

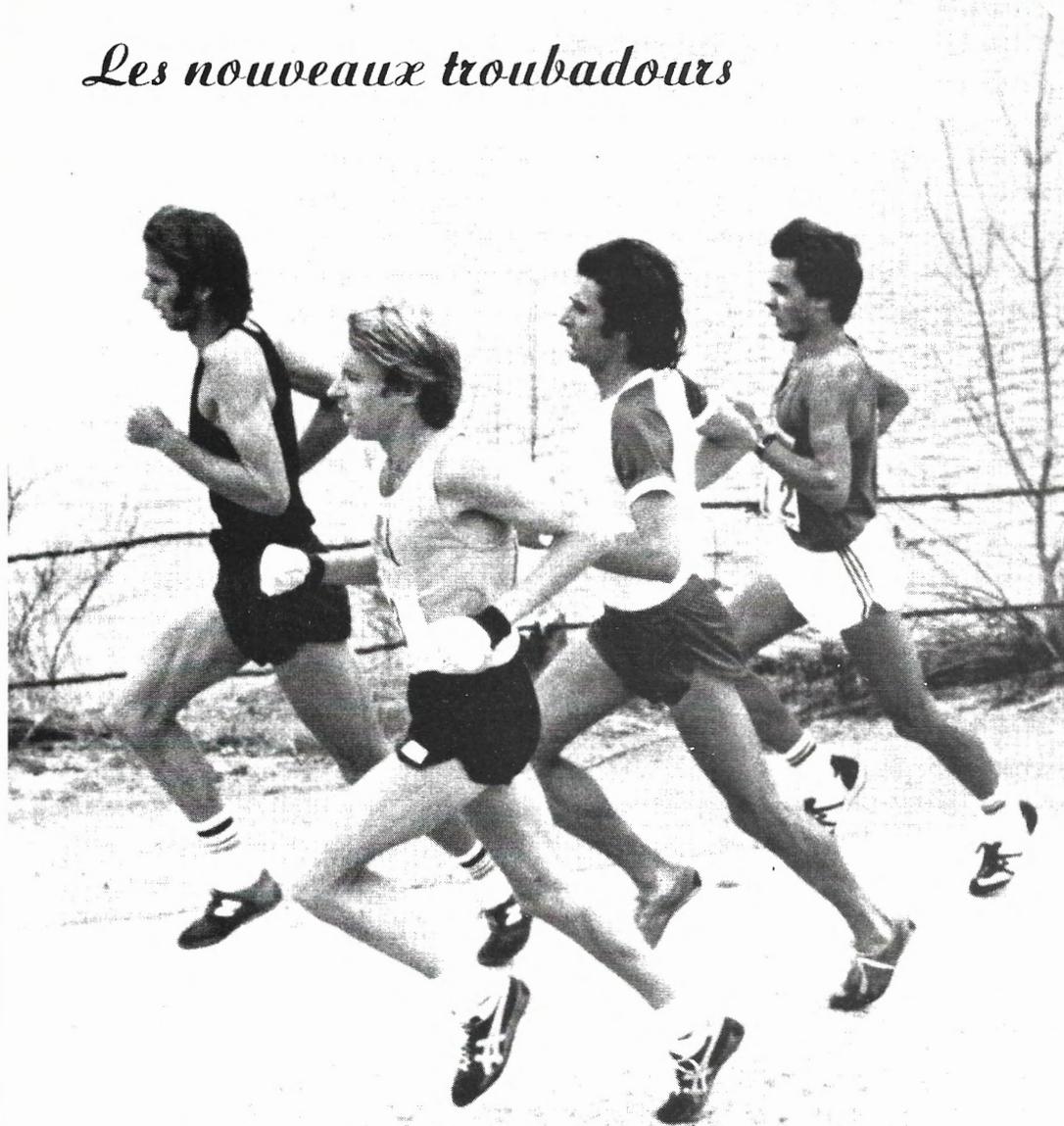
SPIRITUON

revue internationale de course à pied



juin-juillet 1978 **38**
7^e année

Les nouveaux troubadours



Sierre-Zinal

LA COURSE DES CINQ 4000 5^e édition

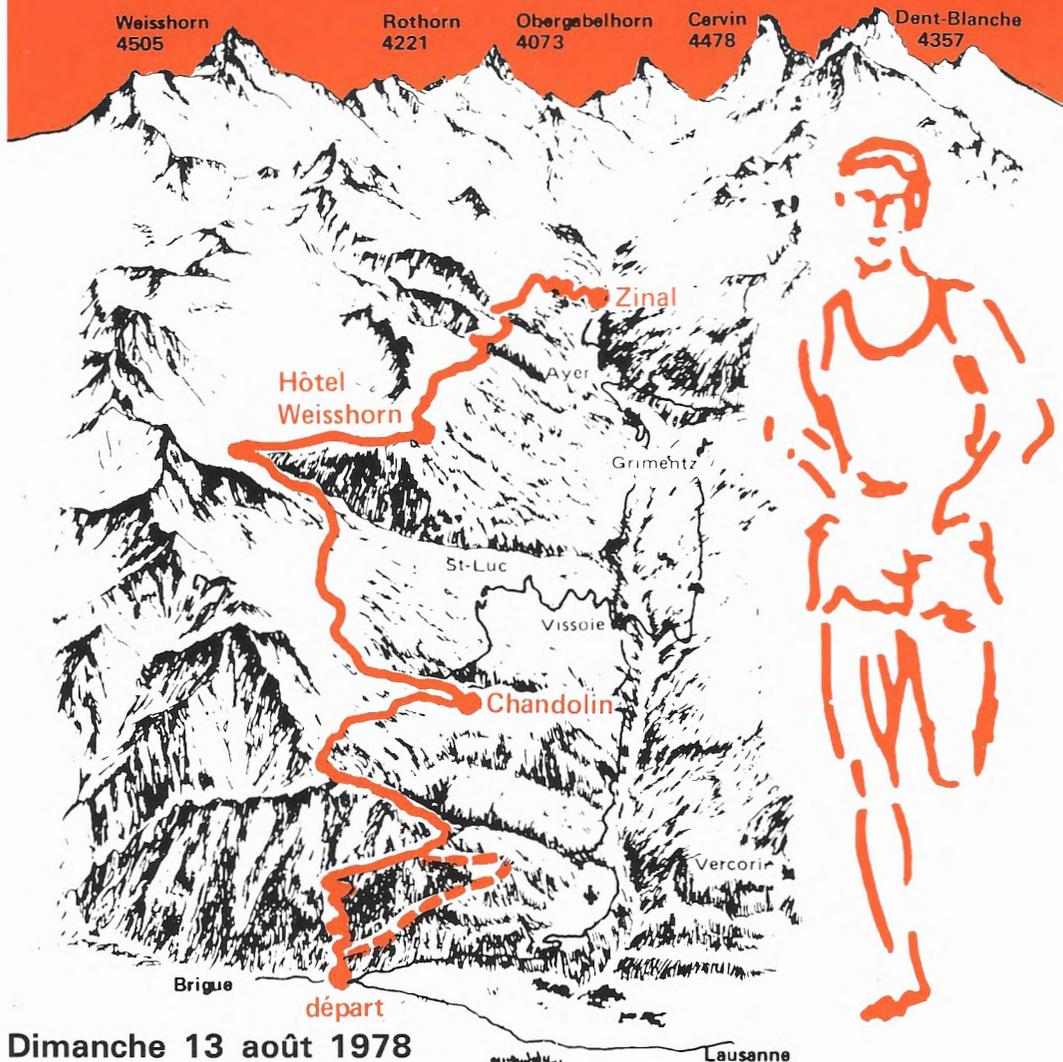
Weisshorn
4505

Rothorn
4221

Obergabelhorn
4073

Cervin
4478

Dent-Blanche
4357



Dimanche 13 août 1978

Départ : à 8 heures (catégorie tourisme : à 4 h. 30). **Sierre**

Distance : 28 km (pour une dénivellation de 1950 m) tracés sur d'excellents chemins de forêts et de pâturages, face à l'un des plus prestigieux paysages des Alpes.

La **taxe d'inscription** (de 28 FS) sert à couvrir les frais d'organisation, de la magnifique médaille représentant cette année la Dent-Blanche (4357 m), d'un copieux repas servi à Zinal, et elle donne le droit d'entrée gratuit à la piscine et aux douches, ainsi qu'à la fête champêtre suivant l'épreuve.

Inscription : en versant cette taxe à la « Course des cinq 4000 », CH-3961 Zinal, CCP 19-98 78, en précisant lisiblement le nom, l'adresse, la date de naissance et la **catégorie**.

Délaï d'inscription : 12 juillet.

Renseignements techniques : J.-C. Pont, Glarey 40B, CH-3960 Sierre (Suisse). Tél. (027) 55 22 85.

Adresse officielle : Office du tourisme, CH-3961 Zinal (Suisse). Tél. (027) 65 13 70.

SIERRE-ZINAL : la course des cinq 4000

La tête dans les nuages

En hommage à Albrecht et Marijke Moser *

Depuis cinq minutes déjà, le peloton piétinait sur la ligne de départ. Les coureurs, pour la plupart, étaient nerveux et un frisson, déclenché par l'angoisse qui s'enroule comme un noeud au creux de l'estomac à l'approche du coup de pistolet, se faufilait entre les perles de sueur qui naissaient à la surface de leur peau blanche.

Quelques sages pourtant, connaissant parfaitement le plafond de leurs possibilités et conscients de la longueur du chemin, s'étaient placés plus calmement et plus modestement parmi les derniers. Bras ballants, ils sautillaient sur place, pour rester « chauds » comme on dit, et devisaient entre eux par onomatopées. Leur moteur tournait au ralenti et le son de leur voix, faisant foin de tout échange d'idées, avait surtout pour but de les rassurer.

Jacques, qui était de ceux-ci, eut tout à coup le regard attiré par le mouvement plus harmonieux et particulièrement élégant d'une fine silhouette, directement sur sa gauche. Les larmes qui jaillissent sous la paupière à la brise printanière l'empêchaient de distinguer d'emblée si sa longue chevelure, ondulante comme une vague paisible qui roule vers la rive, était celle d'une fille « dans la tradition », ou celle d'un garçon « dans le vent ». Mais la forme légèrement rebondie du dossard épinglé sur sa poitrine dissipa rapidement son doute et il s'inquiéta car son cœur, au battement régulier à 120 pulsations/minute — exactement ce qu'il fallait pour résister à la bousculade du premier kilomètre — s'affolait brusquement : « comme à l'abordage des premiers raidillons, pensa-t-il presque honteux. Ce n'est guère le moment. Il faut que je lui parle ! » Portant alors les yeux vers la pente abrupte, il finit par lui dire : « Ce sera dur ! » « Ça ira, ça ira, répondit-elle spontanément, pourvu qu'on trouve son rythme tout de suite ». A peine avait-elle dit cela qu'un coup sec claquait sur le côté du peloton, soufflant vers le ciel un panache de fumée bleue et mettant en mouvement un peloton poussé vers l'avant comme par une main invisible.

Jacques et Estelle (elle s'appelait Estelle), surpris, s'élançèrent avec un temps de retard. Sans qu'ils l'eussent voulu, leurs foulées, les gestes balancés de leurs bras nus, leur respiration s'emboîtèrent avec un synchronisme parfait, comme s'ils avaient été faits l'un pour l'autre. Ainsi, durant près d'une heure et demie, ils coururent côtes à côtes et cœur à cœur. Pas un mot ne sortit de leur bouche. Leurs yeux restaient rivés au sol, cherchant la place où allaient se poser leurs pieds et pourtant, au gré de l'ascension qui les menait vers la CIME dont l'image, objet momentanément unique de leur désir commun, était gravée dans leur tête, ils refaisaient le monde et tissaient, mètre après mètre, la toile de fond d'une émouvante histoire, parsemée d'obstacles perfides, de virages inattendus, de brusques raidissements, plus faciles à maîtriser à deux à cause de l'attention que l'on porte à cet autre soi-même.

Parvenus au sommet, un chapitre était écrit. La nature, exigeante mais généreuse y avait scellé l'essence de leur être. Ils se connaissaient presque et, pour la première fois, leurs regards se croisèrent. Jacques prit alors Estelle par les épaules et, la tête dans les nuages, il lui dit « merci » et déposa un baiser furtif sur ses lèvres desséchées.

Dès lors, on les vit souvent s'entraîner ensemble. Ils avaient décidé de s'inscrire au départ d'une épreuve capitale dont la date avançait à grands pas : « le marathon de la vie à deux », un marathon qu'ils tenaient à terminer « placés ».

Yves Jeannotat

* Qui ont tous deux remporté le championnat suisse de marathon le 23 avril dernier.

TRAIL TARAHUMARA

new balance
athletic
shoes
usa 

patronne la CIME

Ou « Tous Terrains ». C'est la cadette des chaussures « New Balance ». Conçue tout particulièrement pour l'entraînement, elle a la rare propriété de convenir aussi bien pour la course sur route que pour l'entraînement sur terrains « difficiles ». Car elle allie le confort « New Balance » à une sécurité à toute épreuve, grâce à une semelle particulièrement stable à l'assaut des sols gras ou « traîtres ». Et tout cela, bien sûr, en neuf largeurs pour chaque pointure. La TRAIL TARAHUMARA a emprunté son qualificatif aux Indiens mexicains (voir SPIRIDON nos 23, 24 et 31) dont les ultra-longues « rarahipas » (courses) sur les sentiers de leurs montagnes n'ont pas fini d'intriguer sportifs et ethnologues.

Toutefois, la cadette des « New Balance » permet à nos pieds de faire bon ménage avec l'asphalte ou le béton de nos routes. Car le profil de sa semelle est tel qu'il atténue au mieux le choc de chaque foulée en le fragmentant en de multiples points d'appui.

Convient pour hommes et pour femmes*, dans les pointures 31/2 AA à 15EEEE. En bleu royal/jaune.

*Un modèle pour femmes, la « Woman Trail », existe depuis peu, qui cerne de plus près encore les exigences des pieds féminins.



**Si confortables en 9 largeurs pour
chaque pointure :**



la 320 Spiridon : c'est la plus courante, dans les deux sens du terme. Elle est faite *pour les loisirs ou pour l'entraînement sur route* (mais non pas sur chemins ou sentiers forestiers !). Rien n'empêche d'ailleurs de l'utiliser aussi pour la compétition (mais sur route). En bleu royal/blanc. — Un modèle réservé aux femmes existe depuis peu : la «Woman 320 Spiridon».



la crosscountry : c'est une chaussure de *compétition*, allégée, que nous réservons aux courses *en tous terrains*. Tout comme la «Trail Tarahumara», la «crosscountry» est la chaussure idéale pour courses CIME. En orange/blanc.



la supercomp : c'est par excellence la version de *compétition*, quasiment carénée, mais à la fois confortable et ultra-légère. Nous la conseillons pour les courses *sur route ou sur piste synthétique*. En orange/jaune-rouge-blanc.

En France :

Seigneuric, 24 av. du bois, 77230 Moussy-le-Neuf,
tél. 430.9465

Sport et Santé, Jean-de-Bernardy 65, 13001 Marseille
Radhouane Bouster, 13 Pl. Marx Dormoy, 91270 Vigneux,
tél. 903.08.13

En Suisse :

Articles Spiridon, 1922 Salvan, (026) 822 12

En Belgique :

Jean Trullemans, 105 Otterweg, 1600 St.Pieters-Leeuw

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.

ANNECY - HAUTE-SAVOIE

Dimanche 1er octobre 1978 à 10 h.

1re course pédestre de côte
ANNECY - SEMNOZ - 19 km

Dénivellation 1200 m.

