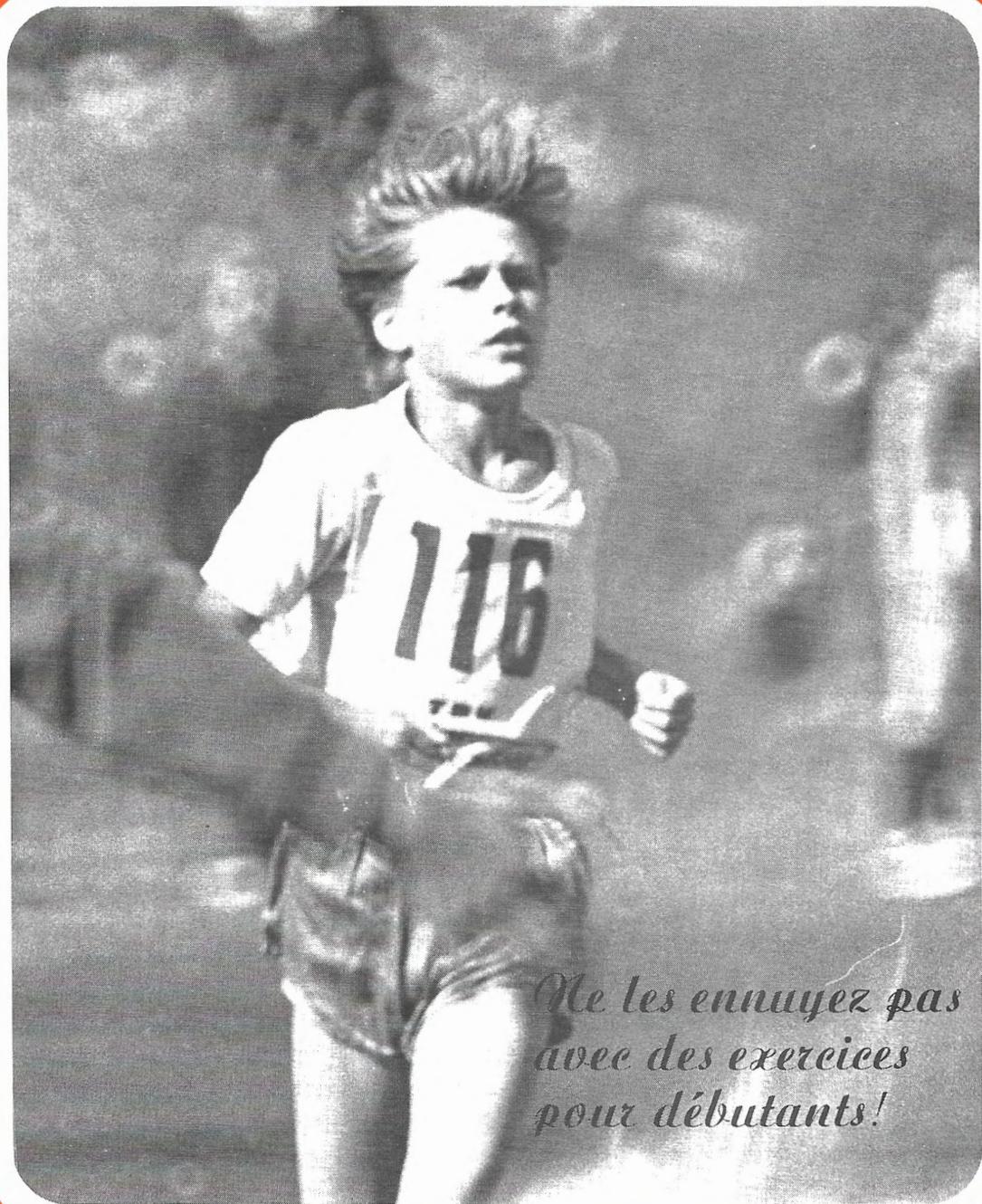


SPIRDON

revue internationale de course à pied

avril-mai 78 **37**

7e année



*Ne les ennuyez pas
avec des exercices
pour débutants!*



Mais où sont les foules d'antan ?

— Qu'est-ce que c'est que cet attroupement ? Il y a eu un accident ? Ce n'est pas grave au moins ?

— Oh non, ce n'est pas grave...

Et j'explique au passant que cette foule d'hommes et de femmes de tous âges va s'élancer tout à l'heure, à la course, de Marvejols à Mende.

Le passant réfléchit.

— Mais c'est le monde renversé !

— Le monde renversé ? Tu as peut-être raison, passant...

Le passant cherche pourtant à comprendre.

— De Marvejols à Mende en courant !... Mais on peut y aller en voiture ! et gagner du temps, non ?

— Peut-être bien, passant. Mais eux ils ont laissé leur voiture à Mende, et ils la retrouveront à l'arrivée, pour rentrer chez eux.

Le passant demeure incrédule.

— Et que vont-ils faire à Mende tous ces gens ? C'est un pèlerinage ?

— Non, ce n'est pas vraiment un pèlerinage. Ils vont tous à Mende, comme ça, pour rien...

Le passant fronce les sourcils.

— Mais ce n'est pas normal, ça. On ne va pas quelque part tous ensemble sans un but. On ne fait pas un effort pareil sans raison. Ils se connaissent au moins ces gens ? Ils sont tous de la région ?

— Non, ils ne se connaissent guère. Une partie d'entre eux sont de la région, mais les autres ont parcouru des centaines de kilomètres en train, en voiture, et même en avion pour se rencontrer ici à Marvejols. Certains habitent l'Italie, ou le nord de la France, d'autres sont venus de Suisse, de Belgique, d'Allemagne, et même d'Angleterre et des Etats-Unis.

Le passant fait le point, comme pour se rasurer.

— Ce n'est pas un pèlerinage... Ils sont venus de loin... ils ne se connaissent guère... ils vont aller à pied jusqu'à Mende sans avoir quelque chose à y faire... et ce soir ils rentreront chez eux en voiture, en train ou en avion... Ah, je vois : ce sont des champions !

— Quelques-uns seulement sont des champions. En fait, chacun d'eux va d'abord essayer

de terminer l'épreuve, et de le faire le plus rapidement possible. Un tout petit nombre lutteront pour la victoire, mais tous les autres seront heureux de franchir la ligne d'arrivée, sans plus.

Le passant insiste.

— Oui, mais ce parcours est vraiment difficile, avec des montées et des descentes en plein soleil... Et puis pourquoi tout cet effort pour retrouver le soir la voiture qu'ils ont quittée le matin ? Ils vont beaucoup souffrir ces pauvres diables ! Et sans raison du tout... Ou bien ils sont fous, ou alors...

★ ★ ★

Le même jour, mais un peu plus tard, dans un bistrot d'une autre ville. Un journaliste écrit dans la fumée des cigarettes.

Notre passant s'approche de lui :

— Vous permettez ?

Et il se met à lire le début d'un article :

« Stades de plus en plus déserts, rares spectateurs qui bâillent, s'ennuient souvent et savent de moins en moins vibrer aux exploits des athlètes parce que disséminés aux quatre coins de la piste et des longues heures de chaque grande réunion, telles sont les constatations que chaque dirigeant, chaque entraîneur, chaque athlète et tous les amateurs de l'athlétisme en général, sont appelés à faire, chacun dans son coin, en petit comité, parfois avec une audience plus large mais sans pour cela réussir à être entendus suffisamment par les instances dirigeantes.

» En 1977, les réunions d'athlétisme attirent de moins en moins les spectateurs et si nous n'y prenons garde dans les années qui viennent, seuls les Jeux olympiques parviendront à sensibiliser en faveur de l'athlétisme (mais pour quelques jours seulement) une partie de la population française... »¹⁾ Et quelques lignes plus loin, cette interrogation : « Où sont donc les foules d'antan ? »

Le passant rend le feuillet au journaliste.

— Je crois que je sais, moi, où sont les foules d'antan...

Et il s'en va en souriant d'un air énigmatique.

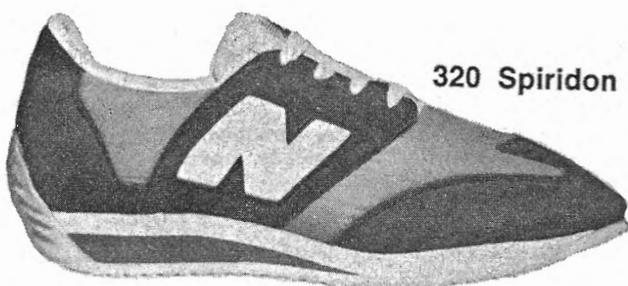
Noël Tamini

¹⁾ Il s'agit du début d'un texte paru dans le Bulletin de l'Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme, 1er trimestre de 1978. Hormis ces quelques lignes, toute ressemblance... etc. ne serait que fortuite.

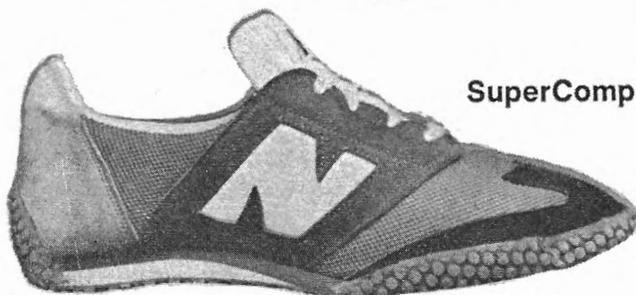
Quatre
modèles de
**New
Balance**
sont
maintenant
disponibles

(et en plusieurs
largeurs)

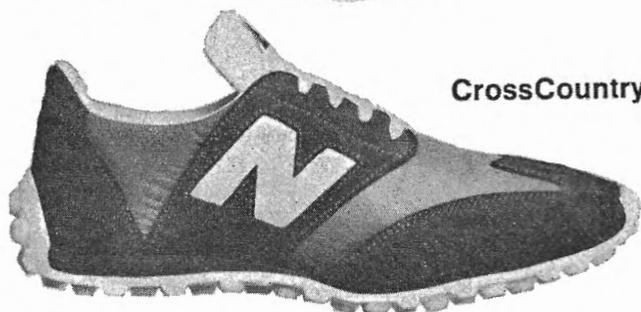
Où en
obtenir?



320 Spiridon



SuperComp



CrossCountry

+ modèle Trail, à semelle pour tous terrains
(v. photo dans prochain numéro)

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.*

en Belgique : *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** (l'idéal pour courses CIME)

New Balance Trail-Tarahumara (pour tous terrains,
semelle révolutionnaire !)

New Balance Super Competition :

« avec elles, enfin un marathon sans ampoule ! » (Soler)

Unis par une proche parenté :

Les skieurs de fond et les coureurs à pied

par Yves Jeannotat

L'engouement pour la pratique du ski de fond est tel que les organisateurs des plus grandes courses populaires sont débordés : la VASA refuse du monde, le marathon de l'Engadine semble avoir atteint son plein dans sa formule actuelle. Le succès de cette pratique sportive hivernale n'a rien d'étonnant : il résulte simplement de l'intérêt général qui anime la population, depuis quelques années, pour les exercices d'endurance. Les médecins d'une part, quelques apôtres de la santé et du bonheur de l'homme de l'autre, ont contribué à faire connaître la nécessité qu'il y a, pour l'être humain, à s'adonner à une activité physique s'il tient à préserver son équilibre biologique, cet équilibre qui dépend essentiellement du bon fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. Après un temps d'hésitation, l'ouvrier, la ménagère, le directeur, l'écolière, le retraité se hasardent à un premier pas de course contrôlé. Comme ils se sentent rapidement mieux, physiquement et moralement, ils poursuivent l'expérience, allongent progressivement les distances, augmentent le nombre des kilomètres et se trouvent tout à coup, sans toujours l'avoir cherché, à la porte de la compétition. La découverte de l'effort apparemment gratuit les enrichit intérieurement et ils désirent connaître eux aussi l'ivresse de la « course » qui leur permettra de situer leur position par rapport à celle des autres. Comme l'effort d'endurance connaît plusieurs modes d'expression aboutissant aux mêmes effets, on a vu se développer parallèlement la course à pied (forme la plus répandue parce que la plus simple et la plus pratique), le cyclisme (dangereux, hélas, en raison de la circulation automobile) et le ski de fond (essentiellement dépendant d'un élément extérieur, la neige, et limité par conséquent à une courte période de l'année).

De la course à pied au ski de fond

Une première constatation très intéressante doit être mise en évidence : près de 70 % des personnes qui pratiquent le ski de fond sont des pratiquants d'autres sports à la recherche d'un moyen de diversion, et la majorité de ceux-ci sont des coureurs à pied : populaires amoureux de l'effort prolongé pour lesquels la sensation profonde reste donc la même, champions désireux de lutter avec les spécialistes avantagés par la technique. Sans avoir l'ambition d'accéder aux tout premiers rangs, ils parviennent souvent à s'infiltrer dans le premier tiers des classements et ces « sorties » occasionnelles — donc, qui ne remplacent ni le cross, ni la route, puisque la course à pied n'est pas liée aux saisons — tout en affermissant leur caractère, leur offrent un moyen d'oxygénation exceptionnel.

Qu'un champion de course à pied pratique parallèlement le ski de fond dans les pays nordiques, cela va de soi. Mais même en Europe occidentale, beaucoup y viennent et en retirent le plus grand profit physique tout en s'aérant intérieurement. On se souvient du Suisse Doessegger qui, durant presque toute sa carrière, alterna, en hiver, les week-ends consacrés au cross-country et ceux consacrés au ski de fond, entraînement ou compétition. « Les incursions dans une spécialité proche parente de la course à pied, disait-il, sont autant de fêtes pour moi. J'aurais beaucoup de peine à m'en passer, car le ski de fond nous plonge au cœur de la nature comme dans les bras d'une maîtresse. En outre, cette forme complémentaire d'activité a toujours été bénéfique pour ma forme spécifique de coureur à pied. »

En France, Michel Jazy ne manquait jamais une occasion de chausser les lattes, de même que Jean Vadoux qui dit, entre autres : « L'effort du skieur de fond et celui du coureur à pied sont presque identiques, les deux disciplines s'apparentent beaucoup, bien que le ski de fond soit peut-être un peu plus dangereux pour la région lombaire. D'une façon générale, ce sont les mêmes muscles qui sont sollicités. »

Enfin, le 10 mars dernier, à Milan, Gaston Roelants, rayonnant de santé, confirmait ces dires : « Parce que j'ai 40 ans, la Ligue belge ne me permet plus de courir les cross en élite. C'est une ineptie. C'est donc avec une liberté morale complète que, à côté d'un entraînement que je pratique depuis de longues années, à St-Moritz en particulier, je m'engage actuellement avec passion dans la compétition du ski de fond. D'emblée, lors du championnat de Belgique, je me suis classé dans les dix premiers. Et pourtant ma technique n'est pas encore au point. Je regrette, maintenant, de ne pas avoir commencé plus tôt. Je suis persuadé que deux ou trois compétitions de ski de fond longues n'auraient pas modifié mes résultats en cross et auraient même servi à rendre plus « saignante » ma préparation en vue de la piste et du marathon. »

Du ski de fond à la course à pied

Contrairement à ce qui se présente lors des épreuves populaires de ski de fond, les pelotons de course à pied comptent rarement, dans leurs rangs, des spécialistes absolus de ce très beau sport de neige. Est-ce dire que ceux-ci entrent en léthargie durant la saison chaude ? Certes pas : la plupart s'entraînent avec ardeur, les temps morts prolongés n'étant plus de mise, peu importe le sport que l'on pratique.

En établissant des camps en altitude, ils trouvent le moyen de skier sur les glaciers au cœur même de l'été. Mais leur profession, la famille, la « vie », ne leur permettent pas de rester en permanence en ces lieux. Ils font alors du ski à roulettes, moyen de remplacement astucieux mais applicable sur de bonnes routes seulement. Reste la course à pied : sport de base, ils en font... j'allais dire : comme tout le monde. Mais les entraîneurs n'étant pas unanimes, ils hésitent à s'engager en compétition. Pourtant, lorsqu'ils le font, leur qualités physiques et leur volonté les propulsent d'emblée aux premiers rangs. On se souvient d'Edy Hauser, vainqueur de Sierre-Zinal devant... Gaston Roelants.

« Les skieurs de fond ont une endurance incroyable, me dit un ami belge. Mais ils sont par trop timides, semble-t-il, en été. L'année dernière, j'ai réussi à convaincre quelques-uns de participer au marathon de Nivelles. Leur comportement fut remarquable. »

Il y a quelques années, les « fondeurs » helvétiques connurent de brillantes saisons hivernales après avoir participé à plusieurs compétitions de course à pied. Par la suite, leur entraîneur (Olsson, actuellement chez les Français), les incita à renoncer à leur campagne estivale : « On ne peut prouver que cela soit la raison de cette baisse, dit André Metzener, chef de la branche « ski de fond » à l'Ecole fédérale de sport de Macolin. Pourtant, je suis persuadé qu'un sportif d'élite ne peut rester plusieurs mois sans compétition, même — et surtout — s'il s'entraîne durement et sent sa forme à fleur de peau. Les Nordiques l'ont compris depuis longtemps. Ils participent à des courses sur route « longues » et, essentiellement, à des courses d'orientation. Ils se battent sans que le rang revête, pour eux, une importance primordiale. »

Pierrat court en montagne

Un jour, Edy Hauser (médaillé de bronze du relais 4 x 10 km des Jeux de Sapporo) me disait : « Je suis skieur, mais je ne me sens pas dépassé parmi les coureurs à pied. Je retire un grand bien de cette pratique, mais je choisis des épreuves fonctionnelles : soit très longues et n'exigeant pas une trop grande modification des gestes de base, soit en montagne. Les courses en montée nous permettent d'adopter une position du corps et une foulée presque identiques à celles que nous avons sur les lattes. »

(suite à la page 7)

Au Pays du Mont-Blanc
A la frontière franco-suisse

Dimanche 14 mai dès 9 h (heure française)
Cross pédestre international :

Les Foulées Vallorcines

Ouvert à toutes cat. (hommes et femmes).
Coupes, médailles et lots divers.
Animation en après-midi.

Inscriptions (15 F) jusqu'au 13 mai à 12 h :
Syndicat d'Initiative, 74660 Vallorcine
(France). Tél. 54 60 71 - 54 60 54.

Vendredi 14 juillet à 9 h 15

semi-marathon d'Amilly (Loiret) sur 21 km

Rassemblement : au gymnase du Clos
Vinot, rue Rouget-de-l'Isle à Amilly.
Cat. : espoirs, élite, vét. I, II et III, femmes,
populaires, militaires.

Inscriptions : 10 F jusqu'au 3 juillet, 15 F
au-delà de cette date.

Renseignements : Jacques Mahuas,
10, rue Crowborough, F-45200 Montargis.

Dimanche 18 juin à 6 h 30 du matin

50 KM DES RASPES

le long du Tarn, encaissé dans de magnifiques
gorges sauvages et pittoresques
— course ou marche ouverte à tous
— dép. à St-Rome de Tarn (12), à 22 km de Millau
— arrivée : Lestrade et Thouels
— retour par car **gratuit**, dès 11 h
— transport des trainings par nos soins jusqu'à
l'arrivée.

Diplômes et écussons à tout arrivant, coupe au
1er de chaque catégorie.

A 13 h : Buffet campagnard, **gratuit** pour les
inscrits.

J. VORS, 9 rue des Archers, Creissels, 12100 Mil-
lau (France). Tél. (65) 60.36.74.

Votre dernier test pour les 100 km de
Bienne

Samedi 20 mai 1978

3e TOUR DE LA BROYE

55 km sur route et chemins de campagne
en une seule boucle.

— départ et arrivée : Estavayer-le-Lac
— prix-souvenir : à tout arrivant
— catégories : Elite, Seniors I, Seniors II,
Vétérans et Dames.

Renseignements : Tour de la Broye,
case postale 23, 1470 Estavayer-le-Lac
(Suisse). Tél. (037) 21 17 30 ou 75 24 61.

« LA PENIVAUXOISE »

Epreuves sur routes en boucles de 10 km.

Samedi 20 mai à 17 h : (10 km)

Cat. : espoirs, juniors, seniors, vétérans
(H. et F.)

Dimanche 21 mai à 14 h : semi-marathon

Cat. : espoirs, seniors, vétérans (H. et F.).
17 coupes individuelles, 3 challenges.

Engagements (10 F) et **renseignements** :

Gaston Mathe, 26 rue du Chêne,
77530 Vaux-le-Penil. Tél. 068 40 59.

Dimanche 2 juillet à 7 h 30

2e Marathon de Vendée (42 km 195)

qualif. pour les championnats de France.

Ouvert à tous et à toutes dès cat. seniors.

Circuit de 14 km : St-André - St-Sulpice -
Mormaison.

Classements : 5 class. indiv. + par équipe
de 4 (toutes cat. et au temps).
Lots et souvenirs : pour tous.
Engagement : 15 F.

Courses populaires : 5, 8 ou 15 km (selon
cat.) dès 11 h sur le même circuit (enga-
gement : 5 F).

Possibilités d'hébergement la veille (centre
d'accueil ou camping).
L'après-midi : fête champêtre.

Renseignements et engagements (avant le 24 juin)

Jean Guibert, La Pinière, St-André 13 Voies,
85260 l'Hébergement (France). Tél. 38.42.16 (1651).
*St-André 13 Voies se trouve à 50 km de la mer,
à mi-chemin entre Nantes et La Roche s/Yon.

Dimanche 9 juillet à 18 h 30

6e semi-marathon du Pays Basque

Cambo - Hasparren - Macaye

24 km sur route ombragée.

Course ouverte aux licenciés et non-licen-
ciés (hommes et femmes).

Classement individuel et par équipe.

Coupes - trophées - prix à tous les par-
ticipants - spécialités du pays.

Inscription (10 FF) à régler à la remise du
dossard.

Renseignements : A.S.C. Lagunak-Macaye,
64240 Hasparren (France). Tél. 25 74 60.

Participez au marathon le plus couru * au monde !

NEW YORK CITY MARATHON

Dimanche 22 octobre 1978

Records :

2 h 10'09" par Bill Rodgers (1976)

2 h 39'11" par Miki Gorman (1976)

En 1977 :

vainqueurs : Bill Rodgers en 2 h 11'58"

Miki Gorman en 2 h 43'10"

Classement inter-nations :

1. Etats-Unis
2. Grande-Bretagne
3. Finlande
4. Catalunya (Espagne)
5. Canada
6. Suisse
7. Allemagne

Samedi 21 octobre 1978 :

cérémonie d'ouverture aux Nations Unies.

Tee-shirt et cadeau-souvenir à tous les participants.

Médaille à tous les arrivants.

Détails du parcours :

Départ : à Staten Island ; 2 miles sur le Verrazano-Narrows Bridge (le pont suspendu le plus long du monde) ; puis à travers le quartier typique de Brooklyn ; de Queens, on découvre les gratte-ciel de Manhattan à l'horizon ; ensuite, on passe par le Queensboro Bridge. Puis, le long de Manhattan's First Avenue des milliers de spectateurs vous encouragent. Vient le quartier porto-ricain de Bronx ; puis on continue par Harlem vers la 5e Avenue, le sud de Central Park et c'est...

l'arrivée : à Central Park sous les acclamations de milliers de spectateurs enthousiastes.

N.B. On estime à 800 000 le nombre des spectateurs en 1977...

Pour de plus amples renseignements :

New York Road Runners Club, Post Office Box 881, FDR Station, New York, NY 10022. Tél. (212) 595 3389.

Attention : un voyage est organisé du 19 au 26 octobre au départ de Genève. Prix : 1026 FS.

Pour tous renseignements: Régine Theytaz, 3961 Vissoie (Suisse)

* en 1977 : 4823 partants !

CENSEAU - JURA - FRANCE

Dimanche 14 mai 1978 à 16 heures

4e semi-marathon international 25 km sur route

- Epreuve ouverte à tous les licenciés et non-licenciés avec certificat médical
- Diplôme et plaquette à tous les arrivants
- Nombreux prix ; coupes aux premiers ; 40 panneaux rustiques

Renseignements et inscriptions :

Ch. Vauchez, 39250 Censeau
(France)
Tél. 16 (84) 51 11 84.

Censeau se trouve sur la Nationale
471 entre Champagnole et Pontarlier.

Lenzerheide Valbella

GRISONS - SUISSE

Dimanche 9 juillet 1978 à 10 h. 30
11 km, dénivel. 705 m

1er Danis International CIME

ouvert à tout le monde
Cat. : seniors, vétérans I et II,
féminines, juniors ;
jeunesse (5 km)

1er prix : trophée

1 semaine de vacances à Lenzerheide - Valbella

2e prix : trophée

1 carte de saison pour toutes les installations

3e prix : trophée

1 week-end à Lenzerheide-Valbella

4e-10e prix : trophée

1 carte hebdomadaire de ski

POUR CHAQUE CATÉGORIE :

au 1er : trophée

1 week-end à Lenzerheide-Valbella

2e et 3e : trophée

1 carte hebdomadaire de ski

**Médaille et dossard - Souvenir à
tous les participants**

Inscriptions : Fr. 14.— (jun. 10.—) sur CCP
70-216, DANIS - BERGLAUF LENZERHEIDE,
avec nom, prénom, adresse, année de
naissance.

Etrangers : par écrit seulement mais jus-
qu'au 22 juin 1978.

Renseignements : Sportsekretariat,
CH - 7078 Lenzerheide, tél. (081) 34 15 89

Lenzerheide Valbella

GRISONS - SUISSE

Sachez...

... que le 6 avril à Copenhague, la Danoise Loa Olafson, née en 1958, a couru le 10 000 m en 31'45"4, nouveau record mondial. Temps de passage aux 5000 m : 15'47"7.

... que pour recevoir SPIRIDON, Georges Gaud (74200 Thonon-les-Bains) et Roland Gouret (17134 Rochefort) sont priés de nous faire connaître leur nouvelle adresse.

... que notre collaborateur Jacques Turblin (voir « L'Avis du praticien pratiquant ») nous a fait part d'une « meilleure performance » familiale de plus en plus rare : la naissance d'un quatrième enfant, le jour même des championnats de France de cross. Bravo à ce père de famille sportif, nos vœux à Madame et au petit garçon.

... que Churchill disait des statistiques qu'il ne se fait qu'à celles qu'il avait lui-même truquées. Néanmoins, on a récemment calculé la densité des abonnés dans les principaux cantons de Suisse romande (1 350 000 habitants). Voici ce que cela donne : 5,95 abonnés par 10 000 habitants pour le canton de Neuchâtel ; 7,28 pour Genève ; 7,77 pour Vaud ; 8,24 pour Fribourg et 11,71 pour le Valais, pays qui comptait il y a 6-7 ans moins de dix coureurs à pied pour une population de 205 000 habitants.

... que Seigneuric (24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf) tient à la disposition des intéressés une liste GRATUITE des 490 ou 497 Français qui l'an dernier ont couru le marathon en moins de 3 heures. Joindre à votre demande une enveloppe affranchie à 1,10 franc.

... que lors de la dernière assemblée de la Ligue de Bretagne (436 licenciés en 1976, 415 en 1977), M. Gérard Le Bolc'h a (heureusement) soulevé un beau tollé en demandant ni plus ni moins que... l'on prenne des sanctions contre les « organisations parasites ». Entendez par là cet athlétisme parallèle qui rassemble sur les routes autant de jeunes que d'adultes, en échappant à tout « contrôle officiel ». Le moins qu'on puisse dire sans crainte de se tromper, c'est que ce M. Le Bolc'h ne se montre pas beau joueur face au succès de la course à pied : « Que les courses sur route soient faites pour les non-licenciés, a-t-il demandé, pour les gens qui ne veulent pas être embrigadés, mais pas pour les licenciés ! »

Petite question : l'athlétisme est-il réservé aux jeunes qui veulent être embrigadés ?

... que les Etats-Unis compteraient aujourd'hui 3 millions de coureurs à pied. On estime en outre à 100 000 le nombre des Américains ou Américaines qui ont pris le départ d'un marathon en 1977, 25 000 d'entre eux terminant cette épreuve de 42 km 200. Au sommet de cette pyramide, on a dénombré l'an dernier 15 femmes à moins de 2 h 52, mais aussi 62 marathoniens à moins de 2 h 22, et 31 à moins de 2 h 20. Ces chiffres prennent une saveur toute particulière si l'on sait que durant l'année 1969, par exemple, seuls 28 Américains avaient couru le marathon en moins de 2 h 30.

L'élite jaillit-elle de la masse ? en course de fond c'est presque mathématique... Sans compter que depuis 1969 les Américains ont fait des progrès incontestés sur piste, tant sur 5000 m que sur 10 000 m.

... que l'un des meilleurs athlètes que la Suisse ait jamais eus, le perchiste et décathlète Armin Scheurer, perdit son statut d'amateur parce qu'il avoua accepter 30 francs par match joué avec l'équipe de football de Bienne, au poste de gardien de buts. Les dirigeants de la Fédération des années cinquante ne voulurent jamais savoir que grâce à ces 30 francs le footballeur Armin équipait l'athlète Scheurer, qui jamais ne demanda ni ne reçut de l'argent pour pratiquer son sport favori.

Apprécié comme professeur de sport à l'Ecole fédérale de Macolin, puis comme coach de l'équipe nationale d'athlétisme, notre ami Scheurer est devenu en décembre passé... sexagénaire ! Toujours très proche des coureurs de fond, on l'a vu starter et chronométreur lors des 25 km de Bienne le 1er avril dernier.

... que Cottereau a terminé vainqueur de la course Manosque-Marseille (78 km) en 5 h 47' devant 175 coureurs ; et que le Suisse Baudet a couru le 8 avril 100 km sur piste cendrée en 7 h 05'11" ; et qu'enfin le Kényen Rono (v. page 10) a couru le 5000 m en 13'08"4, record mondial.

... que le Breton de Barbeyrac poursuit ses préparatifs en vue de traverser les Etats-Unis à la course. On se souvient peut-être que l'Anglais Bruce Tulloh (13'49" sur 5000 m en 1969, champion d'Europe à Belgrade) avait ensuite traversé les Etats-Unis de Los Angeles à New

York, soit 4602 km en 64 jours 21 h et 50 min. Ce qui d'ailleurs lui valut d'être disqualifié à vie pour « faits de professionnalisme »...

Le 29 août 1977 — il s'était marié la veille — Tom McGrath, un Irlandais quitta lui aussi New York à la course, mais pour San Francisco. Il y fut le 21 octobre, après avoir parcouru 4901 km en 53 jours et 7 min, à la moyenne quotidienne de 92 km 500.

Raymond Bluteau, un Spiridonien québécois, nous apprend qu'au début d'août de l'année dernière, Bren Kelly est arrivé à St-Jean-de-Terre-Neuve au terme d'une randonnée de 121 jours à travers le Canada. Parti de Victoria (Colombie britannique), Kelly avait parcouru environ 7600 km en 4 mois. « Au bout d'un certain temps, a déclaré Kelly au « Daily News » local, ce n'est pas l'effort physique qui pèse le plus, mais bien une certaine angoisse. Quand je me trouvais au milieu de nulle part, je me disais en moi-même : Bren, qu'est-ce que tu fiches là avec autour de toi rien d'autre que des arbres et des arbres ? J'avais tout simplement envie de trouver un aéroport, de sauter dans le premier avion venu et de me retrouver à la maison... Quelle joie aujourd'hui encore, quand je me réveille, que de pouvoir me dire que je n'ai pas 80 km à faire dans la journée ! »

Un autre exploit, aussi gigantesque qu'inaperçu, c'est celui réalisé par un homme que nos lecteurs connaissent déjà : Max Telford (Voir SPIRIDON no 32). Ce Néo-Zélandais quitta Anchorage, en Alaska, le 25 juillet 1977 et tint une moyenne quotidienne de 76 km 850, arrivant à Halifax (Nlle-Ecosse) le 9 novembre. Soit 107 jours pour parcourir 8222 km.

Comme on le voit, la race des « géants de la route » n'est de loin pas disparue. Il y a quelques années, il y eut même un... duel de géants sur le parcours Perth-Sydney (5150 km). George Perdon, 49 ans, avait lancé ce défi à Tony Rafferty, 34 ans, qui se préparait à partir : « Je te laisse une semaine d'avance, gamin, et je te rattraperai ! » Que croyez-vous qu'il arriva ? La place nous manque pour vous le raconter aujourd'hui. - N.T.

(suite de la page 3)

Quant à Albert Giger (il vient de remporter, pour ses adieux, le marathon des neiges de l'Engadine) il constate que : « la forme hivernale n'est pas exclusivement fonction du nombre de kilomètres effectués à skis, comme on le croyait autrefois. Ce qui est déterminant, poursuit-il, c'est la qualité de l'entraînement d'été. Les Russes et les Scandinaves nous précèdent sur ce point de plusieurs années. En effet, si l'on épluche les résultats des courses de 20 km au marathon et des épreuves d'orientation, on retrouve tous les grands noms de l'hiver — ou presque — à des rangs souvent modestes, certes, mais utiles. Uli Wenger, qui entraîna les Suisses en 1974, pense même que les skieurs devraient continuer à courir « à pied », de temps en temps, en hiver. » Sepp Haas, leur entraîneur actuel, est catégorique. Il dit : « Nous perdons de plus en plus le contact avec les « grands » parce que nous ne sommes plus dans le « coup » de la préparation. Nos skieurs doivent s'entraîner 2 fois par jour en été : condition physique, ski à roulettes, course à pied ».

Le Français Pierrat, médaille d'argent sur 50 km lors des récents championnats du monde de ski de fond et vainqueur de la célèbre « VASA », est un solitaire. Il s'entraîne à sa façon. En été, presque tous les jours, il court pendant près de trois heures, dans les montagnes de Savoie, au gré des sentiers, accumulant les kilomètres sans crainte de la dénivellation (plus de 1000 m parfois).

Réunis par la CIME

Il semble donc évident que, s'il est vrai que les coureurs à pied font du ski de fond, en hiver, par plaisir uniquement, les skieurs de fond, eux, doivent pratiquer la course à pied, en été, par nécessité. Sous forme d'entraînement, d'abord, mais aussi en compétition, pour que la motivation ne s'émeusse pas trop. A la lumière des avis que nous avons pu obtenir de la part de nombreux spécialistes, rien ne s'y oppose, à condition de choisir le genre d'épreuves qui convient le mieux : 20, 25 et 30 km, marathon, courses de montagne surtout. Et celles-ci ne manquent pas depuis qu'existe la CIME (Coupe Internationale de la montagne).

