB 54:48
8. Moser, Suisse 64:54
9. Soler, Suisse 55:27
10. Gorbunow, RFA 56:05
11. Kill, RFA 56:10
12. Berset, Suisse 57:14
13. S. Siegenthaler, Suisse 57:36
14. Umberg, Suisse 57:52

15. Matter, Suisse 59:12
16. Moulin, Sion 59:14
17. Tramonti, Erstfeld 59:25
18. Mielke, RFA 59:34
19. Schaefer, Zurich 59:36
20. Corbaz, Le Mont 60:07
21. Chadwick, GB 60:25
22. Melito, Italie 60:39
23. Horisberger, Uster 60:59
24. Villanova, Italie 61:10
25. Winkler, Blumenstein 61:22
Seppey 61:26; Wirthner 61:28; G. Thompson (GB) 61:33; Liègeux (B) 61:43; Roth 61:46; Perren 61:53; Crotta 62:03; U. Ryffel 62:18; Salamin 62:30; Gassner 62:32; Caselli (I) 62:33; Lenta (F) 63:02; Scheidegger 63:29; JP. Raymond 63:55; Monnet 63:55; Clivaz 64:11; Croisier 64:19; Willisch 64:21; Jacquenod, Jaussi, M. Huber, Theytaz 65:16; Millot (F), Eichmann, Bricout (F), Sterchi, Berchtold, Garnier, Héritier, Mertenat, E.Glanzmann, Perren, Decurninge, Jacquier, Schwegler, Terretaz...

Vétérans I (88 classés!!!)
1. Setz, Wangen 62:00
2. Lauen, RFA 62:43
3. Devilliers, France 64:08
4. Salavarda, Belgique 64:29
5. Leutwyler, Kloten 66:06
Debons 66:55; Gavillet 67:10; Aebi 67:13; Schmid 67:17; Grenak 67:25; Mariéthoz 67:48; Beaucor 67:57; Perone 68:01; Faton 65:15; Ecoeur 68:27; Bertoli 69:06; Toulorge 69:08; Clerc 69:57; Fedrigo 70:25; Couyoumdjelis, Deleysin, Rigolone, Vernay, Jond 72:10; Favre, Chardonnens...
Vétérans II (23 classés)
1. Schumacher, Gebenstorf 63:57
2. Irtschlinger, Carouge 65:46
3. Bonny, France 70:43
4. Saez, Genève 71:49
5. Graf, Fribourg 73:32
Gilliard 76:18; Desarzens 77:36; Streun 79:19; R.Muller, Morier, Mathys
Féminines (7 classées...)
1. Moser, M'buchsee 72:14
2. Bracco, Tour-de-Peilz 73:28
Vetter 78:56; Werder 86:49; Pilet...
Jeunes (36 classés)
1. Kuster, Diepoldsau 60:51
2. Schumacher, Gebenstorf 63:39
3. Herrmann, Bex 66:00
4. Thèler, Uvrier 66:54

(suite à la page 41)

Photos des 3 pages suivantes

p. 37 (ci-contre): Ils viennent de "faire" Brest-Rennes (267 km) en se relayant durant plus de 16 h. **En haut à dr.:** les gars de Pontivy, à 2 km de la victoire; **à g.:** l'équipe du Spiridon-Club de Bretagne, initiateur de l'épreuve, avec Michel Bourquin (256) et à sa g. Delerue, homme-orchestre de cette épreuve de rêve. **En bas à dr.:** Christine Ferrand et deux de ses équipiers du Nantes E.C.; **à g.:** l'équipe du S.C. Ile-de-France, soit Yves et Denise Seigneuric, Michèle Mulot (76), Lepotier (75), Languille (73) et Lecluse. **Photos N. TAMINI**

p. 38: L'Anglais Dugdale, vainqueur du marathon de Nivelles (Belgique) en 2 h 19'10"...
Photo L. GYSELINCK

p. 39: ... et le Français Sabatier, vainqueur à Bordeaux.
Photo GROSSIN



Victoire de Dugdale (GB) au marathon de Nivelles...







5. Wermeille, Saignelegier 67:23
 Faton 67:31; Fux 68:18; Prisi 69:01;
 Carron 69:08; Jeannerat 69:41; Barmaz
 69:44; Aymon, Borel (F), Boulahia (F),
 Epiney, Genoud, Coex, Bumann, Cajeux...

St-Imier - Mt-Soleil, CH, 16 octobre

6 km 300/500 m/C/130 classés

1. Matter, Berne, 36 26:48
 2. Beuchat, E'villers, 23 26:50
 3. U. Ryffel, TVC, 27 27:59
 4. Montandon, Cortailod, 22 28:13
 5. Marina, Chenaux, 20 28:24
 Oppliger, Varin, U.Jaggi 28:52; Rauber,
 Marziario, Ehrsam 29:27; Billaud, Waser,
 Scherler, Vallat, Bättig, Romang,
 Schafroth, Argenio, Kohler...

Vétérans I (24 classés)

1. Setz, Wangen, 40 27:55
 2. Vallat, S'legier, 42 30:27
 Burkart, Sacco 31:42; Mayoraz, Cuhe,
 Barfuss, Schwab 32:51; Jollissaint, Le-
 coultre, Jaccaud, Schupbach, Mettan...

Vétérans II (4 classés...)

1. Schumacher, Baden, 50 29:54

Müller 35:41; Novarina, Chassot

Féminines (2 cl.): Werder 40:53...

Jeunes (33 classés...)

1. Kuster, Diepoldsau, 19 26:44
 2. Schumacher, Wettingen, 18 28:03
 3. Marchon, Reussilles, 15 28:38
 4. Bourquenez, Courgenay, 18 28:44
 5. Nydegger, Chx-de-Fonds, 17 28:58
 Girod 30:09; Liengme, Rolli, Siegen-
 thaler, Beauverd 31:11; Matile, Gries-
 ser...

Ascension Mt-Revard, F, 16 octobre

21 km/1'300 m/B/377 classés

Les efforts déployés par Cacciatore
 ont été récompensés: l'épreuve va ac-
 céder à la catégorie A, promotion am-
 plement méritée. (NY.)

1. Moser, Suisse 1:18:49
 2. Liardet, Apt 1:19:15
 3. Bobes, St-Etienne 1:21:29
 4. Schneider-Str., RFA 1:21:39
 5. J. André, Briançon 1:22:03
 6. Soler, Suisse 1:22:58
 7. Le Potier, St-Maur 1:22:58
 8. Angelier, C.S.B.J. 1:23:28
 9. Taylor, GB 1:24:22
 10. Szekeles, Hongrie 1:24:32
 11. Sinko, Hongrie 1:24:46
 12. Rapy, Bourg-en-Bresse 1:25:11
 13. Cacciatore, Aix 1:25:19
 14. Gorbunow, RFA 1:26:04
 15. Guipponi, Italie 1:26:19
 16. Margerit, Lyon 1:26:22
 17. Corcier, ASSUL 1:27:28
 18. Castiaux, Belgique 1:28:57
 19. Salvé, Belgique 1:29:16
 20. H. Pontille, S.L. 1:29:40
 Helm 1:31:09; Texier, Gavoret, Gar-
 belli, P. André 1:32:29; Font, Decur-
 ningue, Guichonnet, Miège, Bardon
 1:34:12; Metzger, Cartailier, E. Pon-
 cec, Nomine, Marquis, Auriac, Gadio-
 let 1:36:01; Hubaud, Manière, Segers,
 Moulin 1:37:18; Millot, Loyer, Rives,
 Duranton, Tornay 1:38:37; Chrétien,

Photos ci-contre

La course Verrès-Col Zuccore, dans le
 Val d'Aoste (Italie) avait réuni quel-
 ques-uns des coureurs qui figurent en
 tête du classement final de la CIME:
 le Suisse Soler (N° 25, champion d'Eu-
 rope 1977), l'Allemand Schneider-
 Strattmattner (N° 23, 2^e), le Suisse
 Moser (N° 31, 5^e) et le Français Cacci-
 aatore (N° 4, 8^e).

Sterchi, Vion, Taleb, Bonaz, Morel,
 Gardent, Cazals, Fiorani, Granger...

Vétérans I (49 classés)

1. Brenguès, Millau 1:32:24
 2. Devilliers, Grenoble 1:33:00
 3. Pettelot, C.A. 1:34:02
 4. Masante, Italie 1:36:13
 5. Zanin, Italie 1:37:34
 Ecoeur 1:39:17; Montaner 1:42:20; Co-
 setтини 1:43:54; Vernay, Pascal, Jond
 1:44:05; Guipponi, Monseur (B) 1:47:12;
 Chrétien, Guilloix, Ruitton, Deleysin...

Vétérans II (14 classés)

1. Irschlinger, Suisse 1:37:31
 2. Bonny, Gordes 1:40:21
 J. Boge 1:48:50; Cadet 2:02:22;
 Stripoli 2:13:20; Adam, Najar, Letel-
 lier...

Féminines (15 classés...)

1. Moser, Suisse 1:43:03
 2. Brenguès, R.C. 2:10:09
 Agnesold 2:12:24; Maïka, Réale, Rouan,
 Freitag, Chapel, Porta...
Jeunes (50 classés...)
 1. Gachon, C.A.F. 1:32:33
 2. Peretto, Italie 1:38:40
 3. Borel, Anney 1:40:47
 4. Prisi, Genève 1:43:07
 5. Meyrenx, Dié 1:44:57
 Jeannerat 1:47:54; Laurent, Merino,
 Boulahia 1:53:37; Aissaoui, Lonjou...

Crêt de la Neuve, CH, 23 octobre

14 km 600/934 m/C/87 classés

+ 17 écoliers. - Attribution des 25
 prix de la CIME (objets de bois sculpté
 par le guide Savioz, de Vissoie) à
 l'issue de l'épreuve, par le rédacteur
 de SPIRIDON; puis tirage au sort du
 super-prix (8 jours à Nazaré), ainsi
 attribué à la jeune Française Pilet.

1. Soler, Savognin 1:07:36
 2. Liardet, France 1:07:43
 3. Gorbunow, RFA 1:08:10
 Guignard 75:35; Pilloud 76:37; Monod
 78:47; Delacrétaz 80:30; Riesen, Jean-
 nin, Buffard, Bochud, Devaud, Mesot,
 Althaus, Vandel, Redard, Christinet...

Vétérans I (18 classés)

1. Setz, Wangen 1:13:23
 2. Devilliers, France 1:15:15
 3. Perone, Purlinges 1:17:26
 Leutwyler 80:03; Cosettini 80:17; Per-
 soneni, Chessex 86:34; Catherod, Feyer
Vétérans II (6 classés)
 1. Schumacher, Gebenstorf 1:17:34
 2. Irschlinger, Carouge 1:20:49
 Fontaine 85:58; Metzner 97:23; Duplan
Fém. (2 cl.): Freitag 1:51:35; Deloffre
Jeunes (6 cl.): Herrmann 1:16:26; Bou-
 lahia, Petitjean, Demierre, Pagniard...

Coupe internationale

de la montagne,

Championnat d'Europe:

classement général final 1977

Pour être classé, il faut avoir partici-
 pé à 5 courses au moins et y avoir
 marqué au moins 1 point; seules com-
 paré 13 courses au maximum.

Féminines (9 classés)

1. Deloffre, F/CH 283 (13)
 2. Moser, Suisse 220 (7)
 3. Bracco, Suisse 194 (7)
 4. Freitag, RFA 164 (8)
 5. Pilet, Suisse 159 (7)
 Porta (F) 138; Philip 116; Miéville
 (CH) 113; Papaglia (F) 80

Conformément au règlement, le tirage
 au sort du premier prix de la CIME
 (voyage à Nazaré + séjour de 8 jours
 pour 2 personnes) a eu lieu le 23.10.
 au Crêt de la Neuve, désignant la 5^e
 féminine, parmi 25 candidats.