Renseignements et inscriptions (15 FF) :
Comité d'Organisation FSGT-Salésienne,
Place des Rhododendrons,
74000 Annecy (France), tél. (50) 67 28 43.

Saint-Pierre d'Allevard

Dimanche 3 septembre 78 à 9 h. 30

4e Circuit de Bramefarine

CIME B - 21 km - dénivelation 750 m
+ circuit touristique 12 km
+ circuit du village (13 ans)

Souvenir à chacun - garderie

Engagements : CIME 15 F
touristes 12 F ;
jeunes 10 F.

Guy Emard, 38830 St-Pierre d'Allevard (France), tél. 98 52 55.

Organisation : Association Familiale Rurale du canton d'Allevard-les-Bains.

Dans les Vosges au mois d'août :
Deux courses de montagne

Dimanche 20 août à 10 heures

Oberhaslach (275 m) - Rocher du Mutzig (1010 m) - Oberhaslach

19 km 750 par chemins forestiers et sentiers

Engagements : 10 FF avant le 12 août (puis 15 FF)

Inscriptions et renseignements :
S.C.A., R. Towler, 5, rue de Fort-Louis,
67000 Strasbourg (France).

Dimanche 27 août 1978

3e marathon estival
des crêtes vosgiennes (32 km)

Col du Calvaire - Schlucht - Markstein

Départ :

10 h. Col du Calvaire pour coureurs
8 h. Col du Calvaire pour touristes (32 km)
8 h. Col de la Schlucht pour touristes (22 km)

« Course magnifique, cadre merveilleux et quel plaisir de courir sur la tourbe, la chaume ou de fouler la bruyère ». (Spiridon No 34).

Inscriptions : 15 FF pour le 15 août

J.-P. Hoerner,
1, rue Reubell, 68000 Colmar (France)
Tél. (89) 41 64 87

L. Marlier,
14, rue de Vienne, 68000 Colmar (France)
Tél. (89) 23 88 68

P.S. Voir aussi le dessin de la dernière page de ce numéro.

Italie - Vallée d'Aoste
à Verrès, le 16 juillet à 9 h 15 (h. Italienne)

2e Verrès - Col Tscore (CIME B)
22 km sur routes et sentiers ; déniv. 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).

Grappillons

Hommage à Loa Olafsson

On sait qu'en avril dernier Loa Olafsson, une Danoise de 20 ans, a réussi sur 10000 m, 31'45"4, nouveau record mondial féminin.

En juillet 1959, notre collaborateur Yves Jeannotat réalisait sur 10000 m un nouveau record personnel. Voici ce qu'écrivit à cette occasion Boris Acquadro :

« Le résultat le plus satisfaisant pour nous Romands (...) fut l'excellent temps de 31'49"6 sur 10 000 m réalisé à Berne par Yves Jeannotat en dépit d'une forte chaleur ; passant en 15'49" aux 5000 m, le recordman suisse des 25 km trouva enfin sur la cendrée bernoise la récompense d'un travail obscur et d'une continuité dans l'effort remontant à plusieurs années, qui méritait cette consécration, car Jeannotat, battant là très régulièrement Walter Glauser (32'24"4), ses concurrents de Zurich (Hofmann 32'27") et de Bâle réalisant des temps nettement inférieurs, Jeannotat donc s'impose cette saison comme le meilleur coureur suisse du moment sur la distance et devrait donc logiquement avoir arraché à Berne sa sélection pour le match des Six Nations de Duisbourg. »

Autres temps, autres chronos ? Certes. Pourtant ...

Créer un esprit d'équipe

Rien ne confère la science infuse : ni un diplôme, ni un bulletin de vote. L'un et l'autre ouvrent des portes, mais au-delà de ces portes tout s'apprend sur le tas, au fil des jours, des mois, des années. Et c'est généralement quand on est parvenu à bien connaître son métier d'enseignant, à bien faire son travail de dirigeant que l'on est mis à la retraite ou que l'on n'est pas réélu.

(...) Le Bulletin fédéral, seul organe de liaison existant entre la Fédération et sa base, ne compte que 250 abonnements payants, pas un de plus, alors qu'il y a plus de 1500 clubs.(...)

On pourra toujours établir les plans les plus merveilleux, les plus gigantesques mais, sans le lien, sans le ciment de la confiance que l'on doit se porter mutuellement, les plus beaux projets resteront lettre morte. Nous serons les recordmen du monde des projets, mais nous n'avancerons pas d'un centimètre alors que, de toute part, l'athlétisme progresse à pas de géant.

(...) Je pense qu'il n'y a pas de mauvaises distances ou de mauvaises spécialités quand un jeune athlète est bien préparé et bien orienté. Par contre, il y a de mauvais entraîneurs et de mauvais dirigeants qui, ne pensant que la course aux points qui procureront aux clubs des subventions supplémentaires, ou par souci de notoriété personnelle, n'hésitent pas à manger leur blé en herbe en massacrant littéralement, le mot n'est pas trop fort, les jeunes qu'il aurait fallu laisser s'épanouir avant de les lancer dans la haute compétition, ou que l'on maintient dans une spécialité qui n'est pas leur meilleure en ne voyant que l'intérêt du club.

(...) Les actions sporadiques, ou le coup par coup, si vous préférez, ne sont jamais rentables d'une façon durable.

C'est peut-être bon pour jeter de la poudre aux yeux et décrocher une médaille par-ci par-là, mais après cette fusée tricolore on retombe dans la médiocrité. Ensuite, étant donné que ceux qui ont fait partir cette fusée isolée ne sont plus en place dans les mois, voire dans les semaines qui suivent un grand événement international, car ils sont en transit entre deux promotions politiques, ceux qui restent là n'ont plus que leurs yeux pour pleurer puisque rien ne subsiste des belles promesses faites au moment du lancement de chaque opération cocorico.

C'est alors que, prenant la suite du fabuliste, on rejoue « les animaux malades de la peste » et l'on sacrifie ceux que l'on a trompés en leur refusant les moyens de travailler efficace-

ment, après avoir proclamé publiquement, du haut des tribunes officielles, qu'un effort sans précédent allait être fait en faveur de l'Athlétisme français. (...)

Je parle bien évidemment des clubs qui forment leurs athlètes eux-mêmes et non de ceux qui vont piquer des champions tout formés en leur faisant miroiter des avantages souvent illusoire.

Nous en arrivons donc au « Club France » auquel j'attache, personnellement, une valeur symbolique. Il ne s'agit pas en effet de rassembler, de regrouper des athlètes sous un maillot plus ou moins tricolore portant, très visible, le nom du club de chacun des membres du « Club France ». Il s'agit de créer un esprit d'équipe au sein de ce sport d'individualisme qu'est l'Athlétisme.

Il faut que chacun se sente solidaire de chacun. C'est à ce prix que nous aurons une véritable équipe de France et non pas en alignant des noms sur une feuille de papier, quelques jours avant un match international, puis en envoyant des convocations par la poste. (...)

Jacques Dudal, directeur technique national (extraits d'une allocution prononcée à l'assemblée générale de la F.F.A. du 25 février 1978 à Vittel.)

Endormie depuis belle lurette

(...) Cette année encore, il faut patienter pour voir remuer un peu l'athlétisme. Un athlétisme qui agonise doucement d'un mal très simple qui se nomme le laxisme. Laxisme d'une fédération endormie depuis belle lurette et dont une bonne partie des dirigeants se moquent royalement de l'extinction des feux qui menace.

A la F.F.A. la devise est simple : « On reste, mais on ne change rien » (...)

Depuis quelque temps, nous sommes bien placés pour savoir que la F.F.A. n'est pas une fédération en voie de développement. D'abord elle gouverne sans réformer. Elle administre (son point fort) l'oeil souvent hostile à tout changement et ignore les « illuminés » qui ont la prétention de lancer des idées (ex. : Gérard Pommier, valeureux organisateur des Relais de Bourges de renommée mondiale), et le drame que traverse notre athlétisme semble glisser dans l'indifférence. (...)

Alain Billouin, « L'Equipe » du 10 mai 1978

« Ces courses sauvages »

Spiridon et courses sur routes : la CTSO unanime demande au Comité Directeur de la LBA (Ligue de Bourgogne d'Athlétisme) d'intervenir auprès de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) afin de réguler (sic !) les courses sur route et qu'elle intervienne en temps (resic) que Fédération dirigeante auprès des autorités compétentes pour interdire ces courses sauvages.

Elle exprime, au vu du calendrier édité par Spiridon club de Bourgogne ses craintes les plus vives pour la survie de l'athlétisme officiel FFA.

Extrait d'un compte rendu de la CTSO de la Ligue de Bourgogne d'athlétisme paru en avril 1978.

Julia tira son mari jusqu'en haut !

(...) L'exemple du capitaine Zebulon Pike est classique. Disons-le tout de suite, Pike était de tous les grands explorateurs de l'Ouest le moins capable de s'orienter et d'estimer correctement une distance. Il partit pour les Rocheuses en 1806 et traversa les grandes plaines en remontant la vallée de l'Arkansas. Le 15 novembre, il aperçut une montagne qui miroitait à l'ouest, comme « un petit nuage bleu ». Après avoir parcouru 160 kilomètres en une semaine, il aborda les premiers contreforts et estima qu'il atteindrait le sommet de la montagne en une journée de marche. Erreur ! Ce sommet insaisissable était encore à 80 kilomètres.

Il prit les devants avec trois compagnons, en uniforme d'été et, nul ne sait pourquoi, sans chaussettes. Trois jours après, il errait encore dans les contreforts. Sans provisions, sans couvertures et sans eau, il marchait péniblement dans la neige jusqu'à la taille. Le 27 novembre 1806, il atteignit une crête et

Suite en page 51

Dimanche 3 septembre à 9 heures

30 km de Dourdan (3e édition)

Départ : Meubles Bailly - Zone industrielle.

Coupe au premier (seniors, juniors, vétérans I et II, féminines, populaires).

Breloque et diplôme.

Engagements (10 F) et inscriptions :

- sur place de 7 h 45 à 8 h 45
- par écrit : Bailly - Zone industrielle, 91410 Dourdan
- par téléphone : 492 75 11 ou 494 05 77.

19 et 20 août 1978

A VIVONNE (86)

1. Deux journées pour vétérans.
Epreuves complètes.

2. **19 août à 19 heures :**

semi-marathon ouvert à tous

Classement par catégories.

Engagements avant le 1er juillet (vétérans 20 F) **Jacques Roussel**, 9, r. Bourumeau, 86370 Vivonne (France).

Mardi 15 août à 9 h 30

Mémorial Robert Balleys + Raoul Max

2e Cross Bourg-St-Pierre - Cabane du Vélain

6 km 300 - 938 m dénivelation.

Médailles-souvenir à tous.

Challenges aux trois premiers de chaque catégorie.

Inscriptions : jusqu'au 1er août 1978

Fr. 14.— (juniors et féminines Fr. 10.—) au CCP 19-8789 SC « Valsorey » Bourg-St-Pierre.

Renseignements : **Charles Monnet**, Avouillons 16, 1920 Martigny, tél. (026) 2 47 02.

AVIS

LE CROSS INTERNATIONAL DE TROISTORRENTS (Valais) n'aura pas lieu cette année, mais à nouveau dès le 1er dimanche de novembre 1979.

RAPPEL

La course CIME « **CROSS DU JORAT** » est organisée le **5 août à 14 h.**

Tous renseignements auprès de J.J. Crépin, 1872 Troistorrents (Suisse).

Dans le cadre sauvage des Hautes Fagnes belges

Dimanche 24 septembre 1978 à 10 heures

« Les Hauts des Fagnes »

Semi-marathon international « CIME »

Lieu : **Malmédy**, à 50 km de Liège et d'Aix-la-Chapelle, 150 km de Bruxelles, 350 km de Paris (4 heures en train).

Ouvert à tous : coureurs ou marcheurs, licenciés ou non, h. ou f., jeunes et moins jeunes.

Coupees et récompenses originales à tous.

Renseignements et inscriptions : 100 FB (15 FF - 6 FS) jusqu'au 16 septembre. Malmédy Athletic Club - Freddy Limbourg, rue devant les Grands Moulins 11, Malmédy (4890).

Repas et animation après la course. - Liste et prix des hôtels et auberges jeunes sur demande.

Auvergne - Dans le Parc des Volcans

Dimanche 25 juin

7e Puy de Sancy - Puy de Dôme

37 km (3 km de route).

Dénivelation : 700 m (montée) et 1550 m (descente).

Départ des cars de Clermont-Ferrand à 6 h 30.

Renseignements : CSC Traversée, 14, Bd Charles-de-Gaulle, 63000 Clermont-Ferrand Tél. 16 73 - 93 93 59 (de 16 h à 20 h, du lundi au samedi).

Dimanche 15 octobre

4e Cross de la Forêt à Saint-Martin (Valais)

organisé par le Ski-Club St-Martin.

Parcours ouverts à tous et à toutes : 2 km, 5 km et 15 km en une seule boucle. Départ et arrivée à Saint-Martin.

Vestiaires et douches à disposition.

Renseignements : **Quinodoz Freddy**, 1961 Saint-Martin (Suisse). Tél. (027) 81 18 53.

Samedi 21 octobre à 14 heures

3e semi-marathon (30 km) international de Pau

parcours plat - excellente ambiance

Ouvert à tous et à toutes (licenciés et non-licenciés). 8 catégories.

Nombreuses coupes et lots.

Engagements (15 FF) et renseignements : **René Fokke-de-Goëde**, 5, rue des Palmiers, 64000 Pau, France, tél. 59 - 30 18 96.

(En 1977, plus de 200 classés).

Percy Cerutti et sa colline de sable

par Yves Jeannotat

Au cours de l'approche des méthodes d'entraînement tentée dans les derniers numéros de SPIRIDON*, il m'a été possible de rappeler que, en fait, chacune d'elles repose sur des données physiologiques immuables qui demandent à être développées plus ou moins selon la distance préparée et selon les prédispositions de l'athlète. En d'autres termes, les moyens sont multiples, mais souvent enveloppés d'un certain mystère, pour atteindre un but, toujours le même, clair et précis : la forme de performance et la performance elle-même. Ce qui fait la renommée d'un entraîneur, c'est d'avoir trouvé la méthode la mieux adaptée à un individu dont il assume la destinée sportive, individu réceptif au mode d'entraînement mais, aussi, à la personnalité de l'entraîneur. Pour autant qu'il soit doué, volontaire, persévérant, voilà un coureur qui, seul, ne se serait peut-être jamais élevé au-dessus d'une honnête moyenne, propulsé sur les chemins de la gloire, une gloire qui rejailit bien évidemment sur son maître, surtout si ce dernier a le sens de la publicité : Goesta Olander - Gunder Haegg, Gerschler - Harbig, Van Aaken - Norpoth, Igloi - Iharos, Vanden Heynde - Puttemans, Cerutti - Elliott : quelques glorieux tandems parmi d'autres qui ont gravi ensemble, et l'un par l'autre, les échelons de la célébrité. Le champion entre, en général, dans l'histoire de l'athlétisme. L'entraîneur rarement. Dans la légende peut-être si, en plus de la chance qu'il a eue de rencontrer un, quelque fois deux, rarement trois élèves faits pour sa méthode, il se caractérise par une personnalité hors du commun ou si, comme c'est le cas pour le « jeu de course », cette méthode est extensible à « Monsieur tout le monde » et non pas réservée exclusivement à ces êtres d'exception que sont les champions.