N.B. Jeannotat poursuivra dans le prochain numéro son exposé des différents systèmes d'entraînement du coureur à pied.

La course où Viren vint à ses frais

Il y avait eu ces dix jours à Nazaré à la fin de novembre : l'occasion rêvée de faire le plein de soleil et d'air marin sur le pas de la porte de l'hiver. Vinrent ensuite quelques jours en France, le temps de « spiridonner » au Cross du Figaro et de baguenauder dans Paris en compagnie de Jeannotat. Puis un nouveau départ pour le Brésil, et là-bas les traditionnels blablas, tralalas et falbalas qui engoncent un peu la Corrida. Et finalement l'alternance des aéroports et des hôtels des différentes escales :

- ... Rio à la peau brune et au sourire tranquille des mulâtresses de Copacabana...
- ... Manaus où l'avion s'était pris à deux fois pour atterrir en pleine jungle amazonienne...
- ... Belem où chaque jour il pleut à heures fixes...
- ... Recife torride comme le Nordeste et pauvre comme ses milliers d'enfants abandonnés...
- ... et le retour en Europe au cœur de janvier.

Il y avait eu enfin ces dix jours à Lisbonne et en Algarve, où les amandiers fleurissent en plein mois de janvier pour accueillir les crossmen sur le golf de Vilamoura. J'y avais rencontré notamment mon compatriote Moser.

— La Corrida de São Silvestre, avait-il spontanément convenu, Dieu sait si je m'en souviendrai toute ma vie ! J'ai pourtant participé aux Jeux olympiques — c'était à Munich — mais je ne m'en souviens plus ! Tandis que la Corrida...

Cette réflexion de Moser fortifiait un peu plus une conviction toute personnelle : les Jeux olympiques, les championnats d'Europe et toutes les autres manifestations officielles ne parviennent plus à motiver vraiment les coureurs. Ceux surtout qui ont goûté à autre chose. Ce qu'ils recherchent aujourd'hui ce sont avant tout de vraies rencontres, des occasions de fraterniser hors du pesant carcan des « objectifs nationaux », hors de la lourde bienveillance des dirigeants officiels. Et sans que pour aller vers l'Autre il faille à chaque fois contourner des casques et des baionnettes. En buttant trop souvent sur ces gras commerçants qui, telles de vieilles mouches obèses, bourdonnent autour des Grandes Compétitions Officielles, en quête d'or et d'argent à extraire de la sueur des coureurs.

Faudra-t-il bientôt, pour permettre au coureur de ne plus étouffer dans des championnats impersonnels, lui offrir le refuge et la fraîcheur d'une Fédération internationale de course à pied ? La chose est dans l'air. Mais n'anticipons pas.

Ayant constaté que les amandiers de l'Algarve fleurissent en janvier, et que l'Américain Greg Meyer pourrait faire un beau vainqueur à l'International de Glasgow, j'étais enfin revenu en Suisse. Heureux de retrouver la neige d'un rude hiver alpestre.

Ouf ! m'étais-je entendu dire en déposant mes valises, plus de voyages pour plusieurs mois ! Mais... qu'est-ce que je fichais donc maintenant, ce 3 février, assigné pour 14 heures dans la salle de transit de l'aéroport de Caracas ! « Pas de visa si vous ne restez pas au moins 24 heures au Venezuela ! » On n'aime pas là-bas les gens qui ne font que passer.

x x x

Un nouveau voyage, impromptu, s'était déclenché le plus naturellement du monde, avec la sonnerie du téléphone :

— Aquí, l'organisateur du « maraton » de San Blas à Puerto-Rico. Nous avons essayé à plusieurs reprises de vous atteindre depuis la fin de décembre : pour vous dire que nous invitons deux Suisses à notre course, qui aura lieu le 5 février. Nous vous invitons aussi, vous personnellement, et...

Pas question de refuser pareille aubaine ! Il avait donc fallu passer des nuits presque blanches pour

mettre en selle le prochain numéro de SPIRIDON. Et puis, je m'étais retrouvé à Genève, à Madrid et maintenant à Caracas, avec Moser et Schull, deux Spiridoniens par excellence.

Quatorze heures de consigne dans la moiteur de cet aéroport, puis cinq heures à attendre — à San Juan de Puerto-Rico — une voiture qui ne venait pas : au total 44 heures pour aller de Salvan l'hivernale à Coamo la tropicale ! Là, à cinq heures du matin, Monsieur Bernier, l'organisateur, avait tenu à nous accueillir avec son état-major. Pour nous souhaiter la bienvenue et se faire pardonner le temps qu'avaient nécessité les 80 km qui séparent San Juan, la capitale, du bourg de Coamo, dans le sud de l'île. Dormir enfin dans un lit...

x x x

Quand je m'étais réveillé, un rai de soleil filtrait par un tente des contrevents. Alentour de l'hôtel « Baños de Coamo », des criquets chanteurs n'en finissaient pas de me dire qu'eux, la neige, ils ne savaient pas ce que c'était. Mais quelqu'un frappait avec insistance. C'était le docteur Sander.

— Salut ! l'organisateur m'a dit que tu étais là. Parait que la chambre est la seule qui ait encore un lit libre. Si tu veux bien m'accepter...

— Mais comment donc, docteur... Entre.

Quelques instants plus tard, au bar de l'hôtel, Sander me parlait de Singapore Sling, de Tom Collins, et surtout de Pina Colada. Délicieuse Pina Colada, et ses deux frères de la famille des drinks au rhum ! Faite de lait de coco, de coca-cola, de sucre de canne, de citron, de glace et de rhum, Pina Colada est un onctueux frappé tout de blanc vêtu... C'est que j'étais aussi passé du pays du Fendant et de l'Humagne à l'île du « Dom Q » et du « Bacardi », rhums fameux dans le monde entier.

x x x

Progressons de quelques jours, au moment du retour en Europe, lorsque je retrouvai Schull et Moser « disparus » l'autre nuit à l'arrivée de Coamo.

— Alors, qu'en dites-vous ?

— Encore plus beau qu'au Brésil ! s'exclama Moser.

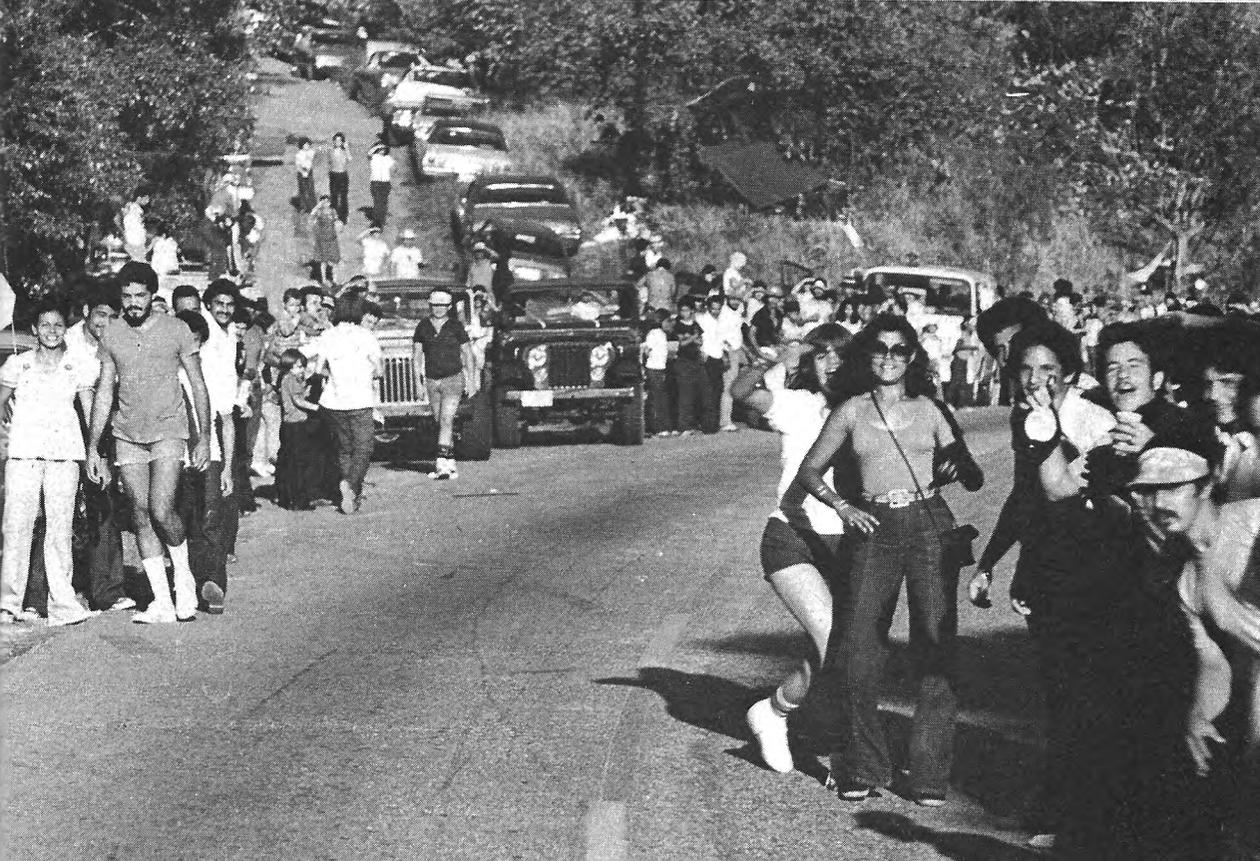
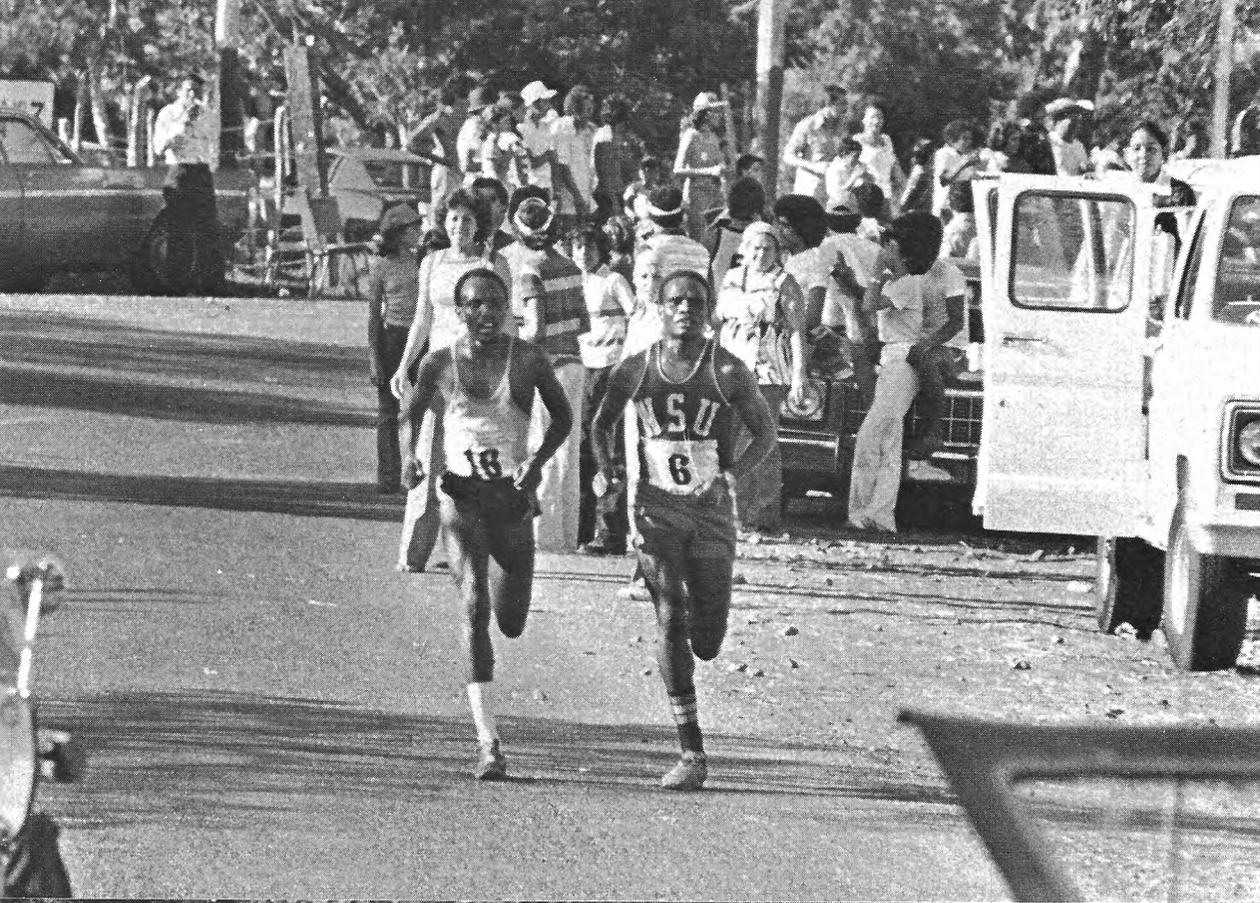
— Vraiment, des choses pareilles c'est pas croyable... approuva Schull, l'air songeur.

De fait, j'ai beau chercher dans ma mémoire de marathonnier puis de rédacteur de SPIRIDON : je ne trouve pas autre chose — même pas Sierre-Zinal ! — qui puisse rivaliser avec le « Maraton de San Blas », épreuve de 21 km 700, organisée chaque année au début de février en apothéose des festivités en l'honneur de Saint-Blaise, patron de Coamo.

Les organisateurs ont pensé à tout. L'hébergement des coureurs invités par exemple.

— Depuis qu'en 1966 le demi-marathon a remplacé la petite corrida née en 1963, nous a expliqué Raul Febus, l'un des principaux « coordinadores » de la course, depuis que nous avons cherché et trouvé les moyens d'inviter toujours plus de coureurs de grande classe, nous les avons toujours hébergés dans différentes familles de notre petite ville. Ainsi, le coureur participe mieux à notre vie et à la joie populaire. Des relations naissent tout naturellement entre invités et invités, qui se lient d'amitié et qui souvent se retrouveront chaque année ici à la même époque.

Photo ci-contre : Recto-verso du « Maraton de San Blas » : en haut, les coureurs — ici les Kényens Kimobwa (à g.) et Rono — vus par les spectateurs (photo Rivas/« El Mundo »), en bas, la double haie des spectateurs, vus par les coureurs (photo N. Tamini).





Mais comment font-ils pour inviter tant de coureurs de renom mondial ? Où trouver l'argent pour les hypocrites dessous de table, ralonges qu'il faut sans doute payer en pareil cas ? Petit homme rondouillet, affable et dynamique, Monsieur Elfren Bernier, « big boss » de cette course, est formel :

— Nous avons peu à peu réussi à intéresser à notre course plusieurs firmes importantes. Et puis la presse, les autorités, l'office du tourisme, la population, tout le monde sait maintenant l'intérêt du « Maraton de San Blas » pour notre ville et pour notre île. Parlons des coureurs. Il y a eu la victoire de Roelants en 1969, qui a pour ainsi dire ouvert la porte à tous les autres : Wolde, Mora, Perez, Viren, Yifter, etc. Mais jamais, je vous l'assure, jamais nous le leur avons payé plus que les 5 dollars quotidiens usuels pour leur argent de poche.

Il faut bien dire que les coureurs ne se font pas prier pour venir ici. Champions ou non, ils n'ont pas tardé à comprendre que cette course « pas comme les autres » va les aider à prendre patience en attendant la fin de l'hiver. Rencontré le samedi soir, lors du dîner en commun, un Rodgers nous dit être venu 15 jours plus tôt avec sa femme, pour s'accoutumer à la chaleur. Le moustachu Chuck Smead nous confirme sa participation à Sierre-Zinal. Un Viren, que l'on sait « très cher », est là aussi.

— A propos de Viren, nous dira M. Bernier, qui est aussi membre du Comité olympique de Puerto-Rico, j'ai quelque chose à vous raconter. Nous l'avions invité après sa double victoire aux Jeux de Munich, et il s'était classé 11e en 1973. L'année suivante, nous ne l'avions pas invité, préférant deux autres Finlandais. Eh bien, savez-vous quelle fut la réaction de Viren ? Il est venu à ses frais, et... il a gagné l'épreuve, devant les deux Finlandais invités !

Jusqu'ici, un seul coureur, lui aussi champion olympique, a osé nous demander de l'argent pour courir à Coamo. Celui-là, il pourra toujours courir s'il le désire mais nous ne l'inviterons plus jamais !

Quand nous vous disions que cette course n'est pas comme tant d'autres ! Il fallait voir, la veille au soir, les différents invités, venus cette année de vingt pays, monter un à un sur l'estrade de l'« ayuntamiento », l'hôtel de ville, à l'appel de leur nom, chacun au bras d'une jolie Porto-Ricaine en costume approprié. Même que le docteur Sander avait su in extremis consoler une jeune fille aux yeux tristes et prendre la place de l'Irlandais qui n'était pas venu... Dans cette ambiance de gigantesque kermesse, il fallait voir et entendre la population applaudir avec exubérance lorsque par exemple un Moser, au bras de « sa » Porto-Ricaine, salua la foule avant de prendre place sous le mât du drapeau suisse.

x x x

Départ de l'épreuve le dimanche à 16 heures (21 heures en Europe), par environ 31 degrés centigrades. On a évalué à 200 000 le nombre des spectateurs qui, souvent dès la veille, attendaient les coureurs des deux côtés de la route, la circulation automobile ayant été fermée 5 heures avant le départ. Grosses voitures américaines, pique-niques à la bonne franquette, grillades rabelaisiennes, orchestres de bongo, bouteilles de rhum haut levées au passage des journalistes, tout était là pour donner à la course ce « jamais vu » si recherché. Et si apprécié... qu'au retour on a la tentation de garder tout cela pour soi, de ne rien dire, de peur qu'un jour des nuées de touristes européens viennent peut-être rompre le charme latino-américain de ces heures inoubliables. Mais non, Coamo a les reins solides, et San Blas est là pour la défendre. A propos, l'an prochain, Coamo fêtera le quatrième centenaire de sa fondation, et elle tient à ce que cela se sache...

Photo ci-contre : en haut, le Kényen Rono, vainqueur de l'épreuve et peut-être le premier à courir le 10 000 m en moins de 27'30'' ; en bas, les coureurs arrivent à Coamo dans une ambiance « crescendo » (photos N. Tamini).

D'entrée, le Kényen Rono, qui avait réussi 27'48''6 sur 10 000 m une semaine plus tôt en Australie, parvenait à se détacher, flanqué de... son compatriote Kimobwa, qui surprenait ceux qui l'avaient vu peiner le 1er janvier à São Paulo. Prudents, des garçons comme Rodgers, Tibaduiza, celui-ci contrarié par un rhume qui l'avait rendu très nerveux, de Jesus, le champion local, préféraient courir en retrait durant plusieurs kilomètres, avant de changer de vitesse et de terminer très fort — le cas de Rodgers et de Tibaduiza — sur les talons du vainqueur.

Quant aux deux Spiridonien suisses, dès le 7e km El Barbudo Moser sentait dans ses jambes le poids de la fatigue d'un voyage entrepris un peu tardivement.

— Pauvre Moser, que je me disais. Toi le costaud de la CIME, voilà que tu dois marcher à chaque montée... On le sentait quand même tout heureux d'avoir terminé l'épreuve, contrairement à... 170 des 532 partants !

Pour faire plaisir à son Saint Patron sans doute, Blaise Schull, qu'on avait vu un mois plus tôt se dorer précautionneusement au soleil de Copacabana, accompli une belle course, « épinglant » des coureurs comme le Turc Balli (2e du marathon de Boston l'an dernier) ou le Finlandais Päivärinta (2 h 13'30'' au marathon). Schull allait toutefois fléchir dans les derniers kilomètres, battu au sprint par le vétéran Hill, Ron (rhum en espagnol...) de son prénom, et même talonné par le docteur Sander !

Rono vainqueur, les trois autres Kényens — dont Cheruyiot et son inséparable chapeau de paille — bien placés, cela fait bien augurer des courses sur piste de la saison qui va commencer. Qui dit Kimobwa ou Rono, dit John Chaplin, leur bouillant entraîneur de l'université de Washington. Chaplin n'y va pas par quatre chemins :

— Cet été, Rono les battra tous, le record de Kimobwa y compris ; l'an dernier à Stockholm, il était enrhumé. Lydiard dites-vous ? trop schématique. Il faut davantage individualiser l'entraînement, faire courir chacun selon ses besoins, leur apprendre à remédier à leurs points faibles (N'geno fait de la musculation, pas les autres) et surtout les entourer au mieux, créer l'ambiance idéale. Comme ici à Coamo...

x x x

Petite île où l'on parle espagnol et où l'on vit à l'américaine, Puerto-Rico ce sont aussi des jeunes et des moins jeunes qui chaque jour courent un peu partout. Par plus de trente degrés à l'ombre, c'est davantage qu'un passe-temps...

— Et savez-vous, nous a dit un chauffeur de taxi sur la route de 4 km qui de Coamo nous ramenait au seul hôtel de la région, cela n'est même pas en relation avec le « maraton de San Blas ». Chez nous, il y a de plus en plus de gens qui courent, tout simplement. A quatre heures du matin, par exemple, vous en rencontrerez qui s'entraînent en trottant sur le bas-côté de la route, seuls ou en groupes, garçonnetts, fillettes ou adultes.

Pas étonnant après ça que vous trouviez à la 17e place de l'épreuve* (en 1 h 08'25'' pour les 21 km 700 d'un parcours vallonné et sinueux !) un Jaime Vélez, âgé de dix-sept ans à peine ! Et que dire de José Elias de Jesus et de Radamés Vega, respectivement 5e et 6e, sinon qu'on entendra certainement encore parler d'eux, pas plus tard qu'aux Jeux de Moscou.

Je songeais à tout cela le lendemain en sirotant une « pina colada ». A tout cela et à tous les jeunes de chez nous, trop confinés encore sur des distances qui ne sont pas de leur âge : 200 m, 400 m, 600 m, etc. Et trop souvent dégoûtés de la course à pied avant même... d'y avoir goûté, avant même d'avoir couru sur une distance qui a la saveur du « maraton de San Blas ».

— Un bon conseil, me dit Sander, au moment de quitter l'hôtel, fais comme moi, réserve aujourd'hui une chambre pour l'an prochain. Quand j'aurai expliqué cette course à mes copains du club, ça va être pris d'assaut...

C'est comme ça que j'ai réservé... six chambres (12 lits) au « Baños de Coamo » : pour les Spiridonien qui dès l'hiver prochain voudront eux aussi fêter la Saint-Blaise au soleil de Coamo.

Noël Tamini

* Voir aussi sous « classements »

BULLETIN D'ABONNEMENT A PRIX RÉDUIT

réservé aux nouveaux abonnés

OUI, je désire faire une économie de 7 FF / 6 FS / 100 FB et recevoir les six prochains numéros de SPIRIDON

Je réglerai donc mon abonnement au prix de

60 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

ATTENTION : on peut obtenir des numéros anciens en demandant aux mêmes adresses la table des matières des numéros anciens et la formule de commande.

1er Cross populaire d'Ecublens

Samedi 29 avril dès 14 heures

Lieu : Piste sportive de la Forêt d'Ecublens (Vaud) Suisse.

Ouvert à tous - Cat. : Ecoliers/Ecolières ; cadets/cadettes ; juniors ; dames ; seniors/vétérans.

Coups : cat. juniors, dames, seniors, vétérans.

Médailles : or, argent, bronze et prix jusqu'au 5e de chaque catégorie.

Organisateur : Club des arts martiaux d'Ecublens.

Informations et inscriptions : Club des arts martiaux, case postale 21, CH-1024 Ecublens (Suisse) Tél. (021) 34 95 70.

4 juin 1978

4e course Cressier - Chaumont

(CIME B)

13 km - 750 m de dénivellation

Inscriptions et renseignements :

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

Dimanche 18 juin à 9 h. 30

3e semi-marathon des Mauges

19 km 500 sur les routes de l'Anjou
Ouvert à tous et à toutes
Nombreux lots - Hébergement possible.

Renseignements et inscriptions

(10 FF) : Jacques Fièvre, 29, rue de la Fosse aux Loups, 49600 Beau-préau (France).

Dimanche 25 juin 1978 à 9 h. 30

2e SEMI-MARATHON DE FLEURY-LES-AUBRAIS

(21 km 300)

Epreuve ouverte à tous les licenciés, non-licenciés, (hommes et femmes), militaires.
Une course de 4 km 800 est réservée aux non-licenciés.

Très beaux parcours à travers la Forêt d'Orléans
A tous les participants : diplôme, médaille et lots pour les mieux classés.

Droits d'inscription : 10 FF.

Renseignements, inscriptions : Roger Chabin, 5, rue DAC Gautier, 45400 Fleury-les-Aubrais (France).

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 8 E 69100 Villeurbanne - tél. : Malleton (78) 58.57.74.

Spiridon-Club de Poitou-Charentes :

Michel Girard, Cité des Verdillons, rue Paul Cailliet 25, 79260 La Crèche - tél. (49) 25 56 50

Spiridon-Club aveyronnais :

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

Spiridon-Club du Centre :

Paul Faucheux, 6, rue Chaptal 37400 Amboise

Spiridon-Club d'Alsace (en gestation) :

Robert Towler, 5, rue de Fort-Louis 67000 Strasbourg

Spiridon-Club des Flandres (en gestation) :

Marc Bigourd, Hameau de Vinco Houlle, 62910 Mouille ou : Yves Tournemine, 507, av. de la République 59700 Marcq en Baroeul

A quoi sert cette quincaillerie ?

(Tout Spiridon-Club constitué possède maintenant sa propre revue. Voici un texte tiré de l'une de ces revues) (...). Demander 18 FF pour une épreuve de 18 km me paraît a priori inacceptable. Je ne dis pas qu'il restera forcément un bénéficiaire, mais je dis que si l'on ne peut pas inviter des coureurs pour 18 km sans leur demander cette somme, il y a quelque chose à revoir dans l'organisation.

De même, je trouve étonnant que ce soit telle section cycliste du club qui organise une épreuve de course à pied ! Je n'ai rien contre, mais ça me surprend ! L'explication est trouvée quand on apprend que le bénéficiaire sert à déplacer et à acheter du matériel pour les jeunes de l'école de cyclisme. Le but est honorable. Mais il me semble que les coureurs cyclistes n'ont pas forcément la vocation de faire œuvre de bienfaisance.

Les cyclistes accepteraient-ils de payer un droit d'inscription pour alimenter la caisse d'une section de coureurs à pied ? Si nous acceptons ça, nous allons devenir, nous les coureurs, des vaches à lait, braves petits amateurs naïfs, qui renfloueront les caisses de clubs de pétanque, de football, de bridge... Je dis même que les coureurs ne doivent pas servir à renflouer la caisse d'une section de course à pied ou d'athlétisme.

Quand on invite des amis chez soi, on ne leur fait pas payer le gîte et le couvert ! Eh bien, quand on organise une épreuve, on doit s'efforcer d'offrir aux participants plus que ce que représente le droit d'inscription. C'est une solution de facilité que de ne compter que sur les droits d'inscription pour subvenir aux frais. Il faut faire travailler l'imagination !

Et puis, à quoi servent les coupes et les médailles (souvent fort chères) sinon à cultiver l'infantilisme de certains coureurs. C'est leur droit d'aimer les coupes et les médailles, mais a-t-on vraiment besoin de cette quincaillerie pour le développement de la course à pied ? Je ne le crois pas. (...)

Je ne trouve pas normal qu'un club organisateur d'épreuves pédestres fasse un bénéficiaire, même si le bénéficiaire vient de la vente des casse-croûtes, des boissons, des autocollants, du programme ou des soutiens publicitaires. Ces services ne doivent servir qu'à tendre vers une participation financière la plus basse possible de la part des coureurs et être reportés sur l'organisation suivante. Il faut absolument que la course à pied reste un sport démocratique. Imaginez une famille de smigards dont plusieurs membres pratiquent la course à pied : ils devront payer à chaque fois 3 ou 4 inscriptions à 10 ou 20 F... Inacceptable !

Alors, à quoi sert d'organiser ? Ça sert à offrir une journée agréable à ses amis coureurs. Voir tous ces visages passionnés, heureux, un peu grâce à vous, croyez-moi c'est une sacrée récompense pour un organisateur. (...)

Serge Cottereau

(tiré du bulletin mensuel du Spiridon-Club de Bourgogne reçu le 4 avril 1978).

Dimanche 18 juin :

Courses à travers Beauvais (Oise)

ouvertes à tous et à toutes, licenciés ou non.

— le 21 « Beauvaisien », demi-marathon, avec 3 arrivées : 5, 10 et 21 km ; départ à 15 h Quartier Bellevue.

— le « marathon Bellovaque » : 42,2 km à travers les quartiers de Beauvais ; départ à 15 h 30 Quartier Bellevue (vestiaires gardés et douches). Course regroupée avec demi-marathon si moins de 100 engagés (seront prévenus).

Médailles, lots, prix-souvenirs, coupes par équipes et familles.

Engagements : 5 FF pour 10-18 ans, 10 FF pour seniors et vétérans, 20 FF après le 15 juin, gratuits pour Beauvaisiens, étrangers et Spiridoniens.

Renseignements et inscriptions : A.S. Massey Ferguson, R. Bonal, B.P. 307, 60026 Beauvais Cédex (France). Tél. (4) 445.2930.

ATTENTION : pour ceux et celles qui le désiraient, course de 21 km le 26 juin (écrivez-nous)

Samedi 17 juin à Moussy-le-Neuf (77)*

2e semi-marathon des 3 départements : 21 km dès 17 heures

ouvert à tous et à toutes, licenciés ou non à 15 h : mini-marathon (10 km) réservé aux féminines.

Renseignements et inscriptions (5 F avant le 12 juin) :

Y. et D. Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf (France).
Tél. 430.9465.

* pour Moussy-le-Neuf, suivre l'autoroute du Nord jusqu'au péage de Survilliers, puis direction Vemars et Moussy.

Italie - Vallée d'Aoste

à Challant St-Victor

(à 5 km de Verrès)

Dimanche 18 juin 1978 à 9 h. 30
5e Tour des Challant (1977 : 711 part.)

- Course de 6, 9 ou 24 km selon l'âge.
- Classement en 9 cat. (6 pr hommes et 3 pr femmes) et par équipes.
- Trophées, coupes, médailles en or et en argent à tous les arrivants.
- Droit d'inscription : 15 FF / 10 FS.
- Renseignements : Sci Club Challant, c.p. 44, 11029 Verrès (Italie).
- Dès 12 h. : fête champêtre et repas près d'un petit lac alpestre.

A Vallorbe - Jura vaudois (Suisse)

(en train : à 3 h 45 de Paris !)

deux manifestations, un même esprit :

6 et 7 mai 1978

200 km de Vallorbe

circuit sélectif de marche de grand fond pour Paris - Strasbourg 1978 (510 km) avec les meilleurs spécialistes européens de marche de grand fond !

28 mai 1978

Vallorbe - Dent-de-Vaulion

Epreuve de montagne (9 km - 850 m)
Ouvverte à tous et à toutes.
De l'accueillante cabane du Ski-Club Vallorbe (1450 m) vous admirerez le panorama exceptionnel sur les Alpes...

Renseignements : J.-Pierre Althaus,
CH-1349 Premier.

Dimanche 4 juin à 14 heures

semi-marathon (30 km) de Joué-lès-Tours

dans la Vallée du Lys (Indre-et-Loire)

Licenciés - Classements seniors, vétérans et féminines (non-licenciés acceptés sous leur propre responsabilité).

Souvenir à tous les arrivants (dans les délais).

Trophée à chaque vainqueur.

Inscriptions : 15 FF : Dominique Godet,
39, rue Charles-Tellier, 37300 Joué-lès-Tours (France).
Tél. (47) 28 29 38 ou (47) 28 50 63.

Nouveau produit de massage

LE THERMOLIS

a été testé avec succès durant un an par une équipe de Spiridoniens suisses.

En vente chez SPIRIDON, 1922 Salvan (le baume Thermolis Fr. 12.30 ; l'huile Fr. 7.50 pour 100 ml, et Fr. 55.— pour un litre).

Dimanche 23 juillet 1978 à 8 h. 30

sur les crêtes du Jura dominant le lac de Neuchâtel.

4e Chaumont - Chasseral - Chaumont

CIME B - 32 km - 1150 m de dénivel. totale.
Selon règlement et catégories CIME.
Pour touristes : 18 km - 600 m de dénivel.

Course jumelée avec Sierre-Zinal et comptant pour le « Trophée neuchâtelois des courses de côte CIME » avec le Saut-du-Doubs - Ferme modèle et Cressier-Chaumont.

Renseignements et inscriptions :

François Fatton, 2063 Fenin (Suisse)
Tél. (038) 36 13 37.
Famille Schertenleib, 2067 Chaumont (Suisse). Tél. (038) 33 24 60.

Sport, médecine et santé

Dr Jacques Turblin

Un livre écrit par un spécialiste de Médecine sportive, grand fervent de la course à pied, donnant des notions physiologiques, des conseils d'entraînement, des directives hygiéno-diététiques.

Se procurer l'ouvrage, Imprimerie Fournié, 27, bd Riquet, 31000 Toulouse (France). **Joindre la somme de 40 F (CCP ou chèque bancaire) à votre commande** (port compris).

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 Rubrique médicale de SPIRIDON, Docteur Jacques Turblin, 23, rue des Chalets, 31000 Toulouse (France). L'auteur de « Sport Médecine et Santé » vous répondra dans les meilleurs délais (joindre à votre demande une enveloppe affranchie munie de votre adresse).