Vétérans II (14 classés)

1. Irschlinger, Suisse 342 (12)
 2. Bonny, France 328 (13)
 3. Schumacher, Suisse 220 (7)
 4. Fontaine, Suisse 205 (9)
 5. Baruselli, Suisse 169 (6)
 Gilliard 168; Auby (F) 136; Boimond
 123; Mathys 120; Degoumois 114; Lugon
 103; Stripoli (F) 102; Chassot 91,
 Sciboz 78

Vétérans I (36 classés)

1. Debons, Suisse 318 (12)
 2. Aeby, Suisse 303 (14)
 3. Devilliers, France 287 (14)
 4. Perone, Suisse 220 (11)
 5. Setz, Suisse 212 (7)
 Mariéthoz 191; Schmid 166; Vernay (F),
 Ecoeur 129; Chessex 119; Clerc 110;
 Leutwyler et Faton 109; Pascal (F) 103;
 Mayer (F) et Jond (F) 96; Deleysin et
 Feuz 81; Matthey 80; Couyoumdjellis 79;
 Cosettini 76; Hugon 68; Mettan 67; Fe-
 drigo 64; Doret 53; Carron 49; Borloz
 48; Roth 47; Bracco 39; Debaue (B) 30;
 Toulorge 29; DeMunari 22; Zufferey 13;
 Armengol 10; Zurcher 3; Vallotton 2

Jeunes (11 classés)

1. Herrmann, Suisse 343 (13)
 2. Wermeille, Suisse 307 (12)
 3. Boulahia, France 219 (12)
 4. Faton, Suisse 197 (7)
 5. Aissaoui, France 125 (10)
 Carron 122; Lange 115; Borel et Prenard
 114; Cajeux 92; Miéville 61

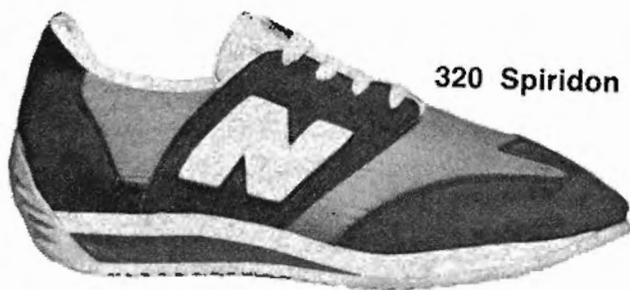
Seniors (26 classés)

1. Soler, Suisse 345 (14)
 2. Schneider-Str., RFA 226 (12)
 3. Gorbunow, RFA 220 (12)
 4. Berlie, Suisse 190 (14)
 5. Moser, Suisse 181 (8)
 C. Tramonti 155; Siegenthaler 153; Cacci-
 aatore (F) 133; Fischer 129; Broggi
 (I) 115; Matter 94; Rapy (F) 80; Dorsaz
 74; Oppliger et Salamin 66; Decurninge
 (F) 54; Guignard 53; Pichon 49; Gay 47;
 Jaegg 46; Lenta (F) 41; Thompson (GB)
 41; Tornay 35; J.Carron 33; Darbellay
 31; Gadiolet (F) 29; Bardon (F) 28;
 T. Tramonti 21; Delacrétaz et Lanini
 19; Salamina (I) 17; Clivaz 13; Dysli
 et Dumusc 8; Besson 6, Millot (F) 3

Toutes éventuelles réclamations au su-
 jet du classement sont à adresser à
 Jacques Berlie, rue du Colonel Mamin,
 1880 Bex (Suisse), où fournira le clas-
 sement complet de la CIME à tout inté-
 ressé qui en fait la demande (joindre
 une enveloppe affranchie ou accompagnée
 d'un coupon-réponse!). - Après trois
 ans de "mise en train", le rédacteur de
 SPIRIDON passe la main à Jacques Berlie
 qui, avec l'aide d'une équipe de prati-
 quants et en collaboration avec SPIRI-
 DON, dirige dorénavant la CIME. Le
 globe-trotter Berlie, professeur de ma-
 thématiques en Valais, aura besoin de
 tout son dynamisme et de son savoir-
 faire pour endiguer le succès grandis-
 sant de cette chaîne internationale de
 compétitions montagnardes. (Mais trois
 courses de 1977 ne sont pas admises à
 la CIME de 1978!). - Pour 1978, le ré-
 glement de la CIME subit quelques mo-
 difications formelles (voir sous le ca-
 lendrier qui paraîtra dans le numéro de
 février de SPIRIDON). Par exemple, un
 tee-shirt CIME, au motif original, sera
 attribué à la fin de la saison 1978 (au
 Crêt de la Neuve) à tout concurrent fi-
 gurant au classement final de la CIME.
 Cela en plus des 25 prix et du super-
 prix (voyage à Nazaré, tiré au sort).

(suite des classements au prochain n°)

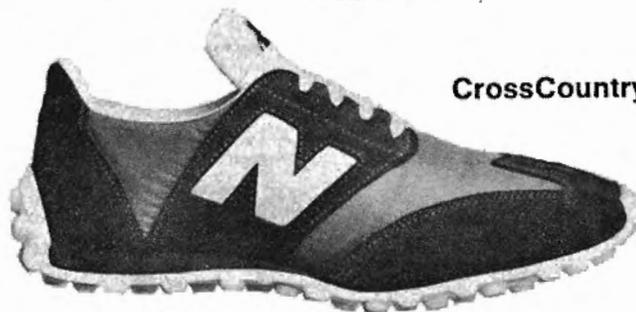
Trois
modèles de
**New
Balance**
sont
maintenant
disponibles



320 Spiridon



SuperComp



CrossCountry

Où en
obtenir?

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 Mar-
seille. Tél. (1691) 66 74 19.*

en Belgique : *Spiridon-Belgique, Delhasse, Pierre-Saint-Hubert 17, 5400 Marche.
Tél. (084) 312 473. - Ainsi qu'auprès de Jean Trullemans, 105 Otterweg,
1600 St. Pieters Leeuw.*

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

A votre première commande, joignez le dessin-empreinte de votre pied NU des-
siné - stylo tenu verticalement - sur un feuille de papier. Et vous obtiendrez enfin
des chaussures SUR MESURE !

Nouveaux modèles : **New Balance Cross-country** (elles sont arrivées !)
New Balance Super Competition (pour la compétition sur route).

Grappillons

Est-ce l'approche des Fêtes de fin d'année ou le seul grand intérêt de ces ouvrages ? Toujours est-il que nous présentons ci-après des extraits de deux livres et d'une revue, qui méritent de retenir l'attention des lecteurs de SPIRIDON.

Mieux aimer les athlètes que le club

Les athlètes qui s'entraînent tous les jours ont une vie difficile et solitaire. Délaissent-ils leur femme ? Ne veulent-ils pas reconnaître leur vie familiale ? Le problème ne se pose pas de cette façon. Il se pose plutôt en terme de plaisir pour l'un, d'amour pour l'autre. La femme ne se fait pas nécessairement égoïste. L'un ne voit pas nécessairement deux heures tous les jours à l'autre ; l'autre n'attend pas non plus avec une impatience d'ange les bras croisés sur la poitrine. Ces deux heures s'imbriquent dans la vie avec beaucoup de naturel et, finalement, le sérieux et la régularité permettent de trouver les justifications les plus solides.

L'occupation physique d'un athlète constitue pourtant une vie dans la vie ; une vie dont sa femme est loin d'être exclue. L'un et l'autre, par exemple, attendent les résultats des compétitions. Comme beaucoup. Lo était de ceux qui doivent absolument, vite, parler de leur état, de leurs doutes, leurs peurs, leurs impatiences. La sueur de l'un imprègne le corps de l'autre...

Si Lo, ce soir, s'inquiète de sa faiblesse passagère, ce n'est pas d'une façon superficielle et Bernardine est beaucoup plus crispée qu'elle ne le laisse paraître. Moi, j'attends le moment propice, la faille dans ce couple pour glisser une oale qui rendra l'équilibre à l'édifice. Je les dévisage discrètement. Une certitude provient de l'unité profonde qui les soude dans la contrariété. Autant d'amour spirituel ne pouvait trouver d'apaisement que dans l'union des corps. Nous avions abordé une seule fois cette matière avec Lo :

— Nous n'y faisons pas attention, sauf les veilles des compétitions importantes. Je ne pense pas que cela puisse être néfaste... Nous nous abstenons un peu par superstition !

Et puis, après un court silence de concertation qui amena un sourire discret sur ses lèvres :

— Sais-tu que nous avons eu un rapport la veille de la course où j'ai réalisé 13'42"...

La soirée s'acheva sur une note plus joyeuse qu'elle n'avait commencé !

Le vendredi de la même semaine, je rencontrai Bernardine en ville. Nos voitures s'arrêtèrent côte à côte :

— ... Il est parti trotter une demi-heure comme il le fait toujours la veille d'une compétition.

Elle devait presque crier pour se faire entendre.

— Ça va mieux...

— Je passerai demain après la course, dis-je.

Je songeai à Lo quelques courts instants pendant la journée du samedi, de la même façon qu'il m'arrive d'être impatient de connaître les résultats de n'importe quel athlète du club. Ce qui m'impatiente, c'est moins l'athlète, les événements qui émaillent l'épreuve ou la tactique employée, que le résultat lui-même. La performance, le record, l'alignement des chiffres ont une vie énigmatique pour ceux chez qui ils parviennent à sensibiliser l'imagination ; l'entraîneur, le dirigeant de club se trouvent alors au centre d'un réseau d'interférences dans lequel s'entremêlent l'honneur du club, la satisfaction personnelle d'être un peu responsable du record, le chauvinisme... Tous ces sentiments ne sont pas très sains, tout au plus sont-ils humains. Lâcher la bride qui les relie au savoir-faire, à la logique d'une activité marginale, revient à lâcher un attelage fou sur une

place de marché... C'est pourquoi il est nécessaire de mieux aimer les athlètes que le club.

(Pages extraites de « Histoires musculaires », un livre de 144 pages écrit et publié en 1977 par Jean Joannès, Belgique, et diffusé par l'auteur et par SPIRIDON). Voir aussi page 28.

Ascèse vient d'un mot grec qui signifie l'exercice sportif ; mais un athlète qui modère son corps et l'accoutume à l'obéissance ne le méprise pas pour autant.

G. Matzneff.

Plus jamais malade et toujours disponible

(...) L'Alimentation Saine exclut tous les aliments présentant une nocivité quelconque — y compris des carences — pour l'organisme humain, soit par leur composition propre, soit par suite des traitements que l'industrie leur fait subir. Elle se compose essentiellement de céréales complètes, de fruits frais et de fruits séchés, ainsi que de légumes cultivés sans aucun produit chimique, ni traitement pesticide, soit par la méthode dite « biologique » (ou « organique »), soit par la méthode « biodynamique ». Elle exclut évidemment tout aliment dans lequel l'industrie a ajouté des additifs de synthèse, même autorisés par la législation (...). Elle écarte notamment la viande, le poisson et les sous-produits animaux, en raison des diverses substances toxiques que contiennent ces produits ; elle exclut également certaines céréales, certains légumes, certains aromates ou produits susceptibles d'intoxiquer ou d'irriter les cellules composant notre corps.

Par ailleurs, elle respecte rigoureusement l'équilibre Protides, Glucides, Lipides, ainsi que l'apport des acides aminés indispensables (y compris l'Histidine lorsqu'il s'agit d'enfants), et celui des sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, diastases et autres substances vitales indispensables à l'organisme pour le bon fonctionnement des différents organes et le bon équilibre du système glandulaire.

Comme on le voit, l'Alimentation Saine est fort éloignée du Végétarisme, du Végétalisme et autres méthodes en « isme » qui font penser à des « chapelles », plutôt qu'à des Centres de recherche spécifique. C'est pourquoi j'ai toujours refusé ces diverses étiquettes sur la méthode alimentaire que j'ai adoptée à mon retour de la guerre de 1914.

Je rappelle, pour ceux de mes lecteurs qui ne le sauraient pas encore, que c'est grâce à ce système d'alimentation que j'ai retrouvé la santé, après avoir eu un poumon et la gorge brûlés par l'ypérite, en 1918. Cette méthode avait été mise au point par le docteur Sauerbrück, et le biologiste Gerson, en Allemagne, au cours des années 20, pour guérir des anciens gazés de guerre et des tuberculeux. J'en avais eu connaissance en extrême, alors que mes médecins ne me donnaient plus que trois mois à vivre.

C'est de ces travaux et de ceux de Merheim (dit Mono) que je suis parti, en essayant d'aller plus loin, avec l'aide de collaborateurs hautement qualifiés et grâce aux innombrables observations qu'il nous a été donné de faire sur les adeptes de plus en plus nombreux qui ont adopté cette façon de vivre.

Pour permettre l'application de cette méthode et la rendre accessible à tous, il m'a aussi fallu fonder des sociétés industrielles et commerciales qui alimentent le réseau des 200 Maisons de la Vie Claire dans lesquelles chacun peut s'approvisionner en produits correspondant à ces normes sévères.

L'Alimentation Saine, je le répète, n'est pas une religion. Mon rôle de Directeur d'une revue indépendante est d'informer mes lecteurs et il se borne là. Je me garde bien de leur imposer mes idées ; chacun est libre d'adopter ou non mes conseils, ou de le faire partiellement. Personnellement, j'ai adopté totalement la méthode que j'enseigne, c'est ce qui me permet, après avoir été guéri de toutes mes maladies, de ne jamais être malade, ni même indisposé, d'être toujours disponible et de conserver, à mon âge, une activité et une puissance de travail qui étonnent bien des gens.

BULLETIN D'ABONNEMENT A PRIX RÉDUIT

réservé aux nouveaux abonnés

OUI, je désire faire une économie de 17 FF / 6 FS / 100 FB et recevoir les six prochains numéros de SPIRIDON

Je réglerai donc mon abonnement au prix de

50 FF (au lieu de 67 FF)

30 FS (au lieu de 36 FS)

400 FB (au lieu de 500 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 Trullemans**, 105 Otterweg, 1600 St-Pieters-Leeuw.

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

Samedi 14
et dimanche 15 janvier 1978
à Lyon

COURSE A PIED POUR TOUS

Au Parc des Sports de Parilly
dans le cadre de
la journée de cross « **Le Progrès** »

et le

64e cross «Aycaguer»

organisés par le L.O.U.CAR.L.A.L.
pour licenciés et non-licenciés

Epreuves pour toutes catégories :

hommes et femmes
des benjamin(e)s aux vétérans

Pour tous renseignements
et inscriptions :

Lyon Olympique-Universitaire
(section athlétisme)

Cercle du L.O.U.
3, Quai Fillon, 69007 Lyon (France)

Tél. : de 20 à 21 h.
(sauf le mardi)
à partir du 2 janvier 1978 :
58 08 57

(...) Il existe, en France, en Belgique et en Suisse, des dizaines de milliers de personnes qui pratiquent l'Alimentation Saine à des degrés divers. Ceux qui le font à 30, 40 ou 50% n'ont que des résultats médiocres. Cela les regarde : lorsqu'ils ont des rhumatismes ou mal au foie, ce n'est pas moi qui souffre...

Nombreux sont ceux qui pratiquent intégralement notre méthode et ont élevé leurs enfants ainsi : ils n'ont aucun problème : personne n'est jamais malade, les résultats scolaires sont satisfaisants et tout le monde est de bonne humeur. Il en est ainsi dans ma propre famille qui comprend quatre générations. (...)

H.-Ch. Geffroy, « La Vie Claire » No 332, juillet-août-septembre 1977.

Abonnement (1 an, 10 nos) : France 20 F (« La Vie Claire », B.P. 2, 94250 Mandres-les-Roses) - Belgique 300 FB (à notre compte à Paris ; CCP Paris 16.251.05) - Suisse : 20 FS (Mme Ruth Dunand-Grandchamp, Chêne-Bougeries, CCP 12-225 60) ; Autres pays : 40 FF à notre compte à Paris.