Récemment, Pierre Naudin écrivait, sur ce thème, quelques lignes fort bien conçues pour servir de transition à mes propos : « S'il est prouvé qu'un entraîneur peut « faire » un athlète, remarquait-il, un athlète doué peut, quant à lui, contribuer au renom d'un entraîneur. Le cas le plus singulier de ce genre de valorisation concerne Percy Cerutti, dont on n'avait guère parlé entre les Jeux de Melbourne et de Rome, bien qu'en 1952, il eût révélé John Landy. Pendant ses brefs séjours sur le vieux continent, et surtout lorsqu'il y accompagna Herb Elliott, il sut se faire une publicité qui sembla d'ailleurs suspecte aux gens raisonnables. »

Elliott, fait pour Cerutti

Naudin écrit encore : « Il faut avouer que cette étrange association d'Elliott et du fantaisiste Aus-

tralien fut bénéfique à l'un et à l'autre. Cependant, à l'examen, il apparaît qu'Elliott, coureur extrêmement doué, aurait sans doute réalisé des performances analogues — et, qui sait ? meilleures — avec un autre entraîneur que Cerutti. »

A mon avis, c'est peu probable, car le mental prend une part extrêmement importante dans la matérialisation d'une performance et Elliott avoue lui-même que, dans sa méconnaissance presque totale de tout ce qui touchait au domaine intrinsèque de l'athlétisme en général et de la course à pied en particulier, dans son désir de s'identifier corps et âme à une personne qui, elle, savait, ou semblait tout savoir sur ce point, il était le **parfait sujet** pour Percy Cerutti, le sujet en qui ce dernier pouvait placer les peines et les joies de sa propre ambition pour qu'elle lève, germe et mûrisse. « C'est au milieu de son enthousiasme et de sa philosophie que ma forme physique, trempée dans une volonté d'acier, s'est forgée jusqu'à devenir inégalable » dit Elliott.

Reconnaissons et apprécions le fait que, plutôt que de s'emparer de la personnalité d'autrui, comme le font les sophrologues, Cerutti l'isolait tout au contraire, la cultivait, lui insufflait une telle puissance (volonté) que, si elle résistait à ce temps de formation, elle devenait capable de s'imposer dans toutes les conditions, ce qui fut le cas pour Elliott.

Comme je l'ai dit, ce procédé était fait sur mesure pour Elliott, mais il ne convenait pas du tout à Clarke, par contre, qui avait en répulsion l'austérité démesurée de l'entraîneur de Port-Sea. Voici ce qu'on pouvait lire à ce sujet déjà, dans le numéro 4 de SPIRIDON : « Mon frère me disait que je devais absolument trouver un bon entraîneur, capable de corriger mes défauts, y dit Clarke. Un après-midi, donc, j'allai trouver Percy Cerutti. Sa renommée était alors à son zénith. Il avait précisément auprès de lui un groupe de jeunes coureurs. A chacun d'eux en particulier, il déclarait qu'il pouvait en faire un champion olympique et un recordman du monde, à condition qu'il soit prêt à travailler assez durement. Ces déclarations me rendirent vigilant, poursuit Clarke. Je ne comprenais pas, en effet, comment Cerutti pouvait faire de pareilles promesses à des coureurs, les uns très doués peut-être, les autres moins, et certainement que tous n'arriveraient pas à réaliser ce qu'il leur avait prédit et en seraient très déçus. »

Puis Cerutti fit, à Clarke, une démonstration sur l'importance de la longueur des foulées (Power Run). « Tout cela me parut très comique, conclut Clarke. Je ne dis rien, mais je ne revins jamais plus vers lui. Il prétendit alors que c'était lui qui n'avait pas voulu de moi. Nous avons veillé, dès lors, à ce que nos chemins ne se croisent pas trop souvent. » Même sans Cerutti, et même s'il ne

* Voir nos 29, 30, 31, 33 et 35

A 6 km de Martigny, carrefour des Alpes

4^e COURSE PÉDESTRE

FULLY-SORNIOT (CIME B)

7 km 800 - dénivel. 1575 m

dimanche 24 septembre 1978 à 8 h 30

ouvert aux catégories : dames, juniors, seniors, vétérans

Organisation : les sociétés sportives de Fully et les coureurs locaux.

Patronage : Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais.

« Par sa déclivité remarquable (1^{re} de la CIME) cette course offre un parcours au panorama incomparable : vue sur toutes les Alpes valaisannes, du Mt-Blanc au Weisshorn... »

Tous les coureurs inscrits dans les délais (7 sept.) sont invités gracieusement à la traditionnelle raclette après la course !

Sur avertissement préalable les coureurs venant la veille sont logés gratuitement !

Inscriptions : délai : 7 septembre 1978 :

Fully - Sorniot, Banque UBS, CCP 19 - 5880, 1926 Fully (Valais-Suisse).

Indiquer l'année de naissance au dos du bulletin.

Ecoliers, juniors 8 FS. Autres catégories : 12 FS avec prix souvenir, 7 FS sans prix souvenir.

Possibilité de s'inscrire au départ.

Renseignements :

Justin Carron, (026) 5 42 83 ; **Camille Ançay**, (026) 5 34 07 ; **Albert Bruchez**, (026) 5 39 66.

Classement 1977 :

Soler (CH), 59'13" ; Tramonti (CH), à 2'12" ; Short (GB), à 3'24" ; Sodupe (E), à 3'59" ; Schneider (D), à 6'23" ; Salamin (CH), à 8'32" ; Thompson (GB), à 8'36" ; Caselli (I), à 9'06" .

Hors CIME : 1^{er} écolier à mi-parcours : Perret (CH), en 28'11" .

parvint pas à remporter de « titres », Clarke n'en est pas moins devenu un des plus grands coureurs de tous les temps.

Alors, Cerutty fut-il un grand entraîneur ? « Non, répond Naudin. *Immodeste, cabotin, inconscient des inepties qu'il proférait, il apparaît plutôt comme un anti-entraîneur ayant eu la chance inouïe de rencontrer, en fin de carrière, un coureur aux moyens démesurés comparés à ceux de ses rivaux.* » Oui, dirais-je moi-même, mais grâce surtout à quelques athlètes d'exception.

Deux visions de la nature

Comme celle d'Olander, la méthode Cerutty prend appui sur la nature. Toutes deux sont en fait la continuation du fartleck suédois élaboré par Gosse Holmer. Mais, alors que, à Volodalen, le principe de base est de jouer avec la nature, de se baigner avec délice dans ses délicatesses pour mieux supporter les agressions de l'entraînement, à Port-Sea on s'en sert comme d'un instrument de flagellation, et ceci volontairement, dans le but de se « durcir ». Jusqu'à supporter les pires souffrances. Il est donc faux de prétendre que Cerutty n'a rien apporté de nouveau en matière d'entraînement : il a bien créé une nouvelle méthode « naturelle », située entre celle du « Jeu de course » dont il retient le « tout terrain », et l'Intervall-training (entraînement par l'intervalle) de Gerschler, auquel il emprunte la sécheresse des distances prescrites et du chronomètre.

L'homme et la méthode

En fait, seule la connaissance de l'« homme » Cerutty permet de comprendre la méthode qu'il a mise au point.

Percy-Wells Cerutty est né en 1895. De santé fragile, mais doté d'une volonté d'acier, il décida, un jour, d'entreprendre le façonnement de son corps. Il se donna 5 ans pour y parvenir. Il avait 47 ans ! Il commença donc par s'imposer un régime alimentaire, suivi d'un programme de culture physique quotidienne, et se mit à courir. Il raconte lui-même, dans un livre autobiographique, sa rencontre avec la course à pied : véritable coup de foudre ! Il l'apprivoisa lentement, mais avec une détermination inébranlable, par une stratégie d'approche, d'abord, puis par de petits trots sur 500 m, avant de passer à sa conquête progressive et définitive, jusqu'à la distance du marathon, qu'il couvrit, à l'âge de 51 ans, en 3 h 02. Une année plus tard, il allait même réussir 2 h 48 ! Entre deux, il avait aussi introduit, dans son entraînement, un programme de musculation avec haltères à disques.

Raymond Chanon, citant le journaliste Don Brierley, de « World Sports », nous dit qu'il prit 7 kg de muscle en deux ans. Chanon encore : « *Le système de Cerutty reposait sur une philosophie idéaliste, presque mystique. Il donnait Saint François d'Assise en exemple à Elliott : « marche vers la souffrance, aime la souffrance, étreins-la ... » Elliott lui-même écrivit plus tard : « la qualité*

purificatrice de la douleur qui doit être supportée (dans une course de fond surtout) est analogue à celle de la confession ». Il n'est donc pas étonnant que la méthode d'entraînement de Port-Sea ait eu peu d'adeptes et que très peu aient supporté — ou accepté — la rigueur de ses exigences ; pas étonnant non plus, par contre, que le couple Cerutty - Elliott soit devenu invincible.

La méthode

- A la base de la méthode, quatre principes :
- a) alimentation végétarienne équilibrée
 - b) course dans la nature (presque jamais sur piste), en terrain varié, avec abaissement occasionnel à la colline de sable
 - c) formation librement consentie du caractère et de la volonté : recherche du « dépassement de soi » par les moyens les plus divers
 - d) courir, courir, courir ! ...

La colline de sable

C'est le **moyen** numéro 1 du système d'entraînement Cerutty :

- mais elle n'est pas unique : presque chaque entraînement, durant toute l'année, comprend des collines variées, voire de longues montées sur route
- le coureur aborde toujours la montée à vitesse élevée (contrairement à ce que recommande Lydiard)
- toutes les deux à trois semaines : une séance a lieu à la « colline-Cerutty » : colline de sable très raide, longue d'une soixantaine de mètres pour 27 mètres de dénivellation. Le coureur gravit la colline au maximum de l'effort, redescend au petit trot et enchaîne les répétitions jusqu'à asphyxie musculaire complète : Elliott a réussi 42 montées successives. La « colline-Cerutty » doit apprendre à l'athlète :
- à lutter contre l'obstacle et à le maîtriser
- à développer ses muscles complémentaires
- à surmonter les passages à vide ou les moments difficiles de la compétition.

La surcompensation

La colline de sable, mais aussi les autres collines que Cerutty introduit dans ses programmes d'entraînement, est donc toujours gravie presque à 100 % des possibilités. Il dit : le coureur emmagasine, ainsi, une énergie accrue, parce que son corps est soumis à un effort inhabituel. Ainsi, peu avant qu'Elliott s'envole pour les Jeux de Rome où, selon son maître, il devait pénétrer sur la piste comme un lion affamé, il lui fit gravir, sur route et dans ce style, une pente d'environ 1 km avec 200 m de dénivellation. Sans en avoir la connaissance scientifique, Cerutty appliquait instinctivement le principe de la surcompensation prôné, aujourd'hui, par le Belge Vanden Heynde.

Le Power Run

Le Power Run, ou course en force, est un exercice que Cerutty faisait exécuter à ses élèves. Il

s'agissait d'une sorte de course bondissante axée sur la longueur de la foulée, contraire à toutes les lois de l'économie et peu appropriée, même, à favoriser la musculation. En réalité, cet exercice faisait partie des fantaisies déroutantes dont Cerutti se servait, en présence des journalistes surtout, pour alimenter ses numéros publicitaires.

Et encore ...

- durant toute l'année, l'effort anaérobie constitue une part appréciable de l'entraînement
- durant la période précédant la compétition, l'entraînement se compose presque exclusivement d'efforts anaérobies.

L'entraînement

La méthode Cerutti divise l'entraînement annuel en **trois périodes** que nous adaptons, pour simplifier, aux saisons de notre continent :

Première période : Mise en condition

- 6 mois (octobre à mars)
- différentes formes de course d'endurance
- différentes formes de course en colline
- musculation aux haltères
- gymnastique
- quelques cross

Volume : environ 160 km par semaine (pour coureurs accomplis s'entend).

Intensité : variable mais, peu importe la distance, et même lorsqu'elle va, trois fois par semaine, jusqu'à 30 ou 35 km, les montées sont toujours prises à tempo élevé. S'il s'agit d'une séance de « colline-Cerutti » (une fois toutes les deux à trois semaines) l'allure est maximale et la récupération partielle ; répétition jusqu'à épuisement total.

Musculation :

les données sur la musculation aux haltères que Cerutti faisait pratiquer à ses champions sont imprécises. Il s'agit d'un point faible de sa méthode.

Deuxième période :

Préparation spécifique à la piste

- 3 mois (avril à juin)
- transformation de l'endurance acquise en résistance-force par des entraînements sur la distance principale de compétition
- recherche du rythme de compétition
- entraînement sur piste
- travail du rythme en fonction du temps recherché par répétitions sur des fractions de la distance de compétition : 200 m - 400 m - 600 m - etc. pour le 1500 m. Récupération : même distance au petit trot
- lorsque le sens du rythme est acquis, le coureur quitte la piste et pratique le même entraînement sur la pelouse (golf, hippodrome, etc.)

Volume et intensité : de 1 à 1 h 30 par jour :

- pas d'échauffement !
- les 3/4 de la séance sont réservés au travail du rythme de la distance principale de com-

pétition, par fractions (voir ci-dessus), variées selon les jours

- le coureur doit se connaître suffisamment pour savoir quand il doit mettre fin à une séance (bonne fatigue !)
- une fois par semaine : forme quelconque de colline
- une fois par semaine : course libre, avec accélération sur distances données (de 50 m à 400 m). Il s'agit de s'habituer aux changements de rythme survenant en compétition
- une fois par semaine, distance complète.

Troisième période : Compétition sur piste

- 3 mois (juillet à septembre)
- ne plus chercher à améliorer sa condition
- être capable de participer à 2, voire 3 courses par semaine
- entraînement axé davantage encore sur le rythme de compétition
- reprise de deux séances d'entretien par semaine sur de longues distances (toujours avec collines)
- varier l'entraînement d'un jour à l'autre
- attacher une importance accrue à la récupération.

Représentation graphique

Mise en condition		Préparation à la piste		Compétition	
Première période = 6 mois	Force-vitesse = 2/10	Deuxième période = 3 mois	Force-vitesse = 2/10	Troisième période = 3 mois	Compétition = 4/10
	Anaérobie = 4/10		Anaérobie = 6/10		Anaérobie = 3/10
	Aérobie = 4/10		Aérobie = 2/10		Aérobie = 3/10

Conclusion

Ne concernant en rien les populaires dès qu'elle quitte les rudiments d'apprentissage à la course à pied, la méthode Cerutti, qui se situe, selon ses propres paroles, entre celle de Gerschler, extrême de la complication, et celle de Lydiard, extrême de la simplicité, mais est aussi influencée par le jeu de course de Gosta Olander, n'est pas morte avec Elliott. Rares sont pourtant ceux qui, comme lui, ont le courage de prendre sur eux, en soumission totale, l'acceptation de la souffrance, de la discipline, du renoncement, le tout confinant aux frontières du mysticisme et du masochisme. Mais si ce type existe encore, alors l'application des principes de Port-Sea peut lui convenir et porter des fruits étonnants.

Photo ci-contre : Percy Cerutti gravissant une « colline de sable » devant son élève Elliott.





Nouveaux troubadours :

Les géants de la route

On admet communément, sans trop y réfléchir, que les coureurs cyclistes sont des « géants de la route ». Vraiment ? Combien de kilomètres pour un Tour de France ? Nous allons voir que les grands pédestriens d'aujourd'hui, ceux que nous appelons les « géants de la route », laissent loin derrière eux les coureurs cyclistes, qui pourtant font les gros titres des journaux sportifs au cours de chaque été.

On sait que Spiridon Louis, un Grec de 24 ans, fut le premier vainqueur du « marathon » olympique. Dans « La fabuleuse histoire de l'athlétisme »¹ Robert Parienté note avec justesse que « la course de marathon ne figurait pas au programme des Jeux olympiques antiques. Elle était simplement, mi-légendaire, mi-réelle, le symbole de la liberté et de la renaissance grecques » à la fin du siècle passé.