Contre la tendinite :

« un petit truc assez miraculeux »

Daniel Houdot, de St-Malo, nous écrit ce qui suit : « J'aimerais vous dévoiler un petit truc assez miraculeux pour nos fameuses tendinites : il suffit d'acheter de l'« Alphacutanée » (vente libre en pharmacie) et de mélanger la préparation Chymotrypsine + solvant avec un demi-verre d'eau. Et on met le tout dans un bac à glace que l'on place dans un « freezer ». Quand cette mixture est glacée, on applique sur le tendon atteint une compresse imprégnée de cette mixture, ceci durant au moins 15 minutes... C'est assez spectaculaire ! Je parle en connaissance de cause puisque je suis préparateur en pharmacie, et que j'ai essayé cette combine sur mon tendon d'Achille ».

Nous avons interrogé à ce sujet le docteur Jenoure au retour de Garmisch-Partenkirchen où il avait fonctionné comme médecin de l'équipe suisse aux championnats du monde de ski : « Sans connaître la composition de la pommade « Alphacutanée », nous a répondu le docteur Jenoure, je suppose qu'il s'agit d'une préparation à action antiphlogistique, comme nous en connaissons aussi chez nous. L'originalité du procédé consiste à en faire une préparation glacée, partant du principe relativement méconnu de la bonne action anti-inflammatoire du froid. En effet, ce froid, lorsqu'il est maintenu assez longtemps, provoque non pas la vasoconstriction, désirée lors de son utilisation brève lors des premiers soins en matière de blessures dues au sport, mais bien une vasodilatation (ouverture des vaisseaux sanguins), et par conséquent une meilleure irrigation sanguine locale. C'est par ce biais que l'on obtient une action anti-inflammatoire, d'autant plus qu'il n'est pas exclu que grâce au même mécanisme les principes actifs de la pommade soient mieux absorbés par la peau. N'ayant pas utilisé personnellement ce procédé, je ne puis juger de ce résultat si spectaculaire, mais j'avoue que l'idée me paraît intéressante, d'autant plus qu'elle ne présente pas de risque. Une chose à essayer donc. »

Remarque du Dr Turblin: Il y a tendinite et tendinite... Le procédé de Houdot peut être efficace dans certains cas, celui des synovites (inflammation de la gaine synoviale des tendons), qui en réalité ne sont pas de vraies tendinites. L'efficacité de ce traitement est liée plus à l'action anti-inflammatoire du froid qu'à celle des enzymes (Alphacutanée). Ces enzymes - alphachymotrypsine et d'autres - étaient utilisées il y a une dizaine d'années; elles ont été abandonnées vu leur faible efficacité et leur risque allergisant.

Le traitement des tendinites doit être fonction du type et du degré de ces tendinites, et c'est là toute la difficulté. Le principal n'en reste pas moins de les traiter le plus rapidement possible au stade où le tendon n'est pas dégénéré (nodosités), car dans ce dernier cas, seule la chirurgie peut avoir quelques succès.

Précision de M. Houdot: Ayant demandé à M. Houdot de préciser davantage son conseil, notre lecteur nous a répondu : « L'« Alphacutanée » c'est tout simplement de l'alphachymotrypsine, une enzyme pancréatique, qui

est dialysée et lyophilisée. Elle se présente en boîtes de 2 flacons-dose à 5 mg de chymotrypsine lyophilisée + 2 flacons de 5 ml de solvant pénétrant stérile; il existe aussi des boîtes de 5 flacons.

L'avantage de l'« Alphacutanée » sur les spécialités à base de chymotrypsine c'est que l'on prépare la solution seulement au moment du besoin : et du coup, le produit a un maximum d'efficacité (le produit actif étant en fait détruit au bout de 48 heures).

Autre chose : j'ai aussi testé une tisane « Racine de Windhoëk » (Radex harpagophytum procumbens, ou Griffe du Diable), commercialisée en France par des pharmaciens de Lyon et distribuée par le Laboratoire Labophal, 6, rue des Cigognes, 67000 Strasbourg. Il s'agit d'une plante que l'on trouve en Afrique du Sud et qui aurait des propriétés anti-inflammatoires analogues à celles de la phénylbutazone.

J'ai vérifié la chose avec un client qui présentait une tendinite au quadriceps, après lui avoir dit comment procéder. C'est d'ailleurs enfantin : il suffit de faire bouillir 1/2 litre d'eau, d'y ajouter une cuillère à café de racine, et de laisser infuser toute la nuit. Le lendemain au lever, on boit un verre de l'infusé filtré; idem le midi et le soir (c'est amer, mais il faut bien se garder d'y ajouter du sucre !). Cela pendant 20 jours. Résultat : tendinite guérie ! En plus de la tisane, le client faisait des applications de glace avec l'« Alphacutanée. »

N.B. En Suisse, l'Alphacutanée est en vente sous le nom d'« Alphachymotrypsine Choay ».

Merci cher Daniel Houdot, et bonne chance à nos « tendineux » lecteurs !

A propos du régime glucidique

Quel est l'effet du régime dissocié (glucidique) sur un individu ayant naturellement un taux de sucre sanguin assez faible (disons : 0,8 g/l) ? N'y a-t-il pas risque de contre-réaction lors de la prise forcée de glucides à J-3 et J-2, c'est-à-dire n'y a-t-il pas combustion rapide des glucides ainsi ingérés ? Je suis dans ce cas-là.

J'ai disputé deux marathons l'an passé : l'un sans régime préalable, l'autre avec le régime glucidique. Dans le premier cas, j'ai pris du sucre dissous dans de l'eau (60 g 30 min. avant le départ : 20 g au 22e km ; 20 g au 30e km). Tout s'est très bien passé. Par contre, dans le second j'ai essayé un coup de barre terrible au 28e km : jambes coupées, plus envie de courir ! Et j'ai pu constater que l'addition « 28 km de prologue + 14 km de monologue » était correcte ! Pour un même temps final (2 h 55), je suis passé 5 min. plus vite aux 30 km la seconde fois. Quelle peut être la raison de ce « coup de barre » (puisque je bénéficiais du régime dissocié) ? (F., France).

Réponse du docteur Sander : Le régime glucidique continue à être quelque peu controversé. En ce qui me concerne, j'ai pu observer la préparation de plusieurs coureurs lors du marathon de New York, coureurs qui ont appliqué avec succès ce régime dissocié. Il arrive cependant que des coureurs subissent la même mésaventure que vous, et donc cette soudaine faiblesse vers le 25e-30e km. En pareil cas, je conseille d'essayer de nouveau le régime glucidique mais en n'absorbant qu'une très faible quantité de glucides au matin de la course. Théoriquement en effet, il se peut que durant les trois jours précédents le coureur a surchargé son système insulinaire ; et cette surcharge peut, tout au moins chez certains, augmenter la quantité d'insuline en circulation et déterminer une réaction trop sensible aux glucides le jour même de la course. D'où un état hypoglycémique après 1 h 1/2-2 h de course, étant donné que l'insuline est en quelque sorte responsable du passage du glucose du sang vers les tissus.

Mais je voudrais insister sur le fait que tout cela n'est qu'une hypothèse de ma part, et que d'autres facteurs peuvent également jouer un rôle. J'ai pu toutefois remarquer que chez certains coureurs il suffisait d'un fort modeste petit déjeuner le jour de la course pour parer à tout ennui.

N.B. Il semble qu'un pépin s'est produit au moment où le Dr Turblin a pris le relais du Dr Sander. Nous prions donc tous les coureurs qui attendent une réponse depuis un certain temps d'accepter nos excuses et de se manifester en écrivant à la rédaction.

Dimanche 16 juillet à 18 heures

(A 8 km de San Sebastian et 8 km de la frontière d'Hendaye)

3e Marathon international D'OYARZUN

(GRAND PRIX MAMUT)

Sur un circuit très rapide, homologué par la Fédération espagnole (Chantal Langlacé y a réalisé 2 h 35'15").

Course ouverte à tous et à toutes.

Après la course, **repas gratuit** à tous les inscrits avant le 1er juillet.

Possibilité d'hébergement (s'informer auprès de l'organisation).

Diplôme à tous les arrivants et nombreux prix.

Température agréable — Grande ambiance.

Inscriptions (gratuites) et informations :

C.D. Herrera (marathon), Plaza San Luis,
Herrera - San Sebastian (Guipuzcoa), Espagne.

SPIRIDON-BELGIQUE asbl

105 Otterweg, 1600 St. Pieters-Leeuw

Nihil novi sub sole ? Oui et non...

Dans notre pays les épreuves de masse font défaut. En fait, il faudrait écrire « faisaient défaut » car au début de mars a eu lieu une première qui constituera sans aucun doute le début d'une ère nouvelle : la course à pied en tant que sport-loisir par excellence de tous, femmes et hommes, garçons et filles.

Organisée par l'ADEPS (administration physique des sports et de la vie en plein air) et appuyée sur le plan publicitaire par le seul journal belge du dimanche — « Dimanche Presse » — cette épreuve, les Sentiers de Soignes, consistait en une course « à allure libre » de 10 km en forêt. Même si l'ADEPS prétend que l'organisation fut par trop improvisée, elle récolta néanmoins un immense succès. Plus de 300 concurrents au départ ! Quelle organisation « officielle » — exception faite des Crêtes de Spa — peut se vanter d'avoir réussi à aligner un nombre aussi impressionnant de participants ?

Cela nous réjouit, surtout que cette épreuve ne restera pas sans lendemain. Pour s'en persuader, il suffisait d'observer les mines réjouies des coureurs à l'arrivée. Ces gens, pour la plupart, venaient de découvrir une nouvelle image de la course à pied et déjà ils questionnaient : « La prochaine course, c'est quand ?... Vous avez un calendrier des courses ? »

L'ADEPS, quant à elle, est bien décidée à organiser dans un avenir rapproché plusieurs courses à allure libre. Cette administration, pourtant souvent décriée par les instances fédérales, a réalisé un énorme travail en profondeur. Les marches ADEPS, les cross-santé, sans oublier les efforts faits dans les autres disciplines sportives, ont incité les gens à délaisser leur fauteuil, leur TV pour une activité sportive en plein air à leur mesure et loin de la pollution urbaine.

À l'heure actuelle, les habitués des activités de l'ADEPS demandent cependant autre chose que les marches traditionnelles ou le footing en groupe. Ces activités, en dégressissant — au sens propre et au sens figuré — ces sédentaires, leur ont permis d'acquiescer ou de retrouver une bien meilleure condition physique. Cet état les pousse à aller plus loin dans l'effort sportif, à courir des distances plus longues avant de pouvoir s'attaquer à cette épreuve au nom à la fois magique et mystique : le Marathon.

L'administration des sports, en la personne de son responsable M. Gypens, s'en est rendue compte et étudie actuellement un programme de course à allure libre. Nous espérons que Spiridon-Belgique pourra collaborer efficacement à cette réalisation. Car faut-il le répéter, à l'heure actuelle au sein des clubs et des organisations L.R.B.A. il n'y a pas de « place » pour ces amateurs de l'effort gratuit !

Il nous revient que la vénérable Ligue fut contactée afin de participer à l'organisation des « Sentiers de Soignes ». Sa réponse fut : « Non ! Une telle épreuve n'est pas conforme à notre règlement ». Mais l'épreuve eut lieu ! Donc cette Ligue peut (momentanément ?) se permettre d'ignorer des centaines de personnes qui désirent pratiquer l'athlétisme ! Cette Ligue ainsi que la majorité des clubs qui la composent refusent d'accueillir ces gens et s'obstinent à ne pas leur rendre accessible une partie des activités qu'ils organisent !

Ainsi, si la mentalité de ces dirigeants ne change pas (et nous nous demandons ce qu'il faut encore démontrer avant que ce changement se produise !) nous verrons dans un avenir pas lointain quelques athlètes concourir pour un bâton de chocolat ou une bouteille de vin lors des courses de kermesses « officielles » et parallèlement des centaines de gens participer à des épreuves de masse dites « pirates » sur des parcours naturels pour le simple plaisir de faire du sport après s'être acquittés de leur droit de participation.

Absurde ? Pas du tout, puisque cela résulte de l'application stricte du règlement actuel de la L.R.B.A.

J.T.

Calendrier des courses du trophée Spiridon 1978

27. 3 Eupen
23. 4 Les Crêtes de Spa
15. 5 La route Verte Barvaux - Ouffet
4. 6 Fosse la ville - Gilly
18. 6 Seraing
2. 7 Arville
9. 7 Bruges « 25 km pour vétérans »
30. 7 Bertrix
5. 8 Oostkamp
20. 8 Hekelegem-Maraton
2. 9 Braine le Comte 25 km
une épreuve à désigner vers la mi-septembre
- 7.10 Marathon Gailly à Nivelles

Rappel : le classement se fera sur les six meilleurs résultats, plus le résultat « piste » qui est obligatoire. Voir à ce sujet notre rubrique parue dans le no 36 p. 43.

Spiridon-Club de Suisse

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

Merci, Spiridoniens !

De nombreux membres du Spiridon-Club ont ajouté un petit supplément à leur cotisation annuelle. Qu'ils soient remerciés chaleureusement pour le soutien moral et matériel qu'ils nous accordent dans la lutte quelquefois difficile que nous devons soutenir pour défendre leur cause. Merci aussi à ceux qui ont contribué, par un don totalement désintéressé, à la réussite du calendrier : un fascicule de plus en plus apprécié et presque épuisé, bien que tiré à 10 000 exemplaires. Que ceux qui ne l'ont pas encore se hâtent de nous le demander en nous envoyant une enveloppe affranchie. Demain, il sera trop tard.

Triathlon « Spiridon »

Le triathlon « Spiridon » des épreuves d'endurance (classement aux points combiné : 10 000 m, 25 km, marathon) connaît un succès énorme en Allemagne. Grâce à Manfred Dylli (Gartenstrasse 4, 4552 Derendingen) la « première » suisse a pu être lancée en 1977 et les résultats sont satisfaisants. Il ne fait pourtant aucun doute que davantage de coureurs encore s'intéresseront à ce « schéma » durant l'année en cours. Le 1er avril, à l'occasion des 25 km de Bienne, Dylli a remis un prix spécial aux 3 premiers classés de chaque catégorie.

ELITE : 1. A. Moser 2859 pts (29'23"5 au 10 000 m, 1 h 19'00" aux 25 km ; 2 h 21'54"4 au marathon) ; 2. Umberg 2804 pts (30'13"9, 1 h 19'57", 2 h 19'48"6) ; 3. D. Siegenthaler 2566 pts (31'12"8, 1 h 23'02" et 2 h 28'07") ; 4. L. Cattin 2325 pts (32'29"5, 1 h 26'58" et 2 h 35'38") ; 5. P. Meyer 2166 pts ; 6. U. Schneeberger 2037 pts ; 7. Althaus 1979 pts ; 8. A. Müller 1857 pts ; puis 11. Mertenat 1682 pts ; 13. Scherly 1168 pts ; 15. R. Meylan 1083 pts ; 16. R. Lachat 831 pts.

DAMES : 1. M. Meyer, 1403 pts ; 2. Holdener, 1177 pts ; 3. H. Mäder, 589 pts

VETERANS I : 1. Markstaller 2259 pts ; (33'20, 1 h 28'35", 2 h 34'20") ; 2. Götschi 2054 pts ; 3. Burkhard 1949 ; 4. Feuz 1902 ; 7. P. Lecoultre 1479 ; 8. de Munari 1397 ; 9. R. Huber 623.

VETERANS II : 1. Sterki 1984 pts (36'16", 1 h 32'55", 2 h 39'14") ; 2. H. Keller 1485 pts ; 3. Guilloud 132 pts.
Au total 34 classés.

Le père du « bonhomme » prend femme !

Notre ami et collaborateur Karel Matejovsky, graphiste d'origine tchécoslovaque qui a participé à la création de SPIRIDON, épousera le 17 juin Lisa Corbet, gracieuse danseuse de ballet au Grand Théâtre de Genève puis de Zurich. Nos vœux émus au père du « bonhomme Spiridon » et à sa très charmante fiancée américaine. - N.T.

DIMANCHE 25 JUIN À 9 HEURES

SALVAN - EMANEY (CIME B)

distance : 7 km 200 ; dénivel. : 940 m

(records de l'épreuve : 37'52''7 par S. Soler en 1977,
50'19''2 par M. Moser en 1977)

Organisation: Sociétés de développement de Salvan et des Marécottes, sous le patronage de la Commune de Salvan et avec le concours de la revue SPIRIDON

Catégories: CIME B : **Féminines** sans limite d'âge ; **Jeunes** 1959 et après ; **Seniors** 1958 à 1939 ; **Vétérans I** 1938 à 1929 ; **Vétérans II** 1928 et avant.

Inscriptions: Délai: samedi 17 juin 1978
Avec nom, prénom, année de naissance
Au CCP 19 - 106 56, course Salvan-Emaney, Les Marécottes
FS 15.— (FF 15.— pour étrangers) pour seniors et vétérans
FS 10.— (FF 10.— pour étrangers) pour jeunes et féminines
FS 3.— de supplément pour inscription sur place

Etrangers : écrire à Paul Miéville, 1923 Les Marécottes (Suisse)

Règlement:

1. La course est organisée selon le règlement CIME
2. Le port de bâtons de ski est interdit
3. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accidents, avant, pendant et après la course. Tous les participants doivent être assurés personnellement
4. Les points non prévus par le règlement sont du ressort des responsables de la course
5. Classement combiné avec :
— Trophée des Dents-de-Morcles (La Tourche), 23 juillet
— Trophée des Martinaux, 27 août

Programme:

07.00 h
à Distribution des dossards à la salle communale

08.30 h
Départ transport survêtements

09.00 h
Départ de la course (toutes catégories)

11.00 h
Fermeture du contrôle d'arrivée

15.00 h
Proclamation des résultats à la salle communale, distribution des prix individuels (5 trophées, jambons, fromages, etc.) et du prix-souvenir (channe en verre), seulement contre présentation du dossard

Renseignements et inscriptions: Paul Miéville, 1923 Les Marécottes - tél. (026) 8 10 48

Logement: Société de développ. de Salvan, 1922 Salvan, tél. (026) 8 14 79
— Hôtels: Société de développ. des Marécottes, 1923 Les Marécottes, tél. (026) 8 15 89

— Dortoirs: (80 places) à réserver en s'inscrivant
FS 10.— sans petit déjeuner
Home « Les Hirondelles », 1922 Salvan, tél. (026) 8 15 68 / 2 42 10

Panorama international 1977: marathon

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

N.B. Du 800 m au 10'000 m: voir n° 35, pages 18 et 19. - 1 heure, 100 km route + piste, 24 h piste, marathon France et Suisse: voir n° 36, page 19.

Femmes

(51 performers)

2:34:47 Vahlensieck, 28, RFA
 2:35:15 Langlace, 22, F
 2:37:57 Merritt, 22, USA
 2:38:09 Angenvoorth, 31, RFA
 2:43:10 Gorman, 42, USA
 2:45:15 Christensen, 21, N
 2:46:32 Beames, 37, AUS
 2:46:34 Reinhardt, 30, USA
 2:46:54 Kinsey, 24, USA
 2:47:16 Shingles, NZ
 2:47:20 La Tora, USA
 2:48:07 Dalrymple, 35, USA
 2:48:34 Barron, 32, USA
 2:48:59 Monspart, 33, H
 2:50:22 Kuscsik, 38, USA
 2:50:40 Leydig-Gumbs, 26, USA
 2:50:47 Doolittle, 30, USA
 2:50:48 Hanson, 25, USA
 2:50:53 Hansen, 29, USA
 2:51:12 Bevans, 37, USA
 2:51:13 Lorrain, 22, USA
 2:51:41 Loir, 20, F
 2:51:49 Barrett, 16, USA
 2:52:06 Anex, 21, USA
 2:52:32 Pedrinan, 24, USA
 2:52:37 Hines, USA
 2:53:38 Petersen, USA
 2:54:13 Malleray, USA
 2:54:23 Cruciatu, 24, I
 2:54:34 Matovicik, 22, USA
 2:55:09 Schneider, 25, RFA
 2:55:12 Ayers, 18, USA
 2:55:24 De Moss, 27, USA
 2:55:31 Petrie, NZ
 2:55:33 McKeachie, 24, USA
 2:55:34 Griffith, 16, USA
 2:55:40 J. Chun, 18, USA
 2:55:59 Forshee, 21, USA
 2:56:08 Rudolf, 32, RFA
 2:56:12 Blaschke, 45, RFA
 2:56:22 Killion, 28, USA
 2:56:26 Reinke, 39, RFA
 2:56:40 Albert, 19, USA
 2:56:55 Olinek, 24, CAN
 2:56:55 Pugh, 42, USA
 2:57:23 G. Anderson, USA
 2:57:41 Burns, USA
 2:57:44 Adams, USA
 2:57:48 Arenz, 26, USA
 2:57:57 Schlosser, 33, RFA
 2:58:01 Mullin, 10, USA

et quelques autres:

2:58:28 Winter, RFA
 2:58:43 Billington, GB
 2:58:46 von Haase, RFA
 2:58:46 Witte, RFA
 2:58:50 Adamson, CAN
 2:59:39 Mendonça, BR
 3:01:54 Horn, RFA
 3:02:14 Cox, GB
 3:02:14 Korik, H
 3:02:22 Heale, CAN
 3:02:58 Zava, ISR
 3:04:10 Thompson, GB
 3:04:36 Meyer, CH
 3:05:02 Johansson, S
 3:05:14 Kolehmainen, FIN
 3:05:57 Watson, GB
 3:08:46 Sommier, 41, F
 3:11:23 Holdener, 45, CH
 3:12:12 Faur-Riou, 31, F
 3:14:57 Birrer, 27, CH

22 meilleures performers

(au 1.1.78)

2:34:47 Vahlensieck, RFA, 1977
 2:35:15 Langlace, F, 1977
 2:37:57 Merritt, USA, 1977
 2:38:09 Angenvoorth, RFA, 1977
 2:38:19 Hansen, USA, 1975
 2:39:11 Gorman, USA, 1976
 2:42:24 Winter, RFA, 1975
 2:45:15 Christensen, N, 1977
 2:45:32 J. Brown, USA, 1976
 2:46:23 Barrett, USA, 1976
 2:46:32 Beames, AUS, 1977
 2:46:34 Reinhardt, USA, 1977
 2:46:54 Kinsey, USA, 1977
 2:47:16 Shingles, NZ, 1977
 2:47:20 La Tora, USA, 1977
 2:47:34 Heritage, USA, 1976
 2:47:43 Barron, USA, 1976
 2:47:50 Spauwen, NL, 1976
 2:48:07 Dalrymple, USA, 1977
 2:48:22 Monspart, H, 1976
 2:49:30 Paul, USA, 1976
 2:49:40 Bridges, USA, 1971

Hommes (100 performers)

2:10:55 Rodgers, 30, USA
 2:11:28 Rodgers
 2:11:57 Moisseev, 25, URSS
 2:12:46 Rodgers
 2:13:04 Magnani, 26, I
 2:13:15 Wells, 23, USA
 2:13:32 Päivärinta, 28, FIN
 2:13:43 Orzel, 32, POL
 2:13:46 Bjorklund, 26, USA
 2:13:52 Drayton, 32, CAN
 2:13:56 C. Stewart, 31, GB
 2:13:57 Hamada, 31, JAP
 2:14:08 Lismont, 28, B
 2:14:11 Spik, 26, FIN
 2:14:22 Kardong, 29, USA
 2:14:26 Fleming, 26, USA
 2:14:26 Arnhold, 28, RDA
 2:14:32 Thompson, 28, GB
 2:14:32 Tikkanen, 24, FIN
 2:14:35 Zubov, 25, URSS
 2:14:39 Smead, 26, USA
 2:14:40 Balcha, ETH
 2:14:43 Maxwell, 24, CAN
 2:14:43 Umbach, 25, RDA
 2:14:46 Bramley, 23, USA
 2:14:49 Nedi, 23, ETH
 2:14:49 Kiiholma, 27, FIN
 2:14:52 Marczac, 32, POL
 2:15:00 Seko, JAP
 2:15:02 Cannon, 27, GB
 2:15:04 Wayne, 28, USA
 2:15:07 Eberding, 22, RDA
 2:15:13 Sorasalmi, 24, JAP
 2:15:16 Kocourek, 28, CSSR
 2:15:18 Halberstadt, 28, RSA
 2:15:18 Mielke, 35, RFA
 2:15:18 L. Müller, 25, RDA
 2:15:19 Go, 25, COR N.
 2:15:27 Watson, 33, GB
 2:15:35 Mizukami, 30, JAP
 2:15:36 Hellwig, 24, RFA
 2:15:37 Sakamoto, 25, JAP
 2:15:38 Gross, 32, POL
 2:15:39 Fatshatov, 26, URSS
 2:15:40 Finster, 24, POL
 2:15:41 Truppel, 26, RDA
 2:15:42 Angenvoorth, 32, RFA
 2:15:44 Balli, 28, TUR
 2:15:46 Solovej, 26, URSS
 2:15:49 Coi, 22, COR N.

2:15:51 Thomas, USA
 2:16:00 Cierpinski, 27, RDA
 2:16:02 Kirkham, 33, GB
 2:16:02 Watanabe, 26, JAP
 2:16:03 Pfeffer, 20, USA
 2:16:03 Legar, 35, URSS
 2:16:05 Dingwall, 28, GB
 2:16:10 Lesse, 29, RDA
 2:16:14 Lipatov, 26, URSS
 2:16:14 McDavid, 36, EIRE
 2:16:19 Kopisev, 24, URSS
 2:16:20 Wilson, 21, GB
 2:16:23 Babinyecz, 31, H
 2:16:25 Kolbeck, 33, F
 2:16:25 Schröder, 28, RDA
 2:16:29 Moore, 34, USA
 2:16:30 Toivola, 28, FIN
 2:16:30 Sinkö, 25, H
 2:16:32 Saitho, JAP
 2:16:35 Kamata, 26, JAP
 2:16:37 Hill, 39, GB
 2:16:43 Lodwick, USA
 2:16:47 Szekeres, 30, H
 2:16:54 Hensley, USA
 2:16:54 Salonen, 26, FIN
 2:16:55 Gulyas, 28, RFA
 2:16:56 Fjarestad, 23, N
 2:17:02 Hurd, 32, GB
 2:17:04 Strelez, 36, URSS
 2:17:04 Mann, 29, RFA
 2:17:05 Harper, USA
 2:17:07 Ortega, USA
 2:17:08 Sawicki, 30, POL
 2:17:11 Seri, 28, JAP
 2:17:14 Cusack, 26, EIRE
 2:17:14 Krsek, 28, CSSR
 2:17:15 Leibold, 30, RFA
 2:17:16 Dugdale, 26, GB
 2:17:22 Kitayama, 29, JAP
 2:17:23 Abe, JAP
 2:17:27 Schish, 26, URSS
 2:17:27 v.Renterghem, 33, B
 2:17:29 Karljalainen, 27, FIN
 2:17:30 Pawlik, 29, POL
 2:17:32 Lebedev, 20, URSS
 2:17:33 Pinocci, USA
 2:17:33 Karlsson, 32, S
 2:17:35 T. Soh, 24, JAP
 2:17:35 Bolt, USA
 2:17:38 Stanley, 29, AUS
 2:17:40 Janisejev, 29, URSS
 2:17:43 C. Taylor, 28, GB

30 meilleurs performers

(au 15.3.78)

2:09:05,6 S. Soh, JAP, 1978
 2:09:12 Thompson, GB, 1974
 2:09:28 Hill, GB, 1970
 2:09:36 Clayton, AUS, 1967
 2:09:55 Rodgers, USA, 1975
 2:09:55 Cierpinski, RDA, 1976
 2:10:08 Drayton, CAN, 1975
 2:10:20 Chettle, AUS, 1975
 2:10:30 Shorter, USA, 1972
 2:10:37 Usam, JAP, 1970
 2:10:47 Adcocks, GB, 1968
 2:11:12 O'Reilly, USA, 1970
 2:11:12 Farrington, AUS, 1973
 2:11:12 Lismont, B, 1976
 2:11:15 Kardong, USA, 1976
 2:11:17 Sasaki, JAP, 1967
 2:11:18 Foster, NZ, 1974
 2:11:35 K. Moore, USA, 1970
 2:11:45 Cindolo, I, 1975
 2:11:54 Hoag, USA, 1975
 2:11:57 Moisseev, URSS, 1977
 2:12:00 Shigematsu, JAP, 1965

2:12:02 Lesse, RDA, 1974
 2:12:03 Tanimura, JAP, 1969
 2:12:04 Alder, GB, 1970
 2:12:05 Fleming, USA, 1975
 2:12:10 Päivärinta, FIN, 1974
 2:12:11 Bikila, ETH, 1964
 2:12:12 Unetani, JAP, 1970
 2:12:19 Faircloth, GB, 1970

Note à propos des USA

En 1977, 15 Américaines ont donc couru le marathon en moins de 2h52; on estime d'autre part que 100'000 Américains de tous âges ont pris le départ d'un marathon l'an dernier et que 25'000 ont terminé cette épreuve. De cette masse a jailli une élite, c'est l'évidence: 297 coureurs ont réussi -de 2h30 en 1977, contre 160 en 1974, 120 en 1971, 70 en 1970 et 28 en 1969. Mieux: en 1977, 63 Américains ont couru le marathon en -de 2h22, contre 25 en 1974 et 11 en 1971; on note encore 31 à -de 2h20 en 1977, contre 15 en 1974 et 6 en 1971. De quoi prouver le "boom" qui a débuté en Europe. - NT.

Canada 1977

2:13:52 Drayton, 1945
 2:14:43 Maxwell, 1953
 2:18:05 Dyon, 1955
 2:19:15 Lavallée, 1956
 2:19:29 Kooymans, 1955
 2:20:27 Hill, 1956
 2:20:31 Hughson, 1949
 2:20:44 Legge, 1948
 2:21:17 Landriault, 1951
 2:22:36 Bolter, 1947
 Femminiles
 2:56:55 Olinek, 1953
 2:58:50 Adamson, 1949
 3:02:22 Heale, 1956
 3:06:25 Vinet, 1948
 3:10:28 Wardlaw, 1958
 3:23:15 Mayrs, 1962 !

Les 25 meilleures performances françaises

2:15:38 Kolbeck, Essonne, 1976
 2:16:25 Kolbeck, New York, 1977
 2:16:31 Kolbeck, V.Marne, 1976
 2:17:02 Kolbeck, N.Brisach, 1975
 2:17:58 Kolbeck, Otrokovice, 1976
 2:18:19 Kolbeck, Bonnetable, 1973
 2:18:20 Bobes, N.Brisach, 1975
 2:19:14 Kolbeck, Angers, 1972
 2:19:38 Caraby, V.Marne, 1976
 2:19:48 Fossé, Dunkerque, 1975
 2:19:49 Caraby, Otrokovice, 1976
 2:19:51 Moissonnier, Dunk., 1975
 2:19:59 Caraby, Heisinki, 1971
 2:20:14 Margerit, Liévin, 1975
 2:20:34 Moissonnier, Liévin, 1975
 2:20:37 Kolbeck, Rochefort, 1971
 2:20:38 Margerit, V.Marne, 1976
 2:20:45 Margerit, Dunkerque, 1975
 2:20:49 Lacour, Angers, 1972
 2:20:52 Sèdhédic, Dunkerque, 1975
 2:20:57 Eudier, Paris, 1976
 2:21:00 Lacour, Liévin, 1975
 2:21:00 Sèdhédic, Paris, 1976
 2:21:05 Cacciatore, N.Bris., 1975 (distance trop courte: 2 h 14:08, Gauthier, Berchem, 1970)

Classements

Un classement clairement établi puis envoyé à Spiridon-Classements, 1922 Salvan (Suisse) a toutes les chances d'être ensuite connu des 70'000 lecteurs de SPIRIDON. Nos classements sont clos en principe le 25 du mois qui précède la parution de la revue: donc hâtez-vous! Pour les classements français d'intérêt essentiellement régional, consulter le bulletin du Spiridon-Club de votre région (voir rubrique "Spiridon-Clubs de France" p. 13).

Adjonctions/Corrections

100 km masculin (v. p. 19 n° 35)
7:11:44 Barner, USA, 33
7:14:46 Bozanic, USA, 33
7:17:06 Marshall, USA, 29
7:40:04 Choi, USA, 28

50 miles (80 km 450) USA
Czachor 5:26:54; Moffitt 5:34:16; Barker 5:35:41; Knickerbocker 5:38:12; Mueller 5:41:56; Marshall 5:42:31...
51. Kuscsik 6:35:53

Record mondial 1'500 m féminin
Voir page 20 n° 35
3:56,0 Kazankina, URSS, 1976

Panorama international 1977
Voir pages 18 et 19 du n° 35
800 m: Lemashon (KEN) 1'45'5"; Morcelli (ALG) 1'46'5"; Goovaerts (B) et non Labryuère 1'47'0"; Bayi (TAN) 1'47'0"
1'500 m: McGuinness (GB) 3'38"1"; Koskei (KEN) 3'39'6"
5'000 m: Regassa (ETH) 13'33'6"
10'000 m: Spik (FIN) 28'22'0"; Matela (FIN) 28'23'4"
3'000 m st.: Shinatoku (JAP) 8'26'9"; Tomaszewicz (POL) 8'30'7"

Au stade

10'000 m f., Baile Felix, ROU, 22.1.
1. N. Marasescu 32:43,2 RM
(a. RM: 33'15"1, Neppel, USA, 1977)
par km: 3'06"5 - 3'06"5 - 3'14" (9'27" aux 3'000 m) - 3'22" - 3'26" - 3'15" - 3'27" - 3'18" - 3'30" - 2'58"8" -
"Je crois que si je reste en bonne condition, je vais pouvoir réussir 15'20" sur 5'000 m et 8'33"-8'35" sur 3'000 m." (Marasescu)

1'500 m f.(s), Budapest, HON, 6-7.2.
Silai, Roumanie, 1941! 4:09,5
800 m f.: Silai 2:03,2

3 miles (salle), Toronto, CAN, 10.2.
Rose (GB) 13:03,0; Nyambui (TAN) 13:09,2; Lindsay; Rono (KEN) 13:25,0...
1'500 m f.: Decker 4:13,4; Larrieu 4:14,0; Merrill 4:15,2...Jennings 4:18,9...