Les centenaires vivent autrement

Les effets des micro-éléments sur la santé et les fonctions organiques sont significatifs, tout comme peut l'être l'interaction exercée par les divers micro-éléments les uns sur les autres. Nous avons observé une nette coloration rosâtre du sol dans les zones de longévité. L'étonnante importance de la carie dentaire chez toutes ces populations peut très bien être liée à l'action de micro-éléments rares — et le fait que la longévité et cette étonnante carie dentaire vont de pair est particulièrement troublant. Ceci peut nous amener à des conclusions de première importance. Cette déficience dentaire existait déjà à l'époque précolombienne ainsi qu'en témoignent les crânes que j'ai examinés. Depuis mes travaux dans cette région, j'ai évoqué le problème des micro-éléments avec un certain nombre d'hommes de science, et je crois qu'il est possible que nous nous trouvions en présence d'une réaction due à des micro-éléments rares.

(...) A part cette découverte assez stupéfiante, nous avons étudié d'autres facteurs dont certains nous paraissent plus significatifs que d'autres. Un élément primordial nous est apparu dans le fait que les habitants à l'âge le plus avancé vivaient en dehors des agglomérations et menaient ainsi une existence différente, absorbant une nourriture tout autre, plus saine et d'un contenu calorique moins élevé. Ainsi que nous le savons, alimentation et santé sont étroitement liées ; donc, le sens que nous devons accorder à ces petites fermes montagnardes et au genre de vie qui y est mené, à l'abri des influences citadines et de la nourriture des villes, doit être considéré avec sérieux.

Voici quelques-unes des autres conclusions auxquelles nous sommes parvenus.

Altitude. « Tous les îlots de longévité » disséminés à travers le monde présentent un point commun : une certaine altitude. En Equateur, Vilcabamba, Nampacola, La Thoma, San Pedro et, au nord, Ambuki, sont situés dans des vallées à une altitude variant entre 1350 et 1500 mètres, soit à peu près celle du Lötschental en Suisse, du Caucase et de la vallée des Hounzas sur la frontière sino-pakistanaise.

Aridité. Les régions de l'Equateur où l'on trouve des communautés de centenaires enregistrent de très rares pluies ; Vilcabamba est le village qui connaît les plus fortes précipitations. D'une façon générale, il s'agit de zones très sèches et poussiéreuses, conditions très semblables à celles des autres régions du monde renommées pour leurs centenaires. (...)

Alimentation. Il s'agit probablement là d'un facteur essentiel et, jusqu'à ces derniers temps, je l'estimais primordial en matière de longévité. Les Equatoriens absorbent peu de calories (environ cinquante pour cent de la ration de l'Européen moyen). Pourtant, cela s'applique aussi à d'importantes fractions de la population du globe, notamment dans le tiers monde, alors que les centenaires ne se trouvent que dans des zones nettement délimitées. Cela semblerait indiquer que, dans le meilleur des cas, la longévité ne peut qu'être partiellement déterminée par l'alimentation. (...) Néanmoins, le régime

des montagnards est à la base d'autres aspects, tels que bon état de santé, absence d'obésité ; ce qui, manifestement, contribue à la longévité.

Boisson. Les Equatoriens ont l'habitude d'absorber d'importantes quantités d'alcool ; quatre ou cinq litres représentent la ration quotidienne moyenne, ration qui peut atteindre une bouteille par jour, et cela jusqu'à un âge très avancé. Ils ont ainsi découvert une certaine forme de décontraction. Mais les femmes ne consomment pas d'alcool, et il est possible que cette absténence ait un rapport avec la brièveté de leur vie comparée à celle des hommes, peut-être en raison de l'absence de soupape. Abkhazes et Hunzas boivent aussi sans contrainte. De là à croire que la consommation d'alcool peut contribuer à la longévité, il n'y a qu'un pas. Malheureusement, cette théorie ne s'appuie sur aucun fondement scientifique. (...)

Longévité et sexe. On s'est aperçu que d'une façon générale, les individus les plus âgés du monde (ayant dépassé 110 ans) sont du sexe masculin. Puis, viennent les femmes célibataires ; on suppose que l'absence de contraintes de leur vie contribue à leur longévité, notamment du fait qu'elles ont échappé aux dangers des accouchements.

Sommeil. La majorité des communautés où l'on compte une forte proportion de centenaires habite des zones demeurées primitives sur le plan de la technique. Là, les gens se couchent et se lèvent invariablement avec le soleil ; ce qui ne saurait être le cas dans les parties du monde plus évoluées. (...) Nombre de médecins, surtout dans les pays occidentaux, estiment que cette régularité dans le sommeil peut être un facteur de longévité. Les centenaires occidentaux souffrent rarement d'insomnies. Lorsque j'évoquais les centenaires des Andes, on m'a souvent demandé si ces vieillards dormaient beaucoup. Je ne puis que répondre par l'affirmative, puisqu'ils consacrent à peu près la moitié de leur vie au sommeil. (...)

Absence de tension. Dans les moments d'angoisse, les hommes boivent jusqu'à l'abrutissement ; ils s'adonnent aussi à la boisson chaque fin de semaine. Les femmes présentent des signes de contraintes plus évidents ; elles paraissent beaucoup plus âgées qu'elles ne le sont et vivent moins longtemps.

Les habitants des vallées sont calmes par nature et résident généralement dans des lieux isolés qui n'incitent pas à la tension. Cependant, certaines des personnes les plus âgées paraissent presque rechercher une sorte d'angoisse, par exemple Castillo Calderon (116 ans), de La Chonta, près de Nampacola. Cet homme se rend fréquemment jusqu'à la côte en autocar sans raison précise. Ce voyage implique une marche de deux heures pour aller de sa ferme à l'arrêt des cars, suivi du trajet de douze heures, épreuve qu'il lui faut renouveler pour retourner chez lui. Cela semblerait indiquer que, seul, l'état de tension prolongé nuit au métabolisme humain et le met en danger.

(Pages extraites du livre « Les centenaires des Andes », du Dr David Davies, 242 p., Flammarion, 1976).

Qu'y a-t-il sous le capot ?

Vers 1925, Jean Giraudoux écrivait : « Ce sont les nations qui ont les meilleurs coureurs à pied qui sont arrivées les premières aux deux pôles. »

S'il vivait aujourd'hui, il écrirait : « Ce sont les nations qui ont les meilleurs coureurs à pied qui monopolisent les Prix Nobel. »

Gaston Meyer, « L'Equipe » du 17 octobre 1977.

A force de ressasser cette éculée comparaison, Monsieur Meyer, naguère considéré comme le « Pape de l'athlétisme français », et actuellement rédacteur en chef de la revue trimestrielle « Champion d'Afrique » ; à force de s'accrocher à une comparaison pour le moins contestable, Monsieur Meyer en vient-il à oublier que le Kenya et l'Ethiopie, où foisonnent les « meilleurs coureurs à pied », ne souffrent pas précisément d'une pléthore de Prix Nobel ?

Les belles et clinquantes comparaisons sont comme les rutilantes voitures : il faut commencer par soulever le capot pour se faire une idée de leur puissance.

NT

Spiridon-Clubs de France

Spiridon-Club du Languedoc :

Roger Pibou, La Marquerose, 22, rue Marquerose, 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 de Rhône-Alpes :

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

Spiridon-Club de Poitou-Charentes :

Michel Girard, Cité des Verdillons, rue Paul Caillet 25, 79260 La Crèche - tél. (49) 25.56.50

Spiridon-Club aveyronnais :

Serge Cottereau, B.P. 55 12400 St-Affrique

Le Spiridon-Club de Rhône-Alpes est né

Réunis autour de leur marraine, Joëlle Audibert, les fondateurs du S.C. de Rhône-Alpes (appelé tout d'abord S.C. du Lyonnais) ont tenu leur première assemblée le 2 octobre à Neuville-s-Saône. 26 personnes, dont trois femmes, y ont participé. Voici les principales décisions prises à cette occasion :

- destinée à couvrir les divers frais de correspondance, d'impression des cartes et d'un bulletin, la cotisation a été fixée à 20 F
- il n'est pas nécessaire d'être abonné à la revue SPIRIDON pour faire partie du S.C.
- les statuts du S.C. du Languedoc ont servi de base aux statuts du S.C. de Rhône-Alpes
- l'élection des membres du bureau a été fixée au 4 novembre.

Un bureau provisoire a été constitué le 4 novembre : Roland Corcier en est le président, René Félix le secrétaire et Guy Cazals le trésorier ; le bureau définitif sera constitué lors d'une assemblée extraordinaire.

Aujourd'hui élaborés et rédigés, les statuts du S.C. sont à la disposition de tous les intéressés.

« Tous les jours et presque tous les week-ends sur les stades ou autres lieux de compétition, note Guy Cazals, je déplore une sorte d'indolence léthargique de la part des coureurs, encore trop peu enclins à s'unir dans un S.C. afin de contribuer à la défense de leurs propres intérêts. »

Dynamisme au S.C. de Bourgogne

Lorsque vous lirez ces quelques lignes du no 35 de SPIRIDON, vous aurez reçu le Bulletin no 3 du S.C. de Bourgogne. Vous aurez donc constaté que ce bulletin est de plus en plus fourni, bien que le nombre des pages soit encore modeste.

Dans le no 3, vous aurez remarqué le début d'une série d'articles intitulée « Avec des si... » Chaque mois, nous reproduirons, amis lecteurs, votre programme en faveur de l'athlétisme en général et de la course à pied en particulier, « si... » vous étiez Ministre des sports. Alors, Spiridoniens à vos plumes !

Nous vous demandons également de décrire l'épreuve de vos rêves. Cela permettra peut-être à tel ou tel organisateur de vous offrir cette épreuve-là, donc en tenant compte de vos suggestions.

Faut-il rappeler que le Bulletin du S.C. de Bourgogne est l'œuvre de tous et donc de chacun.

Le nombre des adhérents augmente petit à petit. Vous qui désirez soutenir notre mouvement, pour adhérer à

notre Club, il vous suffit d'adresser au trésorier G. Taupin, Meluzien, 89200 Avallon, un chèque de 25 F à l'ordre du S.C. de Bourgogne (précisez bien vos nom, prénom et adresse). - G.T.

Le Spiridon-Club Poitou Charentes sur des bases nouvelles

Sur l'initiative de Michel Rouillé, le S.C. Poitou Charentes a vu le jour le 20 janvier 1976 déjà. Mais après la dissolution du S.C. de France, il est reparti sur des bases nouvelles, avec le bureau suivant :

Président et responsable des relations extérieures : Michel Girard, Cité des Verdillons, rue Paul Caillet no 25, 79260 La Crèche, tél. (49) 25.56.50

Trésorier : Roger Hugonnet, Impasse des Ormeaux no 48, Aifres, 79230 Prahecq, tél. (49) 28.33.01

Secrétaire général : Dominique Thebault, résid. de l'Atlantique bât. A, app. no 7, 79000 Niort

Conseiller : Michel Rouillé, rue de Bessac no 78, 79000 Niort, tél. (49) 24.34.79

Membres : Bernard Gaudin, Christian Nigot, Pierre Couture, Annie Girard, Pierre Portejoie.

Un représentant sera désigné pour chacun des trois départements considérés : Vienne, Charente Maritime, Charente.

Quant aux projets examinés, il s'agit d'organiser chaque année (le 22 avril pour 1978) les « 50 km Baratang » de Niort, en collaboration avec le Sculptural Club Niortais. En outre, on vient de créer, sous l'appellation « Footing pour toutes et tous », un point de rencontre à Niort le dimanche matin pour celles et ceux qui désirent se retrouver ainsi pour s'entraîner en commun. La première fois, 70 personnes étaient présentes. Enfin, on envisage d'organiser un semi-marathon dans le courant de juin 1978 à la Crèche.

Pour devenir membre du S.C. de Poitou Charentes, il vous suffit de verser une cotisation de 25 F, à adresser au trésorier.

Région parisienne :

Déjà trois points de rencontre !

Le numéro de lancement du Bulletin du Spiridon-Club Ile-de-France est paru. Il s'agit, comme son nom l'indique, d'un bulletin de liaison destiné aux coureurs de la région parisienne. Toute flatterie mise à part, il faut convenir que les 6 pages de ce numéro ont déjà belle allure : on y sent la « patte » de plusieurs coureurs qui ont quelque chose à dire et qui savent déjà bien le faire.

Imitant ou non ce qui se fait à Niort mais surtout en Allemagne fédérale (où l'on vient de fêter le millième « point de rencontre » !), les gars du S.C. Ile-de-France ont créé déjà trois points de rencontre, pour les départements suivants :

77- Tous les samedis à 9 h, sur un circuit routier de 20 km, avec Seigneuric et Languille pour animateurs. Rendez-vous : 24 avenue du Bois, Moussy-le-Neuf

75- au Bois de Vincennes : tous les mercredis à 9 h, sur le « circuit Jazy » (2500 m en forêt). Animatrice : Mlle Michèle Mulot, 2, Allée des Peupliers, 93130 Noisy-le-Sec

78- Tous les samedis à 7 h 30, sur un circuit route/forêt de 14 km, avec pour animateurs Delavigne, Lefèvre, Lepotier et Lecluse. Tous autres renseignements auprès de Delavigne, 4 av. de Savoie, 78140 Velizy, tél. 946.25.96.

Ces renseignements sont tirés du numéro de lancement du Bulletin du Spiridon-Club Ile-de-France (secrétariat : Pierre Gonzalez, 4, Square George-Sand, 78190 Trappes, tél. 051.24.62).

Le Spiridon-Club Aveyronnais

est né il y a quelques jours. C'était indispensable, vu le nombre d'épreuves qui seront organisées en 1978 dans le département (25 courses de 12 à 100 km). La plupart ont lieu aux environs de Millau, mais cela s'étend. Imaginez un peu quand ce sera partout pareil en France... Et le plus curieux c'est que plus il y a d'épreuves, plus il y a de participants à chacune d'elles.