Et lorsqu'on parle du marathon, on évoque ordinairement ce soldat — tout à fait légendaire celui-ci — qui aurait couru de Marathon à Athènes, en 490 avant J.-C., pour annoncer à ses compatriotes la déroute des Perses dans la plaine de Marathon. Ce soldat, Phidippides, se serait écroulé, mort, à son arrivée, après s'être écrié : « Nous avons vaincu ! » Ce qui fit dire à Jean Giraudoux : « Le soldat de Marathon, doué comme il l'était, est un martyr du mauvais entraînement militaire ».

L'exploit du héraut Phidippe

De fait, l'historien Hérodote, grand reporter de l'antiquité, ne fait nulle part mention de ce soi-disant haut fait d'un fantassin mal entraîné.

- Relisez Hérodote, nous disait l'an dernier à Düsseldorf le journaliste italien Bonomelli. Au livre VI, vous trouverez mention d'un haut fait, mais il ne s'agissait pas du tout du parcours de Marathon à Athènes.

Que rapporte Hérodote ? « ...pendant que les généraux étaient encore dans la ville, ils avaient envoyé à Sparte le héraut Phidippe, Athénien, courrier très exercé dans la profession. (...) Ce Phidippe, envoyé par les généraux pour faire cette course dans laquelle, selon son récit, Pan lui apparut, se rendit en deux jours d'Athènes à Sparte². » Et Robert Parienté, qui connaît fort bien la chose, de préciser à propos de notre héraut¹ : « Il couvrit 225 km dans les montagnes d'Ardolie et d'Arcadie, dans des conditions extrêmement pénibles, en quarante-huit heures. Il négocia une journée entière à Sparte pour obtenir des renforts, puis retourna à Athènes, avalant ainsi 450 km en quatre jours, sur un terrain très difficile. » Ayant personnellement couru sur ce parcours au mois de juin 1964, nous nous souvenons d'une route joliment vallonnée, peu ombragée, où le temps semblait s'être arrêté depuis des siècles.

A noter que ce Phidippe échoua dans sa mission, car « pour ne pas violer la loi » les Lacédémoniens attendirent la pleine lune pour porter secours aux Athéniens. « Deux mille Lacédémoniens arrivèrent à Athènes, après la pleine lune, raconte Hérodote, ayant grande hâte de combattre tellement que le troisième jour qui suivit leur départ ils étaient en Attique ; mais après la bataille. »

Le temps de féliciter ensuite les Athéniens, et ils s'en retournèrent chez eux.

Si ce Phidippe courut 450 km en 4 jours il y a près de 25 siècles, on sait que l'an dernier le Breton de Barbeyrac traversa

l'Australie du nord au sud, parcourant 3300 km de savane et de désert en 57 jours. On sait aussi qu'il s'est mis en tête de traverser les Etats-Unis l'an prochain.

— Les préparatifs vont bon train, nous écrit-il. J'ai le soutien de Renault pour la voiture, et de « New Balance » pour les chaussures. Le départ reste fixé au 8 août 1979.

Fin août ou début septembre : on a de la peine à préciser la date de l'exploit de Phidippe. Toujours est-il — nous allons le voir — que le mois d'août semble convenir tout particulièrement aux « géants de la route ».

Le « coureur aux pieds nus » est disqualifié !

Un mois après l'arrivée de de Barbeyrac à Adelaide, le 29 août 1977, Tom McGrath, un Irlandais qui s'était marié la veille (!), quitta New York à la course, en direction de San Francisco, où il arriva le 21 octobre, après avoir parcouru 4901 km en 53 jours et 7 min (soit une moyenne quotidienne de 92 km 500 !). Quelques années plus tôt, l'Anglais Bruce Tulloh, le « coureur aux pieds nus » — nus sur la cendrée, faut-il le préciser — avait accompli le trajet Los Angeles - New York simple course (4602 km) en moins de 65 jours. La très orthodoxe et victorienne fédération britannique d'athlétisme amateur salua l'exploit du pédestrien Tulloh en le disqualifiant à vie pour « faits de professionnalisme ». Un peu comme si Tulloh avait été déclaré coupable de ne pas travailler durant son exploit ...

« L'homme véritablement libre, a écrit Gabriel Matzneff, est celui qui est sans cesse au travail et sans cesse en vacances ». Les géants de la route sont peut-être à la recherche de cette liberté-là. Toujours est-il que le 8 août 1977 le Canadien Bren Kelly (notre photo) poussa un énorme « ouf » lorsqu'il parvint à St-Jean-de-Terre-Neuve au terme de 121 jours à travers le Canada.

— Quelle joie aujourd'hui quand je me réveille, déclara-t-il quelques jours plus tard, que de pouvoir me dire que je n'ai pas 80 km à faire dans la journée !

Parti de Victoria (Colombie britannique), Bren Kelly avait ainsi parcouru 7600 km en 4 mois.

On se souvient sans doute de l'exploit de Max Telford réussissant (voir SPIRIDON n° 32) à traverser l'infamale Death Valley (Vallée de la Mort) dans les deux sens en 73 h et 36 min pour les 396 km d'un parcours où la température allait jusque à 55 °C ! Le visage gercé par le vent et le soleil, les pieds en compote, des glaçons se succédant sous sa casquette, Telford avait dû s'arrêter quelque part durant 3 heures pour dormir « afin que mon moteur se remette en marche ».

« Un autre matin va se lever »

Or donc, le 25 juillet de l'année dernière, Telford quitta Anchorage en Alaska et, au terme d'une randonnée de 8222 km (soit une moyenne de 76 km 850 par jour), il arriva le 9 novembre à Halifax, en Nouvelle-Ecosse.

« Sous la poussée de la jeunesse, de l'esprit d'enfance, a écrit récemment le journaliste français Michel Clare³, bien des systèmes, des appareils qui soumettent l'homme contemporain à des contraintes inacceptables, commencent de voler en éclats. Que ceux qui craignent que le sport décline soient tranquilles. On ne peut pas aller plus loin dans la « contre-nature ». Un autre matin va se lever ; des signes avant-coureurs l'an-

Photo ci-contre : Le «troubadour» Bren Kelly arrivant à Saint-Jean-de-Terre-Neuve au terme de sa traversée du Canada en 7600 km (photo Clyde Power).

¹ « La fabuleuse histoire de l'athlétisme » par René Parienté (1978, 1224 p., 130 FF ou 55 FS par Spiridon : voir adresses de la p. 3).

² « Hérodote d'Halicarnasse : Histoires » (Jean de Bonnot, Paris, 1975).

³ Dans « Sport-Palmarès », janvier 1978 (122 bd Pereire, 75017 Paris).

Dans les Ardennes

Dimanche 24 septembre à 14 h. 30

2e semi-marathon international de Mouzon (21 km)

Courses d'encadrement de 5 km.

Démonstration de masse pour enfants de 2 à 12 ans. 9 catégories.

1 challenge, 22 coupes (3 coureurs), médailles, prix, autocollants, surprises.

Hébergement **gratuit** sur demande.

Renseignements et inscriptions : 10 F (enfants : gratuit) : Jean-Pierre Peyronnet, Les Capucins, 08210 Mouzon, tél. (24) 28 22 62.

A 1 h 30 de Paris par autoroute dans le département de la Sarthe

Dimanche 3 septembre 1978 à 4 h du matin

Ive 100 km de La Ferté-Bernard

« Le circuit le plus rapide de France »

Temps limite : 18 h.

Classements séparés.

Engagements : 30 F, **avant le 17 août.**

Renseignements : **Jean-Pierre Franchi**, Résidence le Gâtinais, 72400 Préval/La Ferté-Bernard (France).

Dimanche 23 juillet 1978 à 10 h.

course de côte Ayent-Anzère (VALAIS)

9 km sur route (50 % en forêt).

Dénivellation 470 m.

Catégories :

— 9 km : dames, juniors, élite, vétérans

— 3 km et 1 km 500 : cadets, écoliers.

Souvenirs pour tous et nombreux autres prix.

Possibilités d'hébergement (la veille)
L'après-midi fête champêtre.

Inscriptions : 12 FS (dames, jun. 10 FS, cadets, écoliers 5 FS) au CCP 19 - 108 27, ES Ayent-Anzère, avec nom, prénom, adresse, année de naissance.

Renseignements : **Daniel Fardel**, Préménçon, 1966 Ayent, tél. (027) 38 15 28.

Max Savioz, La Place, 1966 Ayent, tél. (027) 38 50 19.

Dimanche 3 septembre 78 à 10 h. 30

3e Trophée des Paccots

Course pédestre 12 km (toutes cat.)
Châtel-St-Denis - La Frasse - Les Paccots.

Vainqueurs :

1976 : Fritz Rügsegger, 36'20"8

1977 : Albrecht Moser, 35'19"0

(record)

A 9 h. 30 : Course pour enfants :
3 km 800, cat. écoliers (ères), cadets (tes).

Renseignements : P. Dunand, Les Granges, 1618 Châtel-St-Denis (Suisse). Tél. (021) 56 76 95 (privé) - 56 73 90 (prof.)

Office du tourisme, 1618 Châtel-St-Denis, tél. (021) 56 71 51.

Organisation : SFG Châtel-St-Denis.

Samedi 9 septembre 1978

9e Tour de Moron (50 km)

Cat. : marcheurs - J + S.

Coueurs : élite, seniors, vétérans I et II.

Délai d'inscription : 20 août 1978.

Renseignements : **Fred Uhlmann**, Grand-Rue 3, 2735 Malleray, Suisse. Tél. (032) 92 11 83.

Organisation : **SMMB, Société de Marche**, 2735 Malleray-Bévilard (Suisse).

Dimanche 30 juillet à 8 h. 30

9e Trophée des Dents de Morcles

Le Châtel (Vaud) - Cabane de la Tourche.

10 km (1600 m de déniv.) pour les cat. élite et vétérans, 5 km (1000 m de déniv.) pour les cat. juniors et féminines.

Renseignements et inscriptions : René Favrod, 1880 Le Châtel-sur-Bex (Suisse). Tél. (025) 5 23 88.

noncent déjà.» Et Clare de citer au nombre de ces signes «*le succès d'un mouvement comme celui lancé en Suisse par le petit groupe de Spiridon.*»

Les «géants de la route» seraient-ils en quelque sorte des... avant-coureurs ? On peut en tout cas se réjouir de cette force intérieure qui anime ces êtres de moins en moins exceptionnels, au point de les inciter à joindre les deux bouts des continents.

Il y a quelques années, il y eut même un combat de «géants», une sorte de duel qui se livrèrent deux coureurs sur la route de Perth à Sydney (5150 km) sur le continent australien.

Tony Rafferty, Irlandais de naissance, avait déjà réussi à courir d'Adelaide à Melbourne, et de Sydney à Melbourne, lorsque le 4 août (décidément !) 1973 il quitta Perth pour Sydney. Il lui avait fallu un an pour planifier ce voyage, qui allait prendre une tournure un peu particulière. En effet, peu de temps avant le départ, voilà que George Perdon, 49 ans, footballeur, cuisinier, masseur, chauffeur de poids lourds, aujourd'hui directeur d'un magasin de meubles, lui avait tenu à peu près ce langage :

Le défi de Perdon-le-fanfaron

— **Tu peux toujours partir, gamin (Rafferty avait 34 ans). Je te laisse une semaine d'avance... et je te rattraperai !**

Le 11 août, Perdon-le-fanfaron se mit donc à la poursuite de Rafferty, se jurant de n'en faire qu'une bouchée. Il avait prévu une cadence de 60 miles (96 km) par jour, contre 40-50 miles au tableau de marche du «gamin». Pour celui-ci, l'essentiel était de terminer l'épreuve, des «sponsors» lui ayant promis 15 000 dollars en cas de réussite. Perdon, quant à lui, avait pris pour 5 000 dollars de paris.

Après avoir traversé les contrées inhabitées de l'Australie occidentale, le parcours longeait la voie de chemin de fer, sillonnant les vastes étendues monotones du désert de Nullarbor sur plus de mille miles, où ne vivent que de petites colonies de cheminots. A cette époque de l'année, la température oscille aux environs de 25°C, bien loin des grandes chaleurs de l'été austral.

Au bout de 21 jours d'effort, Rafferty était devenu le premier homme à avoir traversé à la course l'Australie occidentale : 1558 km en trois semaines. Mais à une centaine de miles venait le fameux Perdon, qui progressait effectivement à une moyenne de 60 miles par jour, puisqu'il venait de couvrir 1328 km en 14 jours ! Six jours plus tard, à Caduna, Rafferty n'avait plus que 50 miles d'avance sur Perdon, sauf qu'il avait porté à 55 miles sa ration quotidienne de km.

Perdon entamait chaque jour la première portion de miles à 5 heures du matin, accompagné par des membres du Victorian Professional Cross Country Club.

— **Nous ignorons complètement ce Perdon, déclara alors Williams, le coach de Rafferty. Pas question pour nous de faire de ce test une compétition ! D'ailleurs, Perdon n'a pas tenu parole puisqu'il ne suit pas le même tracé que Rafferty : il coupe les angles ! Par exemple, il a évité Kalgoorlie, et gagné ainsi 43 miles... Nous, c'est intentionnellement que nous traversons chaque agglomération : pour que les gens puissent voir courir mon gars. D'ailleurs, Tony se fiche pas mal de Perdon. D'autant plus qu'on s'attendait bien à ce qu'il nous joue des tours pareils. Probablement qu'on ne le verra même pas passer... si jamais il nous dépasse un jour ! Nous, on l'évitera, car on n'a rien à voir avec ce type !**

Comme on le voit, les «géants» n'en restent pas moins des hommes.

Survint alors un événement plutôt inhabituel pour une «épreuve sportive» : la Cour suprême fit savoir à Perdon qu'il était l'objet d'une plainte déposée par un avocat de Rafferty, au sujet d'articles de journaux et de déclarations fallacieuses concernant Rafferty et ses prétendues occupations de coureur professionnel. Et puis, le même jour plusieurs milliers de personnes virent Rafferty (à un concours hippique) et Perdon (lors d'un match de football) arriver à Adelaide, et poursuivre leur chemin sans même se rencontrer ! Et Perdon qui avait prévu d'arriver à Sydney 17 jours avant Rafferty, parti pourtant avec une semaine d'avance !

— **Maintenant, concéda toutefois le vétéran, je crois bien que je ne réussirai pas, surtout s'il maintient sa nouvelle cadence.**

Car Rafferty s'était piqué au jeu, allant même jusqu'à 130 km en une seule journée ! Plus prosaïquement les deux hommes étaient maintenant fatigués, tannés par le soleil.

Une bière bien fraîche

Sur la route de Sydney, le prochain objectif était Melbourne, que Rafferty atteignit le 45e jour. Pour lui c'est Nullarbor, avec ses 270 miles de routes ravagées, qui avait été la partie la plus pénible. Un muscle de la cuisse gauche légèrement froissé, le pied gauche un peu contusionné, mais à part ça tout allait bien pour lui.

Lorsqu'au petit trot Perdon eut pénétré dans Melbourne après 2300 miles (3701 km), il se trouva 15 min. en avance sur le lord-maire pour la réception officielle. Et quand celui-ci l'accueillit, Perdon eut ces mots tout simples :

— **Si je pouvais avoir quelque chose de frais à boire, ce ne serait pas de refus...**

Monsieur Whalley, lord-maire de Melbourne, s'empressa de lui servir une bière bien fraîche.