2 mi, San Diego, USA, 17 février
Nyambui (TAN) 8:17,9 (7'47"4 aux 3'000 m); Rose (GB) 8:18,4 (7'47"9); Rono (KEN) 8:20,0 (7'47"9); Hunt 8:37,5; Meyer 8:39,2...
1 mile: Coghlan (EIRE) 3:56,0; Scott 3:57,1; Bayi (TAN) 3:59,7...
1'000 v.: Boit (KEN) 2:05,6
880 v.f.: Decker 2:03,5...

5'000 m, Stellenbosch, SA, 21.2.
Bonzet 13:30,4 (RN); B. Rose 13:32,8;

Batswadi 13:36,1...

1'500 m f. (salle), Budapest, HON, 21.2.
Marasescu, ROU 4:05,0 MPM
Lipcsei 4:16,7; Lazar 4:21,2...

800 m f. (salle), Cottbus, RDA, 22.2.
Rook 2:00,6 MPM; Liebich 2:01,1
1'500 m f.: Bruns 4:06,0...
3'000 m m.: Peter 7:54,4; Metzgi 7:54,8

3'000 m, Milano, I, 23 février
Ryffel (CH) 7:51,5; Ortis 7:53,1; Glans (S) 7:58,8; Zarcone 8:05,2

800 m f., Sofia, BUL, 25-26 février
Petrova 2:02,1; Tchavdarova 2:02,2;
Jazinska 2:02,9... (Tchengen)
800 m m.: Savic (YOU) 1:48,1...
1'500 m m.: Morcelli (ALG) 3:47,5...

800 m f. (s), Senftenberg, RDA, 26.2.
Bruns 2:00,6 MPM; Rook 2:01,8; Wolftrum 2:02,6; Liebich 2:02,7; Ullrich 2:02,8

3'000 m f. (s), Montreal, CAN, 4.3.
Merrill, USA 8:57,6 MPM

3'000 m (s), Dortmund, RFA, 5.3.
Zimmermann 7:52,3; Weigt 7:55,3; Rampon (F) 8:17,8...
1'500 m: Gonzalez (F) 3:39,3; Fleschen 3:42,1; Helm 3:44,4...
800 m f.: Dubois (F) 2:04,0...

3 miles (salle), Detroit, USA, 9-11.3.
1. John Treacy, Eire 13:10,20
(Vainqueur du Champ. mondial de cross-country le 25 mars, Treacy avait amélioré le record local de John N'geno, 13'14"4.)
Gomez (MEX) 13:10,3; Musyoki (KEN) 13:19,4; Cheruyiot (KEN) 13:26,0; Sirma (KEN) 13:28,8...
Abandon de Kimobwa (Prouty)
2 miles: Deegan (EIRE) 8:41,4; Rono (KEN) 8:43,4... Condisciple de Treacy à l'Université de Providence, Deegan terminera 14^e du Cross de Glasgow.

Champ. europ. salle, Milan, 11-12.3.

Voir photo p. 30
800 m f.: Bruns (RDA) 2:02,3; Petrova (BUL) 2:02,5; Suman (ROU) 2:03,4; van Nuffel (B) 2:03,8; Rook (RDA) 2:03,8; Elder (GB) 2:09,2
1'500 m f.: Silai (ROU) 4:07,1; Marasescu (ROU) 4:07,4; Kraus (RFA) 4:07,6; Jazinska (BUL) 4:10,5...
800 m m.: Taskinen (FIN) 1:47,4; Beyer (RDA) 1:47,7; Milhau (F) 1:47,8; Gesicki (POL) 1:48,1; Gysin (CH) 1:49,3...
1'500 m: Loikkanen (FIN) 3:38,2; Westinghage (RFA) 3:38,2; Straub (RDA) 3:40,2; Abascal (E) 3:40,3...
3'000 m: Ryffel (CH) 7:49,5; Puttemans (B) 7:49,9; Peter (RDA) 7:50,1; Glans (S) 7:51,2; Lok (NL) 7:51,4; Fleschen (RFA) 7:53,9

Europe - USA, salle, Milan, 14.3.

800 m f.: Bruns (RDA) 2:05,7...
1'500 m f.: Silai (ROU) 4:05,4; Marasescu (ROU) 4:06,1; Merrill (USA)...
800 m m.: Milhau (F) 1:48,9; Beyer...
1'500 m m.: Straub (RDA) 3:39,1...
3'000 m: Puttemans (B) 7:49,5; Ryffel (CH) 7:49,7; Melancon (USA) 7:50,9; Lindsey (USA) 7:51,8...

3'000 m, Bischwiler, F, 18 mars
Kolbeck, Strasbourg 1:34:44,7 RN
(a. RN: 1h34'45"9, Fossé, 1977
RM : 1h31'30"4, Alder, 1970)

800 m, Melbourne, AUS, 18 mars
John Higham 1:46,2

24 h, Coëtquidan, F, 18-19 mars
Piste en tartan, patronage du Spiridon-Club de Bretagne
J. Mailliet, ASC Air 208 km 259
De Barbeyrac (blessé) 165 km 050
G. Got, Vanves 134 km 659

1 mile, Tucson, USA, 25 mars
Steve Scott, USA 3:53,9

Hors stade

Corrida, Los Altos, USA, 31 décembre
Au terme de la National Running Week, patronnée par le magazine "Runner's World" (tirage:215'000 ex.), 3'000 classés: MacDonald 23:05; Rodgers 23:19; Liguori 23:28; Drayton (CAN) 23:30; Kimeto (KEN) 23:32; Pinocci 23:36; Ruffato 24:04...

Env. 9 km, Buenos Aires, ARG, 7.1.

"Corrida limitée à 20 coureurs et interdite aux femmes: pourquoi?"
(Chacour) - Tibaduiza (COL) 26:51; Warnke (CHI) 27:12; Rodrigues (BR) 27:17; Palomares (MEX) 27:30; Carrizo (ARG) 27:35; Cubillos (COL) 27:46; C.Stewart (GB) 27:50; Will (RFA) 28:06; Limonta (ARG) 28:43...
19. Luft (RFA) 31:20...

75 km, Paris - La Ferté G., F, 14.1.

Mailliet 5:32:37; Sénéchal 6:54:34; Vincent, Potard, Sury, Montier...

21 km 695, Coamo, P.Rico, 5 février
532 part. dont 6 femmes, 362 arriv. dont 331 à moins de 2 h. - Dép. à 16 h par 31 °C et 69 % d'humidité. - Parcours très vallonné et sinueux. - Voir photos pp. 9 et 10.

1. Rono, Kenya 1:04:46
2. Rodgers, USA 1:04:55
3. Kimobwa, Kenya 1:06:13
4. Tibaduiza, Colombie 1:06:19
5. de Jesus, P. Rico 1:06:24

(suite à la page 25)

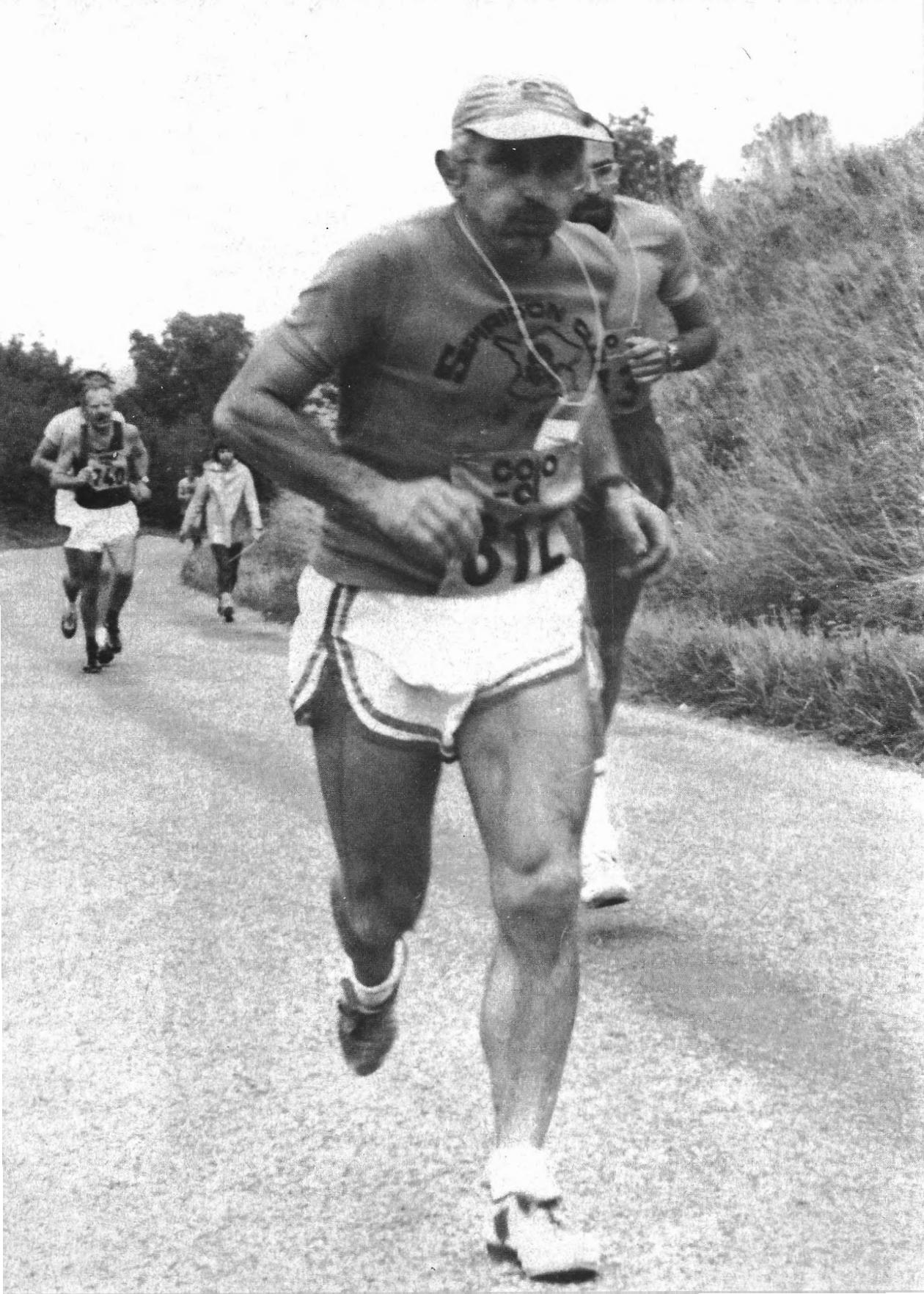
Photos

des 3 pages suivantes

p. 21 (ci-contre): "D'après ma femme, SPIRIDON passe toujours les vedettes mais pas les toquards. Alors voici une photo pour lui faire voir que je ne suis pas si loquax que ça..." nous a proposé le vétéran grenoblois André Vernay, abonné à SPIRIDON dès février 1972. Prise lors de la course Genève-Salève (on reconnaît le vétéran genevois Eracle), cette photo nous rappelle que la CIME de 1978 - voir page 58 - a démarré. Bon vent aux vétérans et à tous les cimards!
(Photo X)

p. 22: A Chicoutimi (Québec), chaque année au temps du Carnaval on organise une course des "pichons" (chaussures d'autrefois) et une course des "portageurs" du temps jadis. Voici Romain Tremblay, vainqueur de cette épreuve de 14 km 500, avec sur les épaules un faix de 100 livres!
(Photo X)

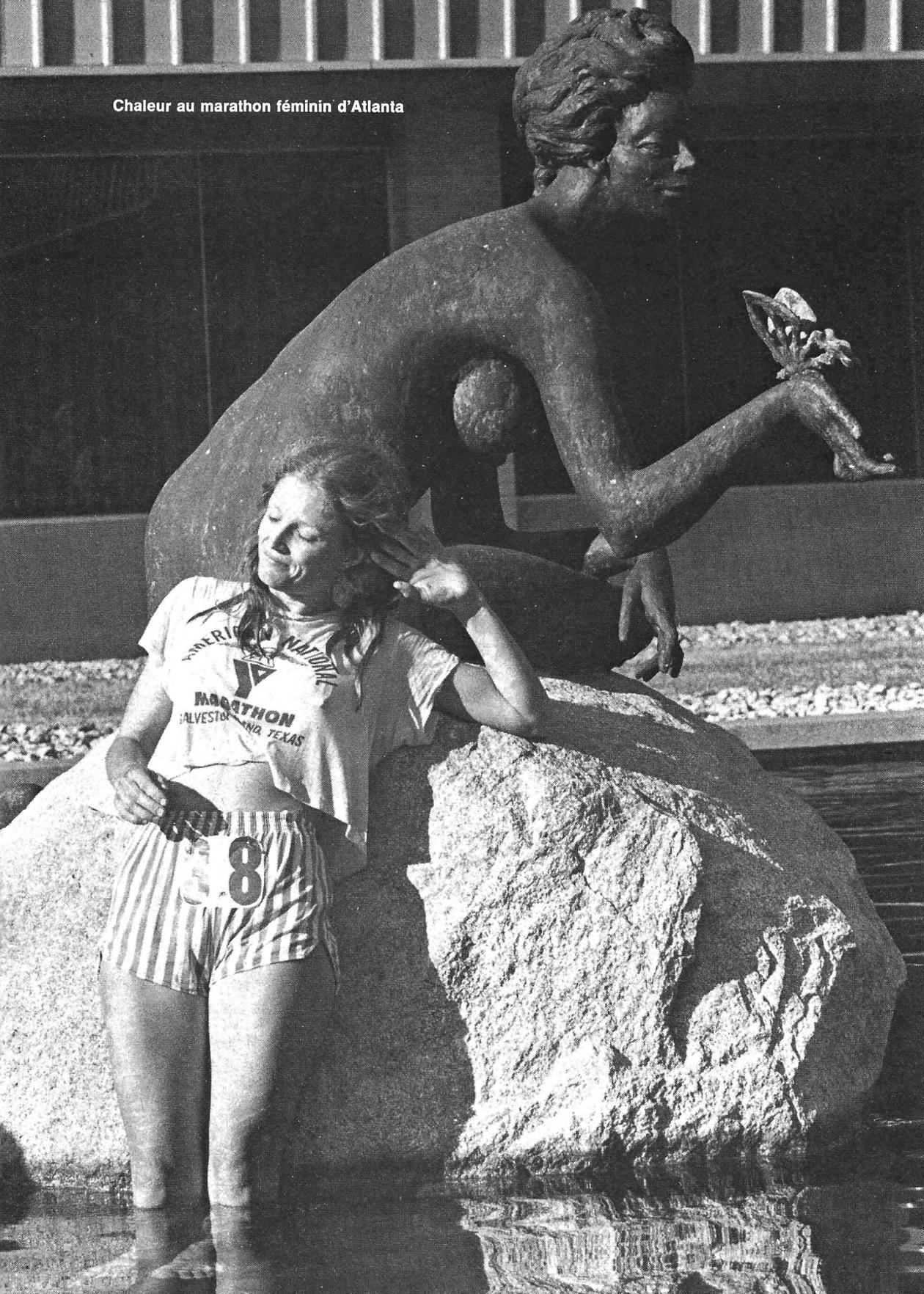
p. 23: D'après Peggy Kokernot, l'une des valeureuses concurrentes du marathon féminin d'Atlanta, il faisait plutôt chaud le 19 mars en Géorgie.
(Photo Avon: KELLEY/RUSSELL)



Course des portageurs à Chicoutimi (Québec)



Chaleur au marathon féminin d'Atlanta





6. Vega, P. Rico 1:06:50
 7. Smead, USA 1:07:16
 8. Viren, Finlande 1:07:40
 9. Medina, Venezuela 1:07:47
 10. Pabon, Colombie 1:07:51
 11. Dingwall, GB 1:07:55
 12. Kimeto, Kenya 1:07:58
 13. Cheruyiot, Kenya 1:07:59

Parra (COL), Rodriguez (COL), Velez (P.R., 17 ans!) 1:08:25; Hughton (CAN), Barbosa (COL), Ibarra (MEX), Santiago, Calderon, Glans (S) 1:09:46; Durden (USA), Pinzon (COL), Hagesteens (B) 1:10:21; Hill (GB, 40!) 1:10:24; Dones, Schull (CH) 1:10:38; Allen (Cuba)... Balli (TUR) 1:11:06; Sander (USA)... Päivärinta (FIN) 1:12:26... Mendoza (Cuba) 1:13:31... Moser (CH) 1:16:05... Cucchiara (Haïti) 1:21:32... Raposo (POR) 1:21:48... Grada F. (POR) 1:29:57

Meilleures performances réalisées à Porto Rico:
 Yifter (ETH) 62:56; Perez (C.Rica) 63:46; Kadir (ETH) 64:05; Mora (COL) 64:17; Foster (NZ) 64:30; Pinzon (COL) 64:36; Rono (KEN) 64:46; Wolde (ETH) 64:47; N'geno (KEN) 64:50; Rodgers (USA) 64:55; Schoofs (B) 65:07; Farrington (AUS) 65:08; Bedane (ETH) 65:24; Viren (FIN) 65:27; Kirimiti (KEN) 65:29; de Jesus (P.Rico) 65:31; Tuominen (FIN) 65:41; Watson (GB) 65:42; Vega (P.Rico) 65:44; Smead (USA) 65:45; Gurmu (ETH) 65:53; Barbosa (COL), R.Mora (COL) 66:07; Kantanen (FIN) 66:09; Gaspar (MEX) 66:09; Kimbwa (KEN) 66:13; Hill (GB) 66:17; Manners (NZ) 66:18; Tibaduiza (COL) 66:19; Levinskaa (FIN) 66:22; Garrido (VEN) 66:28; Fleming (USA) 66:29; Roelants (B) 66:30 en 1969... Warnke (CHI) 66:56... Chettle (AUS) 66:59... Drayton (CAN) 67:09... Schoofs (B) 67:19... C.Stewart (GB) 67:34

5 mi, Ruislip, GB, 18 février

"Appareil TV pour le vainqueur et prix pour les 4 coureurs des 3 premières équipes, etc. Hélas, beaucoup de circulation et risques d'accidents: c'est presque "normal" en Angleterre; 350 inscrits." (Mouat)
 Penny 23:31; Wild 23:31; Standing 23:36; Lunnon 23:42; Gre.Tuck 23:58; Adams 24:04; Moxsom, Steere, Puddifoot, Dugdale, J. Taylor... Mouat 24:43; Presland 24:46

10 km f., Copenhague, DK, 25 février
 L. Olafsson, 1958 32:33

10 mi, Woking, GB, 25 février
 Critchley 48:02; J. Taylor 48:04; Plain 48:15; Moxsom 48:38; Mouat 48:49; Eales 49:13...

10 km f., Copenhague, DK, 4 mars
 1er champ. officiel 10 km féminin
 Loa Olafsson 33:01
 Masc. (17-18 ans): Rasmussen 32:55

20 km, Holliston, USA, 5 mars
 Champ. national AAU: Thomas 60:54;

Photo ci-contre

Au pays du vrai cross-country, les femmes (190 seniors participèrent au championnat anglais) n'ont pas froid aux yeux. De g. à dr.: Penny Yule, Chris Ward, Mary Stewart (n° 36), Joyce Smith (née en 1937 !) et Wendy Smith. - Photo M. STREET

Tuttle 62:23; Vitale 62:24; Duggan 62:40...Derdarian 64:05...

3 km, Velenje, YOU, 8 mars
 Bürki (CH) 9:09; Smith (GB) 9:10; Sokolovska (POL) 9:11...

20 km 400, Vierzon, F, 11 mars
 Temps chaud, 247 classés. - "Il n'y a que des compliments à faire." (Bourquin)
 1. Lelut, V.Châtillon 65:23
 2. Héreau, US Métro 67:53
 3. Bouillet, US Métro 69:07
 H.Poncet 69:36; Lemeau 70:22; Bourdin 70:57; Seigneuric 72:06; Gamard 72:50; Jourdain 73:16; Breton 73:38; Toto 73:48; Bergeron 73:56; Jouvenelle 74:26; Maillet 74:27; François 74:44; Fauchaux 75:18; Lemonte, Pardon, Guillon, Tétard, Malochet, Frayer, Bellec, Mérimi 77:10; Taboureaux, Dupoux, Thévenet, Dervin, Gonzalez, Schieste, Marie, Barthel, Languille 79:02; LeBretondel, Auguin, Magnière, Rodriguez, Schukling, Coulaud, Cléménçon, Thoret 80:43; Cazette, Auriche...
 Vétérans: Berger 75:14; Claudeix 76:40; Bauder (AUS) 77:15; Bonnin, Gouas 77:21; Vilpoux (+50) 81:26; Grossier 82:16; Leclerd 83:36; Bonny (+60), Liomoges 86:43; Mommelle, Murminhal (+50), Lecuyer (+60)...
 Féminines: Lelut 88:02; Suchaire 91:21; Dervin 92:24; Authier...

11 km 400, Sierre, CH, 12 mars
 682 classés dont 468 écovieux!

1. Moser, M'buchsee 33:51
 2. Ancion, Belgique 34:02
 3. Siegenthaler, Berne 34:52
 4. Boursie, Belgique 35:15
 Seppey 35:16; Perren 35:19; Wulliemier 36:05; Winkler 36:35; Genoud 36:43; Vetter 37:07; Pomey, Crottaz, Moulin 37:37; Herren, Michellod, Voeffray 38:19; Aithaus, Mohrau, Reynard, Dumusc... M. Moser 41:51...

Vétérans: Lauen (RFA) 28:36; Devilliers (F) 29:05; Fedrigo 29:18; Panchaud 29:31; A.Perone, Mariéthoz, J.Perone, Willommet, Bazzi, Bonvin, Maissin, Hirschler 31:53...

Populaires: Fournier 28:26; A. et K. Berchtold, Briguet 29:29; Studer 29:50; Roetheli, Dorsaz, Ançay, Masserey, Favre, Pitteloud 30:18; Coudray, Cotter, Murisier, Multin, Fardel, Emery, Fellay

10 mi, C. Park, New York, USA, 12 mars
 Record: 48'41", Rodgers (1977); 910 partants, 885 classés. (Chacour)
 Colon (P.Rico) 49:06; Squires 49:36; Anastasio 50:20... Sander 51:45...
 147. R. Anthes 1:02:03...

8,1 km, Darmstadt, RFA, 18 mars
 Tibaduiza (COL) 23:44; Poschmann 23:49

10 km, Presinge, CH, 19 mars
 1. Rosset, France 31:00
 2. Zehfus, CHP 31:07
 3. Sailer, CAG 31:17
 4. Lenta, France 31:28
 Niklès, Muller, Baudet, Kolly, Bricout 32:42; Assor, Decurminge, Cattin (+40) 33:32; Jörg, Werge (DK), Mellifluo, Deléaval, Orelli, Duvernay, Toulorge (+40) 34:19; Garnier, Oswald, Kunz, P.Marquet, Laubscher, Stercki, Barrot 34:50; Guignard (F), Jotterand, Knuchel, Chiarenza, Cossettini, Riesen, Contin, Multin, Thévenoz, Luscher, Pittet 36:32; Dubulluit, Haltiner, Landolt, Gabelle, Jacquenoud, Ferrero... (108 classés)

Vét. II: Panchaud 34:24; Irschlinger 35:31; Saez 36:15; Danalet 37:19; Deleysin, Boimond 37:47; Simon, Armengol, Sandoz, Chessex 38:25; Gut, Ronchiello, Jacquier, Borgecci...
 Popul.: Greiner 16:30; Giney 16:40; Rotandez, Wenger, Binggeli, Bourguignon, Monney, Gindre, Le Grand Roy, Townsend, Brischoux...
 Fém.: Bach 19:25; Vuillet 19:28; Menghetti, Andrey, Honegger...

18 km 100, St-Gall, CH, 19 mars
 Course militaire, l'091 classés!
 A.Moser 64:51; Thüring 65:39; Blum 65:51; Heim 66:31; Dähler 66:40; Grüter 66:47; Pfister 67:00; Steger 68:28; Siegenthaler 68:47; Scheiber 69:08...
 Voiter (+43) 73:02...Sterki (+50) 81:22

9'100 m, Montélimar-Mtboucher, 19.3.
 Course contre la montre
 Lacroix 31:20; Bibian 31:45; Chaffois 31:50; Mérimi 32:41; Courbon 32:52; Moulin 33:08; Bernard 33:24; Goudard, Canonge, Clavère 34:00; Reffray, Robert, Guillermo, Karvian...

13 km 350, Holyoke, USA, 19 mars
 Rodgers 40:11; Crawford 40:34; Bickford 40:56; Bjorklund 41:17; Hartnett (Eire) 41:33... Elliman 48:04...

10 miles, Crowley, USA, 19 mars
 Shorter 48:36; Tabb 50:24...
 Blessé depuis un an, Shorter se prépare pour le marathon de Boston. (Prouty)

30 km, Albany, USA, 19 mars
 Champ. national AAU (Chacour)
 Vitale 1:33:20; B. Brown 1:35:02 ...
 7. Fleming... 11. N. Sander...
 N. Draggio 1:58:23... 700 partants

14 km, Girolles (89) F, 26 mars
 Marchal 48:45; Bernabé 52:20; Lanzinger, Ribailier 55:10; Hugot (+40) 56:10; Yar, F. Curiaice: 56:20; Renaudin, Camus (-18) 57:00; Curiaice...Herbemont (+60) 61:25

25 km, Paderborn, RFA, 27 mars
 Veld (NL) 1:18:10; Mentink (NL) 1:18:16; Kneppers 1:18:24... Umberg (CH) 1:19:26 ...Rüesegger (CH) 1:22:06... Rohrer (CH) 1:23:34...

25 km, Biel-Bienne, CH, 1er avril
 Au total 751 classés; classement correct pas 100 % garanti.
 1. Moser, M'buchsee 1:21:16
 2. Wulliemier, Lausanne 1:21:43
 3. Uimi, Zurich 1:21:47
 4. Scheiber, Lucerne 1:21:49
 5. Heim, Mellingen 1:22:02
 6. D. Siegenthaler, Berne 1:22:48
 7. Thomet, Belfaux 1:22:56
 Schärer, Schwegler, Soler 1:24:07; F. Schneider, Portmann, Zehfus, Blaser 1:24:41; Scheidegger, Herren, Aebi, Lussi, Urbach (RFA) 1:27:02; Felder, Natterer, Schaffner, M.Berset 1:27:12; Bill, Brauchli, Schneeberger, Hauser, Fassbind, X, Margot, Cuntin (F) 1:28:34; Fleury, Assor, Inglin, Loosli, Barben, Roos, Widmer, Wissmann, Holliger, Ledermann, A.Gwerder 1:29:41; Baumgartner, Aebersold, v.Däniken, Warembourg, Willemim 1:29:48; Mettler, Beck, Riedmann, Steiner, Rauber, Pryde, Jaun, Jaussi 1:30:46; Berger, W.Siegenthaler, Aregger, Arni, Laubscher 1:31:13; Jacquenod, Bernet, Hofstetter, Galbier, Vauthier, Steffen, Eberle, Deléaval 1:32:15; Eichmann (suite à la page 28)

Mercredi 3 mai (veille de l'Ascension), 19 h

100 KM DE STEENWERCK

- Parcours extra-plat, allure libre
- Ouvert à tous et à toutes dès 18 ans.

Renseignements et inscriptions (avant le 17 avril) : Foyer Rural, BP No 5
59181 Steenwerck (France)
Tél. : 43 08 34 - 43 04 22.

- Joindre le droit d'inscription (25 F) à votre engagement, et préciser : nom, prénom, adresse personnelle, date de naissance.
- A chaque finaliste : diplôme + écusson brodé.
- Record 77 : 7 h 56'29" Levasseur Patrice (Lagny).

Dimanche 4 juin 1978 à 16 heures

SEMI-MARATHON (25 km) Anzin - Le Quesnoy (France)

Catégories : seniors, licenciés FFA/
IAAF, hommes et femmes.

Prix à tous les participants.

Coupes, trophées.

A 15 heures :

Course populaire (6 km 500)

Ouverte à tous.

Souvenir à tous les participants.

Inscriptions : R. Le Tallec, Place du
Casse-Tête, 59530 Le Quesnoy
(France), tél. (20) 49 12 79.
Michel Bernard,
59410 Anzin (France).
Tél. (20) 46 94 36.



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

Samedi 1er juillet à 13 h. 30

6e course Les Plans-sur-Bex

Cabane de Plan-Névé

(Alpes vaudoises)

CIME cat. B - 6 km 500 - 1182 m de dénivel.
Prix-souvenir et prix spécial à tous.

Inscription (délai 17 juin) : Fr. 14.—
(étrangers Fr. 10.— ; jun. et fém. Fr. 8.—)
par CCP 10-13 300 Ski-Club UPA 10.

Renseignements : Jean Fontaine, Champ-Rond 37, 1010 Lausanne (Suisse).

Dimanche 16 juillet 1978 à 8 heures

4e Marathon de la Presqu'île d'Arvert * (42 km 195)

Ouvert à tous et à toutes
(nés avant 1959)

2e RALLYE PÉDESTRE DE 11 KM

Ouvert à tous et à toutes.

Nombreux prix individuels et par équipes.

ATTENTION : A tout athlète participant au marathon, l'hébergement est offert pour deux personnes. Cet hébergement est gratuit pendant huit jours en camping 2 étoiles (emplacement, véhicule, 2 personnes) à la condition d'apporter son propre matériel de camping.

Renseignements : U.A.P.A. Guy Quantin, 17570 Saint-Augustin-s-Mer (France).

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

Samedi 3 juin 1978 à 14 h. 30

championnat international de marathon du Luxembourg

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

Renseignements et inscriptions :
C.A. Schifflange, case postale,
Schifflange (Luxembourg).

ORGANISATEURS, DIRIGEANTS :

Bien plus utile et plus apprécié
qu'une médaille ou qu'un diplôme
le petit fascicule

«CONSEILS POUR LES DEBUTANTS,

comment s'entraîner ?»

a déjà été diffusé
à des milliers d'exemplaires.

**Il peut vous être fourni
strictement à prix coutant**

A commander à : Serge COTTEREAU
- B.P. 55 - 12400 St-Affrique - France

à recopier ou découper

Je désire _____ fascicules (port compris)
«CONSEILS POUR LES DÉBUTANTS»

- A partir de 3 exemplaires : 1 FF l'un
- A partir de 30 exemplaires : 0,70 FF
- A partir de 1000 exemplaires : 0,60 FF
(exemplaire gratuit sur demande)

_____ livrés «LE GRAND FOND
A STYLE LIBRE» 33 FF (port compris)

_____ Calendrier(s) des épreuves pédestres
en Aveyron (gratuit)

- Joindre une enveloppe timbrée.

En 1978, 24 épreuves
ouvertes à tous et à toutes, de 12 à 100 km.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Pays _____

Le fascicule «CONSEILS POUR LES DÉBUTANTS»
n'est pas utile à ceux qui possèdent déjà le livre :
LE GRAND FOND A STYLE LIBRE.

Bühlmann, Larrey, Fischer, Klausner, Debétaz 1:32:45, Griesser...
 Vétérans I: Rüegg 1:24:49; Tschanz 1:26:48; Markstaller 1:26:55; Salzmann 1:28:47; Ehrhard 1:28:48; Bohler 1:33:13; Feuz 1:33:48; Engel (RFA), Toulorge 1:33:49; Walter, P. Schmid 1:34:44; Laubacher, Burkart, Kunz 1:35:52; Krickel, Damond 1:36:57; Sigrüst, J. Perone 1:37:56; Steck, Augsburger 1:38:44; Introvigne, H. Meier, Etter 1:39:58; Niederberger...
 Vétérans II: Schumacher 1:32:49; Sterki 1:34:01; Bussinger 1:35:32; Irshlinger 1:38:08; Hohl 1:41:37; Keller 1:42:25; Fontaine 1:43:37; Grossrieder, Desarzens 1:47:04; Rouby, E. Müller 1:47:29; Hürbin, Zitterli, Frick 1:51:01; Fahrion...
 Féminines: M. Meyer 1:41:40; Birrer 1:51:56; Holdener 1:54:17; Graf, Eberle, Joye 2:02:30...

Marathon

Marathon, Dallas, USA, 3 décembre

Lodwick 2:16:43; Marino 2:20:09...
 Pugh 2:56:55; De Moss 2:56:58...

Marathon, Honolulu, Hawaii, 11.12.

2'896 classes, 1'260 à -de 4 h.
 Wells 2:18:37; Atkins 2:20:54...
 ...Dalrymple 2:48:07... Barron 2:51:18

Marathon, Rotterdam, NL, 8 janvier

219 tours en salle...: Kijne 2:35:51

Marathon, Orange, USA, 29 janvier

Carlson 2:18:41...Planta (14) 2:32:24
 ...Bleasdale (GB) 2:54:44... (700 part.)

Marathon, Bermudes, 29 janvier

Hill (GB) 2:26:13; Lazarides (GR) 2:26:37...

Marathon, Apeldoorn, NL, 4 février

"Parcours idéal dans un cadre naturel, pas de circulation; installations impeccables; faible droit d'inscription; on frôle la perfection."
 (Trullemans) V. photo page 32.

1. v.d. Weijden, AV 2:16:00
 2. Mentink, Davenport 2:17:43
 v. Nugteren 2:23:08; Poorten 2:24:52; v. Schooten 2:25:29; Berkhout, Ogink 2:26:45; de Hollander 2:28:03; Sackman 2:28:49; Pierson (F) 2:28:59; v.d. Zon 2:29:07; Timmerman 2:30:04; Kooij, Keizer, Lepotier (F) 2:32:17; Cornou (F) 2:32:45; Janssen, Polak, Veld 2:34:37; Kalf 2:34:37
 Vét. I: v. Alphen 2:34:30; de Ruiter 2:35:10; Pulles 2:35:52; Vink 2:39:03; Dingemans, Jansen, Smets (B) 2:43:46
 Vét. II: Wisman 3:01:48; John (RFA)...
 Fém.: Spauwen 2:52:57; Kalweit (RFA) 3:07:31; Cornou (F) 3:20:30...