Nous avons créé un championnat de grand fond pour l'Aveyron, basé sur plusieurs épreuves et selon une formule qui paraît ne défavoriser aucune épreuve du calendrier.

Pour le calendrier des courses, qui est gratuit, il suffit d'envoyer une enveloppe timbrée à mon adresse.

D'autres nouvelles dans le prochain numéro.

Serge Cottereau, secrétaire-adjoint du Spiridon-Club aveyronnais
B. P. 55, 12400 St-Affrique

La menstruation perturbée par la course de fond?

Des règles irrégulières sont chose fréquente chez les coureuses de fond, c'est du moins ce que prétend Ken Foreman, du Seattle Pacific College (USA). Il y a plus de dix ans, alors qu'il entraînait une célèbre coureuse de fond, Foreman prit conscience de la chose, cette athlète lui avouant un jour ne pas avoir été réglée depuis environ six mois. Cet entraîneur se tourna alors vers des médecins et vers les ouvrages spécialisés. Il espérait trouver ainsi des renseignements sur le sujet, mais il n'en trouva aucun.

Rassemblant lui-même les données qu'il put, il constata bientôt que seules les spécialistes de la course de fond ou du ski de fond voyaient leur cycle menstruel perturbé. Il en conclut que « leur entraînement intense devait d'une manière ou d'une autre retarder la menstruation ». Mais il ne fit aucune étude formelle jusqu'aux championnats nationaux de 1971. Là, il découvrit que sur 47 coureuses, 27 étaient « régulières », avec des variations de cycle ne dépassant pas 6 jours ; 9 autres étaient « irrégulières » (variations de 1 à 4 semaines), et les 11 autres étaient « très irrégulières », avec des règles une ou deux fois l'an ou pas du tout.

L'entraîneur Foreman rassembla également des données concernant d'autres femmes : des joueuses de volleyball, de softball et de basket-ball, qui furent classées dans un premier groupe, d'autres athlètes faisant partie d'un autre groupe, et des non-sportives dans un troisième groupe. Dans ces trois groupes, rares étaient les femmes souffrant de cycles menstruels anormaux.

En étudiant de plus près le cas de spécialistes de cross-country, Foreman constata que la moyenne du nombre de miles parcourus chaque semaine était beaucoup plus élevée chez les « irrégulières » que chez les « régulières » (79,6 miles - ou 128 km - contre 63,8 miles). Foreman observa en outre que lorsqu'une « très irrégulière » réduit son entraînement, elle devient « régulière ».

Questionné là-dessus, le Dr Brown, un endocrinologue qui dirige le service de santé de l'université de Hayward (Calif.), n'a émis qu'une hypothèse. En effet, se référant à des études faites à Harvard, le Dr Brown est d'avis qu'il y a une relation entre le taux de graisse du corps — très peu élevé chez les spécialistes des efforts de longue durée — et la menstruation. Il rassemble actuellement les données nécessaires à une étude en vue de vérifier cette hypothèse,

et d'examiner si l'équilibre hormonal n'aurait pas également un rôle à jouer dans ce cas. L'étude du Dr Brown va également tenter de déterminer si des règles irrégulières affectent la fertilité.

Ray Bloomberg

(Tiré de « Sportsmedicine » no de septembre 1977, et traduit de l'anglais par Martine Jossen)

L'avis de la traductrice : Je crains que lecteurs et lectrices en concluent à tort que le fait de courir nuit à la conception. Je crois en effet — et c'est mon humble avis non qualifié! — qu'il ne faut pas mélanger deux choses :

1) des conditions de vie défavorables (c'est-à-dire qui le seraient pour un bébé) comme la sous-alimentation ou le surmenage physique réel, etc., nuisent à la conception, la nature ayant des « régulations » bien faites. Et courir 30-40 km par jour peut relever du surmenage physique. Mais

2) si l'on considère dans son ensemble la population dite civilisée, ce n'est pas la sous-alimentation ou le surmenage physique qui est cause de stérilité, mais bien une santé déficiente, conséquence de la vie sédentaire, d'une suralimentation, etc. Et dans ce cas, la course à pied est plutôt propre à favoriser la conception. Il y a d'ailleurs le cas frappant de Miki Gorman, enceinte à 39 ans seulement, et gagnant alors le marathon de Boston (voir à la page 11).

Et celui du Dr Jenoure, médecin chargé de la préparation des équipes suisses aux Jeux d'Innsbruck et de Montréal : Les troubles de la menstruation (dysménorrhée) sont fort bien connus chez les sportives : aussi bien chez les skieuses alpines — surtout pendant la saison des compétitions — que chez les jeunes gymnastes, à l'artistique par exemple. Chez ces dernières, on a même observé un retard important de l'apparition des règles par rapport à une population « normale », retard n'ayant toutefois par la suite aucune conséquence « pratique ». Aux dires d'une gynécologue s'occupant de ces questions, il n'y aurait aucun cas d'infertilité connu en liaison avec ces troubles ; et nombreux sont les cas de grossesse survenant même au cours d'une intense période d'entraînement. Les raisons de ces dysménorrhées relatives ne sont à ma connaissance pas encore élucidées, mais on évoque la possibilité de troubles de la régulation au niveau de l'axe système nerveux central — hypophyse — gonade, troubles qui disparaîtraient lorsque cesse la haute compétition. Chez les jeunes gymnastes, il est également fait allusion aux coups violents des barres asymétriques dans la région abdominale inférieure.

Voilà ce qu'un non-gynécologue peut vous dire. Je puis encore préciser en tous cas que l'étude des questionnaires médico-sportifs des sportives que j'ai eu l'occasion d'examiner à l'Ecole fédérale de sport de Macolin et ailleurs ne révèle pas un nombre très important de cas de ce genre. Peut-être toutefois qu'en questionnant d'une manière plus spécifique...

Sachez...

... que nous avons perdu trace des abonnés Daniel Eggmann, de Bienne (Suisse), Théo Stockmans, militaire en RFA, Jean Berthet, de Skikda (Algérie) et Raymond Dion de Sherbrooke (Québec), qui donc ne reçoivent plus SPIRIDON. Si vous connaissez leur adresse actuelle, veuillez bien la préciser à Mme Marité Bochatay, 1922 Salvan (Suisse), laquelle — nous vous le rappelons — prend note des changements d'adresse (dans ce cas, prière de joindre 1,50 FS/3 FF ou 25 FB en timbre-poste).

... que Jean-François Pahud et Jacky Delapierre, désireux de redonner un essor au demi-fond et au fond en Romandie, ont décidé de mettre sur pied un centre régional de course à pied à Lausanne, parallèlement aux activités des cadres nationaux qu'ils dirigent. Douze réunions s'échelonnant de novembre à mars (dès 15 h, aux vestiaires de Mauvernay, au Chalet-à-Gobat) seront accessibles à tous ceux qui n'ont pas les références nécessaires pour faire partie des « qualifiés ». Prochaines réunions : le 14 janvier, le 21 janvier (lors du cross), le 4 février et le 11 mars.

Pahud est ce coureur-dirigeant-entraîneur-enseignant qui a prêché pour le cross-country dans le désert de la Fédération suisse d'athlétisme ; quant à Jacky Delapierre, coureur de demi-fond, il est surtout connu pour avoir gagné une belle « partie de poker » en organisant les deux meetings de Lausanne l'an dernier.

... que l'évolution récente du marché des changes nous a obligés à modifier les prix d'abonnement pour l'étranger. Voir à la page 19.

... que Micheline Clerc (Bâle) qui dactylographie en pré-composition tous les classements qui paraissent dans SPIRIDON, a été prise d'un malaise le 4 décembre dernier... alors même que les manuscrits « hors stade » faisaient route de Salvan à Bâle. Heureusement, il ne s'agissait que d'une indisposition alimentaire, et le lendemain, Micheline se remettait à l'ouvrage. C'est l'occasion de rappeler aux passionnés des classements ce qu'ils doivent, depuis plusieurs années, au travail compétent et harassant de Micheline.

... que l'on peut se procurer tous les anciens numéros de SPIRIDON, dès le no 15 en tout cas. Voir aux pages 56 et 57 de ce numéro de quoi faire votre choix.

... que la course Millau-Belvès (240 km) sera mise sur pied au printemps de 1979. Quelle formule préférez-vous : 2 étapes de 114 et 126 km, temps limite 17 h ; ou bien une seule étape, repos au gré de chacun, temps limite 40 ou 48 heures ? Dites-le à Jean Brengues, président du Spiridon-Club aveyronnais, Combecalde, 12100 Millau.

... que l'Américain Chuck Smead, vainqueur de Sierre-Zinal et du Circuit d'Hyères, vient de courir le marathon en 2 h 14. Smead a prévu de revenir en Europe l'an prochain avec son épouse, du 23 juillet au 28 août. Professeur de mathématiques, Chuck désire se mettre alors en jambes en courant tout d'abord... Marvejois-Mende. Hormis Sierre-Zinal et le Circuit d'Hyères, il désire pouvoir faire encore deux autres courses de montagne. On peut l'inviter en écrivant à Chuck Smead, 425 North 8th Street, Santa Paula, Calif. 93060, USA.

... que chacun, organisateur de course ou simple lecteur de SPIRIDON, peut obtenir des exemplaires du nouveau dépliant publicitaire joint au présent numéro. Il suffit pour cela de lancer un mot à Michèle Miéville, prospectus SPIRIDON, 1923 Les Marécottes (Suisse).

... que Jacques Berlie, professeur de mathématiques à Vouvry (Valais), tiendra dorénavant les rênes du championnat d'Europe de la montagne (CIME). Adresser toute correspondance à ce sujet à Jacques Berlie, rue du Colonel-Mamin, 1880 Bex (Suisse).

... que Bill Rodgers vient de remporter le marathon de Fukuoka en 2 h 10'55", devant Moissev (URSS) 2:11:57, Magnani (I) 2:13:04, Fleming (USA) 2:14:26, Seko (Jap) 2:15:01... 15. Viren (Fin) 2:20:40... 44. Thompson (GB) 2:33:41.

En outre, le marathon de Baltimore (USA) a été gagné par Bjorklund en 2 h 14'22", et celui de Culver City (USA) par le Finlandais Spik en 2 h 17'48". Jacqueline Hansen terminant en 2 h 50'54".

... qu'un petit Christopher a vu le jour au foyer des Kaminski (SPIRIDON-Brèsil) et qu'un Christian en a fait autant chez les Hejda (statisticien de SPIRIDON). Cela s'est produit les 8 et 16 novembre dernier.

Et que le 23 décembre, le capitaine Francis de Barbeyrac a épousé Monique Rollin, qui l'avait accompagné dans sa traversée de l'Australie (voir le reportage que nous lui consacrons dans le no prochain). Nos félicitations et nos vœux à tous les intéressés.

... que Mme Duchaufout et MM. Allemeersch, Goffaut (2 x), Nicault (2 x), Bardou (2 x), Joannès (2 x), Farez, Baccard, Gouret, Louison, Barthélémy, Guimard, Pantel, Vérité, Caminada, Graffin, R. Gomez, Ego, Pannier, Metz, Laval, Le Meaux, Morlec, Cormier, Malavergne, Courtot, Pinson, E. Gyselinck et Thivel pensent à tort que la Suisse a adhéré à la CEE. Ils pensent donc à tort que les lettres de France et de Belgique à destination de Salvan doivent être affranchies à 1,00 FF et 6,50 FB (il faut au moins 1,25 F au départ de la France).

Il va sans dire que SPIRIDON ne retourne pas à l'expéditeur une lettre insuffisamment affranchie, mais paie la surtaxe qui convient. Merci de bien vouloir nous l'éviter dorénavant.

... que 270 « débrouillards » (« napurak » en basque) d'Espelette se sont relayés sur 120 km pour relever le défi lancé par les trois marathoniens Etxart, Labastie, et Navarro. Cela s'est passé le 23 octobre dernier et les coureurs ont perdu leur pari en 7 h 25 contre 7 h 23 aux 270 Espelétars. Parmi les coureurs du dimanche, on a remarqué Frédéric Malo, un bambin de deux ans et Xavier Jauréguy, spécialiste du lever de charrette.

Un mois plus tôt, Albrecht Moser « Spirionist » de renom, avait accepté de relever seul et sur 25 km 200 le défi lancé par 84 habitants de Cressier (Suisse). Moser aurait perdu de justesse son pari.

... que près de quarante organisateurs ont manifesté leur désir d'organiser une épreuve CIME en 1978. Le succès de ce championnat a incité certains autres à se parer des plumes du paon, nous obligeant donc à préciser clairement que les courses Fionnay-Panossière, Châtel-La Tourche et Vérossaz-Champéry ne font pas partie de la CIME. Le calendrier des épreuves de 1978 paraît dans le prochain numéro de SPIRIDON.

... que nous avons malheureusement égaré la lettre d'un organisateur qui nous demandait une annonce dans le présent numéro (impossible de retrouver le nom de cet organisateur !). Nos sincères excuses. N.T.

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. — Nos meilleurs vœux à tous et à toutes !

Belles parce qu'elles courent !

par Tom DERDERIAN*

Dans le Central Park d'un New York tout ensoleillé, deux mille femmes défilent aux accents d'une fanfare exclusivement féminine qui se rapproche de la ligne de départ d'un mini-marathon réservé aux femmes. Elles passent maintenant devant le camion jaune où, tels des singes qui auraient dérobé des appareils de photo, les journalistes sont entassés derrière des ridelles. L'un d'eux, serrant un petit bout de crayon contre un minuscule bloc-notes se penche alors vers son voisin :

— On peut penser ce qu'on veut, mais ces femmes sont sans doute parmi les plus belles et les plus saines du pays !

L'autre ne répond rien, tout entier accaparé qu'il est par ce qu'il regarde, regardé...