On sait peu de chose sur la fin de ce duel. Le «Sydney Morning Herald» annonça un beau jour que Perdon était arrivé à Sydney le 27 septembre à 12h40, soit 47 jours après avoir quitté Perth, et un jour avant Rafferty, qui donc accomplit la traversée en 55 jours. Il semble que Perdon ait reçu à Sydney un accueil plutôt froid, peut-être parce que le coach de Rafferty avait prétendu que Perdon avait suivi un trajet plus court de 63 miles, ne courant «que» 5031 km. Toujours est-il que Perdon s'en alla tout simplement vider dans le port de Sydney un verre d'eau puisée dans l'océan Indien.

Ainsi qu'il fallait s'y attendre, les firmes qui avaient patronné l'entreprise de Rafferty étaient bien décidées à récupérer largement leurs mises : un grand battage fut donc fait le lendemain, lors de son arrivée. Voici d'ailleurs ce qu'écrivit le «Victorian Marathon Club Newsletter» :

«*Beaucoup de bruits circulent dans la ville au sujet de la traversée de l'Australie disputée entre Tony-le-fourbe et George-le-persifleur. Comment se fait-il, se demandent certains, que Perdon ait rattrapé Rafferty vers la mi-parcours, et qu'il ait poursuivi sa route à la même cadence, n'arrivant à Sydney qu'un jour avant Rafferty ? Car on prétend que celui-ci n'avait pas augmenté sa ration quotidienne...*»

Les avant-coureurs

Mais laissons là ces propos de journaliste, d'«*homo communis*», pour regarder notre «*homo gigas*» disparaître à l'horizon. On dit en effet que Rafferty continua sa course jusqu'à Brisbane, histoire de battre le record de «la plus longue distance parcourue par un homme», soit 5810 km par le Finlandais Salo en 1929, de New York à Los Angeles. On sait maintenant que d'autres «géants» ont couru plus long encore.

Telle la lutte d'un Charlot aux prises avec les temps modernes, au temps du sport industrialisé l'effort solitaire des «géants de la route» nous rappelle qu'au fond le sport n'a pas tellement changé. «*Ce qui a changé*, note justement Michel Clare, *c'est le regard que nous portons sur le sport*». Et plus loin : «*Le sport, pour être compris, a moins besoin de sociologues que de poètes, mais cette dernière espèce se fait rare de nos jours.*»

De Barbeyrac, Telford, Kelly, McGrath, tout comme les coureurs de 100 km et de marathon, seraient-ils ces avant-coureurs, ces troubadours du sport de demain ? Alors que les Jeux olympiques modernes agonisent sous leurs déchets, le message de ces nouveaux trouvères est à la fois reconfortant et stimulant.

Noël Tamini

Guy Roman et ses amis vous invitent à venir courir

A BRAINE-LE-COMTE - BELGIQUE

le 2 septembre 1978 à 16 heures

Ille 25 km de la Houssière

Une boucle à travers bois et campagnes, mesurée à la roue de géomètre.

Epreuve comptant pour le trophée **Spiridon**.

Inscriptions et renseignements (logement) :

Guy Roman, rue du Moulin 61, 7490 Braine-le-Comte (Belgique).

Sur la côte sud de la Bretagne en bordure du golf du Morbihan...

Dimanche 3 septembre 1978

4e semi-marathon Auray-Vannes

(24 km). Parcours varié.

Classements dans 7 catégories

Nombreux lots et coupes.

Souvenirs à tous les arrivants.

Formidable succès populaire :

517 participants en 1977.

Engagements (5 FF) et renseignements (hébergement possible) : Association semi-marathon, **J.-Cl. Le Boulieaut**, 56, rue de Metz, 56000 Vannes, tél. 16 (97) 47 25 95.

Dimanche 17 septembre 1978 à 8 h.

6e Trophée du Rocher du Midi

A CHATEAU-D'OEX

13 km 500, parcours varié.

Catégories : jun., fém., sen., vét.

Renseignements et inscriptions : (inscriptions sur place : jusqu'à 7 h 30, au départ du téléphérique de la Braye).

G. Duperrex, Les Libellules

1837 Château-d'Oex (Suisse).

Tél. (029) 4 75 24.

F. Pilet, Les Bossons, 1837 Château-d'Oex (Suisse), tél. (029) 4 63 04.

Samedi 21 octobre à 14 h 30

7e course de côte pédestre St-Imier - Mont-Soleil

Cat. CIME B - 10 km - dénivel. 500 m.

Cat. CIME : élite, jeunes, vétérans I et II, féminines + par équipe.

Challenges et prix.

Organisation : SFG St-Imier.

Renseignements et inscriptions :

Freddy Jaques, rue du Centenaire 17, 2400 Le Locle, tél. (039) 31 59 03.

Roland Huguenin, Soleil 30, 2610 St-Imier, tél. (039) 41 34 73.

RAPPEL

Dimanche 16 juillet à 18 h Marathon international d'Oyarzun *

sur le circuit rapide où Chantal Langlacé (actuellement en convalescence à la suite d'une opération au tendon d'Achille) a réalisé son record du monde : 2 h 35'15".

Course ouverte à tous et à toutes —

Puis repas GRATUIT à tout inscrit avant

le 1er juillet - Diplôme à tout arrivant -

Nombreux prix - Ambiance « comme ça ».

Pour hébergement et inscription :

C.D. Herrera (marathon), Plaza S. Luis,

Harrera - S. Sebastian (Guipuzcoa),

Espagne.

* à 8 km de San Sebastian et de la frontière d'Hendaye.

Dimanche 3 septembre à 9 heures*

3e course Ovronnaz - Cabane Rambert (CIME)

8 km 400 - dénivellation 1348 m.

Record de l'épreuve : 58'03 par C. Tramonti, 1977.

4 km (déniv. 408 m) pour les écoliers

Prix-souvenir : gobelet en étain à tous les coureurs.

Inscriptions au CCP 19 - 2051 :

15 FS (15 FF) : élite, vét., fém.

12 FS (12 FF) : juniors ; 6 FS (6 FF) : écoliers

Renseignements : **Gaëtan Michellod**,

1912 Leytron, Valais (Suisse).

Tél. (027) 86 42 50.

* dès 8 heures départ des touristes

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).

Sur un pilon de bois...

J'ai 49 ans, et quoique « âgé » je ne fais de la compétition que depuis 5 mois : un semi-marathon par mois. J'essaie de courir à l'entraînement au moins 200 km par mois. Au cours des dernières vacances, j'ai forcé la cadence pour en arriver à 140 km dans la semaine.

Mais j'ai un problème : quand j'étais jeune, j'ai eu un accident. C'était lors d'un saut en longueur, réception en flexion exagérée des genoux et à froid. Bilan : arrachement des ligaments croisés, avec pour conséquence fort tiraillement et accroissement de la fatigabilité de la jambe. Cependant, je me suis accommodé de cet état, pratiquant un peu tous les sports au cours des ans, pour mon plaisir, en essayant d'oublier mon handicap, et y réussissant parfois.

Maintenant que j'ai attrapé le virus de la course à pied — un peu tard ! — ce problème me tient plus à cœur en même temps qu'il me semble que l'état de ma jambe s'aggrave. J'ai la sensation de jambe molle, d'une articulation approximative, d'une motricité au niveau du genou plus difficile que pour l'autre jambe. Je suis souvent obligé de bien « penser » la marche de cette jambe, tandis que l'automatisme régit le travail de l'autre. Parfois, en course, après 15 ou 20 km j'ai l'impression de courir sur un pilon de bois.

Tous les médecins que j'ai consultés ont conclu à une démusclature du quadriceps, me conseillant de faire travailler ce muscle. Mon « kinésim » pense que mon cas est beaucoup plus complexe, relevant notamment de la proprioceptivité.

(R., France)

Réponse du docteur Turblin : *Votre cas est en effet délicat et hélas pour vous intéressant sur le plan médical. Vous devez sûrement présenter une certaine laxité des ligaments de votre genou expliquant vos troubles de l'amyotrophie réflexe de votre quadriceps. Ces troubles ne vous empêchent pas cependant de courir jusqu'à 140 km par semaine, ce qui est formidable vu votre âge. Vous auriez intérêt :*

1. à réduire les séances de vos entraînements (75 km par semaine) ;
2. à entreprendre une musculation méthodique de votre quadriceps (muscle capital qui stabilise l'articulation du genou). Un travail sur bicyclette ergométrique est nécessaire : le muscle quadriceps est ainsi sollicité sans fatigue pour le genou ;
3. si vos troubles persistent dans 3 mois, il serait bon de vous faire faire une arthrographie pour juger de la laxité ou non de vos ligaments croisés. Vous consulterez un bon orthopédiste spécialisé en matière sportive, car une intervention chirurgicale pourrait alors être discutée, mais prudence dans ce domaine...

Comment Serge Cottereau s'en est sorti

L'histoire de ma... guérison peut servir à d'autres : mes douleurs ont commencé il y a plus d'un an, au niveau des lombaires, en haut de la cuisse, dans l'aîne et derrière sous la fesse, parfois aussi dans le bas-ventre.

A force de volonté — un coureur de fond sait en avoir — je continuai tant bien que mal l'entraînement. Et bien sûr les douleurs se sont aggravées. De 10 à 14 heures d'entraînement par semaine, j'étais passé à 4-5 heures, non sans difficulté.

— J'ai tout d'abord consulté un spécialiste en vertébrothé-

rapie, qui m'a fait des manipulations vertébrales : soulagement provisoire (pendant 10 jours environ) de la plupart de mes douleurs ; amélioration plus prolongée de mes douleurs aux lombaires.

— Vu un autre spécialiste, qui me trouve une jambe plus courte d'un cm, et me prescrit des médicaments et une semelle pour compenser le handicap de la jambe plus courte. Légère amélioration pendant la prise de médicaments (5 jours), et statu quo.

— Reprise de la douleur aux lombaires, et surtout en haut de la cuisse. Nouvelles manipulations vertébrales : la douleur aux lombaires s'estompe, mais amélioration très provisoire pour le reste.

— Radio : rien d'anormal à la colonne vertébrale et... pas de jambe plus courte que l'autre !

— Nouveau spécialiste en vertébrothérapie, qui me fait lui aussi des manipulations vertébrales. Cette fois, aucun effet. Il est également podologue, et me trouve les pieds tout à fait normaux.

— J'essaie les exercices conseillés pour les lombaires dans SPIRIDON (v. no 30, p. 42) ; l'effet n'est pas convaincant et très provisoire. Bien sûr, il faudrait les poursuivre sur une très longue période peut-être (et ils sont surtout efficaces à titre préventif, afin d'éviter l'apparition de la redoutée sciatique NT). J'essaie de me maintenir en forme, mais j'en suis à un entraînement d'une heure par semaine, en traînant la jambe à une allure d'escargot. Je me demande comment on peut trouver du plaisir à faire de la course à pied. Je me dis que... ce doit être l'âge (je vais avoir 40 ans !).

— Analyse du sang : une anomalie qui semble indiquer que j'ai des parasites intestinaux. C'est le cas en effet, et ça peut avoir des inconvénients sensibles, paraît-il. Je me soigne, mais je ne peux toujours pas courir ; même pour marcher à l'allure d'un promeneur, je suis gêné. Je ne sais plus à quel saint me vouer.

— Je vais consulter un médecin spécialiste en acupuncture, sans conviction car j'ai du mal à croire que quelques aiguilles plantées ici ou là vont faire de l'effet. Après la première séance, je peux reprendre l'entraînement à raison d'une heure par jour. Au bout de 7 séances (deux par semaine), je peux m'entraîner deux heures par jour sans problème. Un vrai miracle : je ne jure plus que par l'acupuncture.

— Après 3 mois sans problème, je ressens à nouveau une douleur au haut de la cuisse. Nouvelle séance d'acupuncture ; la douleur diminue, et s'estompe complètement au bout de 4 séances.

— Le médecin acupuncteur remarque un affaissement de la partie avant du pied. Affaissement léger qui n'aurait pas de conséquence chez un sédentaire, mais qui, d'après lui, est à l'origine de mes ennuis.

— Je vois un nouveau podologue, qui ne remarque rien d'anormal. Sur l'insistance de l'acupuncteur, je vais en voir un troisième qui, lui me trouve également un léger affaissement de la partie avant du pied. Il me fait confectionner des semelles de compensation.

Voilà où j'en suis. En tout cas, depuis trois mois, j'ai repris un entraînement normal, sans aucune gêne. L'acupuncture peut donc être la solution pour ceux qui ont « tout » essayé.

Serge Cottereau, B.P. 55, 12400 St-Affrique, France - 15 mars 1978.

Merci à l'auteur de « Le grand fond à style libre » (en vente chez Cottereau : 33 FF, port compris) de nous avoir conté le cheminement de sa guérison et donc le secret de son retour en forme.

« J'ai de l'arthrose »

J'ai 29 ans, et je fais surtout des courses de fond, et même quelques marathons à l'entraînement. Je tiens une moyenne d'environ 180 km par semaine, et il y a 11 ans que j'ai débuté en course à pied.

Depuis un certain temps, je souffre du pied droit au talon d'Achille. J'ai passé des radios, et un spécialiste a constaté que j'ai de l'arthrose ... et que j'aurai ça toute ma vie. Il m'a prescrit de la Butazolidine en dragées et le port d'une cheville. Je n'aimerais votre avis, car je suis plutôt triste à l'idée de ne plus pouvoir courir.

(V., Belgique)

A 8 jours et à 20 km de Sierre-Montana :

Samedi 30 septembre à 14 heures

Course de côte Baar - Nendaz

1er TROPHÉE DU LAPIN VERT

9 km 500 - dénivellation : 590 m.

Course ouverte à toutes et à tous.

Un seul classement (selon système américain)

CHALLENGES :

- au meilleur temps (trophée Le Lapin Vert)
- au premier vétéran
- à la première femme

Prix-souvenir à tous + prix spéciaux **tirés au sort.**

Inscriptions : FS 12.—

Renseignements: Office du Tourisme, 1961 Nendaz (Suisse)

Tél. (027) 88 14 44

« Avec l'appui total de SPIRIDON » (NT)

Réponse du docteur Turblin : *L'arthrose n'est pas une maladie bien grave mais bien gênante sur le plan de l'activité. C'est une affection souvent héréditaire et on peut la prévenir en partie par une bonne hygiène de vie, une alimentation correcte et une pratique physique continue.*

Les phénomènes arthrosiques sont très fréquents au niveau des nombreuses articulations des pieds chez les coureurs. Mais l'arthrose évolue par poussées : vous pouvez ne plus souffrir entre deux poussées et reprendre votre entraînement normalement. Un traitement anti-inflammatoire, ou mieux une infiltration locale de cortisone peut stopper la poussée. Parfois il existe des troubles morphologiques ou statiques, qu'il faut savoir rectifier pour éviter l'aggravation de l'arthrose (port de semelles plantaires si pieds plats ou pieds creux, par exemple). Il est évident, également, que le port d'excellentes chaussures en course, tant à l'entraînement qu'en compétition, est nécessaire pour lutter contre les phénomènes arthrosiques.

Le sauna : oui mais ...

Le sauna est-il compatible avec un entraînement soutenu de cross-country ? C'est-à-dire que je transpire abondamment à chacun de mes entraînements presque quotidiens.

Je suis âgé de 59 ans, et je vais au sauna une-deux fois par semaine. (D.L., France)

Réponse du docteur Sander : *Le sauna est un excellent moyen de relâcher la tension musculaire, mais il peut aussi être dangereux. Il ne devrait pas suivre un gros effort physique au cours duquel on a abondamment transpiré. Prendre un sauna de préférence le soir, après avoir pu se reposer et s'être réhydraté durant plusieurs heures après l'entraînement. Ou alors un jour de repos, lorsqu'il n'y a pas eu d'entraînement. L'hiver passé, j'ai moi-même fait du sauna après des entraînements en salle très éprouvants ; et plusieurs fois, j'ai souffert de vertiges et de nausées ...*

Voir à ce sujet un texte, que nous publierons prochainement, sur le sauna tel que nous avons pu le vivre récemment en Finlande. N.T.