Marathon, Beppu, Japon, 5 février

Voir aussi p. 19
 1. Shigeru Soh 2:09:05,6 RM
 (a. RM: 2'09'12"2, Thompson, GB, 1974)
 2. Takeshi Soh 2:12:48
 Ito 2:13:24; Kamata 2:14:24; Kita 2:15:01; Ueyama 2:16:14; Yamamoto 2:17:33; Hamada 2:18:24...
 Passages: 14'51" aux 5 km; 29'47" aux 10 km; 44'36" aux 15 km; 59'29" aux 20 km; 1h14'19" aux 25 km; 1h29'30" aux 30 km; 1h45'11" aux 35 km; 2h01'15" aux 40 km. - A noter que sur 25 km piste, le RM est de 1h14'16"8 (Päiväranta), alors qu'il est de 1h31'30"4 (Alder) sur 30 km piste. - Shigeru et Takeshi Soh sont des jumeaux (178 cm pour 59 kg) nés le

9 janvier 1953. - Performances déjà réalisées par Shigeru: 2h17'28" à 20 ans; 2h15'50" à 22 ans; 2h14'59" à 23 ans. Sur 10'000 m/5'000 m: 28'37"2/14'04"5 en 1977; T. Soh: 28'29"/13'54"

Marathon, Kyoto, Japon, 11 février

Chettle (AUS) 2:16:00; Kaya 2:16:36

Marathon, Husum, RFA, 18 février

19. L. Dybdal, Danemark, 22 2:51:54
 Kloth 2:59:52; Heine 3:02:32...

Marathon, Palafrugell, E, 12 mars

Champ. de Catalogne organisé pour la 1re fois... depuis 1934! Excellente organisation, nombreux prix; plus de 200 part. de 14 à 67 ans. "Jamais je n'aurais pensé qu'il y aurait autant de monde si enthousiaste! C'était aussi la première fois qu'une Espagnole terminait un marathon... L'an prochain, nous ferons mieux encore le 11 mars!" (Antentas, corresp. de SPIRIDON en Catalogne)

1. Patterson, Etats-Unis 2:23:15
 2. Josep Pro, Catalogne 2:27:17
 3. F. Francisco, Catalogne 2:28:17
 Jorba, Catalan, Campos, Garcia, Kostulski (RFA), Antentas 2:40:57...
 43. Ramon Oliu, 54 3:23:42
 52. Federico Sanchez, 14 3:27:52
 88. Santiago Martin, 67 3:54:46
 92. M. Gomez de Molins 3:55:33
 (épouse de Molins, entraîneur de Carmen Valero)

96. Montserrat Camps 4:00:51

Marathon, Stockholm, S, 12 mars

Rowlands (GB) 2:20:19... (Winge)

Marathon, Fürth, RFA, 18 mars

Leibold 2:16:14; Blasel 2:25:09;
 Schneider-Str. 2:26:26; v.Kasteren...

Marathon, Essonne, F, 19 mars

Fjaerestad (NOR) 2:19:04; Terzi (TUR) 2:22:12; Hecquet 2:23:58; Mathiss 2:24:10; Stanley (AUS) 2:24:26; Kearns (GB) 2:25:38; Louvet 2:27:09; Schaake (RFA) 2:27:30; Bauer (RFA) 2:27:33; Duval 2:28:08; Lehmann 2:28:14; Dumas 2:28:31; Klein 2:29:40; Marquet 2:29:41; Pierson 2:30:06; Klaus (RFA) 2:31:06; Vassogne 2:32:27; Sené 2:32:41; Monnot 2:33:15; Roussel (B), Saigneuric 2:33:54... 1'500 participants; classement complet non reçu

Marathon, Atlanta, USA, 19 mars

"Il paraît que pour réussir de bons temps, les femmes ont besoin de courir avec des hommes... qui assurent le train." (Chacour) Voir photos des pages 23 et 31
 Pour femmes: 210 partantes; 22^{0c} Cooksey 2:46:16; Monspart (HON) 2:51:40; Angenvoorth (RFA) 2:51:53; Dalrymple 2:52:10; Barron 2:53:05; Pedrinan 2:53:11; File (NZ) 2:56:07; D.Anderson 2:56:18; Bevans 2:58:26; Winter (RFA) 2:59:42; Shingles (NZ) 3:00:35... Mendonça (BR) 3:02:45...Ulyot 3:05:00
 Abandon de Merritt, J. Brown, M. Gorman, et C. Spauwen.

Cross-country

9'500 m, Volpiano, I, 8 janvier
 Simons (GB) 30:30; Morseli (ALG) 31:15; Fontanella, Little (AUS) 31:17; Solone, Cusack (Eire) 31:27; Kantanen (FIN) 31:30; Gotti (TUN) 31:33; Zarcone 31:38; Tomasini, McDavid (Eire), Laura, Iacona 31:47; Marche, Khaled (ALG), Muscardin, Mada (ALG), Zahn

(RFA) 32:03; Makni (TUN), Rossi...

Accaputo 32:33...

Féminines: Waitz (NOR) 15:07; Terenghi 16:09; Boutamina (ALG) 16:33...Gargano 16:50... Visconti 17:48...

9'250 m, Versoix, CH, 29 janvier

Meregaglia (I) 33:15; Peragine (I) 33:15; Isakovic 33:22; Bugnard 33:23; Jörg 33:46; Niklès 33:55; Zehfus 34:30; Soccini (I, Jun.) 35:00; Crottaz 35:09; Baudet 35:16; Schwitzguébel 35:56
 ... Perone (+40) 38:06
 Vét. II: Aebi 39:34; Irshlinger 40:17; Herbling, Ecoeur, Danalel...
 Populaires: Pittet 18:30; Debétaz 18:36; Greiner 18:45; Briquet, Orelli, Assor, Duvernay, Piney...

8'500 m, Seraing, B, 29 janvier

Leyens 27:45; Salvé 28:06; Diricks, Stiennon 28:34; Biot, Hensen, Reynder, Robyns, Appermans, Randaeh, Kortenray, Coulée...
 Vét.: Leva 19:43; Ferrarini 20:11; Geurts, Hennes, Offerman, Jackers, Barbet, Deckers, Merveille, Veithen...

Env. 13 km, Bogota, COL, 29 janvier

Tibaduiza 40:25; Cubillos 40:52; Villate et Cuspoca 41:11; Gonzalez...
 Féminines: Pardo 30:55; Jimenez 31:43; Rosalba, Tibaduiza (soeur de Domingo) 31:46; Constanza de Tibaduiza (épouse de Domingo) 33:43; Medina, Cardona...

8 km, Belfaux, CH, 12 février

Zwiefelhofer (CSR) 24:00; Berset 24:07; Schmidt (CSR) 24:37; Hoffman (CSR) 25:15; Portmann 25:33; Thomet 26:12; Wahlen 26:41; Cuennet 26:46; Blaser 27:04; Horner, Vauthier, Stuber, Huerzeler, Muwly...
 Vétérans: Pillier 18:30; Aebi 19:08; Buratto, Perrotet, Wider...

9'200 m, Pau, F, 25 février

Champ. national des sours
 Colling (Nancy) 33:15; Wylstec (Paris) 34:04; Mochel (Strasbourg) 34:39; Varin (Suisse) 35:34; Slinav (Paris) 37:16...

13 km, Prades-le-L., F, 25 février

Cross du S.C. du Languedoc
 "Fantastique succès populaire, temps splendide, etc... même des officiels de La Ligue venus en observateurs! Les temps changent, et certains semblent vouloir prendre le même train que nous..." (Moulin) (suite à la p. 33)

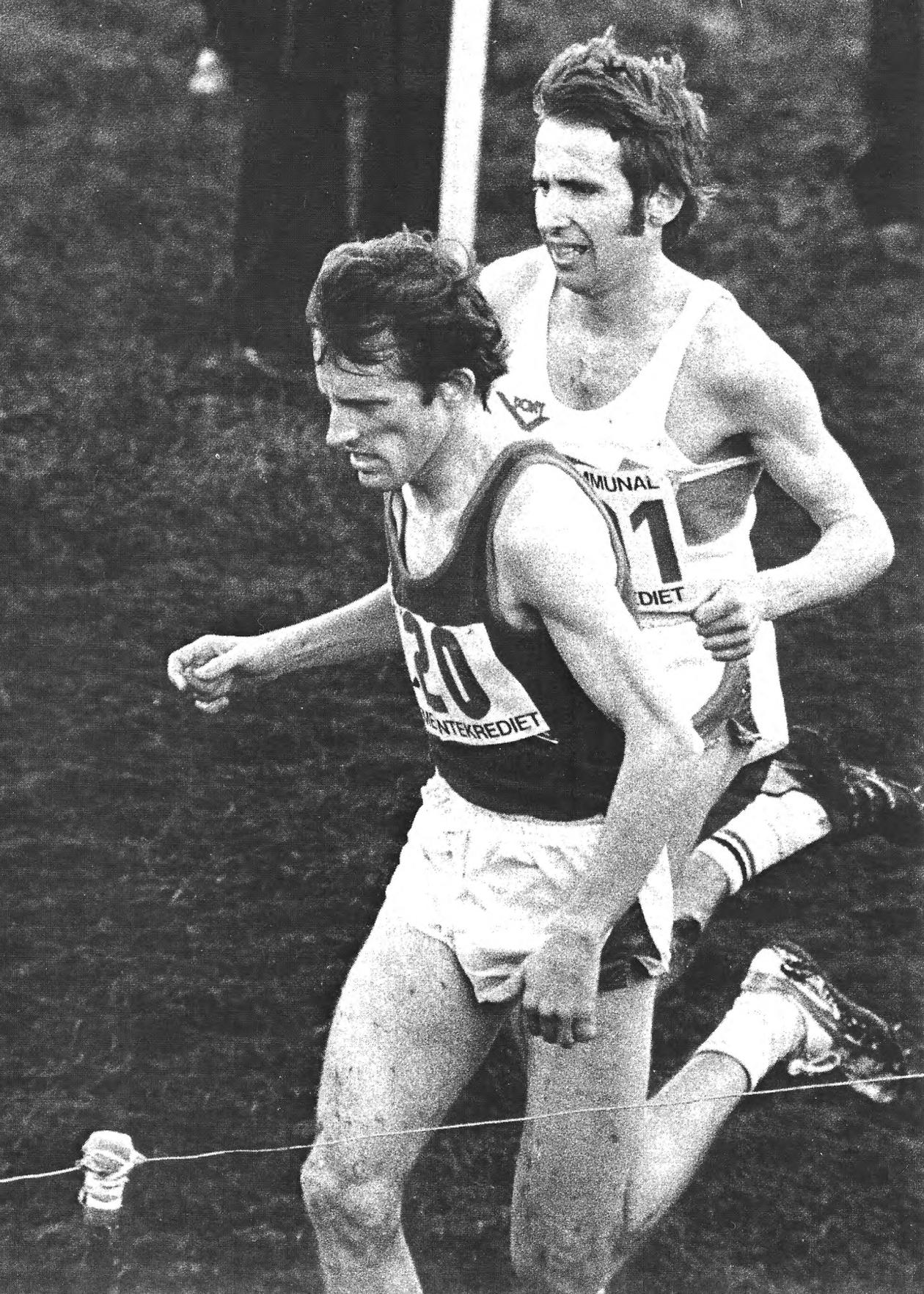
Photos

des 3 pages suivantes

p. 29 (ci-contre): Lismond-le-Dur et Poileunis-le-Fantastique, 2e et 1er du championnat de Belgique de cross. (photo L. GYSELINCK)

p. 30: A 37 ans, la Roumaine Silai (159) remporte le 1'500 m du championnat d'Europe en salle, devant sa compatriote Marasescu et l'Allemande Kraus. Au terme de 22 ans d'athlétisme, Ileana sera spécialement fêtée cette année par ses compatriotes. (Photo HORSTMÜLLER)

p. 31: Encore 2 km, et en 2 h 46'16" l'Américaine Cooksey, une inconnue de 23 ans, gagnera le marathon d'Atlanta, avec plus de 5 minutes d'avance sur la Hongroise Monspart. (Photo Avon: KELLEY/RUSSELL)





Dans quelques minutes, Martha Cooksey
aura gagné le marathon d'Atlanta
en 2 h 46'16''





Jalaguié 43:04; Billet 43:41; Rebul 44:01; Py 45:02; Houlliez 45:13; Moulin 46:14; Parra, Canonge 46:00; Maillet 46:17; Lescarret, Bourgeois, Greize, Jaucourt 47:11; Balme, Bonny, Cheney, Miquel, F. Lescarret, Conreau, Beverragi, Montes, Navey, Pantel 50:28; Ferrand, Fortuna, Lubrez, S. Lescarret, Viguier, Ferrandis, Humo, Felix, Marchesnay... 43. Jurgand... Rome... 47. Rebul... Querelle... Rouan
5'600 m: Pallacin 18:51; Chaulé 20:27; Servière 20:37; Meda, Pastor, Benezis, Ambrosino 22:25; Braïl (13 ans) 24:14; Morat, O. Jalaguié, Guillon, Valette... 23. Bouremel... 26. Ferraton (14) 30:01
... Cros... Placide...

Env. 6 km, Larvotto, MC, 26 février
"Catégories, prix, ambiance, engagement gratuit: Cross bien dans le style Spiridon! Ici le coureur est roi!" (Teuma)
Peragine (I) 20:08; M. et F. Petenzi, Vidal, Businaro, Grillo, Ciampi, Ponal, Moreschi, Charpentier, Allard, Yvars, Tosello, Lubet, Tezzi, Mauro, Crescente, Farace, Fivet, Ramella, Bey, Teuma, Bernard, Lecoffre, Delfino, Francis, Contin (CH), Benes, Casiglia...
Fém.: Smaghe, Kaced, Hernandez...
Vét.: Hudecek, Cecci, Cesar, Belœil, Revelli, Castelli...
Pop.: Rospocher, Cardini, Aubert, Blasi, Moretto, Candela...
Juni.: Maineti, De Rosa, Bertrand...

Env. 11 km, S.Giorgio, I, 26 février
Ortis 34:26; Fava 35:06; Smet (B) 35:30; Volpi 35:45; Cina 35:46; De la Parte (E) 35:50; Bicourt (GB) 35:51; De Madonna 35:55; Gretter, Campos (E) 36:05; Little (AUS) 36:10; Alario (E), Sorato, Sastré (E), Panetti... Umbreg (CH) 37:07... Glans (S) 37:27...
Fém.: Valero (E) 12:48; Tomasini 13:01; Burki (CH) 13:15; Rastello, Fernandez (E), Escudero (E), Abello (E) 13:28... Moser (CH) 14:19...

CHAMPIONNATS NATIONAUX

Env. 14 km, Ston, CH, 5 mars
Ryffel 43:00; Moser 44:03; Berset 44:18; Ruegger 44:22; Rüfenacht 44:43; Schull 44:51; Umbreg 45:03; Wey 45:06; Funk 45:19; Zehfus 45:32; Wiss 45:46; Kuhn, Bucher, Aebi, Gobet 46:30; Bosshard, T. Schneider, M. Deléze 46:54; F. Schneider, Bachmann, Meile, Birrer, Schäfer, Winkler 47:45; Capt, Kuster, Vetter, Bill, Seppy 47:54; Haid, Küng, Christen, Affentranger, Nonella, Fracheboud, Schwegler, Moulin 48:57; Wirth, Buttikofer, Pomey, Burgin, Schmocker, Bianchi, Stritt, Genoud 50:07; Girod, Griner,

Photo ci-contre

Ko van der Weijden (31) va réaliser 2 h 16'00", devant Gerard Mentink, 2 h 17'43", au marathon hivernal d'Apeeldoorn, en Hollande. On sait que les marathoniens craignent tout particulièrement la chaleur. Les Français qui participèrent à cette épreuve - voir classement sous "Marathon" - souffraient avec raison que la France, dans le sud et dans l'ouest notamment, n'interdise pas systématiquement les marathons hivernaux.
(Photo VAN DE RAKT)

Ledermann, Christen, Berset 50:41...
Féminines: Burki 21:27; Liebi 21:37; Moser 22:32; Binggeli, Mazolini...
Juniors: Wey 28:48; Zurcher 28:52; Städler 28:58; Keller 29:21; Steinmann, Aggeler, Eschler, Leutwyler, Tissot 30:18; Kopp, Schmid, Mutrux...

11 km 900, Le Touquet, F, 5 mars
T. Coux, Paris U.C. 37:28
2. Paugam, Brest 37:30
Levisse 37:33; Rault (42) 37:35; A. Gonzalez 37:43; Gomez 37:47; Matrice 37:59; Boustier 38:13; Lemire 38:15; Boxberger 38:21; Bordet, Daniel, Martin, Lelut, Bourbon 38:43; Cypura, Tijou, Delaby, Pichon, Alculumbri 38:58; Marquet, Legall, Bresson, Ancelier, Chrétien, Villain, Ciraocro, Lucas, Kolbeck, André, Le Flohic, Cardon, Mounes, Soubitez, Louette, Geffray, Margerit, Roudant, Bernabeu, Prionon, Monnerais, Piétremont, Potteuw, Burnouf, Bessières, Durand, Louvet, Guivarch, Radisson, Kiener...
par équipes: Sochaux, ASPPolice, Vanves, Liévin, S.Brestois, Aix-les-Bains, Le Mans
Féminines: Debrouwer 17:54; Audibert 18:04; Navarro 18:14; Loir 18:27; Croisé 18:36; Nicolas 18:37; Lefeuvre 18:46; Roussel 18:57; Bouchonneau, Itsewre, Delebury...
par équipes: Villeurbanne, Brumath
Vétérans: Boucher 32:29; Gomez 32:44; Renard, Rault, Rudelle, Calves, Guezennec, Petit, Trouillard, Pettelot...
Juniors: Legrand 21:39; Bussiére 21:50; Baud 22:03; Blouin, Thiébault, Fillaut, Vernochet... (Naze)

12 km, Waregem, B, 4 mars
Voir photo p. 29
Polleuxis 36:09; Lismont 36:15; H. Schoofs 36:35; Hagelsteens 36:38; de Bect 36:50; Schots 37:24; Thys 37:31; Smet 37:35; Rombaux 37:37; R. Schoofs 37:51; Desmet, Devogel, Gijssels, Wackenier, Peeters, De Boeck, Parmentier, Hex, Fourrier, v.d.Hoeven, Aubertin, A. Parmentier, Castiaux, Huybrechts, Pannen, Vandendriessche, Mignon, Ceunen, Ancion, Polet, Maes, Callebaut...
Féminines (28.2.): Moils 16:36; Seys 17:11; Claes 17:14; Ilands 17:19; van Roy, Wuyts, Christiaens, Meuris, Yvonneux, Justin, v.Steenbroecke...
Juniors: De Pauw 22:07; Deliveyn 22:09; Mattheus 22:14; De Blander, Daenens, Dieltjens, v.d.Voorde, Maes, Dewilde, Smekens, J.Roelants 23:11...

12'500 m, Hollande, 4 mars
Hermens 37:53; Wassenaar 38:09; Luttikholt 38:18; Schout 38:36; Vonck 38:43; Mentink, V.Zijl, Nijboer, Patist, v.Oss, Roelof, v.Weyden...
Féminines: v.Stiphout 15:38; Beurskens 15:56; Klüft 16:14; de Nijls...

11 km, Wittenberg, RDA, 5 mars
Bräutigam 33:00; Leiteritz 33:08; Runge 33:14; Eberding 33:23; Knies, Bär, Peter 33:57; Weller...
Féminines: Lehmann 8:54; Bruns 8:54; Gluth 9:50; Ader, Hänsele

Env. 14 km, Leeds, Angl., 4 mars
Ford 41:34; I. Stewart 41:37; Simmons 41:52; Ovett 42:34; Kenyon 42:26; Black 42:29; Newton 42:36; McLeod 42:39; Coates 42:41; Wild 42:54; Coupland 43:04; T.Wright 43:07; Dewhurst 43:15; Gra. Tuck 43:19; Gre.Tuck 43:24... Bicourt 43:29... Standing 43:37; R.Brown 43:39...

Wilde 43:44; Bedford 43:45... 31. Cannon 43:58... Tagg 44:00; Treadwell 44:04... 41. Penny 44:13; Blinston 44:13... 60. Faircloth 44:31; Norman 44:32... P.Adams 44:35... Walker 44:37... 83. Alder 45:02... 86. Evans 45:05... 94. Ellis 45:17... 141. Short... 221. Hill... (1'379 classés!)
Par équipes (de 6): 1. Tipton H. (I.Stewart 7, Holden 8, Kearns 36, J.Wright 37, Griffiths 40, Emson 47) 180 pts; 2. Gateshead (Coates 9, Cannon 31, Baggaley 39, Coleby 54, Irvine 71, Spedding 74) 278 pts... (139 cl.)
Juniors (435 cl.): Lees 29:28; Morton 29:55; Clarke 29:58; Milovosov 30:03; Venmore... 53 équipes (de 4) classées
Cadets (494 cl.): Catchpole 19:16; Lewis 19:24; Turnbull 19:26; I.Stewart 19:30; Wilson...
Féminines (190 classées, v.photo p. 24): Stewart 18:32; W.Smith 18:34; J.Smith (193?) 18:42; Benning 18:51; Yule, Binns, Gould, Smeeth...
11. Colebrook 19:30... 31. Watson 20:34
Juniors fém. (198 cl.): Arthurton 13:15; White 13:28; Bowers...
Cadettes A (422 cl.): Timson...
Cadettes B (488 cl.): Silva...

12 km, Goldbach, RFA, 4 mars
Wanke 38:30; Orthmann 38:54; Uhlemann 39:11; Schoeneberg 39:13; Karst 39:44; Simonsen, Escher 40:19... Gulyas, Frähmcke 40:35; Will... Weyel 41:22... Schneider-Str. 41:38... Schirmer 42:49...
5'200 m: Zahn 16:10; Poschmann 16:15; Leibold 16:18; Sensburg, Kohl, Belger, Weigt 16:38...
5'200 m fém.: Vahlenstieck 19:40; Kullmann 19:44; Kieninger 19:51; Brenner 19:56; Roppo, Heinz...
5'200 m jun.: Betz 16:44; Hedtkamp 16:48; Weniger 17:16; Krippner...
4'000 m jun. fém.: Schmidgall 14:55; Maiwald 15:06; Hutterer, Könnig...

13 km, Alsasua, E, 4 mars
Cerrada 41:49; Gonzalez 41:53; M.Haro 42:17 (a été 11 fois champion!), Dela Parte, Nunez, Prieto, Llorente
Féminines: Valero 19:26; Fernandez 19:59; Abello 20:11; Lorza, Calleja...

Ecosse, Glasgow, 4 mars
Hutton 38:58; Ward 39:36; McKean 40:04; J. Brown 40:30...

P. de Galles, Swansea, 18 février
Jones 39:23; Hopkins 39:41; Fowles 39:52; Griffiths, Evans 39:59...

Cross balkanique, Istanbul, TUR, 5.3.
12 km: Yurdadon 35:03; Niculescu (ROU) 35:09; Lupan (ROU) 35:10; Vlorovic (YOU) 35:22; Cioca (ROU) 35:33; Floroiu (ROU) 35:51; Copu (ROU) 35:52; Stenko (YOU) 35:53; Andonov (BUL) 35:58; Lazarides (GR)...
Féminines: Lovin (ROU) 13:01; Galibara (ROU) 13:02; Puica (ROU) 13:09; Jacob (ROU) 13:25; Andreja (YOU) 13:36...
Jun. fém.: Cojocar (ROU) 6:41; Ciorba (ROU) 6:43; Nedelstsheva (BUL) 6:47...
Jun. masc.: Salman (TUR) 23:42; Ayaz 23:45; Kalaydjiev (BUL) 23:53...

Champ. vétérans, Vilvorde, B, 12.3.
+ 40 ans: Huyskens, Schelout, Staetens, Van Tyghem, Vervaeert, Vanderstapen, Gelaes, Wattle, Peiren à 54", Ridder, Salavarda, Rorive, van Spitael, Seye, van Krunskelven, van Bogaert, Cressis, De Bakker... (147 classés)
(suite à la page 36)

MÉMORIAL ROBERT SERMET

(15 km de Chêne)

Samedi 1er juillet 1978

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

Ecoliers, écolières : 1,5 km - départ à 17 h. 15.

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

Dames, cadets, juniors : 5 km - départ à 17 h. 45

Ouvert à toutes et à tous.

Inscriptions : SFG CS Chênois, Jean-François Ansermet, case postale 7, 1226 Thônex (Genève)

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,

achetez un tube de SHOE MEND*, et appliquez une fois par semaine ce nouveau produit aux endroits usés.

« Ce fameux tube SHOE MEND... En 2 temps et 3 mouvements, il remet la semelle quasiment à neuf, et de ce fait supprime une déformation de la chaussure due à l'usure de la semelle... » B. Voettray.



* En vente exclusive chez Seigneuric, Reffray, Trullemans et Tamini (adresses au bas de la page 2)

Dimanche 18 juin à 16 heures

3e semi-marathon de Seraing*

21 km sur routes asphaltées (forêt et quartier résidentiel)

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

Prix à tous les arrivants

Engagement gratuit :

G. JASPART, 860, route de France B-4120 Ivoz-Ramet (Belgique)

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

Tour du Lac de Lusigny

Marathon du Comité de L'Aube

(qualificatif pour championnats de France)

Samedi 15 juillet à 17 h 30

Parcours ombragé dans la Forêt d'Orient.
Classement seniors (4 hommes).
Classement vétérans (I et II).
Coupes, prix à tous.
Possibilités de camping.

Engagement : 10 FF (jusqu'au 1er juillet)
Comité de L'Aube FFA, Maison des Sociétés Sportives, 2 bd Carnot, 10000 Troyes (France).

« J'ai rêvé d'un voyage autour du monde... »

En bien réveillez-vous, car grâce à SPIRIDON-Salvan ce voyage devient peu à peu réalité.

1. Bien que trois ans nous séparent encore de ce merveilleux voyage, nous pouvons déjà vous annoncer qu'il se déroulera selon l'itinéraire suivant, et en collaboration avec VARIG-Genève :
 - Genève - Paris - Tokio (via le Pôle)
 - séjour d'environ une semaine au Japon (en principe en liaison avec le marathon de Kyoto)
 - séjour de trois jours aux îles Fidji
 - séjour de six jours à Tahiti, puis découverte de l'extraordinaire île de Pâques
 - séjour de trois jours à Santiago du Chili
 - et en guise de feu d'artifice final : le Carnaval de Rio !

Dates approximatives : départ de Genève le 4 février 1981 ; retour à Genève le 4 ou 5 mars 1981.

Prix approximatif pour les abonnés : 5500 FS.

En raison du délai encore long, les indications ci-dessus sont données avec les plus expresses réserves, notamment quant à l'horaire définitif et au prix.

SPIRIDON précisera régulièrement aux intéressés tous les détails utiles. *Le nombre des places sera limité à 30 personnes.* En vous inscrivant dès maintenant vous vous assurez donc de participer à cet exceptionnel périple. (*Attention : 16 personnes inscrites au 7 avril 1978 !*)

Autres voyages au programme des douze prochains mois

2. **A Copenhague pour l'Eremitageløbet (12 000 coureurs), du 15 au 19 septembre.** Déplacement en voitures au départ de Salvan et d'ailleurs. Coordination assurée par Spiridon-Danemark (Hans Werge).
3. **Au marathon de New York : du 19 au 28 octobre approx.** Collaboration : Voyages-Club de Lausanne, SPIRIDON-Salvan et RRC de New York - Prix fixé à **1026 FS.** Attention : à cette occasion, tests médico-sportifs modernes offerts aux Spiridoniens de notre voyage et réalisés gratuitement à l'Olympic Center dirigé par le docteur Sander.

4. **Au soleil de Nazaré (Portugal) du 10 au 19 novembre.** Collaboration : Voyages-Club de Lausanne, SPIRIDON-Salvan et Spiridon-Portugal (Machado) - Prix : env. 650 FS.

5. **A la Corrida de São Silvestre (São Paulo puis 2 variantes avec séjour à Rio).**

6. **Au « Marathon de San Blas » (Puerto-Rico) puis à Haïti ou à La Martinique, deux semaines en février 1979.** Collaboration : Voyages-Club Lausanne et SPIRIDON-Salvan. Voyage en principe limité à 12-25 personnes. (*Voir reportage de la page 8*).

Réfléchissez posément, puis écrivez-nous.

Je m'intéresse sérieusement au voyage 1. 2. 3. 4. 5. 6.

Nombre de personnes qui m'accompagneront : _____

Nom : _____ Prénom _____

Adresse : _____

Ecrivez à Voyages SPIRIDON, Régine Theytaz, 3961 Vissoie (Suisse).

EPARGNEZ DES AUJOURD'HUI : pour offrir à chacun de nos abonnés de France la possibilité d'épargner suffisamment et à temps pour réaliser le voyage envisagé (ou un autre) un compte bancaire spécial (Spiridon Voyages 03 45 66211) est ouvert à la Banque régionale de l'Ain, 01170 Gex - Pour les abonnés de Suisse ou de Belgique : CCP 19-7201 Tamini Spiridon-Salvan.

ATTENTION : Votre inscription est enregistrée dès versement de 200 FS/500 FF/4000 FB à SPIRIDON, 1922 Salvan Suisse, CCP 19-7201.

Cinq bouquins à choix

A propos d'« Histoires musculaires » :

« Tout sportif devrait lire ce livre, et se poser la question : pourquoi courent-ils, des jeunes, des vieux, des très vieux ? Le coureur est un poète dont la poésie est presque indicible, il retourne à un état premier, car notre corps est fait pour la course, à une communication avec les éléments dont nous autres rampants avons perdu le secret. Le coureur de fond est le dernier mystique, ce que ne nous apprennent jamais hélas les verbeux commentateurs sportifs, la poésie n'est pas publique. »

Guy Denis, « Avenir du Luxembourg »

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

Prix : 36 FF/17 FS

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

Prix : 33 FF/16 FS/250 FB

..... ex. de « **Sport, Médecine et Santé** », 140 p., 1977, par le Dr Turbin (*un livre écrit par un pratiquant et pour les pratiquants*).

Prix : 40 FF/18 FS/300FB

..... Ex. von « **Marathontraining** » (in 24 Kapiteln zieht der zweimalige Olympiateilnehmer und bekannte Sportjournalist Manfred Steffny alle Register seiner vielfältigen Erfahrungen als Marathonläufer und Trainer), 244 S., 24 Bildseiten, Festband, 1977.

Preis : 29 s. Fr.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Pays : _____ Date : _____ Signature : _____

Je vous prie de m'adresser (frais d'envoi inclus)

..... ex. de « **Alexis Lapointe, athlète ou centaure ?** » (*ou l'énigme d'un légendaire pédestrian québécois auteur d'exploits fantastiques qui paraissent inégalés à ce jour ; Lapointe mourut en 1924*), 360 p., 1977, par Jean-Claude Larouche, un sportif doublé d'un scientifique ; nombreuses bandes dessinées et plusieurs photos.

Prix : 49 FF/29 FS/400 FB

Joindre à votre demande le montant correspondant et les envoyer à l'une des adresses de la p. 2.

+ 45 ans: Monseur, van der Hoeven, Leva, Vergison, Moerman, Wydooghe, Kleckens, Leemans, van Moer, Demeyer à 1'42", Simons, Haneuse, De Cloedt, van Utterbeek, Caillau... (102 classés)
 + 50 ans: Goossens, De Nie, van Damme, Andriès, van Loock, Mergaerts, Blavier à 1'49", Boterberg, Coenen, Servranckx, Bocklandt, Verkindere, VandenBroeck... (47 classés)
 + 55 ans: Charles, Meulemans, Depopliment, Schoukens, Van Beneden, Marquet, De Borger, Pauwels... (27 cl.)
 + 60 ans: Heuninck, Osselaer, Christiaens, Verlinden, Polemans, Van Damme, De Pauw, De Beurme, Bastien, Vanderhoeven... (17 cl.)

10 km, Brunssum, NL, 12 mars

Hermens 31:06; Lismont (B) 31:15; Black (GB) 31:28; Hagelsteens (B) 31:46; Crabb (GB) 32:02...

8'400 m, Neirivue, CH, 19 mars

Wulliemier 27:37; Gobet 28:03; Pasquier 28:10; Kilchenmann 28:16; Gmünder 28:28; Marchon 29:22; Terreaux 30:10; Jaquenod, Rime, Meuwly, Steiner, Pilller (+40)

CHAMPIONNAT MONDIAL:

Glasgow (Ecosse) 25 mars

Parcours et temps de vrai cross.

Voir photos des pages 37-39 et reportage des pages 55 et 57.

Juniors (7'036 m, 90 cl.)

1. Morton, Angleterre, 19 22:57
 2. Earl, Canada, 19 23:10
 3. F. Alario, Espagne, 19 23:11
 4. Esparcia, Espagne, 19 23:12
 5. Carroll, Eire, 18 23:14
 6. Paszajuk, URSS, 19 23:15
 Zinovetz (URSS), Dillon (CAN), Depauwe (B), Berry (USA), Quinn (Eire), Okorokov (URSS), White (Angl.), Lonergan (CAN), Beaver (Angl.), A.Gonzalez (E) 23:30; I.Brown (Ec), Mattheus (B), Bordin (I), Lettao (POR), Pani (I), Daenens (B), De Blandern, Elletson (Angl.), Schultz (USA), Taylor (Eire) 23:50; Campbell (Ec), Deliveyne (B), Groves (CAN), Costa (I), Rodriguez (E), Paulinus (CAN), Miquel (POR), Aouita (MAR), Kusnetsov (URSS) 24:04; Douglas (Ec), Byrne (USA), Milliman (USA)...
 40. Thiébaud (F), Visini (I)...
 45. Erba (I), Canario (POR)...
 51. Sequeira (POR), Frias (POR), Cortes (E)... 57. Quirce (E)... Pereira (POR)... 63. Carrel (F) 24:57... 65. Cross (F)... 72. Portais (F) 25:22... 76. Hiron (F), Vernochet (F)... 85. Jeji (NIG) 26:42...

PAR EQUIPES: Angleterre 53 pts, Canada 53, Espagne 54, URSS 60, Belgique 72, Eire 84, USA 110, Italie 111, Ecosse 210, Portugal 150, Maroc 198, Tunisie 140, France 240, etc.

Féminines (4'728 m, 97 cl.)