* * *

D'ailleurs, quel spectacle ! A l'ombre étrangée des grands arbres qui occupent l'ouest de Central Park, une multitude de couleurs alliant le pastel le plus doux à l'éclat le plus vif se mêlent et s'entremêlent sans jamais faire tache. Une masse mouvante, élastique, nerveuse, se presse de plus en plus derrière la bande-roule marquant la ligne de départ, à l'affût de l'instant tout proche où le compte à rebours accompli par M. Beame, maire de New York, atteindra le zéro. C'est ce même Beame qui récemment intigea une symbolique amende d'un dollar et dix cents à George Willig, reconnu coupable d'avoir escaladé une paroi d'un gratte-ciel de cent-dix étages. Monsieur le maire doit bien comprendre ces choses-là. Car ces deux mille étudiantes, ménagères, rédactrices, actrices ou bibliothécaires s'apprêtent à escalader leur propre tour. Toutes pour les mêmes raisons que Willig, mais plus rapidement et à l'horizontale.

Une étonnante gamine

Dès le départ, Julie Shea, la plus rapide l'an dernier, se porte en tête, telle Atlas le fardeau de la victoire sur ses épaules. Elle galope les jambes folles, comme un poulain trop tôt sellé. Vêtue de rouge vif, Chantal Langlacé, une Française, court avec grâce et vigueur à la pointe du jet de confettis qu'est devenu le peloton. Tout près d'elle, Kathy Mills, internationale de cross-country et étudiante à l'université de Pennsylvanie, avance le regard tourné vers le sol, se coupant de tout : couleurs, journalistes, spectateurs. Dans la foulée de Charlotte Lettis, la gagnante de 1975, on peut admirer une étonnante gamine de 12-13 ans, Laura Craven, de l'Ohio. Deux fois moins grande et deux fois plus jeune que Charlotte, la veille, Laura avait divertit des centaines d'autres coureuses, par ses réflexions amusantes exprimées avec tout l'aplomb d'un comique professionnel. Adorable Laura, si jeune, si sûre d'elle-même, et pas prétentieuse pour un cent ! Son père, homme avenant et posé, est tout le contraire de ces parents hystériques qui stimulent leurs enfants prodiges. Un succès précoce ne risquera pas de troubler notre solide et rapide petite Laura.

Au cours des premiers miles, la dense mosaïque des coureuses s'étale le long de l'avenue sinueuse interdite à toute autre circulation. Formes féminines qui tantôt étincellent sous le soleil, et tantôt s'esquivalent à l'ombre des grands arbres. Le groupe de tête a tôt fait de se fragmenter. Julie Shea passe la marque des deux miles

(3220 m) en 10'30", suivie de Peg Neppel, une étudiante de l'université de l'Iowa qui vient de s'approprier le record américain du 5000 m. Neppel arrive à la hauteur de Shea, et la dépasse. Julie est déçue, intimidée même ; c'est que jamais auparavant autant de coureuses aussi rapides n'ont participé à une même course !

A ce point de la course, la compétition pour le classement par équipes semble mettre aux prises celles de l'université de l'Iowa (avec Peg Neppel, de plus en plus nettement en tête, et Kathy Schilly, actuellement en treizième position) et le club Sugarloaf, emmené par Charlotte Lettis, qui manifeste des signes de fatigue et qui va d'ailleurs rétrograder.

Mills et Langlacé dépassent à leur tour Julie Shea, tandis que Peg Neppel franchit la marque des quatre miles en continuant sur sa lancée. A l'adresse du chauffeur de la camionnette de la presse, Peg précise calmement qu'elle n'apprécie pas du tout les gaz d'échappement. Et les reporters de s'étonner que cette fille puisse à la fois courir si vite et parler ! Mills a désormais les yeux tournés vers Neppel, qu'elle ne quitte plus du regard. Kim Merritt, qui vient de remporter le marathon de Boston, donne la chasse à Shea en compagnie de la Canadienne Donna Valaitis.

Chose étrange, pour la première fois que ces dames se rencontrent dans une même course, elles ne courent guère ensemble, mais se sont échelonnées presque immédiatement. Comme si très tôt elles avaient eu besoin d'espace. Pas le moindre groupe ne s'est formé au sein des trente premières. Serait-ce qu'il est difficile d'affronter tant de concurrentes quasi légendaires ? L'une d'entre elles expliquera que toutes ces femmes ont l'habitude de courir en tête, en solitaire. Elles sont les meilleures de leurs régions respectives, et habituées à pren-



* Marié à Charlotte Lettis, Tom Derderian — on le sent bien à la lecture de cet article — est lui-même coureur de fond ; il a déjà réussi 2 h 19'04" sur la distance du marathon.

dre une avance déterminante sur leurs suivantes, sans s'embarasser de la moindre considération tactique. Il est vrai que Bonne Bell, la firme qui patronne ce mini-marathon, a invité des noms aussi célèbres que ceux de Doris Brown-Heritage, Chantal Langlacé, Nadia Garcia de San Diego, et bien d'autres encore.

L'année où naquit la femme-coureur

Il n'en fut pas toujours ainsi. En 1972, Kathy Switzer, Nina Kuscsik et Charlotte Lettis participèrent au Mini sous le même « uniforme ». Johnson & Johnson, la firme qui patronnait la course à l'époque, avait exigé de toutes les participantes qu'elles portent un maillot vantant son produit. Nul kaléidoscope multicolore en 1972... Jackie Dixon, qui gagna alors en 37'01", se serait classée 16e cinq ans plus tard.

1972 restera l'année où naquit la femme-coureur : Boston les accepta officiellement à son marathon, et New York leur réserva ce mini-marathon. Tout nouveau, tout beau : on n'y crut pas tout d'abord. Les hommes avaient du mal à se convaincre que les femmes savent courir. D'ailleurs, cette année-là, quelle femme aurait rêvé d'un marathon couru en 2 h 35, temps réalisé le mois dernier par Langlacé ! Deux ans plus tôt, 50 Américains seulement étaient restés sous les 2 h 30. A l'inverse des organisateurs, les coureurs accueillaient les féminines avec sympathie, au point même qu'il y a cinq ans à peine un galant chevalier s'était offert comme meneur de train dans ce premier mini-marathon... Paul Fletcher, animé des meilleures intentions, s'était fait l'ange gardien de Jackie Dixon. Personne alors ne vit dans cette intervention l'outrage qu'on y verrait aujourd'hui. Lettis, qui fut seconde ce jour-là, parle encore de Fletcher, avec lequel elle a sympathisé depuis, comme du « prince charmant, sauvegarde des demoiselles en péril ». Lettis remarque encore : « Nous étions alors si peu nombreuses que la ville nous écorçait ; maintenant c'est plutôt nous qui la dominons ! » Charlotte exagère peut-être ; toujours est-il que New York, où tout ce qui vit à la transparence de l'inaïperçu, New York aperçoit aujourd'hui ces 2300 minces et gracieuses athlètes. Employé, camelot, passant, le moindre quidam est intrigué : sortant de sa superbe indifférence, la froide Cité prête attention. Quelle est donc la raison de tant de changements ?

Kathy Switzer, qui la première courut le marathon de Boston avec un dossard*, se tient discrètement assise dans la camionnette de la presse. Son visage n'exprime pas ce détachement si fréquent chez les journalistes ; dans ses yeux rêveurs et au coin de ses lèvres, on peut déceler comme le sourire presque imperceptible de Mona Lisa. Ce même soupçon de sourire que devait avoir Moïse lorsqu'avec les enfants d'Israël, il vit s'entrouvrir les eaux de la mer Rouge. Il savait, lui, qu'une puissance supérieure avait commandé aux éléments ; et catalyseur de cette puissance, il en était fier. Kathy Switzer, femme derrière la foule de ces femmes, est fière aussi, elle qui mit au point avec Lynn Blackstone une publicité si réussie qu'en l'espace d'un an le nombre des inscriptions à ce mini-marathon a quintuplé ! Mais il y a plus encore derrière l'organisation d'un tel événement : il faut faire intervenir ici la psychologie de la femme américaine.

Les produits de beauté ne font pas des miracles

On doit en effet ce mini-marathon à un grand génie du marketing. Dirigée par Jesse et Julie Bell, tous deux coureurs à pied, la firme Bonne Bell fabrique des produits de beauté destinés comme il se doit à embellir leurs utilisatrices. Mais grâce à la course à pied, Jesse et Julie ont découvert que vigueur et santé sont les pierres de touche de la beauté. Car à eux seuls, les produits de beauté ne sauraient transformer des silhouettes grasses et avachies ; les clientes alors déçues cessent d'acheter. Et c'est très malsain pour Bonne Bell ! Au contraire, une femme mince et en pleine forme aura plus de chance de ressembler au mannequin des annonces publicitaires. C'est ainsi qu'on découvre que la

course à pied est la clé de la beauté. Depuis, selon Kathy Switzer, « le footing est très à la mode à New York, cela fait même très chic. »

La campagne publicitaire pour le Mini débuta par des réunions d'information sur « la course par plaisir », à l'intention de la presse féminine new yorkaise. Et l'on vit de nombreuses rédactrices s'enthousiasmer. Pas étonnant qu'on dénombre dans la course de cette année 68 éditrices, rédactrices ou journalistes, les revues Seventeen, Glamour, Vogue et Harper's présentant chacune leur équipe. Le traditionnel cliché de la femme belle et idiote, langoureusement allongée sur des coussins de velours est sinon disparu, du moins en voie de rapide disparition. Ne soyons donc pas étonnés si, quand elles s'en retournent à leur machine à écrire, ces nouvelles femmes détruisent à jamais le mythe de la femme fragile. La femme sportive est dans le vent. Santé est beauté, et beauté abonde à Central Park ce samedi 4 juin 1977. Disparut aussi la femme athlétique aux manières et au parler masculins, tandis que courent huit mannequins, onze hôtesse de l'air, six danseuses et quatorze actrices.

La course à pied, sport national féminin

Par comparaison avec d'autres courses, celle-ci fut annoncée de façon originale : placards publicitaires dans les magazines sportifs, bien sûr, et communications aux divers clubs et organismes, mais aussi pages de publicité dans les grandes revues de mode, attirant ainsi l'attention de millions de femmes à travers le pays. Une telle campagne ne pouvait que renforcer une idée déjà populaire : courir vous rend belles. Nul doute qu'elle aura des conséquences favorables sur l'évolution de la course à pied féminine. Nul ne sera pas surpris si la course à pied — le sport féminin dont la croissance est désormais la plus rapide — devient le sport national de la femme américaine. On a estimé que ce mini-marathon a converti à la compétition 500 à 1000 femmes qui autrement n'en auraient pas eu l'occasion. La plupart d'entre elles récidiveront l'an prochain. Oui, les mythes ont la vie courte. Qui prétend encore que la course à pied provoque chez la femme des muscles trop saillants plutôt que fermeté, vigueur et force ! Ces muscles qui sont la charpente de la beauté.

La traduction de cet article est dédiée à Maria Genady, jeune lectrice libanaise, et à toutes ses sœurs d'Orient, d'Afrique et d'Amérique latine.

Peg Neppel attaque la colline au nord du parc à la cadence de 5'30" au mile, courant à l'aise, démontrant clairement qu'il lui serait possible d'aller plus vite encore. Elle semble se réserver pour d'autres compétitions ; de fait, la semaine suivante elle battra le record du monde du 10 000 m. Kathy Mills est lancée dans une poursuite acharnée, tandis que Chantal Langlacé suit intelligemment et obstinément les deux Américaines. Dans les lunettes de la petite Française, on voit passer, confondus, les arbres de Central Park et les silhouettes effilées des gratte-ciel. Chantal Langlacé court comme elle parle : avec confiance. Dans un français très clair, après la course, elle remerciera avec enthousiasme spectateurs et organisateurs pour leur accueil. Sa voix enjouée et son visage sympathique surent alors captiver tous les regards et tous les cœurs. Même sans la comprendre, toutes et tous sentirent qu'elle partageait avec les autres concurrentes un sentiment fraternel et la conviction qu'un événement très particulier s'était produit ce jour-là dans le parc de New York.

Mills termine vingt secondes derrière Neppel ; vingt autres secondes, et Langlacé passe elle aussi la ligne d'arrivée. Victorieuse mais à l'écart près de l'arrivée, Peg Neppel déclare à un journaliste :

— Vous savez, je ne suis pas très intéressante. Si je cours, c'est tout simplement pour pouvoir manger à ma guise sans grossir !

Photo ci-contre : « La femme sportive est dans le vent. Santé est beauté, et beauté abonde... » C'était à Boston le 10 octobre dernier, et 2300 femmes avaient pris le départ d'un mini-marathon (10 km). En tête sur cette photo, Lynn Jennings, 17 ans, l'emporta devant Patricia La Torra. (Photo DUOMO/Steven E. Sulton).

* Un an plus tôt, en 1966, Roberta Gibb Bingay, première « clandestine » du marathon de Boston, y avait réalisé 3 h 21'40" ; elle récidiva en 1967, en 3 h 27'17", contre 4 h 20'02" à Kathy Switzer, laquelle réussira 2 h 51'37" huit ans plus tard. — N.T.





Julie Shea arrive ; les yeux tristes, elle s'assied aussitôt et fond en larmes, s'excusant de n'avoir pas mieux fait. Coureuses et organisateurs l'entourent et la réconfortent, et bientôt elle rejoint les autres.

Les arrivées se succèdent rapidement désormais : Kim Merritt du Wisconsin, Donna Valaitis la Canadienne, puis Laura Craven, l'enfant prodige, suivie de Charlotte Lettis, puis de Miki Gorman. Dans le couloir d'arrivée, la taille de Charlotte (177 cm) flanquée des minuscules Laura et Miki que d'autre part vingt-neuf ans séparent, la transforment en Guilliver chez les Lilliputiens... Doris Brown-Heritage, de renommée olympique et plusieurs fois championne du monde de cross, se classe elle aussi dans les dix premières.

Invitée à la corrida de São Paulo !