Le rhume des foins

Quels conseils à donner aux coureurs qui, comme moi, souffrent chaque année du rhume des foins ? En ce qui me concerne, ça débute en juin et je ne retrouve vraiment mes moyens qu'à la fin d'août ? Sans compter que la chaleur me coupe les jambes ... (F.P., Suisse)

Réponse du docteur Sander : *On peut traiter les allergies saisonnières chroniques provoquant étouffement nasal et difficulté respiratoire au moyen de médicaments et, à l'occasion, par des tests de détermination d'allergies, ainsi qu'au moyen d'injections prophylactiques. Une médication à base de pseudo-éphédrine apporte souvent un soulagement symptomatique et elle est dépourvue des effets dépressifs des antihistaminiques (mais attention à l'usage de l'éphédrine lors de compétitions internationales !)*

Il est souvent d'un grand secours de se soumettre durant l'hiver à des tests pour déterminer ses allergies aux plantes ou aux pollens, afin de se faire ensuite administrer des injections prophylactiques d'allergènes.

En ce qui concerne la chaleur, de récentes études ont démontré que les coureurs ralentissent tout naturellement leur allure à l'entraînement durant le printemps et l'été. On peut cependant démontrer, au moyen d'un test fait en automne (avec le «treadmill»), tapis roulant) que ralentir l'entraînement en été ne détermine pas une baisse de forme, en comparaison d'un test semblable fait en hiver. Cela signifie qu'il vous faut régler soigneusement votre entraînement d'été sur la température ambiante et l'humidité, l'allure n'intervenant qu'ensuite seulement.

Plusieurs causes au point de côté

J'ai lu avec intérêt le cas de B.V. (août 1977), souffrant d'un tenace point de côté. Car je connais rigoureusement les mêmes ennuis que lui. Je cours chaque jour 15 km environ, et

20-25 km le dimanche ; j'ai 31 ans. J'aborde le fond, auparavant je faisais du 800 et du 1500 m (2'00 et 4'07).

Cette douleur sourde dans la fosse iliaque droite, je ne la connais pas en permanence. Actuellement, par exemple, c'est l'accalmie. J'ai constaté que c'était lié à l'alimentation ; les examens ont démontré que j'avais une vésicule douloureuse. Et pendant longtemps j'ai cru que la cause venait de là, car je suis un colitique permanent et sujet à l'oxyurose. Un médecin pensait aussi qu'il s'agissait d'une ptôse rénale. J'ai été traité au bismuth, aux massages électriques, etc. Rien n'y a jamais fait.

Lorsque cette douleur apparaît, notamment après une course dure, elle persiste pendant quelques jours et disparaît peu à peu. Quelquefois, elle est très violente. Je n'ai pas été opéré de l'appendicite, et n'ai pas fait d'examen de ce côté-là. Je suis un régime alimentaire normal : pas de graisses, pas d'alcool, pas de tabac. J'ai déjà été obligé d'interrompre mon entraînement à cause de cette douleur, et à chaque fois c'est le moral qui a été atteint. Il me semble que ces inconvenients sont apparus après une hépatite virale en 1966.

(P. France)

Réponse du docteur Turblin : *J'ai lu votre lettre avec d'autant plus d'intérêt que j'ai moi-même ressenti ce type de douleurs pendant plusieurs mois. Votre cas n'est pas simple : colite droite de fermentation (abus de glucides), point de côté droit (congestion hépatique), appendicite chronique ou simplement tendinite des muscles abdominaux (cause de mes douleurs personnelles) ? Toutes ces causes doivent être bien recherchées une par une ; je vous conseille un examen complet par un généraliste compétent, averti si possible des problèmes de médecine sportive. Le plus important pour vous est d'écarter le diagnostic d'appendicite chronique : pour cela un examen clinique avec toucher rectal, une formule-numération sanguine, un lavement baryté sont souvent nécessaires. A votre âge, je ne crois pas à une étiologie vésiculaire ; dès lors, deux diagnostics doivent être évoqués chez vous : une colite droite ou une tendinite des muscles abdominaux. Evitez de manger trop de glucides (sucres et féculents), mangez des lipides (très énergétiques) et si vous faites de la gymnastique abdominale, cessez-la quelque temps ; par ces modifications vous traiterez les deux causes.*

Course de fond = anémie ?

On m'a assuré que l'entraînement basé sur la course de fond risque de favoriser l'anémie. Pareille affirmation m'a fait penser à une sorte d'anémie au sens figuré (perte de vélocité, par exemple). Mais non, on a insisté en disant qu'il s'agirait bel et bien d'une anémie au sens propre du terme.

Je sais pourtant que le docteur van Aaken a axé son système d'entraînement sur la pratique des longues distances, et je crois aussi que c'est la meilleure façon de mener l'athlète à une condition physique optimale, sans risque pour lui.

Y a-t-il vraiment risque d'anémie au sens propre du terme (diminution du nombre des globules rouges, ou plus exactement, d'après Jean Bernard, « diminution de la quantité d'hémoglobine contenue dans l'unité de volume de sang, le volume plasmatique n'étant pas augmenté ».) ? (G., Brésil).

Réponse du docteur Turblin : *Comme vous l'écrivez, l'anémie est déterminée par un manque d'hémoglobine contenue dans les globules rouges, et non par le nombre de ces globules. Ainsi, un sujet présentant 5 millions de globules rouges peut être anémié ; au contraire, un autre qui en présenterait 3,5 millions peut ne pas l'être si ces globules sont riches en hémoglobine. L'hémoglobine joue le rôle de transporteur d'oxygène des poumons aux différents tissus, d'où son rôle capital au cours de l'effort physique. Un entraînement physique bien conduit, en stimulant toutes les fonctions organiques, tend à augmenter la quantité d'hémoglobine. Seule la fatigue chronique, par effet inverse, peut engendrer une légère anémie. C'est surtout l'entraînement en résistance, s'il est mal conduit, qui peut être source de fatigue chronique. L'entraînement en endurance, au contraire, tend à accroître la quantité d'hémoglobine dans le sang, il n'est pas source d'anémie, tout au contraire.*

A Delle (frontière suisse)
le samedi 2 septembre à 16 heures

2e circuit pédestre de Delle

16 km 400 et 7 km sur route.
Epreuves ouvertes à toutes et à tous.
Nombreuses coupes, lots de valeur,
assiette-souvenir à chaque arrivant.

Renseignements et inscriptions : 10 FF
Jean-Pierre Farez, 25 bis, Grande Rue,
25490 Badevel (France).

L'épreuve reine des courses de fond

3e Brest-Rennes international

267 km en relais par équipes de 6.

28 et 29 octobre 1978

SPIRIDON-BRETAGNE,
13 Allée du Groënland,
35100 Rennes (France).

Date limite : 30 septembre.

« Avec le soutien cordial de SPIRIDON »
(NT)

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 Clelles (France).
Tél. 33 16 (76) 34 91 11.

Samedi 5 août à Hyères (France)

3e semi-marathon (CIME C)

Départ : devant la Mairie (dossards dès
14 heures)

— Populaires : 2 tours (8,4 km) à 16 h. 20
— CIME : 5 tours de 4,2 km (21 km) à
16 h. 30

Classement selon règlement CIME.
Coupes aux premiers, médailles à tous les
arrivants de la CIME.

Inscriptions (10 FF) : jusqu'au 30 juillet
Gérald Bardon, « L'Anacapri », av. Am-
broise-Thomas, 83400 Hyères (France),
tél. (16 94) 65 45 42 ou 57 45 42.

A Dorénav (Suisse)

Samedi 29 et dimanche 30 juillet 78

MARCHE POPULAIRE DU SCEX-CARRO

Dimanche 30 juillet 1978

1er Trophée du Scex-Carro

CIME cat. C

Ouvert à toutes les catégories.

Renseignements :

Marc Rouiller, tél. (025) 3 71 14
J.-C. Mellard, tél. (026) 8 22 56 - 8 16 48

Dimanche 22 octobre 1978 à 9 h.

2e petit marathon international du sud

« 4 pas dans la ville »

et... banlieue

22 km - allure libre - ouvert à tous.
Temps limite : 5 heures.

Médaille, diplôme et prix pour tous
les arrivants.

Renseignements : **Gruppo Sportivo
Ospedale Civile** di 88046 Lamezia
Terme (CZ) Italie. Tél. 0968 - 26201.

Dimanche 15 octobre 1978

ROUTE DU VIN

Course sur route (20 km)
DE REMICH A WORMELDANGE
(Grand-Duché de Luxembourg).

Renseignements et inscriptions :
**Fédération Luxembourgeoise
d'Athlétisme**, Boîte postale 21,
Esch/Alzette (Luxembourg).

Dimanche 3 septembre 1978

3e tour pédestre du canton de Marignane (15 km 500)

Compétition INTERNATIONALE

ouverte à tous les ATHLETES

(licenciés et non-licenciés, hommes
et femmes).

Départ à 9 h 30 de Carry-le-Rouet.
Arrivée à Marignane. Nombreux prix

Inscriptions : jusqu'au 27 août 1978 (possi-
bilité d'inscription sur place). Cercle
Municipal des Sports, Gymnase Saint-
Pierre, 13700 Marignane (France).

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 **20** 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. 47).

Adjonctions/Corrections

... au panorama marathon fem. 77:
2:55:31 L. Petrie, Australie (et non: NZ)

2:57:23 G. Andersen (aussi: CH)

... aux meilleurs perf. françaises:

2:18:09 Hecquet 2:19:05 Fossé
2:19:17 Prignon 2:19:19 Bobes
2:19:31 Héreau 2:19:40 Moissonnier
2:20:00 Margerit 2:20:04 Mathieu

... aux 100 km 1977

7:12:42 Howell, R.S.Africaine
7:24:42 Spire, RSA
7:46:34 Soke, RSA

Au stade

10'000 m, Hopei, Chine, 8.10.1977
Hsieh Pao-Chiang 29:38,8 RN
Records de Chine populaire (au 1.1.78)
800 m: 1'50"2; 1'500 m: 3'47"8;
5'000 m: 14'11"0; 10'000 m: 29'38"8;
3'000 m st.: 8'50"0; marathon: 2:16'54"
800 m f.: 2'06"6; 1'500 m f.: 4'24"3;
3'000 m f.: 9'29"9

800 m f., Melbourne, AUS, 4 mars
Rendina 2:07,2 (8 mois après avoir accouché, d'une fille)

3'000 m f., Auckland, NZ, 18 mars
H. Thomson 9:07,4 RN

10'000 m, Copenhagen, DK, 6 avril
I. Kaerlin 30:52,4
9. Loa Olafsson 31:45,4 RM
(a.RM: 32'43"2, Marasescu, ROU, 1978)
Née le 29.1.1958, Loa Olafsson a débuté en compétition à l'âge de 13 ans (2'27"4 sur 800 m, 5'02"0 sur 1'500 m); à 15 ans, elle courait déjà le 800 m en 2'06"9, le 1'500 m en 4'19"9 et le 3'000 m en 9'42"2. - Se destinant surtout au demi-fond prolongé, Loa est conseillée par le célèbre entraîneur néo-zélandais Arthur Lydiard, et guidée par le Danois Peter Bistrup, qui se dépense sans compter pour que l'IAAF reconnaisse enfin officiellement le 5'000 m et le 10'000 m lorsqu'ils sont courus par des femmes.

Temps de passage: 73"05 (400 m); 2'32" (800 m); 3'09"4 (1'000 m); 6'18"0 (2'000 m); 9'29"0 (3'000 m); 15'47"5 (5'000 m); 19'00"6 (6'000 m); 25'23" (8'000 m); dernier 400 m en 72"98.

PROGRESSION DU RECORD MONDIAL
39'25"0 G. Schmidt, RDA 1966
39'10"0 H. Suppe-Middecke, RDA 1966
38'06"4 A. O'Brien-Cummins, Eire 1967
35'30"5 P. Cacchi-Pigni, I 1970
34'08"0 A. Beames, Australie 1972
34'01"4 C. Vahlensieck, RFA 1975
33'34"2 L. Olafsson, Danemark 1977
33'14"0 P. Neppel, USA 1977

32'43"2 N. Marasescu, ROU 1978
31'45"4 L. Olafsson, Danemark 1978
(voir photos de la p. 23)

100 km, Lausanne, CH, 8 avril
Sur piste cendrée; 1h22'00" aux 20 km;
2h45'17" aux 40 km; 3h26'55" aux 50 km
1. Baudet, Genève 7:05:11
2. Georget, Genève 8:05:43
Garnier 8:32:27; Rosset 8:36:19; Comte 8:58:25; Hottinger 88 km/7h16 ...

1 heure, Biesheim, F, 8 avril
I. Jacot, Suisse, jun. 18 km 056
Klufts 17km977; Cunin 17km340; Doppler 17km099; Baumert 17km088...

5'000 m, Berkeley, USA, 8 avril
Voir photo de la p. 31
1. Rono, Kenya 13:08,4 RM
(a.RM: 13'12"9, Quax, NZ, 1977)
2. Kimeto, Kenya 13:58,0
3. Kimobwa, Kenya 14:03,0
Par tours: 67"2-62"8-63"7-61"3-63"0-62"0-63"5-64"5-63"0-63"5-63"5-60"7-29"7

Records comparés:
Puttemans Quax Rono
1000 2:33,7 2:39,2 2:42,0
2000 5:12,0 5:18,4 5:18,0
3000 7:53,2 7:56,0 7:55,2
4000 10:35,6 10:38,8 10:34,5
5000 13:13,0 13:12,9 13:08,4

MILLEURS PERFORMERS:
13:08,4 Rono, Kenya 1978
13:12,9 Quax, NZ 1977
13:13,0 Puttemans, Belgique 1972
13:13,7 Hildenbrand, RFA 1977
13:13,8 Yifter, Ethiopie 1977
13:13,9 Fleschen, RFA 1977
13:14,4 Jipcho, Kenya 1974
13:14,5 Weigt, RFA 1977
13:14,6 Foster, GB 1974
13:15,1 Liquori, USA 1977
13:16,4 Viren, Finlande 1972
13:16,6 Clarke, Australie 1966

100 km, Amsterdam, NL, 13-16 avril
40 coureurs de l'Amsterdam A.C., se relayant tous les 25 km, ont réalisé 62h44'30" (RM). Ancien RM: 67h45'48"8 par l'AV Edam (NL).

5'000 m, Stellenbosch, AS, 14 avril
I. Motshwarateu 13:29,6 RN
800 m: Gericke (18!) 1:48,2
1'500 m: Gericke 3:42,8
3'000 m st.: 2. Annandale (18) 8:49,3

3'000 m st., Eugene, USA, 15 avril
Rono (Ken) 8:14,8; Clary 8:46,2...

1 heure, Budapest, HON, 16 avril
I. Fancsali, Hongrie 20 km 240 RN
Kerekjarto 20km138; J. Szekeres 19km655;
Sinko 19km639; F. Szekeres 19km416...
15'000 m: Kerekjarto 44:27,8 RN

1 heure, Bischwiller, F, 22.4. ?
Conrath 19km325; Jacot (CH) 18km501...