1. Waitz, Norvège, 25 16:19
 2. Marasescu, Roumanie, 26 16:49
 3. Puica, Roumanie 16:59
 4. J. Shea, USA, 18 17:12
 5. Bürki, Suisse, 26 17:13
 6. Greschner, RFA, 23 17:14
 7. Merrill, USA, 22 17:17
 8. Gazibara, Roumanie 17:18
 9. J. Smith, Angl., 41 17:23
 10. Valero, Espagne, 23 17:26
 Mills (USA), Benning (Angl.), Possamai (I), Purcell (Eire), Webb (USA), Yule (Angl.), Jacob (ROU) 17:37; Stewart (Angl.), Kazankina (URSS), 20. Sokolowska (POL), Vahleusieck (RFA), Sheperd (Ec) 17:50; Bremser (USA), D'Arcy

(CAN), Kraus (RFA), Lovin (ROU), Pyrr (POL), Binns (Angl.), Pentlinowska (POL); 30. De Brouwer (F) 17:59; Duffly (Eire), Olafsson (DK), Kieninger (RFA), Klufft (NL), Tomasini (I), Olsen (DK), Fernandez (E), Rooks (CAN), Navarro (F) 18:09; 40. Senyrikova (URSS), Gargano (I), Audibert (F) 18:14; W. Smith (Angl.), Claes (B), Moedg (RFA), Gejsler (POL), Scys (B), Ward (Eire), Kleppe (NOR); 50. Escudero (E), Moser (CH) 18:20; De Nijs (NL), Ilands (B), Kubasiewicz (CAN), Renties (F), Ulmasova (URSS), Vien (NOR)... 60. Beurskens (NL) 18:35; Liebi (CH), Abello (E)...van Roy (B), Verhaert (B)... 70. Safretdinova (URSS)... van Stiphout (NL) 18:55... Bendler (CH)... Croisé (F) 19:07... 80. Dybdal (DK)... Loir (F)... 90. Ilinich (URSS) 20:09
 PAR EQUIPES: Roumanie 30, USA 37, Angleterre 55, RFA 85, Pologne 122, Eire 152, Espagne 159, Norvège 165, France 166, Canada 184, URSS 186, Suisse 193, Belgique 208, Hollande 220, Danemark 236, etc.

Seniors (12'300 m, 159 cl.)

1. J. Treacy, Eire, 22 39:25
 2. Antipov, URSS, 23 39:28
 3. Lismont, Belgique, 29 39:32
 4. Simmons, Angl., 30 39:51
 5. Arbogast, USA, 22 39:52
 6. Virgin, USA, 23 39:54
 7. Muir, Ecosse, 20 40:00
 8. Fava, Italie, 26 40:03
 9. Sellik, URSS, 24 40:08
 10. Levisse, France, 26 40:10
 11. Jones, Galles, 23 40:15
 12. Bouguerra, Tunisie, 32 40:16
 13. Rault, France, 42 40:19
 14. Deegan, Eire, 23 40:22
 15. Wild, Angl., 25 40:24
 16. Herle, RFA 40:25
 17. Zarcone, Italie, 28 40:25
 18. Boustier, France, 24 40:25
 19. McKeane, Ecosse, 30 40:29
 20. Meyer, USA, 23 40:30
 21. Mosseev, URSS, 26 40:35
 Baker (P.Galles), H.Schoofs (B), Hut-ton (Ec), Fedotkin (URSS), DeBeck (B) 40:43; DelaParte (E), Coupland (Angl.), Wells (USA), McLeod (Angl.), McDavid (Eire), 32. A.Gonzalez (F) 40:56; E. Leddy (Eire), Arena (I), Watrice (F), Hagelsteens (B), Zahn (RFA), R.Schoofs (B) 41:06; Orthmann (RFA), Newton (Angl.), Karst (RFA), Kenyon (Angl.), 43. Gomez (F) 41:18; Rodgers (USA), Simoes (POR), Schoeneberg (RFA), Smet (B), Tuck (Angl.), Desmet (B) 41:33; Walsh (Eire); 51. Cerrada (E), Roche (USA), C.Alario (E), Zaidi (TUN), Kuznetsov (URSS), Dewhirst (Angl.), Par-tui (URSS), Gonzalez (E), Prieto (E), Cusack (Eire), Poschmann (RFA); 62. Ford (Angl.) 41:50; Paugam (F), Lemire (F), Millionig (Aut), Jacona (I), Cle-ment (Ec), Lindtner (Aut), Olizarenko (URSS), Boccia (URSS), R.Treacy (Eire), Hunter (USA), Vigil (USA); 74. Mentink (NL), Lane (P.Galles), Nunez (E) 42:14; Fowles (P.Galles), Pinto (POR), Hop-kins (P.Galles), Lawther (N.Ir.), Cina (I); 82. de Jesus (POR), Schout (NL), Gilmour (Ec), Jelassi (TUN)... Rombaux (B)... Vonck (NL) 42:37... Massenaert (NL)... 96. Sena (POR)... Thomas (USA) ... Weigt (RFA) 43:00... 105. Coux (F) ... Lavallée (CAN), J.M.Sanchez (E), Moore (CAN), A.Gamoudi (TUN) 43:23; J.Brown (Ec), Tavares (POR), Zaddem (TUN), Pearson (CAN)... 120. Ulymov (URSS)... V.Sanchez (E)... Abreu (POR) 43:54; Steiner (Aut)... 133. Llorente

(E)... Van Zyl (NL), Shinchi (Jap) 44:29... 142. Weicher (CAN), Williams (CAN) 45:13... McCubbins (CAN)
 PAR EQUIPES: France 151, USA 156, Angleterre 159, URSS 169, Belgique 175, Eire 189, RFA 240, Italie 276, Ecosse 291, Espagne 324, Galles 362, Tunisie 454, Portugal 543, Hollande 580, Autriche 594, Irlande 629, Maroc 678, Canada 770, Japon 872, Islande 912

Après coup

10 km 150, Lausanne, CH, 1er avril

Champ. mondial universitaire

1. Prieto, Espagne 30:38
 2. Baker, GB 30:55
 3. Yurdadön, Turquie 31:01
 4. Schöneberg, RFA 31:12
 5. Smedley, GB 31:18
 Geens (B), Poschmann (RFA), Salman (TUR), Cina (I), Kearns (GB), Marche (I), Brown (GB), Guerra (E), Alt (RFA), Simov (BUL) 31:47; Koha (RFA), Ortega (E), McCallum (GB), Ambrosioni (I), Barona (E), M.Leddy (USA), Faure (F) 32:25; Aebi (CH), Penev (BUL), Bouras (F), Adonakakis (GR), Terzi (TUR), Coffman (USA), Mehandjiski (BUL), Martinez (USA), Dumpleton (GB), Halikias (GR), Bretin (F), Barbaro (I), Het (TUR), Romdhan (TUN), Dogan (TUR), Alle (F) 32:53; Waldmann (RFA), Agten (B), Valle (E), Molinuevo (E)...
 PAR EQUIPES: GB 29, RFA 41, Espagne 51, Italie 73, Turquie 73...

Féminines (5 km 150)

1. Binns, GB 17:49
 2. Kieninger, RFA 17:58
 Hanson (GB), Mairwald (RFA), Schofield (GB), Clarke (GB), Brenner (RFA) 18:38; Meuris (B), Heinz (RFA), Lévêque (F) 19:27; Patteet (B)...
 PAR EQUIPES: GB 9, RFA 13, Belgique 31

10 km cross, 5-Mulini, I, 2 avril

Polleunis (B) 30:45; Fava 30:47; Zarcone 31:00; Ovetto (GB) 31:08; Kimbwa (KEN) 31:17; Arena, Gerbi, Nyambu (TUN) 31:33; Roche (USA), Demadonna, Tibaduzza (COL)...
 Fém.: Waitz (NOR) 17:06; Marasescu (ROU) 18:02; Possamai 18:08; Tomasini 18:16; Sokolowska (POL), Merrill (USA), Pen-tlinowska (POL)...
 Jun.: Costa, Erba, Iavarone...

21,1 km, Bastia, Corse, 27 mars

Neeser (CH) 1:11:13; Jossen (CH) 1:14:18; Chantebeau 1:18:53; Rolli (CH) et Marzano (CH) 1:19:56; Malandin 1:21:42...

Photos

des 3 pages suivantes

p. 37 (ci-contre): A Glasgow, le championnat du monde de cross-country a mis en évidence les vrais crossmen. On reconnaît de g. à dr. l'Irlandais Deegan à demi-caché par l'Anglais Simmons (68), puis le Soviétique Antipov (86) cachant le Belge Polleunis, puis le Français Boustier - l'un des artisans de la victoire des Français - l'Irlandais Treacy, surprenant vainqueur, et l'Italien Ortis, cachant le Belge Lismont. (Photo Mike STREET)

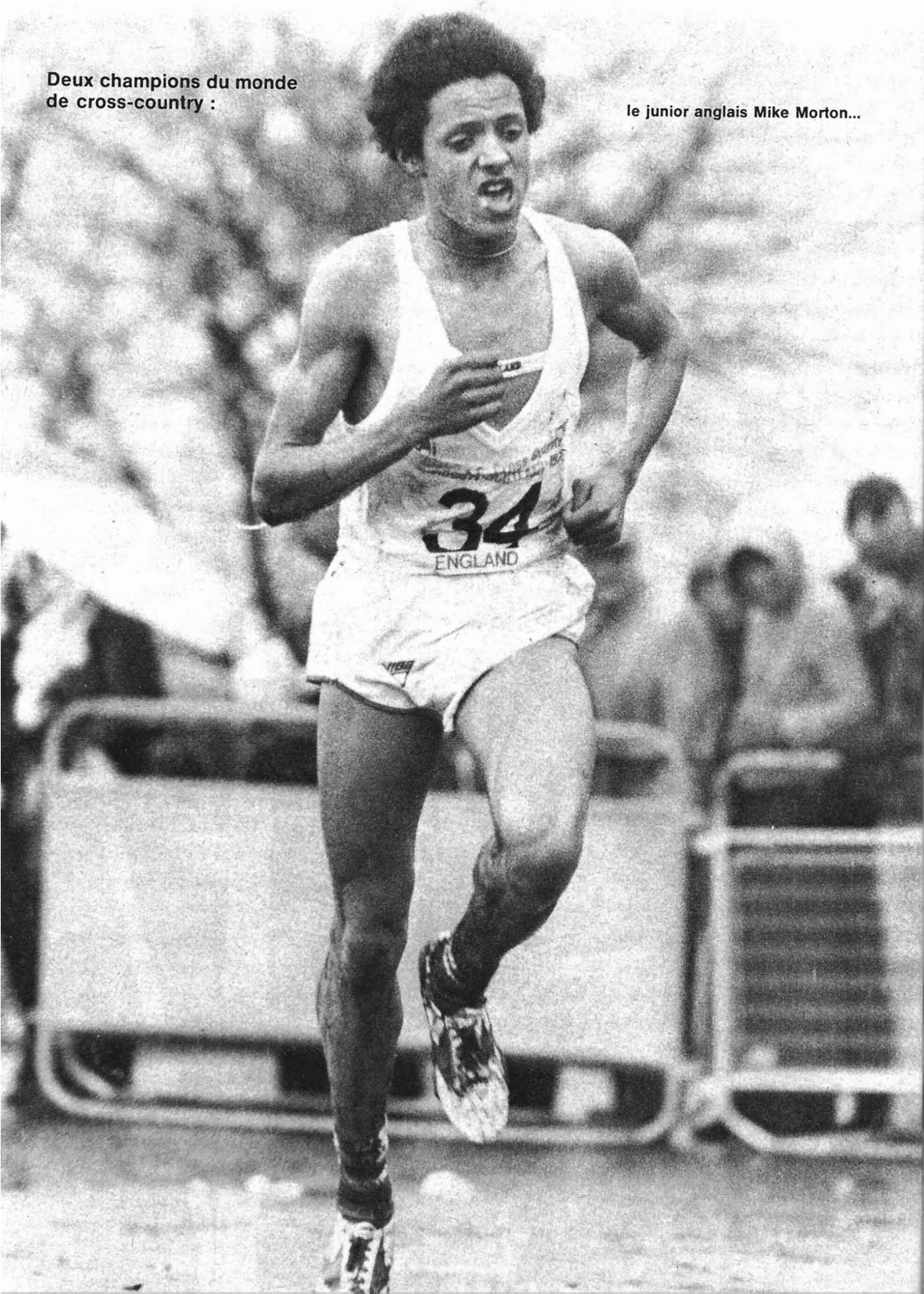
p. 38: L'Anglais Mike Morton, lors de son solo de vainqueur junior. (Photo Mike STREET)

p. 39: L'élève norvégienne Grete Waitz, championne du monde de cross. (Photo George HERRINGSHAW)



Deux champions du monde
de cross-country :

le junior anglais Mike Morton...





...et la Norvégienne Grete Waitz



La boisson et le sport

Au lieu de vouloir corriger des habitudes alimentaires souvent pas si fausses que cela, il nous semble bien plus important d'éclaircir, à l'approche des chaudes journées d'été, la question encore fort méconnue, comme nous allons le voir, des boissons de remplacement de l'eau pendant un effort physique.

Pour illustrer ce problème, prenons l'exemple vécu d'un excellent marathonien, parfaitement préparé, qui s'aligne au départ du championnat de son pays. Pour des raisons extra-sportives, l'épreuve a été fixée aux plus chaudes heures de la journée et, comme l'exige le règlement, le ravitaillement n'est autorisé qu'aux postes officiels, établis bien loin du départ, comme il se doit. Faisant fi de tout cela, notre athlète s'en va et, sûr de sa forme, prend immédiatement la tête de la course, pour creuser même un écart que beaucoup considèrent comme péremptoire. La victoire est là, à portée de main. Mais non, soudain, c'est la défaillance, la remontée des concurrents, le cauchemar. Le favori battu et les avis de fuser au sujet de la défaite impossible. Or, l'explication existe, simple, trop simple même : le moteur avait chauffé, trop chauffé, et ce fut la panne.

Cet exemple n'en est qu'un parmi plusieurs autres qu'il me brûle de citer, afin d'être encore plus convaincant. Mais venons-en plutôt au fait. Pour quelles raisons faut-il boire pendant l'effort corporel, à quoi cela sert-il ?

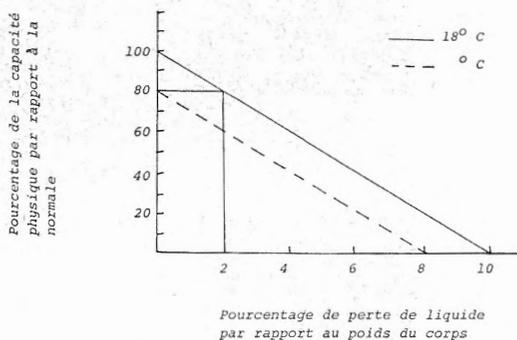
Tout d'abord, il serait bon de rappeler quelques notions simples du fonctionnement musculaire.

Pour qu'un mouvement puisse avoir lieu, il faut qu'un certain nombre de muscles se contractent de façon coordonnée. Cette contraction musculaire, en plus des impulsions venant du système nerveux central, nécessite de grandes quantités d'énergie. Celle-ci est trouvée essentiellement dans la dégradation par combustion du sucre et de la graisse. Or, qui dit combustion dit chaleur, et c'est le cas aussi dans l'organisme humain. De nombreuses études ont montré que lors de courses à pied sur de longues distances, les températures centrales de l'organisme, mesurées par voie rectale, pouvaient sans autre avoisiner les 41° C !

Or ces températures, qui augmenteraient encore si le corps ne s'était constitué un dispositif

de sécurité, sont à la limite du supportable pour le bon fonctionnement de la machine humaine. Il fallait donc, pour éviter un surchauffement dangereux, un système de refroidissement représenté, en grande partie, par la transpiration. Ce phénomène, perçu par tous sur chacun, n'est cependant pas vécu assez consciemment et lorsqu'on saura que le rendement du corps humain, quoiqu'encore inégalé, n'est que de 20 % environ — ce qui signifie que 80 % de l'énergie libérée est transformée en chaleur ! — on comprendra son importance.

Par la transpiration, l'organisme élimine par conséquent la chaleur qui lui serait nocive et, ce faisant, il perd également de l'eau et des constituants divers. Ce prélèvement de liquide dans le corps, bien qu'indispensable, ne va toutefois pas sans conséquences et des travaux scandinaves récents ont pu démontrer la chose suivante : toute perte de liquide corporelle entraîne une réduction de la capacité physique selon le diagramme suivant :



Textuellement, cela signifie qu'à une température extérieure de 18° C, la perte de 2 % du poids corporel en eau entraîne un déficit de performance de 20 %. Or, pour une personne de 70 kg, 2 % ne représentent qu'environ 1,5 litre de transpiration.

De telles pertes peuvent-elles cependant survenir ? Sans doute et des études nombreuses ont montré des sudations de plus de 5 litres lors d'un effort physique même sous nos latitudes et avec nos climats. Le tableau suivant montre d'ailleurs ce fait :

Température extérieure	Perte de liquide (litres/heure)	
	Entraînement	Compétition
+ 10° C	env. 0,6	1,2 - 1,8
+ 20° C	env. 0,9	1,6 - 2,4
+ 30° C	env. 1,1	2,0 - 2,8

Jusqu'à présent, il a donc été démontré que la perte de liquide pendant l'effort peut être importante suivant les conditions atmosphériques,

Photo ci-contre : boire pour que le moteur ne chauffe pas, boire pour éviter la panne. Ici des marathoniens nord-coréens se ravitaillant au 30e km du marathon de Kosice (photo A. Jirousek).

iso star[®]

WW 77 10 18

Le nouveau produit Suisse ISOSTAR n'a pas seulement la propriété d'étancher la soif et de remplacer sous la forme d'une solution isotonique les sels minéraux perdus avec la sueur (sodium, potassium, magnésium, manganèse, phosphore), mais aussi de fournir à l'organisme d'importantes quantités d'énergie rapidement disponible (saccharose et malto-dextrine) ainsi que les vitamines A, B₁, B₂, B₁₂, PP et C.



L'ISOSTAR a fait l'objet de tests et de réactions positives auprès des sportifs d'élite, clubs, etc.

Entre autres, au Tour de Suisse 1977, aux 100 km de Bienne, BSC YB, Club de patinage de Berne, Marathon à skis (MARA) Des Rasses, GP de tennis de Gstaad, etc.

Et maintenant, les fervents adeptes du sport de toutes disciplines sont toujours plus nombreux à reconnaître les vertus de l'ISOSTAR et à «optimiser» leurs performances grâce à cette boisson agréable et **désaltérante**.

l'intensité du travail, et que ces pertes, bien que nécessaires, conduisaient indubitablement vers une importante baisse de la performance.

La conséquence à en tirer est donc simple : remplacer ce qui se perd.

Notre démonstration pourrait s'arrêter là si les faits — comme ceux décrits dans l'introduction — ne nous montraient pas pratiquement chaque jour l'ignorance régnant à ce sujet. Poursuivons donc.

Une sonnette d'alarme

L'organisme, merveilleuse création, comporte un autre système de sécurité contre les pertes d'eau par sudation : la soif. Cette « sonnette d'alarme » fera en sorte que l'athlète entrant dans la phase dangereuse soit quasiment forcé de prendre du liquide à tout prix ou de cesser son activité. Malheureusement, ce système a également ses limites et s'il est en mesure d'éviter de graves accidents, il sera régulièrement trop tardif pour maintenir un niveau de performance optimal. Ici encore, des travaux scientifiques sérieux ont montré que pour des pertes de 200 grammes par heure, l'ingestion spontanée commandée par la soif couvrira 95 % du déficit ; pour des pertes de 500 g, la couverture ne sera plus que de 75 %, alors que pour des pertes de l'ordre de grandeur de 750 g, seuls 50 % du volume perdu seront spontanément remplacés. De plus, même si l'organisme était à même de compenser en une seule fois ces grandes quantités manquantes, c'est l'estomac et le tube digestif qui seraient placés devant un épineux problème. Comment réabsorber rapidement de telles quantités ? Ainsi, le remplacement serait malgré tout retardé, avec des conséquences importantes au niveau de la performance et, de plus, l'estomac serait ballonné de façon intolérable pendant un effort physique.

Ce second point de notre démonstration fondé sur de nombreux travaux scientifiques va donc avoir pour l'athlète les conséquences pratiques suivantes :

Pendant un effort de longue durée se déroulant par temps chaud, il va falloir :

- aborder l'exercice à accomplir en étant bien hydraté. Cela implique de boire déjà avant le début de l'effort ;
- boire suffisamment, voire même beaucoup suivant les conditions atmosphériques, mais en petites portions régulièrement ingurgitées. Pratiquement, cela signifie 100 à 200 ml environ tous les quarts d'heure.

Abordons maintenant le dernier point de notre exposé.

Nous savons donc plus ou moins combien il faut boire, quand et comment, mais une question reste pour l'instant sans réponse :

Que faut-il boire ?

Sans entrer à nouveau dans tous les détails, il faut se souvenir, ainsi que nous l'avons relaté,

que l'effort sportif consomme du sucre comme source d'énergie. Or ce sucre ne se trouve pas en quantité inépuisable dans l'organisme et, pendant l'effort surtout, il est utilisé en grandes quantités. D'ailleurs, qui n'a jamais souffert, comme les coureurs cyclistes, de la fameuse « fringale » qui n'a pas son pareil pour couper les jambes ? Il paraît donc évident d'ajouter à l'eau, liquide de base par excellence, une certaine quantité de sucre. Mais pas trop non plus, car la surcharge de l'estomac et le ralentissement de sa vidange sont fortement influencés par une trop grande quantité de ce produit.

En second lieu, l'observation personnelle étayée par des travaux scientifiques fort élogieux montre que la sueur est salée ; par conséquent, elle contient des sels tels que le sodium (Na), le chlore (Cl) et le potassium (K). Avec d'autres substances telles que le calcium (Ca), le magnésium (Mg), le manganèse (Mn) et le zinc (Zn), ces sels participent de façon importante au phénomène de la contraction musculaire. Il paraît donc logique de les ajouter à la potion idéale que nous sommes en train de préparer.

Le cas est donc clair : il suffit de mélanger de l'eau, du sucre et quelques sels pour avoir la mixture ouvrant les portes du succès. Vous comprendrez que cela serait trop beau s'il en était ainsi et que tant le choix des différents composants que leur dosage doivent être soigneusement établis. Il y a sucre et sucre, sel et sel, et un simple brassage artisanal ne saurait concurrencer les fruits de la recherche industrielle dans ce domaine. D'autant plus que l'adjonction d'autres substances (les vitamines, par exemple) et surtout la concentration de tous ces produits (qui rend la boisson isotonique ou pas) jouent également un rôle non négligeable pour l'étanchement de la soif et le remplacement du liquide perdu.

C'est pourquoi nous préconisons, pour notre compte, l'utilisation de produits tout prêts, auxquels il ne faut plus qu'ajouter une quantité d'eau déterminée, ce qui garantit les critères décrits ci-dessus.

Pratiquement, nous pensons à deux produits provenant de Scandinavie et au nouveau produit suisse * fabriqué par une maison possédant une grande expérience dans le ravitaillement des sportifs. Tous ces produits, présentés sous forme de poudre facile à dissoudre dans l'eau, remplissent les conditions décrites ci-dessus et ont déjà rencontré l'approbation d'un grand nombre d'athlètes d'élite.

Un dernier mot pour conclure : la température optimale pour l'absorption de boissons durant un effort physique se situe aux alentours de 15° C. Alors, halte avec les boissons glacées, et pour aujourd'hui... santé à vos futurs succès !

Dr P. Jenoure

* A noter que depuis août 1977 SPIRIDON-Salvan vend de l'« Isostar ».

Jeudi 4 mai à 9 heures
(Fête de l'Ascension)

2e course populaire de montagne

dans le cadre magnifique traversé par la route reliant la ville olympique française à la station olympique de saut

GRENOBLE - SAINT NIZIER

Epreuve CIME, catégorie B.
19 km 300 - 956 m de dénivellation.
Médailles, diplômes, cadeaux-souvenirs, nombreux prix.

Engagements : 10 FF (pour frais d'organisation)
gratuits pour les moins de 20 ans

10 FF par famille (à l'ordre de l'ASPTT Grenoble Athlétisme).

Renseignements et inscriptions :

ASPTT Grenoble-CIME, B.P. 1175,
38023 Grenoble Cédex (France).

Tél. 16 76 42 81 11, poste 441 ou 442
(responsable : Jacques Collet).

Course CIME valaisanne en face
des Dents-du-Midi

le 5 août prochain

Troistorrents - Les Bochasses

10 km 500 - déniv. 1000 m.
5 catégories CIME.

Médaille-souvenir à chaque arrivant.

Prix en nature (aux 5 premiers de chaque catégorie).

Finance d'inscription : 15 fr. (12 fr. pour les jeunes) à verser sur place.

Inscriptions : sur place dès 12 h 30.

Renseignements : Laurent Rouiller,
1872 Troistorrents (Suisse)

N'oubliez pas la « Grande corsa italiana »
CIME cat. B

Ascension du Monte Faudo

24 km 500 - déniv. 1149 m

Dimanche 18 juin 1978 à 9 h. 30

Catégories : jeunes, seniors, vétérans I et II, féminines.
Nombreux prix, médailles.

Engagements (délai : 13 juin) :
2000 L. Repas (pique-nique) 2000 L.
US Maurina, c.p. 258, Imperia (Italie)

M. Faudo
70 km ← Imperia → 110 km
Nice ← Imperia → Gênes

Le « bonhomme » a six ans

Dans le numéro précédent, nous avons évoqué la naissance de la revue SPIRIDON, au cours de l'hiver 1971-72, puis son implantation et son développement en Suisse, en France, en Belgique et en Allemagne. Mais SPIRIDON, revue internationale de course à pied, allait bientôt franchir les frontières de ces quatre pays.

En trois pays latins

Au Portugal, Mario Machado, jeune professeur d'éducation physique chargé de mission par le mouvement « Sport pour tous », et de surcroît entraîneur (du club de Benfica) et marathonien, n'a pas tardé à être conquis par l'esprit Spiridon. Et c'est dans cet esprit qu'en 1975 (146 classés) il a organisé le semi-marathon de Nazaré, qui allait devenir (938 classés en novembre dernier !) pour le Portugal ce que les « Crêtes de Spa » sont à la Belgique : un jour de réjouissance publique pour les coureurs, mais un sujet d'étonnement, sinon de réprobation, pour maints dirigeants officiels.

Après des jeunes (383 classés) et des femmes (64 classées), le demi-marathon de Nazaré au Portugal exerce un attrait bien supérieur à tout ce qu'on a vu jusqu'ici lors des courses sur route de Suisse, de France ou de Belgique. Mais les conditions ne sont pas encore tout à fait mûres pour un Spiridon-Club du Portugal, Mario Machado étant trop esseulé. Pourtant, il est de plus en plus question d'y publier, à chaque parution de SPIRIDON, la traduction des principaux articles de la revue, encart imprimé avec l'aide promise par SPIRIDON-Brésil (Kaminski).

En Italie, grâce à « Athletica », « Athletica leggera », « Val » et d'autres revues encore, les coureurs italiens ont l'embaras du choix, bien qu'aucune de ces revues ne traite exclusivement de course à pied. D'autre part, dans le nord de l'Italie tout au moins, la « course pour tous » jouit d'un succès comparable à celui de la fameuse course « Stramilano ».

Si l'Italie n'a pas de Spiridon-Club, elle possède en Giors et Maria-Pia Oneto les animateurs qui manquent encore à certains Spiridons-clubs.

L'Espagne ne possède pas (pas encore) de Spiridon-Club, bien qu'on en parle de plus en plus du côté du Pays basque. En Espagne, SPIRIDON est activement représenté tant en Catalogne* (par Antentas, journaliste et coureur à pied) qu'au Pays basque (par Lasa et Toro). Sait-on qu'on doit à Lasa et à Toro l'initiative de faire inviter au championnat d'Espagne de marathon, en mai dernier, les Françaises Loir et Langlacé, qui allait réaliser ce jour-là 2 h 35'15" (meilleure performance mondiale féminine) sur la distance de 42,2 km. D'autre part, on projette la création d'une course CIME tant en Catalogne que du côté de San Sebastian.

Une édition en russe ?

En Grande-Bretagne, SPIRIDON y est bien représenté par des coureurs comme Chris Stewart, Presland, Mouat, Bleasdale, Towler, Hill, Wigley, Evans, et par des dirigeants comme James et Tilbury. Alors qu'un nombre de coureurs britanniques de plus en plus grand vient se mêler à nos pelotons de Spiridoniens (à Sierre-Zinal surtout), des Spiridoniens du Continent (de Bretagne surtout) s'en vont de temps en temps courir en Angleterre.

Au Danemark, SPIRIDON est représenté par Hans Werge, journaliste sportif, coureur de fond et international de bridge, qui a déjà facilité à maints dirigeants ou coureurs des contacts soit avec SPIRIDON soit avec le Danemark.

En Bulgarie, SPIRIDON est incarné par Alexandre Tchenger, professeur de sport à l'université de Sofia, et qui déploie un zèle inlassable pour faire connaître SPIRIDON et surtout son esprit. Il est soutenu en cela

par plusieurs dirigeants et athlètes, notamment de la Fédération universitaire.

Et c'est à Tchenger que l'on doit l'idée de publier à l'intention des pays de l'Est un encart joint à chaque numéro de SPIRIDON et qui renfermerait la traduction en russe des principaux articles de la revue. Une double équipe de traducteurs est prête à entrer en action depuis plusieurs mois, attendant que la situation financière de SPIRIDON permette d'investir plusieurs milliers de francs suisses dans cette nouvelle édition.

En Hongrie, correspondante régulière de SPIRIDON, la marathonnienne Sarolta Monspart envisage (« au moins à titre privé ») de lancer un Spiridon-Club dans son pays.

Au Canada, l'éloignement du Québec, son climat rude et les distances séparant les localités de cet immense pays, tout cela ne joue pas en faveur de SPIRIDON. Pourtant, quelques Spiridoniens comme Dada, Duguay et Montuoro travaillent depuis longtemps dans l'esprit Spiridon. Mais il n'est pas question de créer un Spiridon-Club dans un pays où les coureurs anglophones ont leur Road Runners Club et la revue bilingue « Athletica », et où les coureurs francophones ont leur propre mouvement (l'ACRAQ, pourvue de son propre bulletin).

Aux Etats-Unis, SPIRIDON entretient des contacts réguliers avec les coureurs de la côte est (le docteur Sander a passé à Salvan en août 1976, et Fred Lebow — organisateur du marathon de New York — y a séjourné en 1977) et ceux de la côte ouest (le Dr Joan Ulylot, marathonnienne et animatrice de renom, est venue à Salvan en 1976, sur les traces de Kathy Switzer, qui l'avait précédée en 1972).

Le RRC des USA groupe bien plus de 10 000 membres, dont plus de 3000 pour le seul RRC de New York. Dans un pays où un nombre de plus en plus grand de gens courent pour leur seul plaisir — sans le moindre égard pour les prix et les diplômes ! — la revue « Runner's World », sorte de SPIRIDON américain, tirait en mars... à 215.000 exemplaires !

Au Brésil, en Amérique latine et ailleurs

Homme-orchestre de la corrida de São Paulo (que serait-elle devenue sans lui ?), Claude Kaminski incarne SPIRIDON au Brésil. Bien que dans certaines zones des grandes villes des gens de tous les milieux viennent peu à peu à la course à pied, il paraît encore tout à fait prématuré de créer au Brésil un Spiridon-Club, ne serait-ce que pour la région de São Paulo.

En revanche, la célèbre corrida, grâce aux coureurs qu'elle attire, offre à SPIRIDON l'occasion de nouer ou de raffermir chaque année des liens avec coureurs ou dirigeants du Brésil, du Mexique, du Venezuela, de Costa-Rica, du Pérou, d'Uruguay et de Bolivie. SPIRIDON bénéficie en outre de correspondants dynamiques en Colombie, en Argentine, au Chili, en Equateur et à Puerto-Rico. Cela notamment grâce à l'entremise du Spiridonien suisse Hubert Savoy.

Ailleurs, il faut citer des correspondants de SPIRIDON en URSS (Estonie), en Tchécoslovaquie, en République démocratique allemande, en Suède, en Pologne, en Yougoslavie, en Ethiopie, en Nouvelle-Zélande, en Nouvelle-Calédonie. Et de simples relations en Finlande, au Kenya, en Tunisie, en Algérie, au Sénégal, à Cuba, au Liban et en Australie.

D'une manière générale, le mouvement Spiridon est encore trop peu connu au Proche-Orient, au Moyen-Orient, en Extrême-Orient, de même que sur le continent africain.

La CIME

Prenant de vitesse ceux qui envisageaient de créer une Coupe internationale des courses sur route, SPIRIDON a lancé au début de 1975 une Coupe internationale de la montagne, appelée aussi championnat d'Europe des courses de montagne (CIME). Le succès croissant de cette nouvelle forme de compétitions a non seulement permis à SPIRIDON de se faire mieux connaître de certains milieux hors stade, mais encore de concrétiser

* Voir aussi « Sachez » p. 7.

toujours plus certaines idées qui nous tiennent particulièrement à cœur : l'accès des jeunes et des femmes aux compétitions de longue haleine, la réunion des champions et des néophytes (durant la course et après l'épreuve), l'attribution des prix par tirage au sort, l'établissement de classements simples et complets, le retour à la nature des sentiers et des montagnes, etc.

Il faut savoir qu'après trois ans de « lancement », SPIRIDON a laissé la direction et l'administration de la CIME au Spiridonien suisse Jacques Berlie, assisté d'une petite mais efficace équipe de collaborateurs.

Un Spiridon-Club (RRC) international ?

Faute d'un homme-orchestre polyglotte qui accepterait d'assumer les fonctions de secrétaire général d'un RRC ou d'un S.C. international, celui-ci existe davantage dans les faits que sur du papier à lettre. Et ce sont en quelque sorte les trois éditions de SPIRIDON, le « Newsletter » du RRC de New York et le Bulletin de l'ACRAQ (Québec) qui, outre les bulletins des Spiridon-clubs de France, servent de boîtes à lettres au mouvement Spiridon international.