Le premier sprint final aura lieu pour la seizième place, entre Ann Sullivan et Carol Urish. Mais c'est l'évènement lui-même qui est enthousiasmant : il ne s'agit plus d'un championnat national ordinaire — avec à la clé une invitation officielle pour la Corrida de São Paulo — mais d'une fête, d'une manifestation, d'un moment de transition. Il restera dans les mémoires comme l'évènement par lequel la course à pied féminine reçut ses lettres de noblesse.

Pour le prix par équipes, la lutte est si serrée qu'elle débouche sur une erreur ! Le jury donne la victoire au Sugarloaf Mountain T.C., du Massachusetts, et invite toute l'équipe rayonnante à monter sur le podium. Triomphe de courte durée, car le jury a découvert une erreur de calcul : quatre points font que l'équipe de l'Iowa University prend le pas sur celle du Sugarloaf ! Les universitaires ont autant de peine à enlever maintenant leurs médailles aux autres qu'elles en avaient eu tout à l'heure en apprenant qu'elles avaient perdu leur titre.

Un peu plus tard, en route vers l'hôtel pour la réception, Peg Neppel, championne et chef de l'équipe des universitaires, dans un geste spontané de sympathie et de respect, aidera une équipière du Sugarloaf à porter sa valise. Courtoise et gentille Peg Neppel : tout sérieux et acharnement durant la course, toute amitié après la compétition.

Dans la salle de réception, tout en haut du gratte-ciel du St-Moritz, tandis que Jesse Bell joue les hôtes parfaits, les coureuses se restaurent de bon appétit. Contemplant Central Park par l'une des baies vitrées de ce trente-troisième étage, Kim Merritt demande à son mari où sont passées les « collines » de la course. Un sympathique moustachu va de l'un à l'autre dans la salle bondée ; c'est Arno Niemand, sans doute le plus important homme-orchestre de ce mini-marathon. C'est lui qui, malgré un modeste budget, a réussi à faire venir courir ici deux ou trois compétitrices de classe. L'an dernier, Arno, dont la firme représente Bonne Bell pour la région new yorkaise, organisa une distribution de tee-shirts et de produits de beauté. Quant à Julie Bell, elle avait participé à ce Mini de 1976 le jour même de son vingtième anniversaire de mariage. Elle y prit tant de plaisir que son mari décida sur-le-champ d'en assurer désormais le financement. « Il vit, dit-on, sa femme et le marché potentiel de Bonne Bell passer la ligne d'arrivée... »

Elles courent parce que c'est bon

On a estimé cette année le budget de cette course à 25 000 - 30 000 dollars, soit, abstraction faite des deux dollars du droit d'inscription, 8-10 dollars par concurrente. Il se peut que la vente des produits Bonne Bell s'en trouve accrue, prouvant que la course à pied est un excellent véhicule publicitaire. Mais pour la famille Bell ce n'est vraisemblablement pas cela qui importe surtout ; d'ailleurs Jesse et Julie ne viennent-ils pas de participer deux ans de suite au marathon de Boston, et leurs fils courent également. La course à pied a eu des effets positifs sur leur vie familiale, plaisir qu'ils tiennent à

Photo ci-contre : Plus de 2000 femmes coururent le mini-marathon (10 km) de Central Park. L'une des plus jeunes d'entre elles, Laura Craven, 13 ans, dont les réparties enchantent ses interlocuteurs : à g., Arno Niemand, l'homme-orchestre de cette épreuve caractéristique du sport féminin en vogue aux USA ; à dr. : Jesse Bell, promoteur de la course et lui-même marathonien. A noter sur son tee-shirt le mot « Phidippides », nom du légendaire soldat de Marathon. - (Photo Tommy Derderian).



PARSONS ©

partager avec le plus grand nombre. Pour cette famille sympathique, l'exercice est peut-être profitable pour les affaires, mais c'est surtout une occupation agréable pour chacun. Une photo publicitaire publiée dans tout le pays montre un mannequin plutôt gauche courant le long d'une plage en compagnie de deux coureurs stylés : ce sont les fils de Jesse et Julie. Et ce mannequin est peut-être l'un des huit qui participèrent au Mini cette année.

L'air embaume désormais l'enthousiasme des femmes qui ont découvert que leur corps a une autre dimension que celle trop volontiers représentée dans les pages des revues masculines. Le corps de la femme se meut dans l'espace et dans le temps, maître de soi, entraînant d'autres avec lui, lance le javelot, la balle de baseball, rejetant sa traditionnelle fragilité. Et l'on voit se révéler ainsi non pas la douleur et le sacrifice, mais bien la classique beauté de la femme.

Switzer appelle le mini-marathon « la fête du mouvement ». Les femmes n'ont plus rien à démontrer ; elles n'ont plus à prouver leur droit de courir et de concourir. Switzer, Lettis, Berman l'ont déjà fait naguère avec succès. Les mini-marathonniennes ne s'attachent pas à prétendre qu'elles peuvent courir aussi bien que les hommes. D'ailleurs, peu importe qu'elles le puissent ou non. Cette course est la fête du mouvement féminin. Les femmes courent parce que c'est bon, même si c'est difficile parfois, et parce qu'elles en éprouvent toujours un sentiment de liberté, d'émerveillement, de force.

(Traduit de l'anglais par Martine Prouty et Noël Tamini).

jean joannes

HISTOIRES MUSCULAIRES

4 histoires d'athlétisme

- *la farce du marathon de Munich*
- *le saut en hauteur inattendu de Montréal*
- *le problème sentimental d'un entraîneur de club*
- *la lente dégradation d'un coureur de fond*

Belgique : 250 FB, au CCP 000-064 3787-95 J. Joannes,
105, rue Mathon, 6763 Dampicourt

France : 36 FF, chez Seigneuric et Reffray (voir adresse à la p. 42).

Suisse : 17 FS, Articles SPIRIDON, 1922 Salvan.

Au pied du célèbre casino de
MONTE-CARLO

Dimanche 26 février 1978 dès 14 heures

CROSS DU LARVOTTO

Toutes catégories licenciées et non-licenciées. Pointes déconseillées.

Inscription gratuite.

Inscriptions et renseignements :

A.S. Monaco (Athlétisme) Stade Louis II,
Monaco (Principauté de Monaco).

Le 29 avril 1978 à BELVÈS

2e 100 km du Périgord Noir

A la fin de votre entraînement d'hiver, vous êtes prêts pour faire votre meilleur temps dans la vallée de la Dordogne.

Quel plaisir de recommencer la compétition dans ces beaux paysages du Périgord!

Pensez-y cet hiver ; nous vous attendons au printemps.

Dimanche 19 mars 1978 dès 13 h. 30

4e Tour de Presinge (Genève)

sur route, circuit fermé.

14 catégories.

Prix-souvenir à chaque participant.

Inscriptions jusqu'au 13 mars 1978

à **S.F.G. Presinge**, case postale 20,
1249 Presinge (Suisse).

Tél. (022) 59 17 02.

CCP : S.F.G. Presinge 12 - 18 148.

**Dimanche 12 mars à Sierre (Valais)
dès 13 heures**

Ville Course du Soleil (11,200 km)

Toutes catégories : dès 1 km 400.

Médaille-souvenir à chacun.

Taxe d'inscription : 10 FS pour juniors et dames, 12 FS pour seniors et vétérans.

Engagements (jusqu'au 15 février) par
CCP 19-3021 Club athlétique Sierre.

Renseignements : **Claude Antille**,
Fer Forgé, 3964 Veyras (Suisse).

Tél. (027) 55 34 65.

Qu'elle était rose ma lessive...

(...) 38 ans, père de 5 enfants, dirigeant une entreprise de peinture, insatiable de mon temps, Moloch des temps modernes, je cours quand même depuis une quinzaine d'années dans les vastes forêts de mon village, très loin des clubs (nous sommes des « pauvres » : pas de piste à la ville voisine — environ 100.000 habitants), et contents de l'être.

Mais il y a deux ans, je découvris votre revue, et fus tout à fait étonné de savoir qu'il y avait tant d'autres personnes qui couraient par amour de la course, de la communion avec la nature, et non pas pour dominer les autres, arriver à la première place (esprit des clubs, que je connais très bien pour avoir fait partie 7 ans d'un club de natation : traversées...). Étonné de savoir que cet esprit était si puissant qu'il y avait une revue. « L'évangile », comme on l'appelle dans mon entourage. Éloignée, cette revue, des chroniques sportives des journaux, qui me font vomir.

Depuis, je me suis mis à courir avec plus de passion encore : savoir que l'on est en communion avec d'autres êtres que l'on ne connaît pas, cela compte !

Envisagé le marathon de Metz. Hélas, des contractures aux mollets m'ont obligé de stopper après cet essai raté.

Je retiens de vos articles que les exercices d'assouplissement avant, pendant et après la course éviteraient de pareils déboires. Mais je n'y ai jamais trouvé trop de suggestions pratiques (hormis les exercices décrits comme bons pour le dos). Quelques croquis dans le courrier des lecteurs ?

A votre revue également je dois d'avoir découvert les « EB », après avoir usé une dizaine de paires de chaussures sans qu'aucune ne m'ait donné satisfaction. Mais avec lesquelles je me suis plusieurs fois foulé les chevilles, ai perdu des ongles, eu les pieds en sang, etc. Avec les « Universal » (ou « Sierr-Zinal »), rien de pareil. Mais, grands dieux, pourquoi cette teinture rouge qui, si l'on lave ses chaussettes avec le reste du linge, confère à la lessive entière cette insolite coloration rose ! (...) Nous avons dû acheter une petite machine à lessiver servant à laver à part les chaussettes devenues rouges. Et jamais une remarque de vos lecteurs à ce sujet ! À croire que les coureurs pensent, à la suite d'un grand indéclicat, « que l'intendance doit suivre » ! A transmettre à M. Brüting.

Écouté ce matin à notre Radio nationale, à l'émission « passionnement votre » du samedi, l'interview d'un coureur de 60 ans boulevérisé d'avoir vu à je ne sais quels Jeux (c'était aux « Champ du monde des vétérans » à Göteborg. NT) votre ami Steffy courir le marathon le bras lié par une ficelle au bras d'un aveugle. Devant lutter 20 km contre le vent et ne pouvant travailler avec le bras prisonnier, ils terminèrent avec le bras paralysé. Deux jours avant toujours, Steffy avait couru un 1500 m l'épaule collée à l'épaule d'un aveugle.

Lucien Klínkenberg, Herbiester, 45 Jalhay, Belgique - 26 septembre 1977.

Au sujet de Steffy et de Rathert, l'aveugle, quel'un nous a précisé qu'en l'occurrence — car notre ami Steffy a perdu l'usage d'un œil lors d'un accident — un seul œil avait dû voir pour deux personnes.

Merçi pour votre appréciation de SPIRIDON et des chaussures « EB ». Depuis le début, nous nous sommes évertués à ne pas promettre plus que nous ne pouvions tenir, mais à donner plus que nous promettons. Aux yeux de certains, nous avons jusqu'ici réussi.

En ce qui concerne la décoloration rouge des chaussures « EB-Universal », nous avons conseillé un jour à M. Grisel (Suisse) — dans un léger mouvement d'humeur, il faut le dire — de s'acheter des chaussettes rouges ! Le problème se trouvait différé, sans plus... Ce problème de la couleur est complexe : l'idéal serait sans doute des chaussures à l'empelgne non colorée. Mais il y a les goûts des clients, comme on dit. Un jour, au Creusot (France), le cuisinier d'un hôtel désirait nous acheter « les chaussures bleues ». Seule la couleur l'intéressait — il s'agissait des « EB-L. Weight » — tout le reste lui était

indifférent ! Et face à la concurrence, les fabricants ont forcément dû étudier à fond ce problème du « design » des chaussures, de leur couleur, de leur « gueule » comme on dit aussi. Devant choisir entre plusieurs modèles de qualité semblable, le coureur va tout naturellement se laisser guider par la forme et la couleur. Il n'en reste pas moins que des chaussettes qui rosissent la lessive, ce n'est pas très rigolo. - NT.

Le doyen de Morat-Fribourg

Morat-Fribourg, ce n'est plus ça : on arrive difficilement à y retrouver les amis, tellement il y a de monde. Mais je peux dire aussi que l'ambiance et les applaudissements du public sur tout le parcours font beaucoup pour les performances réalisées. On se pique au jeu, on en oublie sa propre fatigue.

Mais il y a l'électronique et je dois dire franchement que le chrono qu'on m'a attribué ne peut pas jouer, étant donné que le parcours est plus long que par le passé, avec une montée pour terminer. Or j'ai un an de plus qu'en 1976 où j'ai réalisé 1 h 33 ; je pense donc avoir couru en 1 h 42 plutôt qu'en 1 h 24 comme l'indique le classement. (...)

J'avais rendez-vous avec des amis à l'arrivée, mais il faisait si froid qu'on ne pouvait y attendre bien longtemps. Il est vraiment désagréable de devoir faire alors encore 2 km pour aller aux vestiaires, et même plus pour obtenir sa médaille. C'est le côté désagréable de cette course. Les coureurs que des amis ou des proches attendent à l'arrivée avec leurs vêtements ou une couverture, ont bien de la chance (...)

Je ne sais pas si les types qui sont entrés dans la course entre Morat et Fribourg figurent eux aussi au classement. Cela devrait leur être impossible, puisqu'il fallait au départ présenter une enveloppe portant un numéro, et c'est ce qui donnait le droit de prendre le départ. Si ces gens-là sont classés, le nouveau système est déjà défectueux.

Werner Zbinden, Ob. Aareggweg 92, 3004 Berne, Suisse 1er novembre 1977.

Zbinden, qui a 77 ans, est le seul des valeureux coureurs de Morat-Fribourg 1933 à avoir couru cette année encore : c'était son 30e Morat-Fribourg. Nous avions présenté W. Zbinden dans le numéro 10 de SPIRIDON.