10'000 m, Lisbonne, POR, 22 avril
Simmons (GB) 28:16,0; Lopes 28:27,0;
Mamede 28:39,6; Campos (E) 28:55,9;
Manuel (Angola) 29:45,2 RN

1'500 m, Westwood, USA, 22 avril
Scott 3:38,9; Omwanza (Ken) 3:44,2

10'000 m, Stellenbosch, AS, 24 avril
Batswadi 28:20,8; Rose 28:58,2
800 m f.: Eloff (18!) 2:03,3; Er. van Zyl (16!) 2:03,5; Mostert 2:04,6
3'000 m f.: S. Laxton 9:09,0 RN

10'000 m, Philadelphia, USA, 28-29.4.
Treacy (Eire) 27:55,2; Misner 28:28,9
Mile: Hill (Can) 3:58,6; Waigwa (Ken) 3:58,6

800 m, DesMoines, USA, 28-29 avril
Wilson 1:45,9; Boit (Ken) 1:46,2...

40 mi (64,373 km), W.Ewell, GB, 29.4.
Woodward 3:52:17; Newton 4:04,51...

3'000 m f., London, GB, 29 avril
J. Smith (41) 9:11,2; Fudge 9:14,6

24 h, Hulst, NL, 30 avril
En relais par 8 coureurs: van Laarhoven (51km725); Vonck (53km524); J. Schout (51km700); A. Schout (50km555); v.Duyse (52km065); Verbiest (49km448); Bours (52km234); v.Houte (53km068): 414km32313
3'000 m, Eugene, USA, 6 mai
Centrowitz 7:48,2... 5'000 m: Chapa 13:25,6... 10'000 m: Virgin 28:19,4...

3'000 m, Westwood, USA, 7 mai
Rono (Ken) 7:47,0; Treacy (Eire) 7:55,0
800 m: Robinson 1:46,5; Boit (Ken)...
Mile: Waigwa (Ken) 3:56,6...
Mile f.: Larrieu 4:30,97; Heald 4:31,02

3'000 m st., Seattle, USA, 13 mai
I. Rono, Kenya 8:05,4 RM
(a.RM: 8'08"03, Gärderud, Suède, 1976)
2. J. Johnson 8:36,1 ...
Passages: 400 m en 63"8; 800 m en 2'10";
1'200 m en 3'14"; 1'600 m en 4'19"5;
2'000 m en 5'24"8; 2'400 m en 6'29"9;
dernier 400 m en 61"4

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL
9:49,8 Ternstrom, Suède 1914
...9:33,4 Bontemps, France 1924
...9:03,8 Iso-Hollo, Finlande 1936
...8:45,4 Ashenfelter, USA 1952
...8:32,0 Chromik, Pologne 1958
...8:31,4 Kryszkowiak, Pologne 1960
8:31,2 Taran, URSS 1961
8:30,4 Kryszkowiak 1961
8:29,6 Roelants, Belgique 1963
8:26,4 Roelants 1965
8:24,2 Kuha, Finlande 1968
8:22,2 Dudin, URSS 1969
8:22,0 O'Brien, Australie 1970
8:20,8 Gärderud, Suède 1972
8:20,8 Jipcho, Kenya 1973
8:19,8 Jipcho 1973
8:14,0 Jipcho 1973
8:10,4 Gärderud 1975
3:09,8 Gärderud 1975
8:08,0 Gärderud 1976
8:05,4 Rono, Kenya 1978

Evolution de Rono sur 3'000 m st.:
8'34"4 en 1975 (à 23 ans); 8'29"0 en 1976; 8'31"1 en 1977; 8'05"4 en 1978

3'000 m f., Bolzano, I, 21 mai
Puica (ROU) 8:57,1; Possamai 9:24,7...

1'500 m, Vienne, Autriche, 21 mai
T. Millionig, Autriche 3:39,0 RN

Hors stade

Asc. Empire State Building, N.Y., 15.2.
Acc. de 86 étages, soit 1'575 marches
Muhrcke 12:32; Sweeney 13:00...

50 km, M.-Laval, F, 5 mars
102 partants, 72 classés
Breton 3:12:06; Maillot 3:16:50; Deleue 3:18:18; Charpentier 3:25:50; Gaudin 3:26:52; Auvity 3:28:50; Dziedzic 3:35:42; Menant 3:42:56; Rathery, Girard, Stenner, Avriche...
(tournez la page)

13 km 300, Charmoy, F, 14 mars
"Parcours vallonné sur jolies routes de campagne; organisation très sympa, à la bonne franquette." (Bourquin)
Le Menec 43:00; Monnot 43:20; Bousseydoy, L. Jorge, Boscherie 48:40; Le Goff, Dervin, Bak, Mouer, Bourquin 50:40; Pfeuty... Dervin 57:15...

23 km 300, Inguiniel, F, 19 mars
180 part., fléchage insuff. (Le Joly)
1. Séhédic, Quimper 1:18:20
2. Even, Rennes 1:20:22
3. Le Tallec, Granchamp 1:22:32
Quaran 83:03; Le Joly 83:21; Gloaguen 83:27; J. Le Borgne 83:38; Kervéadou (v) 85:17; Moulicc, Charpentier, Le-corre, Le Floch, Marc (v) 87:30; Mousset, Castel, Saucet, Bellec, Le Turnier, Le Scouane, Tanniou, Quatreuille, Wielgoz, Le Polliot, Le Gall, Moysan, Guimard... Hébrard... Ferrand...

Env. 10 km, Quito, EQU, 23 mars
A 2'860 m d'altitude! 1'300 part. dont... 157 femmes. (Bohorquez)
Tipan 32:25 (16^e à S. Paulo); Vasquez 32:38; Villate (COL) 32:43; Camacho 32:51; Pinzon (COL) 33:02; Tumipamba, Santos (COL) 33:10...

23 km, St-Malo, F, 25 mars
168 arrivants (Le Joly) "5 jeunes de l'école de marathon de Pordic ont dû courir en... clandestins: Chevanec, 13 ans, 1:59:50; Auffray, 12 ans, 2:01:15; Dauphin, 12 ans, 2:02:10; Olivier, 12 ans, 2:02:35." (Salliou)
1. Benn, GB 1:13:12
2. Woods, GB 1:13:49
3. Droniou, St-Brieuc 1:13:59
4. Reed, GB 1:16:22
5. Yver, S.Rennais 1:18:30
Le Joly, Lemoine, Lepotier 78:56; Pechon, Charpentier, Radenac, Chartier 80:45; Portier, Helliou, Grall, Beutier, Joliveau, de Barbeyrac 83:41; Neucin, Delerue, Lemouner, Bigot, Mi-meur, Mieguez, Hardy, Pinault, Lesage, Perrin, Le Penetier, Vétier, Desnot, Lagree, Durand, Rouault, Vrignon...
Vétérans: Paris 79:10; Gavard (+50) 92:33; Philippe, Lemonnier...
Féminines: Ferrand 1:47:17...

32,6 km, Feignies-Préseau, F, 26 mars
"Course ouverte à tous, mais engagement de 25 € remboursé aux coureurs ayant fait moins de 2h45. Les 9 premiers se sont trompés de parcours - en suivant la voiture ouvreuse! - au bout de 15 km; repris en voiture après 5 km d'erreur ils ont été replacés approxim. sur le parcours correct... Organisation plutôt fantaisiste. Dommage, car le parcours est très beau." (Autriche)
Wojko (CSSR), Asvanyi (CSSR), Ziane, Berdal, Alavoine, Pétiaux, Duzco (CSSR), Poncet, Marhefka, Druenes...

13,2 km, Pellouailles-Angers, F, 1.4.
A. Leborgne 41:14; Beunard 41:52; Fièvre 41:54; Terrouinard 43:00; Couturier 43:48; Humeau, Outhagart, Loccre, J. Leborgne, Guillo...

16 km, Alençon-Médavy, F, 1er avril
Kolbeck 50:54; King (GB) 51:26; Caraby 51:43; Knight (GB) 52:13... Evans (GB) 52:44
Féminines: Christiaens (B), Blake (GB), Moser (CH)... (classements pas reçus)

100 km, Condom, F, 1er avril
"Pluie presque continue" (Languille)

223 partants à 15 h par 12°C
Le Potier 7:52; Bonaz 8:11; Languille 8:35; Pasquier 8:44; Soto Roja (E) 8:48; Maillot 8:49; Menand 9:21; Ge-nin 9:47; Campbell (GB) 9:55; Miraben (53) 10:35... 19. Mathevet (51) 13:48... 23. Friedl (RFÄ) 14:29... 45 cl.

78 km, Manosque-Marseille, F, 2 avril
Malgré l'interdiction (ou à cause d'elle?) prononcée par M. Chassan, président de la Ligue de Provence, cette première course Manosque-Les Pennes-Mirabeau a bénéficié de 193 engagements! "Succès: c'est le mot qui vient immédiatement sous la plume" écrit "Le Méridional". Bravo aux Spiridoniens de Provence et d'ailleurs, qui ont bravé les menaces de sanction pour pratiquer le sport de leur choix! Et merci aux différentes municipalités et préfetures pour la compréhension manifestée à l'égard du "Sport pour tous".-NT
"Dép. à 7 h; au fil d'un parcours vallonné, on empruntait de petites routes touristiques de cette magnifique Provence. Transport à Manosque, très bon hébergement; ravitaillement suffisant; poste de massage au 45^e km; excellent accueil à l'arrivée, salles de relaxation, ravitaillement gratuit, personnel médical, tee-shirt souvenir + livre de sport. Il faut faire plus de publicité pour une pareille course." (Premoli sen.)

1. Cottureau, St-Affrique, 40 5:47:45
2. Dupoux, Paris, 21 5:51:25
3. Letexier, Manosque, 44 5:55:58
4. Gérard, Brunoy, 26 6:13:04
Canonge 6:15:09; Houlier 6:23:50; Sil-rière 6:28:29; Berthon 6:30:56; Lanzinger, Cadenat, Pathier, Toffoli 6:58:48; Rello, Doisne, Auoin, Delfau, Grégorre, Jacquet, Bertrand, Bonny, Djezzar, Gambin, Richaud, Dubuis, Escarnot, Veillard 7:24:38; Renallo, Roure (cheville ouvrière de ce succès), Pascal, Mayot, Taillier, Lassalle, Piani, Valère, Cribier, Morel...
61. Y. Maggiore, Martignes, 23 9:16:57
66. P. Premoli, Paris, 65 9:29:23
76. Simone Turina, 32 9:48:30

21 km 500, Yvetot, F, 2 avril
Prix à tous les arrivants
Faircloth (GB) 1:07:36; Marten (GB) 1:08:31; Hazelden (GB) 1:08:39; Fossé 1:09:02; Schneider 1:09:16; Briffaut 1:11:44; Lehmann 1:12:53; Colmar 1:15:47; Monnot 1:15:54; Mauger, Gue-rout, Lesueur, Bériet, Mabilat, Caron, Lucas 1:19:40; Nadialek, Sajot, Lerouge...
Vétérans: Sommier 1:19:36; Josset 1:20:59; Canu, Chambrélan, Hauray, Bordier, Dutot, Coudal...
Féminines: Sommier 1:30:49...

20 km 120, Orsay, F, 2 avril
4 boucles, 109 classés (Bourinet)
1. Métayer, V.Châtillon 1:08:03
Martinet 70:49; Cave 71:25; Vivier 71:40; Bonnet 72:24; Daure (v) 73:13; Bourdon 73:27; Bourinet 73:35; Thévenet 73:51; Da Costa 74:32; Bourdon, Deshayes, Verdier, Bouvard, Portero, Moret, Olivier (v) 76:51; Jourdain, Fé-léaud (+50) 77:11; Reboul, Lharidon, Eugénie, Dervin, Fichot... Michon (+50) 87:29... Daumain (+50) 88:05... Maurois 1:29:59... Even (+60) 1:36:11...

21 km, Besançon, F, 2 avril
229 partants; voir photo p. 24
1. Marguet, Sochaux 1:10:06
2. Towler, N.Brisach 1:11:33

3. Schüpbach, Suisse 1:13:34
4. Charondière, Sochaux 1:14:21
5. Do Rosario, Besançon 1:14:48
Zimmermann 75:15; Mora 75:19; Roy 75:29; Manière 77:16; Negri 77:55; Des-cour 78:30; Caraba (CH) 78:50; Sassari, Macias, Mougnet, Goidet, Farez, Morel, Brossat, Rismann, Laeng, Braesch 81:47; Joly, Cuissard, Alves, Schoeffler, Ma-reine, Courtois, Guinot, Badin, Hartz, Favre, Vermeille (CH), Bainconneau...
Vétérans: Pettelot 75:36; Cattin (CH) 76:05; Wurtz 77:57; Berkane 81:51; Saez (CH) 83:09; Jond 86:34; Ecoiffier, Dietrich, Hahn, Philippe...
Fem.; Levy 1:52:03; Gatoux...

8 km 790, St-Brieuc, F, 2 avril
Voir photo page 25
1. Bouster, Vanves 24:52
2. Kenyon, GB 25:02
3. Levisse, Vanves 25:09
Newton (GB) 25:18; Tuck (GB) 25:22; Paugam 25:43; Rault 25:52; Kolbeck 25:57; A. Gonzales 26:07; Ruiz 26:08; E. Gyselinck (B), Caraby, Daniel, Bur-nouf, Le Flohic, Le Gall, Soubitez, Cherrier, Bessières, Le Vaillant...
Vétérans: Monseur (B) 19:05; Guézennec 19:21; Vervout 19:40; Paris, Kerjean 20:04...
Féminines: Lefeuvre 8:28; Colas 9:07; Durand, Robert, Bastard...

21,1 km, Châtelleraut, F, 2 avril
627 partants, 581 classés (Deborde)
1. Biteau, S.Poitevin 1:06:47
2. Connan, B.Noisy 1:07:28
3. Grignon, Tours 1:13:30
Gaudin 73:41; Breton 74:03; Bassompierre 74:29; Andraut, Monges, Cornou 75:05; Marche, Moreau, Gauthier, Vignoles 77:14; Ingueneau, Vezin, Goubault, Cappe, Marais, Bardell, Monnier 79:30; Moralejo, Panteix, Bergeon, Joffre, Clément 81:23; Brard, Coutant, Bros-sard, Diot, Guyomar, Brunet 83:03, Veillon...
Vét. I (57 cl.): Berger 74:24; Prunier 82:08; Guénard, 84:20; Couhe, Bacher (suite à la page 27)

Photos des 3 pages suivantes

p. 23 (ci-contre): EN HAUT: à Copen-hague le 6 avril, le plus normalement du monde Loa Olafsson a pris le départ d'un 10'000 m dans une série masculine de sa valeur. Bistrup à Copenhague, Wagnon à Paris et Pahun à Lausanne sont à cet égard des innovateurs à fé-lïciter.