En conclusion, on peut dire qu'en l'espace de six ans la course à pied a progressé d'une manière spectaculaire un peu partout dans les pays des nantis. Il reste encore beaucoup à faire pour qu'elle naisse puis se développe dans toutes les couches de la population d'une foule d'autres pays. Chez nous, l'évolution en six ans — tant chez les coureurs eux-mêmes (face à l'accession des femmes notamment), que chez les organisateurs (encore trop souvent à court d'idées originales) et chez les dirigeants en place (certains « jeunes » ne le sont qu'en apparence, alors que des « vieux » nous ont facilement emboîté le pas) — chez nous, l'évolution accomplie en six ans nous a nous-même surpris. A croire que la plupart des coureurs et des organisateurs n'attendaient que cette Amicale internationale, que d'aucuns assimilent à un Syndicat ou à une Internationale, mais qui tend en fait à la promotion de l'homme et de la femme par-delà la course à pied et les barrières de toutes sortes.

Chez nous, il reste encore beaucoup de pain sur la planche pour que tous les dirigeants en place acceptent d'ouvrir les yeux sur la réalité d'aujourd'hui et sur les besoins des coureurs, de la masse comme de l'élite. Quoi qu'on puisse en penser en certains cercles fermés et guindés, le mouvement est aujourd'hui irréversible. Bon gré mal gré, avec ou sans la bénédiction des dirigeants officiels, le mouvement Spiridon progresse pas à pas un peu partout.

Tant de choses plus importantes

Il reste néanmoins beaucoup à faire encore...

- ... pour que les dirigeants dialoguent enfin avec les coureurs,
- ... pour que les coureurs ne donnent pas aux prix l'importance que les écoliers leur accordent,
- ... pour que les coureurs laissent aux « diplômés » leur valeur relative, c'est-à-dire quasi nulle,
- ... pour que les vétérans sachent s'entraîner et se mesurer en compétition non pas pour jeter un masque sur leur vieillesse mais bien pour donner plus de vie aux années qui passent,
- ... pour que les femmes viennent à la course à pied avec le même naturel que lorsqu'elles vont jouer au tennis ou faire du ski,
- ... pour que les jeunes sachent qu'en pratiquant les longues distances ils n'auront jamais ce dégoût et cette souffrance qui les habitent trop souvent après un 400 m, un 800 m ou un 1500 m,
- ... pour que les organisateurs aillent au-devant des désirs des coureurs, et pour qu'ils sachent ensuite répartir équitablement les performances des cracks : ouvertement, sans dessous de table, sans se laisser abuser par la seule réputation, et sans non plus dépouiller les petits pour habiller les grands.
- ... pour que grands ou petits coureurs, dirigeants, organisateurs, journalistes ou entraîneurs sachent toujours réserver au sport et à la course à pied la plus noble place qui puisse lui convenir : la seconde !

Car il y a tant de choses plus importantes que la course à pied.

Noël Tamini

Dimanche 23 juillet à 14 h 30

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

Marvejols – Mende (23 km 300)

Epreuve CIME cat. A

(déniv. : 337 m + 207 m + 40 m)

1100 partants en 1977 ; record : Margerit, 1 h 19'54" (1976).

Accueil : à Mende au Café de la Paix.

Hébergement : gratuit et en dortoirs pour les nuits des 21, 22 et 23 juillet et pour les concurrents dûment inscrits.

Transport à Marvejols : gratuit (dép. à 9 h 30, 10 h 30, 11 h 30).

6 catégories hommes et 6 catégories femmes.

Coupe aux vainqueurs et à la meilleure équipe - splendide médaille spéciale à chaque arrivant - diplôme adressé ensuite (avec liste de résultats).

Repas champêtre : 10 FF pour tous.

Inscriptions : jusqu'au 16 juillet 20 FF (possibilité de s'inscrire pour 5 FF en rendant la médaille !).

Moulin et Bégnatborde

Café de la Paix.

48000 Mende (France).

... et le dimanche 20 août :
10e Tour pédestre de Mende.

Vous qui entraînez des enfants de 6 à 12 ans :

Ne les ennuyez pas avec des exercices pour débutants !

par le docteur **Ernst van Aaken**

Un enfant en bonne santé et qui aime bien s'amuser parcourt allègrement 6-15 km par jour tout en jouant. Parce que son corps ne pèse pas lourd, et parce qu'à six ans cet enfant possède déjà un cœur bien développé, d'un diamètre supérieur à la moitié du diamètre de la cage thoracique. Il faut convenir qu'à cet égard l'enfant est avantagé par rapport à la moyenne des meilleurs coureurs de fond.

Avec l'enfant, nous avons affaire à un coureur de fond par excellence ; on ne pourra donc pas traiter un enfant qui débute en course à pied comme on le fera d'un jeune homme de 18 ans. En Allemagne fédérale, plus d'un millier de « points de rencontre » (Lauftreffs) ont montré, au cours de ces deux dernières années, que des enfants en bonne santé peuvent sans autre trotter durant un quart d'heure, voire une heure. On connaît aussi le cas de nombreux garçons ou fillettes de 6-12 ans capables de véritables performances, certains réussissant même à parcourir sans problème la distance complète du marathon.

Qu'il s'agisse de « points de rencontre », de l'entraînement à l'école ou au sein d'un club, il faut bien veiller à ne pas ennuyer un gosse de 6-12 ans avec des exercices pour débutants. Au contraire, il suffit de trotter avec lui un quart d'heure en forêt, dans la rue ou sur la pelouse d'un stade, pour savoir s'il s'épuise à courir ainsi, ou si l'on ne doit pas plutôt l'inciter à ne pas courir trop vite.

Avec tout enfant qui aborde l'entraînement de course de fond, on commencera par un test, afin de savoir s'il peut ou non trotter sans autre sur une distance de 2 km en un quart d'heure. Ceux qui ne le pourraient pas, on les entraînera — de préférence sur une piste, pour mieux les contrôler — à trotter 300 m en 2 min., puis à marcher 100 m, et ainsi de suite.

Un enfant en bonne santé réussira aisément à répéter cet exercice dix fois, ce qui fait 4000 m. Admettons que vous ayez un groupe d'enfants qui pratiquent cet entraînement ; qu'ils fassent cet exercice trois fois par semaine durant trois semaines, jusqu'à ce qu'ils manifestent clairement le désir de courir cinq ou dix tours d'affilée. Mais veillez bien que cet entraînement ne se transforme pas en course contre la montre, et qu'il ne devienne pas une véritable compétition.

Demandez-leur plutôt ceci : « Nous voulons voir maintenant durant combien de temps vous pouvez courir lentement ! »

A vrai dire, si on ne les retenait pas, un bon nombre d'enfants de cet âge, garçons ou fillettes, courraient alors deux heures, sinon même davantage, sans interruption. Il vous suffit toutefois de les laisser courir 45 min., et même 15 min. seulement pour les plus faibles.

« Tout cela n'est qu'un jeu »

Pour un gosse, le meilleur terrain d'entraînement c'est la forêt, avec des sentiers plats, abrités du vent, et des montées ou descentes pas trop abruptes. Il est bien clair que l'entraîneur courra lui-même avec eux, et l'allure de tout le groupe sera celle du plus faible ; mais n'allez pas jusqu'à interdire à certains, ceux qui peuvent courir particulièrement vite, de le faire de temps à autre. Vous leur permettrez par exemple de courir 1000 m à leur guise, mais à condition d'attendre le groupe à un point précis. On peut ainsi, avec des groupes déjà entraînés sur piste, parcourir 5-10 km en fractions de 1000 m. De même, lorsqu'on a affaire à des gosses plutôt turbulents, on leur permettra de courir hors du parcours du groupe, en terrain plus difficile, parmi les pierres et entre les arbres, de manière à se poursuivre tout en jouant, et surtout afin qu'ils aient toujours le sentiment que « tout cela n'est qu'un jeu », ou « une excursion d'un genre particulier ».

A mi-chemin d'une portion de course en forêt, on fera une pause ; pour les plus grands, ce sera l'occasion d'apprendre à mesurer la fréquence des pulsations. Et comme à ce moment-là tous les enfants sont échauffés, on peut les laisser courir sur un parcours de 50 m chronométré, en motivant tout à la fois leur fierté et leur vitesse.

On s'abstiendra de lancer trop tôt des gosses de 6-12 ans sur des distances de 400-800 m. Il convient de rappeler ici que la distance de 600 m est tout particulièrement dangereuse, car elle incite les enfants à donner leur maximum, la plupart d'entre eux étant déjà presque complètement asphyxiés à mi-parcours, puisque l'enfant est incapable de supporter une dette d'oxygène. Et sur une distance pareille, aucun enfant n'est assez routinier pour savoir se réserver. Il s'agit peut-être là d'une routine qui procède d'une sorte de crainte, celle de ne pas arriver au but, et ces enfants y parviennent ensuite d'autant plus facilement qu'ils en auront vu d'autres abandonner en cours de route.

Dans le cadre de la forêt, la distance de compétition la plus courte devrait être de 2000 m ; éviter à tout prix d'infliger des 1000 m aux écolières D.

Le moniteur demeurera avec les plus faibles

L'entraînement des écoliers et des écolières de 6-12 ans qui se destinent à la course de fond

CIME B

Dimanche 14 mai 1978

de la PENTE
de la CÔTE
à PENTECÔTE
sur la CÔTE D'AZUR

3e Ascension pédestre du MONT FARON

de 50 à 530 mètres,
sur 14 km 700.
Départ à 10 heures de LA
VALETTE, banlieue Est de
TOULON (83)

Médailles spécialement frap-
pées pour tous les arrivants.
Nombreux prix.

Hébergement assuré aux cou-
reurs venant de plus de 300
km et qui en feront la deman-
de **avant le 1er mai**.

Le journal comportant tous
les résultats de l'épreuve sera
offert et envoyé à tous ceux
qui indiqueront leur adresse
lors de leur **inscription (gra-
tuite)** avant le 6 mai.

Inscriptions et renseignements :

J. MAYER, VAR/MATIN -
B.P. 9.G.
83190 OLLIOULES (France).

— et cela vaut aussi pour ceux et celles qui désirent pratiquer le demi-fond — devrait s'étendre d'octobre à avril. On obtient ainsi une bonne base pour les compétitions et pour l'entraînement sur piste. Par beau temps, au printemps surtout, plus précisément à la fin de février début mars, on pourrait ainsi faire en sorte qu'un groupe de fillettes et de garçonnets de 8-12 ans entraînés depuis six mois, parcourent ensemble une dizaine de km en tous terrains à une cadence qui leur permette de bavarder tout en courant. Le moniteur ou l'entraîneur qui les accompagne demeurera avec les plus faibles, les autres ayant pour consigne de ne courir qu'à 75 % de leurs possibilités mais de se réserver pour le dernier kilomètre, couru librement. L'idéal serait qu'un autre moniteur coure avec ce groupe, en les freinant constamment. De retour à la place de sport, s'il y en a une, on peut terminer la séance par des exercices de gymnastique. La meilleure solution consiste encore à faire courir 4-8 fois 60 m avec légère accélération (départ arrêté) ou en débutant par un trot, ou même avec des trous de départ improvisés, mais sans qu'il y ait compétition ni chronométrage.

Ensuite, les enfants les plus forts et ceux qui le voudraient pourront encore trotter durant 1000 m et, s'ils y tiennent, courir ensuite une certaine distance, en répartissant avec précision les temps tour par tour. Prenons un exemple : des gamins de dix ans qui, sur route ou lors d'une course populaire, ont déjà couru 10 km en 45 min. peuvent sans autre essayer de courir alors 2000 m en 8 min. Et l'on variera pour chacun la cadence mais aussi le temps final à réussir.

Il est important pour le moniteur de savoir finalement — au bout d'un an environ — ce que peuvent réussir sur piste tous les enfants dont il a la charge. Par exemple, nous avons personnellement couru en 1971 avec une enfant de six ans 5 x 5000 m en une semaine en 28-30 min. Et lors d'un test sur 5000 m accompli au bout de six mois, cette fillette courut ensuite la distance en 26'40", mais en bavardant continuellement durant la course, racontant histoire sur histoire et sautillant de temps en temps, tellement cette course lui plaisait.

On a « brûlé » la plupart des petits gars doués

Pour débiter l'entraînement du rythme proprement dit, attendre d'avoir affaire à des écoliers B, ceux de 10-12 ans ; car normalement l'enfant de 6-10 ans court selon son endurance innée, sans jamais contracter une dette d'oxygène. C'est pourquoi dans son cas les exercices de sprint n'iront jamais au-delà de 50 m. Quant aux enfants de 10 ans et plus, une fois par semaine ils peuvent se soumettre à un entraînement de rythme, mais seulement à la condition qu'ils aient derrière eux au moins un an d'entraînement de base en course de fond. Cet entraînement de rythme des enfants de 10-12 ans est une affaire particulièrement difficile et pleine de



responsabilités, car c'est précisément à cet âge qu'au cours de ces 10 ou 20 dernières années on a « brûlé » la plupart des petits gars doués. Tout simplement parce qu'à l'époque l'entraînement était essentiellement fait de travail de rythme.

Voici d'ailleurs comment peut se présenter un travail de rythme pour enfants de 10-12 ans (de préférence seulement sur piste et sous contrôle précis d'un chronomètre) :

10 x 300 m de trot entrecoupé de marche, en guise d'échauffement. Terminer par 2000 m courus 90 secondes au-dessus du meilleur temps déjà réussi à plusieurs reprises. Puis dix départs arrêtés, ou huit accélérations de 60 m départ marché, avec trot intermédiaire. Puis 200 m avec 2 sec. de marge par rapport au record personnel sur cette distance, mais en veillant bien que l'enfant coure sans jamais se contracter. Marcher ensuite durant un tour, puis course de train (tempolauf) sur 600, 800 et 1000 m. Pour les 600 m, faire qu'il y ait une marge de 6 sec. par rapport au meilleur temps (de 15 sec. dans le cas du 800 m, et de 20 sec. pour le 1000 m). C'est ainsi qu'écoliers et écolières apprendront à se contrôler eux-mêmes sur ces distances.

Toutes les 4 semaines, essayer, en s'entraînant ainsi, d'améliorer aussi son record personnel sur l'une de ces distances, et de se fixer de

nouveaux jalons. On peut tout naturellement le faire en compétition.

Une chose particulièrement efficace consiste à répéter 5 x 800 m, mieux encore 5 x 600 m, mais avec une progression : de sorte que les premiers 600 m soient accomplis 20 sec. plus lentement que le meilleur temps réalisé sur cette distance. Admettons qu'une excellente fillette de dix ans ait déjà réussi 1:54 sur 600 m : on aura donc pour elle la série suivante, avec à chaque fois une pause de 200 m à la marche et de 600 m au trot :

2:14, 2:09, 2:06, 2:03, 2:00.

Cette progression ne convient qu'à des enfants très doués. Autre exemple, celui d'un garçon de dix ans, dont le meilleur temps sur 600 m est de 2 min. :

2:30, 2:25, 2:20, 2:15, 2:10.

Ce faisant, on ne risquera jamais de « forcer » l'organisme d'un jeune bien entraîné. Et en courant ainsi, rien ne l'empêcherait d'ailleurs de converser avec des camarades.

Apprendre à courir à jeun

Toutes les courses au train seront basées sur l'accélération (la seconde partie de la course devant être plus rapide que la première). Quant à un véritable sprint, cela ne vaut que pour les 90 derniers mètres, après le virage. Mais franche-

Samedi 17 juin à 15 h

l' Athletic Club de Quaregnon (Belgique) vous invite au

1er semi-marathon (21 km 500) de Quaregnon

patronné par l' Association des commerçants du Sud.

Inscriptions (gratuites) et renseignements :

Marcel Blin, rue Madeleine 46,
7310 Mons (Jemappes) Belgique.

Tél. (J. Watelet) : 065/66.35.24.

ment ce sprint est superflu si la course au train a été dosée avec précision ; et d'ailleurs, les courses de 200 m suffisent pour la vitesse. Lorsqu'on a affaire à des jeunes de cet âge, très bien entraînés, on peut encore terminer par un 200 m soutenu, éventuellement même en essayant d'améliorer la meilleure performance personnelle sur la distance. Après une récupération suffisante, trotter 5 tours ou 2000 m. On voit aisément par là qu'une journée consacrée à l'entraînement du rythme nécessitera 2 h 1/2 à 3 h pour que cet entraînement ne soit pas éprouvant et que les pauses soient toujours suffisantes.

On sait que des enfants de 12 ans réussissent à courir 1000 m en 2'40" et le marathon en 3 h 20 ; il est donc possible qu'à 6-12 ans des enfants bien entraînés tirent pleinement parti de leurs possibilités du moment en prenant le départ de compétitions sur route, de 5 km pour les écoliers C et de 10 km pour les écoliers B. Veiller aussi que lors d'une séance d'entraînement de base ces petits gars aient déjà réussi à courir à plusieurs reprises 10, 20 ou 25 km en s'amusant.

Autre point. Il faut que les parents de ces jeunes enfants ne les envoient pas à l'entraînement l'estomac plein ; il faut au contraire qu'ils aient appris très tôt à s'entraîner et à se présenter au départ d'une séance d'entraînement ou d'une compétition le plus à jeun possible. A 6-12 ans, il est bon aussi que les enfants accom-

plissent, tout au moins au stade, pieds nus, la totalité de l'échauffement en courant sur la pelouse en bordure de piste. Cela permettra, mine de rien, de prévenir ou de compenser certains défauts du pied dus à la mauve qualité des chaussures ordinaires. Le pied nu reste d'ailleurs la chaussure de compétition la plus légère qui soit.

(traduit de l'allemand par N. Tamini)

N'oubliez pas que c'est en Belgique que l'on brûle le plus de jeunes talents. Et cela par la faute d'entraîneurs qui veulent se faire un nom à tout prix. Ils surentraînent les athlètes et ceux-ci s'épuisent ou s'en vont dégoûtés.

Edgar SALVÉ

(propos recueillis par J. Baete, « Sportif 70 » du 7 mars 1978).

Ces jeunes arbres donneront-ils de beaux fruits ?

En République démocratique allemande, pays des réputées Spartakiades, les jeunes sont familiarisés très tôt avec la piste. Mais ils réalisent, par exemple à 14 ans, des performances prouvant qu'on ne les « force » pas.

Ainsi, pour l'année dernière, Antje Schröder et Ramona Friesowsky, tête de liste des filles de 14 ans, ont couru le 800 m en 2'14"7. Chez les garçons de leur âge, vient en tête Franck Mickein 2'08"9 sur 800 m, Jörg Valentin 4'20"1 sur 1500 m et Frank Heine 9'07"6 sur 3000 m et 24'53"8 sur 7 km 500 route. Tous ces jeunes sont nés en 1963.

Curieusement, aux Etats-Unis on semble y aller avec moins de ménagement. Une statistique publiée pour 1976 nous montre en effet qu'à 13 ans une Kathi Denz a couru cette année-là le 800 m en 2'11"9 et le mile en 4'48"8, tandis que Laura Craven (voir page 52 de SPIRIDON no 35) réussissait, également à 13 ans, 4'32"8 sur 1500 m. Mais on sait que la petite Laura est bien dirigée, et qu'elle peut donc aller loin si on ne lui ôte pas la joie de courir. En 1976, Linda Goen, née en 1961, courut le 800 m en 2'05"4 (!). Chez les « boys », c'est plus surprenant encore, puisqu'à 15 ans Timothy Gundy parvient à courir le 800 m en 1'54"5 et le mile en 4'20"3, suivi par Rodger Barker, 15 ans lui aussi, 4'21"3 pour le mile et 9'17"4 pour 2 miles (3220 m).

Certaines revues françaises, aujourd'hui d'ailleurs disparues, consacraient régulièrement beaucoup d'encre et de papier à des « espoirs » qui ne furent jamais plus que cela. Par la faute d'adultes (entraîneurs ou parents) trop pressés de faire parler d'eux et, accessoirement, de leurs poulains ou rejetons.

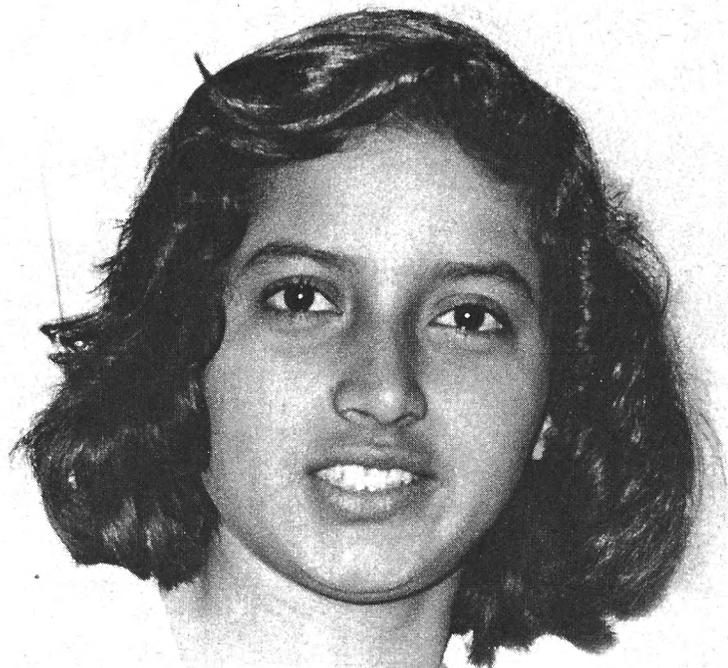
Un dirigeant de sport doit toujours être respectueux d'un sportif. Il doit se dire qu'à la rigueur le sportif peut se passer de dirigeant, mais pas l'inverse.

James COUTTET

On ne sait donc s'il faut rire ou pleurer à l'annonce de « performances » réussies en demi-fond par des jeunes de 14 ou 15 ans. Conservons pourtant ces statistiques afin d'y retrouver, dans 5 ou 10 ans, quelque nom connu. N.T.

Photo ci-contre : Paul Wesley a huit ans ; le voici terminant le marathon de New York à la 697e place mais en 3 h 00'39" (photo Constable/DUOMO).





Veronica, jolie gamine de quatorze ans

La veille de la Corrida de São Silvestre, on pouvait voir une ravissante gamine aux yeux vifs et aux cheveux de jais gambader avec les coureurs mexicains. Sans doute la fille de M. Campos, leur entraîneur, avions-nous pensé. Imaginez donc notre stupéfaction lorsqu'à la première heure de 1977 nous avons vu cette fillette de 13 ans accéder à la 4^e place du podium, heureuse d'avoir si bien couru la fameuse corrida : moins de 30 minutes pour les 8 km 300 ! C'était l'an dernier.

Petite fille toute simple au milieu de quelques-uns des meilleurs coureurs du monde, Veronica est revenue cette année. L'occasion était belle de lui poser quelques questions, en pensant tout particulièrement à ceux de nos lecteurs qui, depuis des années, se dépensent sans compter pour donner aux gamines de France, de Suisse, de Belgique ou du Québec le goût et la joie de courir.

Veronica Martinez nous précise tout d'abord qu'elle est née le 11 juillet 1963, qu'elle est écolière et qu'elle vit à Mexico même.

— J'ai deux sœurs, qui courent aussi, et un frère, qui ne fait pas de course à pied. C'est sur les conseils de mon papa que j'ai commencé à faire de la course à pied. Il y a maintenant six ans que je m'entraîne. Peu au début, puis toujours plus...

Un sourire illumine son visage, mais on la sent timide, encore peu habituée à parler ainsi avec un « gringo ». Elle poursuit pourtant :

— Maintenant, je cours six fois par semaine et durant toute l'année. Mais en endurance seulement, c'est-à-dire 12 à 15 km par jour. Je ne cours jamais seule, toujours avec des groupes de garçons ou de filles. Presque jamais sur piste, où mon meilleur temps est de 10'11" sur 3000 m.

— Pour avoir le droit de courir à São Paulo, enchaîne M. Campos, entraîneur national mexicain des coureurs de demi-fond et de fond, Veronica a dû participer à une épreuve de sélection de 9 km, ouverte à toute femme, sans restriction. 274 femmes de dix à vingt-huit ans prirent le départ, et c'est Veronica qui a gagné, devant... une fillette de 12 ans ! D'ailleurs, chaque fois qu'une Mexicaine est invitée ainsi à

courir à l'étranger — par exemple à Puerto-Rico — nous mettons sur pied une épreuve de ce genre.

— Tout cela fait partie d'un plan à long terme, nous précise encore M. Campos, plan élaboré par la Fédération mexicaine en vue des Jeux de Moscou. Mais il y aura tout d'abord les championnats d'Amérique centrale l'été prochain, puis les Jeux panaméricains à Puerto-Rico en 1979. D'ailleurs, rien ne presse, et nous ne voulons pas prendre le risque de cueillir des fruits verts, de forcer de jeunes organismes.

Un exemple : le 21 janvier prochain, une autre course sur route réunira plusieurs centaines de filles et de femmes. Comme elle vient de faire deux courses difficiles en moins d'un mois, Veronica n'y participera pas. L'important pour elle, comme pour nos autres athlètes, c'est de pouvoir s'épanouir le plus librement et le plus naturellement possible.

Mais le succès, cette gloire soudaine... N'y a-t-il pas là un autre danger pour les petites Veronica ?

— Son succès de l'an dernier, nous répond M. Campos, a suscité beaucoup d'intérêt chez les jeunes de notre pays. Sans doute aussi beaucoup de vocations. Un peu partout nos journaux ont écrit le mot Veronica en lettres majuscules... Tenez, tout à l'heure des journalistes de Mexico m'ont téléphoné pour prendre des nouvelles de Veronica, pour savoir si elle est en forme.

Veronica est-elle en forme ? Les journalistes ont-ils fait d'elle une petite star du macadam ?

Une jolie gamine de quatorze ans nous répond d'un petit sourire de ses yeux malicieux. Puis comme pour se rassurer, elle porte son regard vers trois mignonnes poupées alignées au sommet de son lit.

Quelques heures plus tard, nullement marquée par son effort sous les averse, Veronica Martinez termine la Corrida sur les talons de la Française Chantal Langlacé, qui pourtant n'a pas démérité.

Trop souvent les performances d'une enfant de treize ans projettent sous la plume de certains pisse-froid les mots phénomène ou exception. Il a suffi de quelques instants passés en compagnie de cette petite Mexicaine pour nous persuader, s'il le fallait, que les Veronica Martinez ne manquent pas chez nous. Et que si leurs parents et leurs entraîneurs savent ne pas moissonner ce blé en herbe, un jour, qui sait, une jeune Provençale, une jeune Wallonne ou une jeune Valaisanne montera elle aussi sur le podium de la corrida de São Silvestre.

Noël Tamini

Photo ci-contre : à gauche, Veronica Martinez, 13 ans, à l'arrivée de la Corrida de São Paulo, le 1^{er} janvier 1977 (photo « A Gazeta Esportiva ») ; à dr., « une jolie gamine de quatorze ans » (photo N. Tamini).



mieux courir grâce à **Saltrates[®] SPORT** Crème de massage pour pieds

- décontracte les muscles
- renforce la résistance de l'épiderme et le protège
- défatigue et désodorise les pieds

Vente en pharmacies et drogueries.

Dimanche 11 juin 1978, à 9 h. 30

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

5e Mémorial Maurice Coquoz

Inscriptions : 12 FS (juniors : 10 FS), au CCP 19-10 627 Mémorial Maurice Coquoz, Saint-Maurice (délai 23 mai 1978).

Classements séparés : Cat. dames, juniors, seniors, vétérans I et II. Prix-souvenir à chaque participant.

Classements combinés (nouveau)
Semi-Marathon d'Ajoie + Demi-Marathon de Saint-Maurice.

Prix spéciaux aux premiers classés des cat. dames, vétérans, seniors-élite.
Nuit de samedi à dimanche, logement gratuit (nombre de places limité). Camping.

Restauration chaude à prix réduit.

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

Dimanche 28 mai à Ascona (Tessin) à 10 h.

ASCONA - MTI. DI RONCO

(CIME C - 10 km 500 - déniv. 800 m)

Dès 12 heures : fête champêtre et repas au sommet.

Jumelage avec Varese-Campo Fiori (Italie)

Inscriptions : Lanini Jean-Claude, case 610, 6612 Ascona (Suisse).
En 1977 : 1. Soler ; 2. Tramonti ; 3. Cacciatore.

Dans le Jura suisse

à Porrentruy, le 21 mai 1978 à 9 heures

5e demi-marathon international

Cat. : élite, vétérans, dames et populaires
Prix-souvenir à tous les classés ; coupes, etc.

ATTENTION : classement combiné avec le Mémorial Maurice Coquoz (v. ci-contre).

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



PLUS QUE LA MÉDAILLE...
DE LA MÉDAILLE D'ART
Demandez-nous des offres

HUGUENIN MÉDAILLEURS S.A.
2400 LE LOCLE

A la grande «Fête du Printemps» :

Résurrection du cross-country

— Serrés dans une sorte de cagibi en bois, avec la pluie et la neige en pleine figure et sur nos feuilles, on ne voyait quasiment rien d'autre que ce que nous montrait le moniteur TV. J'ai vu un reporter algérien, les doigts trop engourdis pour tourner les pages du programme de la course, se résigner tout à coup et garder les mains aux poches... Et pas question d'expliquer cela aux téléspectateurs : ils ne comprendraient pas ! Un jour, il y a bien longtemps de cela, un commentateur de la TV romande avait expliqué que là où il se trouvait il pleuvait à torrents, et que dans ces conditions il allait sans doute s'enrhumer... Aussitôt, un téléspectateur téléphona au studio en demandant qu'on achète un parapluie pour ce pauvre diable... Bref, Glasgow nous a ramenés aux premiers temps de la TV !

Boris Acquadro, célèbre commentateur de la TV romande et trente ans de course à pied derrière lui, s'exprimait ainsi à l'issue du championnat mondial de cross, le 25 mars à Glasgow.

De fait, avec son parcours tourmenté, boueux, avec ce vent qui clouait sur place les pauvres juniors nigériens, avec ces flocons de neige lourde qui se mêlaient aux grosses gouttes de boue pour aveugler les coureurs, bref, le cross de Glasgow nous a ramenés lui aussi des années en arrière. Au bon vieux temps du vrai cross-country. Puisque depuis près d'une décennie le « mondial » de cross se déroulait sur les hippodromes presque aussi « roulants » que des pistes synthétiques.

— Ça c'est du vrai cross, m'a dit le Belge Lismont, juste après avoir terminé l'épreuve. Un cross pour les hommes durs, a-t-il ajouté dans un quart de sourire. On avait recouvert ses épaules d'une couverture. Les yeux rougis par le froid, la boue plaquant sur son front pâle des mèches de cheveux, Lismont avait l'air d'un boxeur vainqueur mais un peu goggy. Et de s'exclamer tout à coup :

— On dira peut-être un jour que je suis le meilleur coureur du monde... mais je ne gagne jamais !

De fait, Karel Lismont, champion d'Europe de marathon en 1971 à Helsinki, puis 2e aux Jeux de Munich et 3e à Montréal, est l'un des meilleurs crossmen du monde. 28e du « mondial » de 1973, il fut 3e en 1974, 4e en 1976, 7e en 1977 et encore 3e à Glasgow.

— Et je suis tombé à la suite d'une bousculade avec Polleunis. Du coup, je me suis retrouvé près de la 25e place et le nez dans la boue. Le temps de revenir sur l'Irlandais et le Russe, et je n'avais plus que la force de les suivre. Tant pis ! De toute manière, je manquais de rythme pour essayer de me détacher avant le dernier kilomètre.

x x x

Dans la boue du Bellahouston Park chutèrent également les pronostics des journalistes. Car le Cross de Glasgow fut celui des surprises, mais aussi et surtout « la plus belle épreuve de cross-country de l'histoire de l'athlétisme » selon le mot d'Alain Billouin dans « l'Equipe ».

Il y avait eu tout d'abord ces courageux juniors, jetés en pâture aux éléments déchaînés. D'emblée, l'Anglais Mike Morton, d'origine jamaïcaine, s'était extrait du peloton malgré les rafales de vent et de pluie froide qui agglutinaient alors les photographes et les journalistes derrière un mur au sommet de la plus dure rampe. Morton, qui a déjà réussi 8'08" sur 3000 m, a la classe des plus grands. Tout à l'arrière, six petits Noirs de 16 à 18 ans, extraits de la môleur du Nigeria et projetés sous la douche écossaise, auront grand mérite si malgré le traitement infligé ils persistent à faire de la course à pied.

Vinrent les femmes, et le ciel s'entrouvrit, le temps d'une éclaircie. Telle une elfe, la blonde Norvégienne Grete Waitz (8'36"8 l'an dernier sur 3000 m) fit elle aussi à l'anglaise. Derrière, la Danoise Loa Olafsson, un peu trop confiante, menait la poursuite à la tête d'un petit groupe où l'on reconnaissait Maman Joyce Smith (22 ans d'écart entre elle et la plus jeune de son équipe) et les filles de Roumanie. Un tour plus loin, derrière la Norvégienne, les Roumaines Marasescu et Puica se détachaient, tandis que de la 20e place la trop sage Suisse Cornelia Bürki accédait à... la 5e !

Sitôt franchie la ligne d'arrivée, les Roumaines ne cachaient pas leur joie : Marasescu 2e, Puica 3e, Gazibara 8e et Jacob 17e, il y avait de quoi !

— Je suis 2e, oui, nous dit Natalia Marasescu, mais ce qui me plaît bien plus encore c'est notre victoire par équipes. Penser que c'est la première fois que nous venons au championnat mondial... et nous voici championnes par équipes ! Il est vrai que nous ne pouvons pas venir souvent ainsi à l'étranger parce que cela nous coûte beaucoup d'argent. Et notre pays, surtout après le tremblement de terre de l'an dernier, a trop besoin de devises pour en dépenser sans discernement.

— Je crois bien que Natalia aurait pu gagner, nous dira Nicolae, son mari et entraîneur, une « armoire à glace », très cordial, de surcroît polyglotte, statisticien et auteur d'ouvrages sur l'athlétisme. Oui, je suis certain que s'il n'y avait pas eu autant de boue Natalia pouvait lutter pour sa victoire ! Mais ça ne fait rien, la victoire de l'équipe est très belle aussi.

De notre conversation avec les Marasescu, il ressort qu'on pourra certainement admirer des Roumaines sur deux routes de Suisse en octobre prochain. Mais n'anticipons pas.