Que M. Zbinden se rassure : les tricheurs de Morat-Fribourg — il y en eut près de 200 : de quel se poser des questions... — ne furent pas considérés par la machine électronique. De même, plus de 200 coureurs, aux plaquettes métalliques soi-disant endommagées par eux, ont payé les 15 FS d'inscription mais n'ont pas été classés. Voir aussi sous « Classements ». — NT

230 km seul, pour le plaisir

(...) Je ne serai pas à Brest-Rennes. Depuis la Toussaint 1976, où j'avais participé en individuel aux 24 Heures du Mans (169 km), je n'avais qu'une seule pensée : l'édition 77.

Malgré le manque d'annonces, j'ai espéré jusqu'au bout que l'épreuve aurait lieu. Après avoir vainement attendu une réponse à une lettre, j'ai téléphoné au Collège où Duquesnoy est principal pour apprendre que, malade, il n'avait pas repris ses fonctions à la rentrée. (Nos vœux de complet rétablissement à ce sympathique vétéran. — NT.)

Mes espoirs tombaient à l'eau. Mais après trois jours de résignation, je me suis révolté. Ce n'est pas possible d'avoir attendu en vain onze mois pour participer à un « plus de 100 km » ! Dans cette optique, Brest-Rennes ne m'intéresse pas. A moins d'y participer individuellement. Alors, après plusieurs projets passant dans ma tête, voici ce que je compte faire :

Depuis que je lis SPIRIDON, j'ai toujours été séduit par les grands exploits : la traversée des USA, de la Nouvelle-Zélande, de la Vallée de la Mort, et récemment l'expérience de Barbeyrac (voir le grand reportage que nous lui consacrons dans le numéro prochain — NT). Je n'en suis pas encore là. (...) Ma femme compte profiter des congés de la Toussaint pour aller à Paris. D'Amboise, où j'habite depuis un mois, il doit bien y avoir 200-230 km aller-retour. Je partirai donc seul la veille, avec un petit sac-ceinture, pour y être le lendemain midi. (...) Je te raconterai si ça se réalise.

Paul Fauchoux, 6, rue Chaptal, 37400 Amboise, France 25 octobre

Cela s'est réalisé, et nous vous le raconterons. — NT

Jeunesse des Anciens !

C'est maintenant évident : le temps qui passe ne diminue guère l'intérêt des sujets traités par SPIRIDON. Un seul exemple : prenez le cas de la fameuse rubrique « L'avis du praticien pratiquant », qui paraît sans interruption dès le no 19, avec les conseils médicaux des coureurs-médecins Sander et Sheehan... (Voir à la p. 58 la liste des sujets traités jusqu'ici.)

D'où l'attrait des numéros anciens pour les nouveaux lecteurs.

Mais le temps qui passe a peu à peu épuisé certains numéros : le 3, le 5, le 1, le 6, le 8... Vous qui avez récemment découvert SPIRIDON, n'attendez pas qu'il soit trop tard pour acquérir les numéros qui vous font défaut. Demandez-les aujourd'hui même !

Vous avez ce choix : les commander les yeux fermés (la jeunesse des anciens numéros explique leur succès d'aujourd'hui) ou les choisir à l'aide des titres-repères suivants :

- No 15 **Le temps des vacances** (plan d'entraînement)
Et Joss s'en alla traire ses vaches (une performance fantastique du « fell runner » Joss Naylor, évoquée par Chris Brasher)
Qui c'est celui-là ? (interview d'Ian Thompson), par Dave Cocksedge
- No 16 **...s'entraîner à cet âge !** (une étude sur l'entraînement des vétérans), par le Dr Petr Kavan
Oui, on peut être et avoir été ! (N. Tamini aux Championnats d'Europe d'athlétisme)
Une grande fille toute simple (N. Tamini au Championnat mondial de marathon féminin)
Le temps des récoltes (suite du plan d'entraînement personnalisé), par N. Tamini
- No 17 **Cette montagne qu'il aime** (R. Pointu à l'ascension du Ventoux)
Respecter la nature (une interview de Pierre Liardet), par Bonnardier
Les cross (suite du plan d'entraînement)
Ils courent tous ensemble ! (N. Tamini à l'Eremitageløbet de Copenhague)
Sommaire complet des 17 premiers numéros
- No 18 **Quelques conseils de Salvé** (en matière de cross)
Cordial Brésil ! (Tamini à la Corrida de S. Paulo)
... mais s'entraîner à cet âge ! (suite de l'article du Dr Kavan)
Le plus grand cross du monde (R. Pointu au « Figaro »)
- No 19 **Le pépin** (suite du plan d'entraînement)
Un brave type (une évocation de N. Tamini)
La méthode ou l'enthousiasme ? (le cross-country, par Jeannotat)
L'avis du praticien pratiquant (les docteurs Sander et Sheehan répondent aux lecteurs de SPIRIDON). Cette rubrique paraît ensuite dans chaque numéro.
Avatars du Cross des Nations (R. Pointu à Rabat)
- No 20 **La vie est une course** (Gilles van den Branden)
Votre première épreuve de 100 km (par Cottereau)
Allez au stade, la foi vous viendra (André Obey)
Dis-moi, Tamini (le rédacteur de SPIRIDON répond aux questions de Mario Machado)
- No 21 **Le premier marathon** (Steffny)
Journal d'un itinéraire estival (Tamini)
La difficulté consiste à partir lentement (R. Pointu aux 100 km de La Ferté-Bernard)
A la course aux timbres-poste (interview de Chris Stewart)
- No 22 **Un paradis pour les coureurs à pied : la Suisse**, par Yves Jeannotat
Rescapée de la piste (Steffny explique Christa Vahlensieck)
Un marathon pour mes 75 ans (Hirsch)
Augustine et le champion (R. Pointu à Marvejols-Mende)
- No 23 **Le triple message des Tarahumaras** (par 3 chercheurs américains)
Le huit cents mètres de Paul Martin (André Obey)
Bauer-le-Transcontinental (Steffny)
Le défi d'Espelette (3 marathoniens «contre» 200 villageois au Pays basque)
- No 24 **Jacqueline, Mara, Victor et les autres** (Tamini avec les protagonistes de la Corrida de S. Paulo)
Cerully-le-Légendaire (par l'entraîneur Wilson)
L'été de la Saint-Sylvestre (N. Tamini parle du premier voyage de SPIRIDON au Brésil)
Les mystérieuses rarahipas (le Spiridonien Aknin chez les Tarahumaras)
- No 25 **Régularité prime quantité** (conseils d'entraînement pour « populaires », par Jeannotat)
L'indispensable combustible (le Dr Howaid explique le principe du TOP TEN)
Un surdoué comme il y en a tant ! Mike Boit interviewé par Aitken
Attention aux Nord-Coréens ! (par l'entraîneur tchécoslovaque Muller)
- No 26 **Il faut faire chauffer le moteur !** (suite des conseils de Jeannotat)
« Je cessai de courir la veille de mon enterrement ! » (interview de Ron Hill par Jon Wigley)
Pétillante comme de l'asti « spumante » ! (N. Tamini à la Stramilano : 50 000 concurrents)
Du maquis au marathon : Mendoza (par R. Pointu)
Le grand jour approche ! (suite des conseils de Jeannotat)
« Je fais aussi de la bière, du vin... » (fin de l'interview de Ron Hill)
Avec des sentiments mélangés (R. Pointu aux Jeux de Montréal)
Résultats complets des Jeux olympiques (du 800 m au marathon)
Les pieds c'est la base ! (entretien de Tamini avec un orthopédiste pratiquant)
- No 28 **L'effarante endurance des tout-petits** (par le Dr van Aaken)
Un pédi-truc : les ampoules (Dr Sheehan)
Heurs et malheurs d'un athlète en fleurs : Jean Trullemans (interroge Olga Commandeur)
Eudier ou la consécration dans l'indifférence (A. Lunzenfichter au champ de France de marathon)
- No 29 **Propos sur l'entraînement en course à pied** (début d'une série d'articles de Jeannotat)
Le cas d'un coureur diabétique (Dr Sander et M. Powers)
Panorama 76 (les 50 meilleures performances du 800 m au 10 000 m, par A. Hejda)
Comme des gamins (une évocation de Vanden Branden, au Cross du « Figaro »)
Le héros des Lapons (Viren vu par Tamini et Matti Hannus)
- No 30 **Propos sur l'entraînement en course à pied (II)** par Jeannotat
Les porteurs de kath (de Barbeyrac)
E viva a diferença ! (Tamini au Brésil)
Nazaré confirmou um novo atletismo (Tamini au Portugal)
- No 31 **Approche des méthodes d'entraînement** (Jeannotat)
Dans trois mois, votre premier marathon (Henderson)
Des bipèdes sur un hippodrome (Jeannotat au Cross des Nations à Düsseldorf)
Des moments hors de notre temps (Aknin chez les femmes tarahumaras)

- No 32 **La bière est bonne pour les coureurs de fond** (Steffny)
Nourriture du marathonien (Dr Kaufmann)
Le FITOGENE et son emploi en grand fond (Althaus)
Le super-régime glucidique (Dr Sheehan)
Un été à la montagne (13 courses CIME vues par un étudiant parisien)
A l'assaut de la Vallée de la Mort (Telford vu par Aknin)
- No 33 **Gosta Olander, l'ermite de Vålådalen** (Jeannotat)
Les coureurs de cent bornes (Cottereau)
Un été à la montagne, suite (Dupoux)
Du ballon à la course à pied : Cornelia Bürki et Pierre Déleze vus par Jeannotat
- No 34 **Contre l'entraînement en altitude mais pour le régime glucidique** (Tamini au Colloque de Saint-Etienne)
De la piste aux chemins de campagne (Cottereau raconte Cottereau)
Gaudeamus igitur ! (Tamini aux Universiades de Sofia)
Petites fleurs du désert (Tamini à la coupe du monde de Düsseldorf)
Il est petit, il est modeste, mais il ira loin ! (Ryffel vu par Jeannotat)
- No 35 **Plus court à pié ke ne fait uns cheval** (des pédestriens évoqués par Tamini)
Entre Lydiard et Cerully : vanden Eynde (Jeannotat)
L'éclosion tardive de Miki Gorman (J. Brower)
Panorama 77 (les 50 meilleurs performers de l'année du 800 au 10 000 m, par Hejda)
La menstruation perturbée par la course de fond ? (R. Bloomberg)
Belles parce qu'elles courent ! (Derderian au mini-marathon de New York)

... et les EDITORIAUX de Jeannotat et de Tamini... les **statistiques fouillées** d'Antonin Hejda, membre de l'ATFS... et les **classements des grandes et petites courses...** la TRIBUNE DES LECTEURS... « **L'avis du médecin-coureur à pied** »... les GRAPPILLONS (textes grappillés ça et là)... et surtout les « **photos signées SPIRIDON** » (16-20 pleines pages par numéro !)...

Prix des numéros parus
(frais d'expédition compris)

	en FF	en FS	en FB
No isolé	13.—	7.—	110.—
3 Nos	30.—	17.—	250.—
6 Nos	55.—	32.—	475.—
9 Nos	85.—	47.—	725.—
12 Nos	110.—	62.—	975.—
15 Nos	140.—	77.—	1250.—
18 Nos	165.—	92.—	1500.—
21 Nos	195.—	107.—	1750.—

..... à découper ou à recopier

Je vous adresse ce jour la somme de FS/FB/FF pour les numéros suivants que je désire recevoir au plus tôt :

No No No

No	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Date : Signature :

Nom : Prénom :

Adresse :

..... Pays :

Adresser ce bulletin de commande à

pour la Suisse :

SPIRIDON
numéros anciens

1922 Salvan

CCP 19-7201

pour la France :

Michel Bourquin
(nos anciens)
13 bis, av. de Chanzy

93340 Le Raincy

CCP 11 144-22.J Paris, Bourquin)

pour la Belgique :

Jean Trullemans
(nos anciens)

Otterweg 105
B-1600 St. Pieters Leeuw

(000-0908 526-24 Jean Trullemans
1600 St. Pieters Leeuw)

Samedi 21 janvier 1978
à Lausanne - Blécherette

26^e Cross International

organisé par
le Lausanne-Sports Athlétisme

Parcours :

Terrains de sport de la Blécherette

Vestiaires :

Stade Olympique de la Pontaise
(bus No 1)

Ouverture dès 11 h.

Horaire, catégories, distances, finances :

- 13.00 Régionaux* et vétérans (dès 1937),
9,0 km. Fr. 7.—
14.00 Ecoliers A, B, et C, 1,5 km, gratuit
14.10 Ecolières A, B et C, 1,5 km, gratuit
14.20 Cadettes A et B, 1,5 km, Fr. 4.—
14.30 Cadets A et B, 3,0 km, Fr. 4.—
14.50 Dames et dames juniors, 4,5 km,
Fr. 7.— et 4.—
15.20 Juniors, 6,0 km, Fr. 5.—
15.50 Nationaux et internationaux, 9,0 km,
Fr. 7.—

* Régionaux : catégorie ouverte à tous les
coureurs valant plus de 35 min sur 10 000 m

Prix-souvenir :

supplément Fr. 9.—

Inscriptions :

sur carte postale avec : nom, pré-
nom, année de naissance, club,
catégorie, jusqu'au 11 janvier 1978.

Adresse et paiement :

Lausanne-Sports Athlétisme
Case postale 2793,
1000 Lausanne 22, CCP 10 - 4059

Cette blessure qui vous préoccupe...