Derrière, Loa Olafsson s'était peu à peu enfoncée dans la boue (« Je suis trop habituée à courir sur des sols durs ») et dans les profondeurs du classement, alors que les Soviétiques faisaient naufrage, terminant juste devant l'équipe suisse ! Saluons au passage la 9e place de Joyce Smith (vainqueur en 1972) et la 4e de Julie Shea, une Américaine de 18 ans, qui à 13 ans courait déjà le 3000 m en 9'45"... Apparemment peu rompues à pareil parcours, les Françaises se sont battues avec cœur, mais sans la réussite de leurs camarades masculins.

Chez les seniors, nos favoris personnels furent presque tous dépassés par les événements : légèrement blessé à une jambe, l'Américain Meyer se défendit comme un beau diable pour accéder à la 20e place ; l'Italien Ortis fit longtemps figure d'outsider avant d'abandonner, tout comme le Portugais Lopes, auquel il manquait quelques épreuves difficiles et la pratique de l'esprit d'équipe.

— Carlos n'était qu'à 85 % de ses moyens, nous a dit M. Moniz-Perreira, son entraîneur, mais ça ne fait rien : sur un autre terrain je crois qu'il avait ses chances. Ici, quand il a vu qu'il plafonnait à la 30e place, il a abandonné. Nous n'avions pourtant jamais eu — sur le papier — une aussi forte équipe de cross.

— Il ne faut rien dramatiser, enchaîne-t-il. Certes, c'était du vrai cross, comme on n'en voit plus guère, mais la course d'aujourd'hui ne dit pas grand-chose des possibilités des coureurs sur 5000 m ou 10 000 m (hormis peut-être pour Fava, Simmons ou Sellik). Bref, c'était un cross pour ceux qui en font un but et non pas un moyen.

Excellent partout, vainqueur nulle part

Il faut pourtant convenir qu'un excellent coureur excelle aujourd'hui en tout. Nous avons parlé de Lismont ; le cas de Fava est encore plus intéressant.

30% DE REDUCTION SUR ... le magazine

Mieux-Etre

L'équilibre du corps, l'harmonie de l'esprit.
La vie naturelle et l'écologie

Rédaction en chef : Catherine Dreyfus

Chaque mois, des trucs pour mieux vivre, mieux éliminer les allergies, retrouver le sommeil, faire de la gymnastique douce, profiter à fond de sa respiration, utiliser les techniques chinoises de relaxation, méditer ; avoir des repas équilibrés, jeûner à l'occasion, faire de la bicyclette, se déconnecter, dénouer ses muscles, etc.

Tous les mois, des règles d'équilibre, des règles de santé, des règles de vie intérieure, des médecines naturelles simples, efficaces, des bancs d'essais de produits alimentaires, de cures, etc.

Tout cela dans une belle revue illustrée pleine de conseils pratiques immédiatement utilisables.

Bon pour 30 % de réduction

A renvoyer à RETZ, 114 Champs-Élysées, 75008 Paris.

Envoyez-moi le premier numéro de mon abonnement à :

Mieux-Etre

12 numéros (76 F au lieu de 108 F)
Je paierai à réception de ce premier numéro.

Prénom	Nom
No	Rue
Code postal	Ville
Signature obligatoire	

Vous pourrez vous faire rembourser à n'importe quel moment les numéros restant à servir si vous changez d'avis en cours d'année.

Dimanche 2 juillet à 16 h

11e semi-marathon (22 km 500) à ARVILLE (St-Hubert) en Belgique

Nombreux prix, souvenirs et coupes

Renseignements et engagements
(gratuits) :

Christian Liégeois, 9A, rue de War-
mifontaine, 6620-Neufchâteau (Bel-
gique). Tél. (061) 278148.

12 AOUT 1978

Profitez de ce week-end de 4 jours pour
découvrir et courir les

50 KM DE VERGÈZE

(Gard), (4e édition).

Coueurs - Marcheurs - Touristes
l'équipe de l'A.S. Source Perrier vous
attend.

Diplômes, écussons, récompenses.

Taxe inchangée : 15 FF.

Renseignements, inscriptions :

Robert Armand, B.P. 5, 30620 Uchaud
(France).

(Ascension). Jeudi 4 mai dès 10 h.

11e 20 KM DE BIOLEY

Sur route - Toutes catégories
5 challenges, prix spéciaux, médailles-
souvenirs à chacun.
Taxe d'inscription : 12 Fr.

Engagements (jusqu'au 25 avril) par CCP
10 - 219 01 Club Sportif Bioley-Magnoux.

Renseignements : Paul Pahud,
1049 Bioley-Magnoux, tél. (024) 33 12 66.

Dimanche 18 juin à 14 h. 30

2e semi-marathon de Romillé

à 20 km au nord-ouest de Rennes

Ouvert à tous et à toutes (250 partants en
1977). Prix à chacun.
Photo-souvenir à tout porteur du maillot
SPIRIDON.
6 classements individuels + 1 classement
par équipes.

Engagements : 8 FF.

Inscriptions et renseignements: A. Gérard,
Tour Montorgueil, Boussy-St-Antoine,
91800 Brunoy (France).

— Depuis le temps que je cours le championnat mondial, nous a-t-il dit, j'ai toujours terminé dans les 10 premiers: 4e en juniors en 1973, puis 10e à Monza, 6e à Rabat, 8e à Chepstow, 4e à Düsseldorf et maintenant 8e ici. Après tout, c'est peut-être encore plus difficile que d'être une seule fois vainqueur...

Or le crossman Fava a déjà couru le 10 000 m en 27'42", le 5000 m en 13'22" ainsi que 20 km 414 dans l'heure. Sans compter qu'il excelle sur route (2 h 12'54" en marathon) et sur 3000 m steeple (8'19"0 en 1974). Des chronos que ni Boxberger, ni Kolbeck, ni Ryffel n'ont réussi jusqu'ici... Fava c'est aussi une sorte de réplique des coureurs cyclistes Poulidor et Bitossi: toujours placé mais rarement gagnant, Franco possède un cœur qui a parfois des ratés qui l'obligent alors à s'arrêter une minute avant de repartir de plus belle!

Efflanqué, myope mais rigolard

A Glasgow, si la surprise vint tout d'abord du terrain tourmenté et des éléments déchainés, si la surprise s'incarna dans l'équipe de France victorieuse au classement par équipe (pour la première fois depuis 1956!), la surprise no 1 se nomme John Treacy, un Irlandais né le 4 juin 1956 et devenu 22 ans plus tard champion du monde de cross-country. Il y eut autrefois des victoires d'« inconnus »... qui le restèrent; et on parla parfois de doping. Mais depuis quelques années les contrôles sont trop sévères pour que la victoire de l'inconnu Treacy prête à discussion.

D'où sort-il celui-là? En cherchant bien, nous avons découvert que ce grand garçon efflanqué, myope mais rigolard, a couru le 3000 m en 8'15"6 en 1974 (à 18 ans), et le 5000 m en 14'04"6 en 1975. Il faut savoir aussi que Treacy avait terminé 3e junior à Monza et à Rabat. L'an dernier, après s'être classé 91e senior à Düsseldorf, Treacy réalisa 13'39" sur 5000 m et 28'40" sur 10 000 m. De loin pas suffisant pour sortir de l'anonymat.

La lecture de SPIRIDON nous le montre 14e au cross de Gateshead l'automne dernier (à 32" de Muir) et 20e en décembre à Crystal Palace (à 48" d'un Simmons). Puis, vers la Noël, Treacy s'inscrit à une université américaine; il disputa ensuite la saison des courses en salle, retrouvant son pays à six jours du « mondial » de Glasgow. La course en salle à la base de ce succès-surprise? ce serait pour le moins curieux. Reste à savoir si Treacy, comme il en a tout l'air, confirmera cet été sa victoire en cross. Pour l'heure, il pense déjà à renouveler sa victoire l'an prochain dans son propre pays, puisque le championnat du monde de cross-country se déroulera en 1979 près de Limerick (Eire).

A part Treacy, nous avons bien sûr remarqué le Soviétique Antipov, 2e, coriace et râblé comme un paysan sibérien, de même que les Américains Virgin, 6e, et surtout Arbogast, 5e à moins de 22 ans, un tout nouveau venu au profil de jeune premier des années vingt-cinq. Flanqués des marathoniens Wells, Thomas et Rodgers, ainsi que de Greg Meyer — qui tous quatre ans aimeraient bien être invités à courir en France ou en Suisse cet été* — les Américains ont d'ailleurs manqué de peu la première place par équipes.

Lucien Jeunesse

Cette victoire, la plus réjouissante pour nous, puisqu'elle récompense l'abnégation, et le courage collectif, est allée à ceux qui s'y attendaient le moins: les Français. Sauf qu'ils avaient décidé de vendre leur peau le plus chèrement possible. Voir le Breton Lucien Rault, 42 ans¹, terminer à la 13e place vous fait un drôle d'effet... alors que la France est championne du monde** grâce à un gars comme Watrice, né en 1957. C'est dire si la course à pied conserve! D'ailleurs, venu à Glasgow avec l'étiquette de vétéran, Papa Rault est rentré chez lui, à Plouguenast, avec un surnom qui lui va comme un gant: Lucien Jeunesse...

On ne nous ôtera pas facilement l'idée que Levisse, Bouster, Rault, Gomez, Watrice et Alex Gonzalez (donc sans Boxberger ni Tijou) ont gagné aussi... parce que les journalistes français n'y ont jamais cru. Car plus on

évalue ses chances de médailles ou de victoires, plus on charge tel coureur ou telle équipe d'un poids inutile, paralysant (souvenez-vous de Jazy à Tokyo, ou bien, inversement, de Mimoun à Melbourne).

X X X

Le Championnat mondial de cross-country, c'est aussi et surtout la grande « Fête du printemps », où, après une débauche d'effort à travers champs, garçons et filles d'une trentaine de pays fraternisent en bavardant puis en dansant, l'orchestre ne se privant pas de jouer force rocks ou slows. Pour la plus grande joie aussi de ce couple écossais, lui, bon vivant à la moustache blanche, très à l'aise dans son kilt vert, elle, en longue robe bleue à fleurs jaunes, et qui tricotait allègrement des gambettes. Il est vrai qu'à Glasgow il ne faut pas renâcler sur la piste de danse, car sur le City Hall comme sur le moindre pub, à 23 h 30 le black-out tombe comme un couperet.

Il manquait notamment à Glasgow les coureurs suisses, que leur Fédération avait cavalièrement écartés de cette grande fête du sport et de la jeunesse. Pourtant, puisque c'était le jour des surprises, l'équipe suisse n'aurait pas pu faire mauvaise figure. Encore faut-il que les dirigeants de l'athlétisme suisse sachent l'importance de cette grande « Fête du printemps »!

Noël Tamini

Voir photos des pages 37-39 et classement de la p. 36

* On peut dans ce but obtenir leur adresse en écrivant à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse).

** En cross-country, la Grande-Bretagne est subdivisée en 4 équipes (Ecosse, Angleterre, Irlande du Nord et Pays de Galles). Même en l'absence de Foster, d'Ovett et de Ian Stewart, en ne présentant qu'une seule équipe les Britanniques seraient largement en tête: 4e Simmons (Angl.), 7e Muir (Ec.), 11e Jones (Galles), 15e Wild (Angl.), 19e McKean (Ec.), 22e Baker (Galles). Cela n'ôte rien au succès des Français.

Samedi 10 juin à 15 heures

1er Marathon de Bruxelles

épreuve internationale ouverte aux licenciés de 20 à 40 ans.

Championnat de Belgique et championnat militaire.

Médailles-souvenir à tout arrivant - Nombreux prix.

Inscriptions et renseignements :

Syndicat d'Initiative de Bruxelles, rue du Chêne 10, B-1000 Bruxelles
Tél. (02) 512.68.67.

1 ... et voir 6 jours plus tôt la Fédération Suisse d'athlétisme refuser « sans discussion » de porter enfin de 33 à 40 ans, le début de la catégorie « vétérans » vous transporte sinon d'allégresse du moins au temps des années folles!

CALENDRIER DE LA CIME* DE 1978

Date	Dénomination	Pays	Cat.	Dist. en km	Déniv. max.	Coordinateur
9.4	La Tronche-Le Sappey	Fr	C	10,5	800 m	M. Sivas, Villa Farçat, F-38700 La Tronche
23.4	Crêtes de Spa	Belg.	A	20,0	320 m	L. Crettels, 36 rue Brixhe, B-4880 Spa
4.5	Grenoble-St-Nizier	Fr.	B	19,3	956 m	J. Collet, ASPTT, B.P. 25, F-38000 Grenoble
7.5	Crêtes P. Basque	Fr.	B	30,0	740 m	G. Etxart, Crédit agricole, F-64250 Espelette
7.5	Varese-Campo del Fiori	It.	C	14,0	800 m	C. Hirsiger, v. Stazione, CH-6987 Caslano
7.5	Montreux-Les Paccots	CH	C	17,0	600 m	F. Brulhart, rue de la Paix 5, CH-1820 Montreux
13.5	Saut Doubs-F. Modèle	CH	B	16,3	875 m	JC Wyss, Grand-Rue 32, CH-2416 Les Brenets
14.5	Asc. Mont-Faron	Fr.	B	14,7	480 m	J. Mayer, Imp. Lieutenant Daumas, F-83100 Toulon
21.5	Oberdorf-Weissenstein	CH	B	10,0	700 m	M. Dysli, Gartenstr. 4, CH-4552 Derendingen
28.5	Ascona-Mti di Ronco	CH	C	10,5	800 m	C. Lanini, v. Ferrara 8, CH-6612 Ascona
4.6	Cressier-Chaumont	CH	B	13,5	750 m	S. Fournier, St-Martin 6, CH-2088 Cressier
11.6	Bronzolo - Aldino	It.	C	10,0	798 m	A. Aberer, Nationale 59, I-39051 Bronzolo
18.6	Salvan-Emaney	CH	B	7,2	940 m	P. Miéville, CH-1923 Les Marécottes
25.6	Asc. Mte-Faudo	It.	B	26,0	1200 m	U.S. Maurina, c.p. 258, I-18100 Imperia
1.7	Pl. Nèvé-Pl. s. Bex	CH	B	6,8	1100 m	L. Tillmann, Mèbre 27, CH-1020 Renens
9.7	Lenzerheide-Valbella	CH	C	10,1	750 m	W. Parpan, Bellaval, CH-7078 Lenzerheide
16.7	Verres-Col Tsecore	It.	B	20,0	1308 m	E. Bonin, v. Duca D'Aosta 49, I-11029 Verres
23.7	Chaumont-Chasseral	CH	B	32,0	1150 m	M. Neuhaus, Vignolants 29, CH-2000 Neuchâtel 8
23.7	Marvejols-Mende	Fr.	A	23,3	380 m	JC. Moulin, Café de la Paix, F-48000 Mende
30.7	Trophée Scex Carro	CH	C	10,2	1149 m	J.M. Biollay, CH-1905 Dorézan
5.8	Cross du Jorat	CH	C	9,0	690 m	J.J. Crépin, CH-1872 Troistorrens
5.8	Hyères (5 x circuit)	Fr.	C	21,0	120 m	G. Bardon, L'Anacapri, av. Ambroise-Thomas, F-83400 Hyères
13.8	Sierre-Zinal	CH	A	28,0	1950 m	JC. Pont, Glarey 40 B, CH-3960 Sierre
20.8	Trophée Six-Blanc	CH	B	7,2	1200 m	H. Lattion, 87, av. Troillet, CH-1950 Sion
20.8**	Ascain-La Rhune-Ascain	Fr.	B	11,0	950 m	A.S. Elgarrekin, F-64310 Ascain
27.8	Brixlegg	Aut.	C	10,0	861 m	P. Steffner, Römerstr. 7, A-6230 Brixlegg
27.8	Trophée Martinax	CH	B	6,4	1210 m	M. Berthoud, CH-1893 Lavey-Village
3.9	Ovronnaz-Cab. Rambert	CH	C	8,4	1348 m	G. Michellod, Bât. Pré-Clou, CH-1912 Leytron
3.9	Circuit Bramefarine	Fr.	B	23,0	700 m	G. Emard, 23 résid. Ciémenceau, F-38830 St-Pierre d'Allevard
10.9	Charmey-Vounetaz	CH	B	10,4	790 m	Ch. Mauron, Hôtel de l'Etoile, CH-1637 Charmey
16.9	Allstätten	CH	C	8,3	630 m	O. Hutter, Rosenacker 5, CH-9403 Goldach
17.9	Genève-Salève	CH/F	A	18,5	890 m	W. Zurcher, c.p. 143, CH-1211 Genève 2
24.9	Fully-Sorniot	CH	B	7,8	1575 m	Camille Ançay, CH-1926 Fully
24.9	Cluses-Croix d'Agly	Fr.	B	13,8	775 m	G. Costa, pl. de la Poste 7, F-74460 Marnaz
24.9	Les Monts de Moynes	Belg.	C	20,0	340 m	F. Limbourg, Rue Dev. les Gds Moulins 11, B-4890 Malmédy
1.10	Semnoz	Fr.	C	19,0	1200 m	F. Faure, ch. de la Colline 16, F-74000 Annecy
1.10**	Cross des Bergers	Fr.	C	7,7	470 m	Henri Claverie, F-64240 Macaye
8.10	Sierre-Montana	CH	A	14,0	950 m	F. Pont, Orzival 1, CH-3960 Sierre
15.10	Asc. Mont-Revard	Fr.	A	21,0	950 m	S. Cacciatorre, ASA 22 rue de Genève, F-73100 Aix-les-Bains
15.10	Treib-Niederhausen	CH	C	8,0	1165 m	T. Tramonti, Edelweiss, CH-6446 Seelisberg
21.10	St-Imier-Mt-Soleil	CH	B	nouv. parcours		R Huguenin, Soleil 30, CH-2610 St-Imier
22.10	Crêt de la Neuve	CH	C	14,6	934 m	J.F. Berseth, CH-1261 Marchissy

* Abréviation de : Coupe internationale de la Montagne (Championnat d'Europe).

** sous réserve

Règlement de la CIME de 1978

On peut l'obtenir, en français ou en allemand, en s'adressant à Jacques Berlie, dont voici la nouvelle adresse : Jacques Berlie, Grammont C, 1896 Vouvy, Suisse.

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

Chaque coureur ne peut totaliser au maximum que les points obtenus dans les 16 épreuves suivantes qui lui ont apporté le maximum de points :

- 5 épreuves françaises au choix
- 5 épreuves suisses au choix
- les 4 courses italiennes
- les 2 courses belges
- la course autrichienne

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

Le classement doit être adressé dans les 8 jours qui suivent l'épreuve : à Jacques Berlie ainsi qu'à SPIRIDON, 1922 Salvan, Suisse. - Il est établi selon le règlement CIME (ne pas oublier de bien préciser l'âge des concurrents).

Dimanche 27 août 1978

6e circuit pédestre du Trièves

57 km de marche libre.
Ouvert à tous.
Départ : à 6 h. 30.

Renseignements et inscriptions :
Comité d'organisation du Circuit
Pédestre, 38930 Cllelles (France).
Tél. 33 16 (76) 34 91 11.

Italie - Vallée d'Aoste

à Verrès, le 16 juillet à 9 h 15 (h. italienne)

2e Verrès - Col Tsecore (CIME B)

22 km sur routes et sentiers ; dénivel. 1308 m.

- Cat. selon règlement CIME.
- trophées, coupes, médailles en or aux 10 premiers de chaque cat. ; médailles en argent à tous ; trophées et coupes aux premières équipes.
- Prix et distinctions : à tous.

Engagements (jusqu'au 30 juin) : 15 FF - 10 FS.

Renseignements : Libertas Challant, c.p. 44, 11029 Verrès (Italia).
En 1977 : « ... mais tous les coureurs étaient unanimes : une course magnifique » (SPIRIDON no 33).

Calendrier

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

- 29.4 CH : **Ecublens**, cross, v. p. 12
 29.4 F : **Belvès**, 100 km (JF Graffouillère, 24170)
 30.4 CH : **Corcelles**, 9 km 300 (Charles Schüpbach, 2205 Montmollin, 038/31 35 62)
 30.4 F : **Bouhy (58)**, semi-marathon
 30.4 I : **Torino-St-Vincent**, 100 km
 1.5 I : **Spilamberto (Bo)**, course sur route
 1.5 F : **St-Savinien (17)**, 42 km etc. (Foyer rural, 12, rue Bel-Air, 17350 St-Savinien
 1.5 F : Liévin, marathon qualif.
 1.5 F : **Monthermé (08)**, 21 km (R. Cordelette, 14 rue du 11-Novembre, 08000 Charleville)
 3.5 F : **Steenwerk (59)**, 100 km, v. p. 26
 3.5 PN : **Papeete (Polynésie)**, marathon à 18 h.
 4.5 CH : **Bioley**, 20 km, v. p. 56
 4.5 CH : **Broc**, Course des 3-Ponts
 4.5 F : **CIME Grenoble-St. Nizier**, v. p. 44
 4.5 F : **Pierrefitte (93)**, 4 et 8 km
 4.5 F : **Liverdun (54)**, 9 km, 6 km, 3 km
 6.5 CH : **Châtillens**, 10 km : J.P. Gilliard, 1599 Châtillens (021) 93 72 87
 6.5 CH : **Biel**, marathon, c.p. 585, 2501 Biel
 6.5 F : **Rosny-s-Seine (78)**, 15 km (R. Veillard, 3 rés. A. Briand, 78170 Rosny-s-Seine)
 6-7.5 CH : **Vallorbe**, 200 km marche, v. p. 14
 7.5 CH : **CIME Montreux-Les Paccots**, v. p. 58
 7.5 CH : **St-Sulpice**, 11 km 500 : SFG St-Sulpice, tél. 038/61 38 27
 7.5 F : **CIME Crêtes P. Basque**, v. p. 58
 7.5 F : **Rochetoirin (38)**, 1/2 marathon : Ecole
 7.5 F : **Draveil (91)**, 20 km vét. : M. Bars, 44 av. d'E. d'Orves, 91210 Draveil
 7.5 F : **Sable (72)**, 21 km : J. Sablayrolles, ville des Roses, Auvers le Hamont, 72300 Sable
 7.5 I : **CIME Varese-Campo di Fiori**, v. p. 58
 13.5 CH : **CIME Les Brenets**, v. p. 58
 13.5 F : **St-Affrique (12)**, marathon, parcours plat, à 19 h : Cottereau, B.P. 55, 12400 St-Affr.
 13.5 DK : **Copenhague**, 100 km, v. p. 59 no 36
 14.5 F : **Vallorcine (74)**, cross, v. p. 4
 14.5 F : **Censeau (39)**, 25 km, v. p. 6
 14.5 F : **Avallon (89)**, 24 km : G. Taupin
 14.5 F : **CIME Asc. Mt-Faron**, v. p. 48
 14.5 F : **Cierrey (27)**, marathon qualif.
 14.5 I : **Firenze**, 22 km : Spiridon-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze
 20.5 CH : **Domdidier**, 50 km, v. p. 4
 20.5 F : **Martigues (13)**, 18 km : R. Wery, 20 Font-Sarade, 13500 Martigues, 16-42 070786
 21.5 CH : **Savigny**, 11 km pr populaires et vét. : Dingler, Crêt Rouge, 1073 Savigny
 21.5 CH : **Porrentruy**, 21 km 100, v. p. 54
 21.5 CH : **CIME Oberdorf-Weissenstein**, v. p. 58
 21.5 F : **Scherwiller (67750)**, demi-marathon
 21.5 F : **Vaux-le-Pénil (77)**, semi-marathon, v. p. 4
 21.5 E : **Madrid**, marathon populaire : SPIRIDON
 27.5 F : Paris (Boulogne), marathon
 27.5 I : **Firenze-Faenza (107 km mesurés à la bicycl. calibrée)** : Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze
 28.5 CH : **CIME Ascona Mti di Ronco**, v. p. 54
 28.5 CH : **Vallorbe-Dt de Vaulion**, 9 km/850 m, p. 14
 28.5 CH : **Delémont, cross** (Pierre Mertenat)
 28.5 F : **Paris**, semi-marathon de l'US Métro, à 10 h : G. Turpault, 1 av. Dr Ténine, 92160 Antony
 3.6 LUX : **Luxembourg**, marathon, v. p. 27
 4.6 CH : **CIME Cressier-Chaumont**, v. p. 12
 4.6 F : **Joué-lès-Tours (37)**, 30 km, v. p. 14
 4.6 F : **Angers (49)**, marathon qualif.
 4.6 F : **Anzin-Le Quesnoy**, voir p. 26
 4.6 F : **Moussy-le-Vieux (77)**, 42 km relais à 4
 4.6 F : **Montargis (45)**, 45 km et 21 km, 10 h 00
 4.6 B : **Fosses-la-Ville**, 21 km (C. Fable, 212 Chaussée de Lodelinsart, 6060 Gilly-Ch.)
 10.6 F : **Mitry-Mory (77)**, 10 km
 10.6 B : **Bruxelles**, marathon, voir p. 57
 11.6 CH : **St-Maurice**, 21 km 100, v. p. 54
 11.6 F : **Frouard (54)**, 23 km : Régis Roy
 11.6 F : **Bazainville**, semi-marathon : Ch. Robin, rue des 20-Arpents, Le Moutier, 78910 Orgerus
 11.6 I : **CIME Bronzolo - Aldino**, v. p. 58
 16-17.6 CH : **Biel**, 100 km
 17.6 F : **Moussy-le-Neuf (77)**, 21 et 10 km, v. p. 13
 17.6 F : **Cannes**, Jeux mondiaux de la médecine

- 17.6 F : **Charavines (38)**, marathon qualif.
 17.6 B : **Quaregnon**, 21 km 500, v. p. 50
 18.6 F : **Romillé (Rennes)**, semi-marathon, v. p. 56
 18.6 F : **Beaupréau (49)**, 19 km 500, v. p. 12
 18.6 F : **St-Rome-de-Tarn (12)**, 50 km, v. p. 4
 18.6 F : **Beauvais (60)**, marathon plus 21 km, v. p. 13
 18.6 B : **Seraing**, semi-marathon, v. p. 34
 18.6 I : **CIME Asc. Mte-Faudo**, v. p. 44
 18.6 I : **Challant (Aoste)**, 6-9-24 km, p. 14
 18.6 BUL : **Nessebar**, marathon national et populaire, en Bulgarie frais de voyage gratuits pr SPIRIDON : A. Tchenger, bd Joliot-Curie bloc 79/b, 1113 Sofia, tél. 729.379
 25.6 CH : **CIME Salvan-Emaney**, v. p. 18 et 61
 25.6 F : **Fleury-les-Aubrais**, semi-marathon, p. 12
 25.6 F : **Annay-la-Côte**, 15 km : Taupin, Meluzien (89)
 25.6 F : **Agen (47)**, marathon qualif.
 1.7 CH : **CIME Plans-s-Bex**, v. p. 27
 1.7 CH : **Chêne-Bourg**, 15 km, v. p. 34
 2.7 CH : **Belfaux**, 15 km (Guy Thomet)
 2.7 F : **CIME Bramefarine (38)**, v. p. 58
 2.7 F : **St-André (85)**, marathon, voir p. 4
 2.7 F : **Pordic (22)**, 21 km, J.Y. Salliou, 43 rue Gén. Leclerc, 22590 Pordic
 2.7 B : **Arville**, semi-marathon, v. p. 56
 8-9.7 F : **Vittel (88)** dès 14 h, 24 h par équipes de 12 (seniors) ou 20, sur 1200 m : R. Blein, Dombrot-le-Sec, 88140 Contrexéville
 9.7 CH : **CIME Lenzerheide-Valbella**, p. 6
 9.7 F : **Cambo-Macaye (64)**, 24 km, voir p. 4
 9.7 B : **Brugge**, 25 km vét. : J. Serruys, Engelenda-leaan 25, 8310 Brugge
 12-16.7 F : **Tour du Sundgau (68)**, 113 km en 4 étapes
 13.7 CH : **(et non le 9) : Meeting de Lausanne**
 14.7 F : **Amilly (45)**, 21 km, voir p. 4
 15.7 F : **Troyes (10)**, marathon, v. p. 34
 16.7 F : **Arvert (17)**, marathon, v. p. 27
 16.7 F : **Tour du Goyen (29)**, 16 km
 16.7 I : **CIME Verres-Col Tsecore**, p. 58
 16.7 E : **Oyarzun**, marathon, p. 16
 23.7 CH : **CIME Chaumont-Chasseral**, v. p. 14
 23.7 F : **CIME Marvejois-Mende**, v. p. 46
 30.7 B : **Bertrix**, semi-marathon
 5.8 CH : **CIME Troistorrens-Bochasses**, v. p. 44
 6.8 F : **St-Rome-de-Tarn (12)**, 52 km, v. no 38
 12.8 F : **Vergèze (30)**, 50 km, v. p. 56
 13.8 CH : **CIME Sierre-Zinal**, v. dépliant no 38
 27.8 F : **Cielles (38)**, 57 km, v. p. 58
 24.9 F : **CIME Cluses-Croix d'Agy**, v. no 38
 1.10 F : **Mérignac (Bordeaux)**, marathon national
 15.10 F : **Paris-Versailles**, 16 km 500, v. no 36
 15.10 LUX : **Remich-Wormeldange**, 20 km, v. no 38
 22.10 USA : **New York**, marathon, voir p. 5
 29.10 CH : **Onex-Genève**, 15 km, v. no prochain
 12.11 POR : **Nazaré**, 21 km 100 : Voyage SPIRIDON
 4.2.79 P.R. : **Coamo (P. Rico)**, 21 km 690 : voyage SPIRIDON, voir pages 8 et 35

SPIRIDON est actuellement lu par environ 70 000 personnes

Prix d'une annonce *

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	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 / 60 FF / 400 FB

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

Délai pour le numéro de juin

15 mai

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

Le prochain numéro paraît au plus tôt le 9 juin.

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

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

Marité Bochatay, **Micheline Clerc**, **Michèle 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 Kayersberg.

Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy

Yves et Denise Seignuric, 24, av. du Bois, 77230 Mousseyle Neuf

J.-Claude et Lily Reffray, 11 bd National, 13001 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 la Veveyse 16, 1700 Fribourg

CIME :

Jacques Berlie, Grammont C, 1896 Vouvy (Suisse).

Correspondants :

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

Marité Bochatay, 1922 Salvan (Suisse).

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

Sommaire du numéro 37

	Page
Mais où sont les foules d'antan ? (Tamini) . . .	1
Unis par une proche parenté : les skieurs de fond et les coureurs à pied (Jeannotat) . . .	3
SACHEZ . . .	7
« Maratón de San Blas » : la course où Viren vint à ses frais (Tamini) . . .	8
Spiridon-Clubs de France . . .	13
L'avis du praticien pratiquant . . .	15
Spiridon-Belgique asbl . . .	17
Spiridon-Club de Suisse . . .	17
Panorama 1977 : Marathon : les 100 meilleurs performances ; les 50 meilleurs chronos féminins ; les meilleures performances mondiales (et françaises) de tous les temps etc.	19
Classements . . .	20-36
PHOTOS DES PAGES CENTRALES :	
Le vétéran Vernay à Genève-Salève . . .	21
Course des portageurs à Chicoutimi . . .	22
A Atlanta, Peggy a eu chaud . . .	23
Joyce Smith, Mary Stewart, etc. . .	24
Lismont et Polleunis . . .	29
Ileana Silai, championne d'Europe à 37 ans !	30
Martha Cooksey, l'inconnue d'Atlanta . . .	31
K. van der Weyden et G. Mentink . . .	32
L'un d'eux sera champion du monde de cross	37
Mike Morton, champion junior à Glasgow	38
Grete Waitz, elle et championne de cross	39
Nord-Coréens se ravitaillant à Kosice . . .	40
La boisson et le sport (Dr Jenoure) . . .	41
Le bonhomme à six ans ! (Il), par Tamini . . .	45
Ne les ennuyez pas avec des exercices pour débutants ! (Dr van Aaken) . . .	47
Veronica, jolie gamine de 14 ans (Tamini) . . .	53
Aux championnats du monde de Glasgow : résurrection du cross-country (Tamini) . . .	55
Les 42 courses CIME de 1978 . . .	58
CALENDRIER . . .	59
Tirage : 10 000 exemplaires	

A l'abonnemètre

	25.3.77	25.1.78	25.3.78
France	2036	2572	2567
Suisse	1070	1249	1238
Bénélux	343	495	499
Canada	48	81	75
Italie	46	48	49
Autres pays	109	120	120
TOTAL	3652	4565	4548*

* déduction faite de 311 non-réabonnés au 25 mars

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). **BRÉSIL** : 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 : « Ne les ennuyez pas avec des exercices pour débutants » recommande le Dr van Aaken à ceux qui dirigent l'entraînement des enfants de 6-12 ans. Voir l'article de la p. 47 (photo Heikki Pekola).

Page II : « Affolante régression du nombre des spectateurs » titre la « Tribune de Lausanne » au début d'avril. « Stades de plus en plus déserts, rares spectateurs qui bâillent... » constate en mars 1978 un article du Bulletin de l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme. « Mais où sont les foules d'antan ? » tel est le titre de notre éditorial de la p. 1. La réponse peut avoir la

forme de cette image du départ des 12 000 coureurs de la classique « Bay to Breakers » à San Francisco (photo DUOMO).

Page III (ci-contre) : La CIME de 1978 (voir à la page 58) a débuté le 9 avril. Vue du parcours Salvan-Emaney, l'une de ces courses hors stade dont le succès traccasse certains dirigeants des fédérations ou ligues officielles. Ceux surtout qui — tel certain M. Chassan en Provence — livrent des combats d'arrière-garde pour barrer la route aux coureurs de tous âges (photo N. Tamini).

Page IV : L'Irlandais John Treacy — notre photo — l'équipe de France et surtout le vrai cross-country, tels furent les surprenants vainqueurs du championnat mondial de cross à Glasgow (photo Mike Street).

Emaney (1850 m)

mi-parcours (1360 m)



★ Peutex (1200 m)

Marécottes (1140 m)

Rédaction
de SPIRIDON

Salvan
(910 m)



Le cross-country est ressuscité!