... a peut-être déjà été examinée par le Dr Sander ou d'autres praticiens pratiquants qui, dès le No 19, ont donné à SPIRIDON, leur avis sur les différents cas suivants :

- No 19 *hépatite virale - fracture de la rotule - du sang dans l'urine*
No 20 *du sang dans l'urine - le sommeil - courir dans la chaleur - la femme qui court - pour perdre du poids*
No 21 *boule musculaire à la cuisse - bourdonnement dans l'oreille - « mauvaise » période pour la femme - crampes - pouls trop lent - boule à la cheville*
No 22 *trop peu de fer - diarrhées chroniques - électrocardiogramme - hémorroïdes internes*
No 23 *pour lutter contre la sciatique - les distances qui fatiguent les gosses - déplacement du ménisque - esquilte calcanéaire - paralysie faciale - ligaments du genou*
No 24 *la visite médicale - après la fièvre - courir enceinte ? - vomissement après la course*
No 25 *opération du ménisque - battements irréguliers - douleurs au côté droit - exostose*
No 26 *œdème - obésité dès 18 heures - l'entraînement de mon fils - pulsations trop élevées - avant une prise de sang ou une analyse d'urine*
No 27 *ampoules - le café - tendinites (au genou et au tendon d'Achille - la sieste - volume max. de sang par pulsation - genoux enflés et récupération difficile*
No 28 *l'entraînement après une intervention chirurgicale - musculature ou non ? - après un infarctus - amygdales - l'entraînement avant la compétition - sel et potassium - couche de peau calleuse sous les pieds - attention à la bicyclette ! - douleurs aux genoux - s'entraîner à jeun ? - les ampoules*
No 29 *pouls lent - marathonien diabétique - taux de cholestérol - ligaments du genou*
No 30 *six exercices pour prévenir la sciatique - 38 trucs pour vous éviter des ennuis au bas du dos*
No 31 *supports plantaires - une « combine » contre les ampoules - contracture et souplesse - cœur et reins détraqués - points de côté durant la compétition - la goutte - antibiotiques - talon douloureux*
No 32 *nourriture du marathonien - du sucre durant le marathon ? - super-régime glucidique*
No 33 *ongles noirs - tendon de la cuisse et sciatique - bienfaits du bain froid - opération des coronaires - électrocardiogramme - exercices d'assouplissement et bains chauds - maux de gorge chroniques - tenace point de côté - douleur à la cheville*
No 34 *tendinite (exercices spéciaux et eau glacée) - cholestérol et cholestérol - varices - tendinites (attention à la viande et à l'alcool)*
No 35 *prélèvement sanguin (puis fatigue générale) - épine calcanéaire - hypoglycémie chronique - claquages aux jumeaux.*

(Commandez les numéros désirés au moyen du bulletin de commande de la p. 57).

Calendrier

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

- 31.12 F: **St-Claude (39)**, corrida dès 15 h, tél. (84) 45 15 77
 31.12 F: Guérande (44), corrida à 20 h 30 (Clément Seigneur, Clis, 44350 Guérande)
 31.12 F: **Kientzheim (68)**, corrida dès 14 h.; Ritzenthaler, 3, rte du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg
 31.12 F: **Châlon-sur-Saône**, corrida (Gérard Prudent, 41, rue P. Dellry, 71100 Châlon-sur-Saône)
 31.12 BR: **São Paulo**, corrida de la St-Sylvestre, avec partic. de 60 Spiridoniens et le patronage de SPIRIDON-Brésil

Les collaboratrices et les collaborateurs du rédacteur de SPIRIDON vous souhaitent avec lui, amis lecteurs et lectrices, une bien belle année !

- 14-15.1 F: **Lyon**, cross Aycaquier, voir p. 44
 15.1 CH: **Broc**, cross (Ch. Rime, 1631 Botterens, tél. 029-6 15 64)
 15.1 I: **Monza (Milano)** marathon, dép. (à 10 h 30) et arrivée au Molino del Cantone; partic. limitée aux 600 premiers inscrits (jusqu'au 7 janvier !); RRC Milano, via Canonica 23, Milano, tél. 02-2151737
 21.1 CH: **Lausanne**, cross, voir p. 58
 29.1 CH: **Versois**, cross, voir p. 14
 4.2 CH: **Vidy-Lausanne**, cross, voir p. 14
 4.2 NL: **Apeldoorn**, marathon, voir p. 17
 26.2 MC: **Monaco**, cross de Larvotto, voir p. 54
 26.2 F: **Montélimar**, cross (R. Cheynet, pl. du Temple, Montélimar)
 5.3 F: **Magnac-Laval**, circuit péd., voir p. 34
 11.3 F: **Vierzon (18)**, semi-marathon
 12.3 CH: **Sierre**, 11 km 200, voir p. 54
 12.3 F: **Romillé (35)**, semi-marathon
 19.3 CH: **Presinge**, 10 km, voir p. 54
 19.3 F: **St-Savinien (17)** semi-marathon
 19.3 F: **Epinal (88)**, 15 km et 7 km 500 route
 19.3 F: **Montélimar-Montboucher** et retour, contre la montre (Cheynet)
 19.3 F: **marathon de l'Essonne**, voir p. 34
 19.3 F: **Pont-Croix (29)**, Tour du Goyen, 16 km
 19.3 B: **Evere (Bruxelles)**, cross, voir p. 16
 19.3 USA: **Atlanta (Géorgie)**, marathon international féminin : 500-800 partantes
 25.3 GB: **Glasgow**, Cross des Nations

Le calendrier 1978 du Spiridon-Club de Suisse vient de paraître. On peut l'obtenir — mais à la condition de joindre une enveloppe portant une adresse et accompagnée d'un timbre ou d'un coupon-réponse international — en s'adressant à Spiridon-Club de Suisse, 1923 Les Marécottes, ou à Yves Jeannotat, SCS, 2532 Macolin, ou enfin à Calendrier SCS, Mme Marité Bochatay, 1922 Salvan.
 Il s'agit d'un calendrier GRATUIT (32 pages !)

- 1.4 CH: **Lausanne**, champ. mondial cross universitaire
 1-2.4 F: **Condom**, 100 km, voir p. 14
 2.4 F: **Châtelleraut (Vienne)**, marathon et semi-marathon (Abollièvre, Ecole gendarmerie, 86108 Châtelleraut)
 2.4 F: **Manosque-Les Pennes Mirabeaux**, 70 km (Spiridon-Club de Provence)
 9.4 CH: **Genève**, 14 km 250 (J. D. Oberson, rue Hofmann 18, 1202 Genève)
 9.4 F: **Châteaudun (45)**, marathon
 16.4 I: **Milan**, 22 km Stramilano (50 000 partic. en 1977 !). — Aux deux cents premiers Spiridoniens (non italiens) inscrits, logement gratuit pour la nuit du samedi + repas du samedi soir et petit-déjeuner du dimanche + ticket de métro de l'auberge à la ligne de départ. Mais seulement aux 200 premiers Spiridoniens inscrits...SPIRIDON-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze

Le calendrier des courses CIME de 1978 paraît dans le numéro de fin février.

« Grâce à SPIRIDON, la 2e édition des 100 km a connu un grand succès : 308 participants en 1977 contre 100 en 1976. »

Dr Maurice Declerq, Steenwerck
 Tarifs d'insertion : voir ci-dessous

- 16.4 CH: **Aubonne**, 12 km, (P.-A. Liardon, 1170 Aubonne)
 22.4 F: **Niort**, 50 km (S.C. Niortais, 78, rue de Bessac, 79000 Niort, tél. 24 34 79)
 23.4 CH: **Schaffhausen**, champ. nat. marathon
 23.4 F: **Metz**, marathon et demi-marathon, v. p. 12
 23.4 F: **Montmoreau (16)** semi-marathon
 23.4 B: **CIME cat. A** : Crêtes de Spa, 20 km/320 m, voir p. 17
 23.4 CSSR: **Hluboka**, 25 km international
 29.4 F: **Belvès (24)**, 100 km, voir p. 54
 4.5 CH: **Broc**, course des 3-Ponts (E. Rime, 1636 Broc, tél. 029-6 19 87)
 6-7.5 CH: **Vallorbe**, 200 km marche
 7.5 CH: **CIME cat. C** : **Montreux-Châtel-St-Denis-Les Paccots**, 17 km / 700 m, voir p. 34
 7.5 CH: **Tour de Baulmes**
 13.5 F: **St-Affrique (12)**, marathon
 13.5 DK: **Copenhague**, 100 km, dès 22 h., départ Osterbo Stade (K.I.F., Kirsteinsgade 9, 2100 Copenhague)
 21.5 CH: **Savigny**, course populaire (Dingler)
 27.5 I: **Firenze**, « 100 km del Passatore » (patronage SPIRIDON-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze)
 28.5 CH: **CIME cat. C** : **Ascona-Mti di Ronco**
 11.6 CH: **St-Maurice**, demi-marathon
 17.6 F: **Moussy-le-Neuf**, demi-marathon
 25.6 CH: **CIME cat. B** : **Salvan-Emaney**
 25.6 F: **Fleury les Aubrais (45)**, semi-marathon
 12-16.7 F: **Tour du Sundgau**, 113 km par étapes : A.C. Sundgauvien, 68940 Pfetterhouse, tél. 256 252

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

Délai pour le numéro de février : 20 JANVIER

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	150.—	260.—	430.—	690.—
en FF	250.—	440.—	680.—	1 100.—
en FB	2000.—	3500.—	6000.—	10 000.—

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

Inscription au calendrier
 (gratuite pour annonceurs)

Par ligne : 30 FS / 50 FF / 400 FB

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

Délai pour le numéro de février

20 janvier

* Payable d'avance à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse) (CCP 10 - 72 01 Tamini-SPIRIDON). Majoration de 50 % pour non organisateurs de course.

Le prochain numéro paraît à la fin de février.

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

Marlité Bochatay, **Micheline Clerc**, **Michèle Miéville**,

Régine Teytaz, Jean et Yvonne Dingler, H. Savoy

Collaborateur pour la Belgique :

Jean Trullemans, Otterweg 105, 1600 St. Pieters Leeuw

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 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 Refray, Les Charmilles bât. C, 61 Tra-
verse Signoret, 13013 Marseille

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

Collaborateur pour l'Italie :

Giorgio 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 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

Voyages :

Régine Theytaz, 3961 Vissoie (Suisse).

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

CIME :

Jacques Berlie, rue du Colonel-Mamin, 1880 Bex (Suisse)

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Breta-
gne, au Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Fin-
lande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Es-
pagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colom-
bie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougosla-
vie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Austra-
lie, en Nouvelle-Calédonie, au Chili, en Hongrie, en
Nouvelle-Zélande et en Ethiopie.

Impression, expédition :

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

Changement d'adresse et administration :

Marlité Bochatay, 1922 Salvan (Suisse).

ATTENTION : prière de joindre 1,50 FS, 3 FF ou 25 FB
en timbres-poste

Sommaire du numéro 35

	Page
Comme un trait d'union (Tamini)	1
Plus curt à pié ke ne fait uns cheval (Tamini)	2
Spiridon-Club de Suisse	6
Entre Lydiard et Cerully : Vanden Eynde (Jeannotat)	6
De Michiko Suwa à Miki Gorman: l'écllosion tardive d'une grande marathonnienne (Brower)	11
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander)	15
Spiridon-Belgique asbl	17
Panorama 77 (les 50 meilleurs performers du 800 m au 10 000 m), par Hejda	18
Classements	20-41

PHOTOS DES PAGES CENTRALES

100 km de Millau	21
Morat-Fribourg	22
Sierre-Montana	23
Corrida d'Octodure	24
Les Ethiopiens Nedy, Balcha et Kume	29
Marathon de New York	30-31
Marathon de Kosice	32
Brest-Rennes	37
Dugdale, vainqueur du marathon de Nivelles	38
Sabatier, vainqueur du marathon de Bordeaux	39
Verrès - Col Zuccore (course CIME)	40
GRAPPILLONS	43
Spiridon-Clubs de France	46
La menstruation perturbée par la course de fond ? (Bloomberg)	47
SACHEZ	48
Belles parce qu'elles courent ! (Derderian)	49
TRIBUNE	55
Jeunesse des anciens numéros (sommaire général)	56
CALENDRIER	59

Tirage : 10 000 exemplaires.

A l'abonnemètre

	25.5	25.7	25.9	25.11
France	2201	2402	2413	2500
Suisse	1114	1183	1199	1247
Bénélux	384	416	438	490
Canada	50	63	79	84
Italie	43	54	50	43
Autres pays	112	119	121	129
TOTAL	3904	4237	4300	4493

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** : 500 francs
Compte bancaire : 000-0908 526-24, Jean Trullemans, 1600 Sint Pieters Leeuw). **FRANCE** : 67 francs (CCP 11.144-22 J.,
Paris, Bourquin). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7 C. Budejovice). **ITALIE** : 7000 L. (Oneto, C.P. 696,
50100 Firenze). **ESPAGNE** : 700 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 (Claude
Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 16 dollars (Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal, H2P 2H8 / par
avion). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 15 dollars US (by air-mail only !)

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

* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 890 FB, 125 FF, 29 dollars can.), mais surtout pour
cinq ans : (150 fr.s., 2100 FB, 275 FF, 68 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 I : Miki Gorman, au terme du marathon de Bos-
ton, couru en 2 h 48'44". « A 42 ans, Miki sait qu'il lui
reste peu de temps pour s'améliorer encore en course
de fond ». Voir « L'écllosion tardive de Miki Gorman »,
page 11, (photo Jeff Johnson).

Page II : Josette et Serge Sommier et leurs coéqui-
pers d'Evreux au terme des 268 km de Brest-Rennes
(photo N. Tamini).

Page III (ci-contre) : Jayamani Kandasamy, 22 ans, l'une
des « fleurs du désert » de l'athlétisme des pays insuf-
famment développés. On se souvient qu'à la Coupe du
monde de Düsseldorf elle avait réussi 10'10"5 sur 3000 m
(photo Horst Muller).

Page IV : « L'air embaume désormais l'enthousiasme
des femmes qui ont découvert que leur corps a une
autre dimension que celle trop volontiers représentée
dans les pages des revues masculines ». Voir l'article
« Belles parce qu'elles courent ! » du marathonnien Tommy
Derderian (photos N. Tamini).



Jayamani Kandasamy (Singapore)



Belles parce qu'elles courent !