EN BAS: "Loa, tu as fait 31'45"4!" vient de lui dire Peter Bistrup, son entraîneur. Au centre, Lone Dybdal, 2 h 51'54" au marathon en février.

p. 24: Marguet, un coureur en plein progrès, va gagner le semi-marathon de Besançon. (Photo O. ROIG)

p. 25: EN HAUT: le même jour à St-Brieuc, de g. à dr. A. Gonzales, Gomez, le vétéran Rault, Levisse et Bouster, ou la joie de l'équipe de France championne du monde de cross. Manquent Watrice, mais aussi Paugam, Lemire et Tijou. (Photo GYSELINCK)

EN BAS: 8 jours plus tôt à Glasgow, Bouster avait osé tenter sa chance aux côtés de l'Irlandais Treacy (52), futur vainqueur, et du Soviétique Antipov. (Photo N. TAMINI)



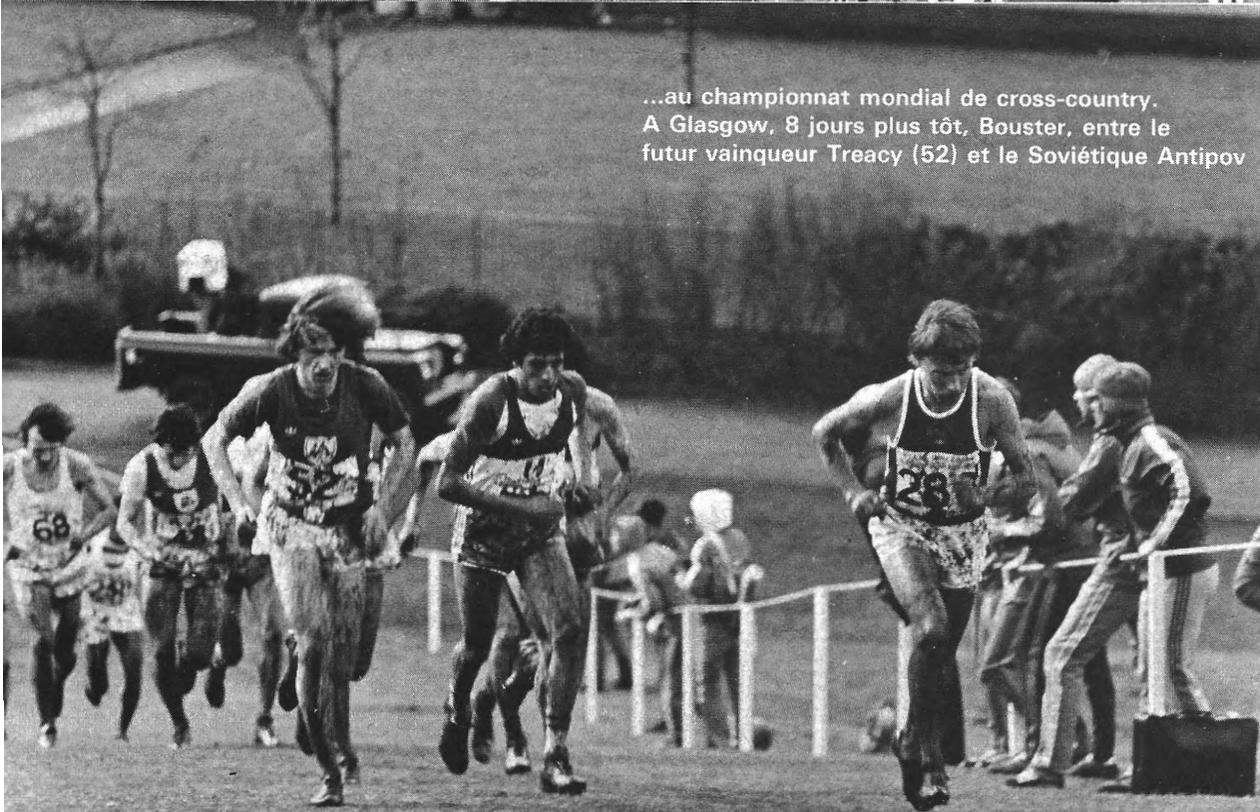
Marguet, vainqueur du semi-marathon
de Besançon



A St-Brieuc, on fête le vétéran Rault,
artisan du succès de la France...



...au championnat mondial de cross-country.
A Glasgow, 8 jours plus tôt, Bouster, entre le
futur vainqueur Treacy (52) et le Soviétique Antipov





88:05; Rollin, Baby, Pennequin, Giraud-
deau, Dangomaud 90:31; D'Argenlieu,
Gobin, Auriault...

Vét. II (14 cl.): Martins 81:12; Pret
89:40; Lambert 108:10; Gaschard...

Vét. III (4 cl.): Guillon 107:58...
Féminines (64 cl.): C. Iceaga 87:18;
B. Iceaga 96:13; Blondeau 102:11; Pan-
nier, Baulu, Forgeau, Haes, Foucaud,
Dubreuil, Maillard 117:13; Beauvillain,
Carre, Ballereau, Sorret, Besnault,
Salgnat, Berthault...

14 km, San Andres, COL, 2 avril

San Andres: île au large de Panama
Villate 41:35; A. Rodriguez 41:37; Santos
42:14; Cubillos 42:40; R. Mora
42:43; Perez (C.Rica) 42:46; J. Mejia
(HON) 43:04; Parra...

10 km, N.York, USA, 3 avril

*Plus de 5'000 partic., et près de
1'000 sans dossard; ambiance de carna-
val: j'ai vu un coureur finir avec
son chien, un autre déguisé en Super-
man... (Chacour)
Colon (P.Rico) 30:28; Cohen, Anastasio

11 km 800, cross, Roma, I, 6 avril

Champ. international militaire
Zaidi (TUN) 39:36; Bouguerra (TUN)
39:37; Raquid (ALG) 40:02; Hossine
(TUN) 40:03; Llorente (E) 40:10; Ra-
bah (TUN), Sanchez (E), Jelassi (TUN),
Hanassi (MAR), Jaddour (MAR), Walsh
(Eire), Mansour (TUN)...

5'100 m: Schots (B) 16:36; Hagelsteens
(B) 16:40; Paunonen (FIN) 16:42; Papa-
christou (GR) 16:47; Millonis (A),
Khalifa (SOU), Bouncour (ALG), Kourtis
(GR), Babachi (ALG), Laukkanen (FIN)
16:55; Arena...

En tête avec Schots, Fava fut mal ai-
guillé par un juge, et protesta en aban-
donnant.

21,900 km, Châteaudun, F, 8 avril

1. Emery, Le Vésinet 1:12:58
2. Marquet, Versailles 1:13:30
3. Héreau, US Métro 1:13:37

Bouillier 75:13; Pitou 75:42; Dufay
75:55; Lepotier 78:00; Monguillou
78:03; Bouffara 79:14; Parmentier
79:30; Lenselle 79:45; François 80:18;
Vigie 80:20; Seigneuric 80:47; Renvoize,
Lecluse, Sxay 81:45; Samain, Guilbert,
Fagon, Maroquin, Pailleux 83:45; Gal-
lou, Gazeaux, Barre, Delhomme, Mion-
net, Nicolas, Huette 86:40...

Vét. I (49 cl.): Lunoy 78:16; Jallet
79:00; Rascalou 81:32; Sartin 82:10;
Pierre 83:16; Armand 84:14; Zipper,
Robert 86:28; Valton, Blanchet, Cram-
pon, Nève, Pascal 90:57; Masset...

Vét. II (12 cl.): Féleaud 82:48; Blan-
chard 83:43; Bigue 100:29; Pauré...
Vét. III (4 cl.): Peschang 97:29; Mon-
tuoro...

Fém. (10 cl.): Curiaçe 95:48; Jaussin,
Couhé, Leroux, Le Baron... (294 cl.)

Photos ci-contre

Deux Hollandaises de charme et de ta-
lent. A.g. Olga Commandeur, mainte-
nant remise de ses blessures (voir in-
terview du n° 28 de SPIRIDON).

(A. dr. P. PROBST)
A. dr. Elijiv van Hulst, 4^e du 800 m des
champ. europ. juniors à Donetsk l'an
dernier.

(Photo T. VAN DE RAKT)

Env. 21 km, Den Haag, NL, 8 avril

Poschmann (RFA) 63:36; T. Wright (GB)
69:40; C. Taylor (GB) 63:42; Fjaeres-
tad (NOR) 63:45; G. Taylor (GB) 64:06;
Hurd (GB) 64:30; Mielke (RFA) 64:41;
Coleby 64:47; Parmentier (B) 65:52;
Kneppers 66:21; Jaak, Siefert (RFA)
67:02; Larsen (NOR), Olsen (NOR), Torf
(B) 67:53; Beck, v.d.Heul, v.Nooten
(B), Orvalho (POR) 68:08; Wolfelsper-
ger (F), Nugteren, Leleu (B), Kromhout,
Timmermans, Mentink 69:46...

7'500 m, Montréal, CAN, 8 avril

Laheurte 23:22; Bordeleau 24:29; Bou-
chard 24:39; Lamoureux 24:43; Cloutier
24:48; Mercier 24:54; Lamante 25:18;
St-Amour, Desjardins, Bolduc, Martin,
Pare, Dickson, Roy 26:09; Bernier, Cyr,
Breton, Arsenault, Daneau, Dufort, Cron-
kite, Meneaud, Lloyd 26:45...
Féminines (3'750 m): Johnston 14:09;
Nasheim 14:17; Martine X. 14:36; Holm-
gren, Leboeuf, Francke, Kupsh, Lafor-
tune, Saviour...

10 km, Central Park, USA, 8 avril

Squires 30:09; C. Stewart (USA) 30:31...
8. N. Sander 31:36... J.Killion 37:34...

12 km 100, Lagny, F, 9 avril

Plus de 350 partants, 5 F d'inscript.,
lots à tous. (Salzenstein)
Campos 37:54; Agostinho 38:04; Vérité
39:10; Le Menec 39:47; Jovenelle 39:50;
Gaillard 39:52; Viguié, Tillet, Coutant,
Vivier, Alexandre 41:09; Bontoux, Cha-
pin, Renouvel, Roux, Blondeau, Luder
42:01; Bedou, Caron, Lèveasseur, Vigier,
Gaudichon, MacFadd, Bouriniet 42:26;
Sauvanet, Lecointre, Fagon, Ducrocq,
Louahchi (jun.) 42:58; Da Costa, Bortol-
us...

Vét. I: Martinez 41:54; Haran 42:37;
Daure, Sartin, Verdier 43:15...

Vét. II: Saillant 47:10; Didsch 49:00;
Daumain, Delacourt, Philip...

Féminines: Loir 45:38; Faur-Riou, Da
Costa, Sacliez, Machy...

9 km, Pont l'Abbé, F, 9 avril

James (GB) 27:23; Rault 27:27; Clarke
(GB) 27:34; Samuels (GB) 27:45...
39. Bedford (GB)...

9'500 m, S. Vittore Ol., I, 9 avril

PolTeunis (B) 30:45; Fava 30:47; Zar-
cone 31:00; Overt (GB) 31:08; Kimbwa
(KEN) 31:17; Arena 31:19; Gerbi 31:28;
Nyambui (TAN) 31:33; Roche (USA) 31:36;
De Madonna 31:45; Tibaduiza (COL), Lei-
teritz (RDA), Little (AUS), Tomasini,
Bayi (TAN), Lauro, Vigil (USA), Hunter
(USA), Kita (JAP), Angeletti, Marchei,
Biagi, Byrne (USA), Bicourt (GB), Ro-
tich (KEN), Erotavo...Peter (RDA)...
Féminines (4'200 m): Waitz (NOR) 17:06;
Marasescu (ROU) 18:02; Possamai 18:08;
Tomasini 18:16; Sokolowska (POL) 18:25;
Merrill (USA) 18:28; Pentlinowska (POL)
18:39; Dal Pra, Saccol, Klemenjak (YOU)
Juniors (7'500 m): Costa 24:12; Erba
24:14; Iavarone 24:46; Visini, Principi,
Tomati, Prassedi, Fantoni...

16 km 090, Barrow, GB, 9 avril
McLeod 45:44; Foster 46:17; Muir 46:58;
Smith 47:44; Brennan 47:53; Calvert
47:55; Davies 48:04; Woods 48:08; Thomp-
son 48:23...D.Evans 49:30...Tagg 51:00...

12 km, Aubonne, CH, 16 avril

Pas de médaille, mais à chacun (!) ser-
vice de 6 assiettes peintes à la main
par un artiste nyonnais. Excellentes or-

ganisation et ambiance. - 261 classés
1. Treadwell, GB 39:17
2. Connelly, GB 40:17
Texier (F) 42:57; Isakovic 43:26; Roy
(F) 44:04; Laubscher 44:57; Guignard,
Kolly, Anor, Dumusc, Rime, Coex (jun.)
46:37; Moulin (jun.) 46:38; Barraud,
Galliod, Jeanbourquin, Dorsaz, Vogtli,
Garnier, Coloane, Siegmann, J.F. Mey-
lan, Lipp, Stercki, Cerny 47:53; Kal-
tenrieder, Riesen, Lucher, Scheuner...
Vétérans: Setz 44:34; Schumacher (+50)
46:04; Devilliers 46:06; Rochat 46:34;
Panchaud, Aeby, Leutwyler (+50) 47:29;
Mariéthoz, J.Perone, Conettini, Fedri-
go, Clerc, Walter, Irschlinger (+50)
48:36; Couyoumdjelis, Toulorge, Deley-
sin 51:01...
Féminines: Bracco 54:33; Baeryswil
58:03; Gaugin, Bassin 61:30...

14 km 500, Marcholsheim, F, 16 avril

L. Kolbeck, Strasbourg 45:32
Tung 47:59; Zimmermann 48:07; Kluf-
tes 49:24; Doppler 49:34; Mochel 49:58;
Wurtz (f) 50:10; Pacorel, Gabriel,
Goulon, Clemente 51:18; Braesch, Spe-
ding, Goulon, Weiss, Stiegler, Muller,
Ritzenthaler 53:15; Bodaine, Klee
(v), Bon (v) 54:09...

21 km, Bonnetable-L F., F, 16 avril

440 partants, 383 classés (Franchi)
1. Le Meaux, Deuil 1:08:39
2. Schneider, Bordeaux 1:09:41
3. Le Potier, St-Maur 1:10:01
4. Jourdain, Le Mans 1:10:53
5. Sochard, Le Mans 1:11:02
Meunier 71:21; Da Costa 73:02; Tauzy,
Paris, Lubet 73:17; Vivier 73:51; Cen-
drier 74:01; Aveline, Lecluse 74:26;
Bellenfant, Rocq, Le Breudouche, G.
Cendrier 75:12; Pernodauc, Beauvallet,
Touroude, Carabeuf, Magnère 76:07;
Gauthier, Pardon, Daumas, Bourdin, Da
Costa 77:27; Horeau, Lanay, Rousseau,
Gentili, Raisseau, Couvègne, Terouin-
ard 78:12; Maréchal, J.N. Cendrier,
Portero, Canet, Polotec, Chevillon,
Freulon 78:58...

Vét. I (72 cl.): Berger 73:38; Pas-
quieu 75:25; Nègre 77:43; Bonnin
78:06; Gaugain 78:50; Nicolo, Besnier,
Maufay 79:55; Laviellie 81:59; Noury
83:13; Quenard, Lesbleiz, Pautonnier,
Potonnier, Lable...

Vét. II (21 cl.): Féleaud 76:19; Sail-
lent 82:28; Touzeau 85:34; Guesnon,
Honoré 89:37; St-Martin, Caminada...
Vét. III (7 cl.): Michon 84:39; Le-
roux 96:02; Charbonneau, Bars, Guillon
Féminines (17 cl.): Faur-Riou 85:56;
Lèveque 88:21; Da Costa 89:36; Seigneu-
ric 100:33; Bonnier, Brunet, Plu,
Presse, Eychemme, Saunier...

22 km 100, Milan, I, 16 avril

Voïr le reportage de la page 52
1. Fava, Italie 1:04:30
2. Zarcone, Italie 1:05:27
3. Florouiu, Roumanie 1:05:45
4. Lismont, Belgique 1:05:53
5. Arena, Italie 1:05:55
6. Tibaduiza, Colombie 1:06:28
Muscardin 66:51; Magnani 67:45; Little
(AUS) 68:04; Accaputo 68:44; Mazzanti,
Pizzo, DeMadonna 69:01; Johnston (GB)
69:04; Barbaro, Angeletti, Biagi, Am-
brosioni, Gretter...23. Berset (CH)
69:59... Brandt (RFA) 70:42; Allegran-
za 70:56; Soler (CH) 71:09...J.André
(F) 71:32... Thomet (CH) 71:43... Caci-
ciatore (F) 72:43... Towler (GB) 74:05;

(tournez la page)

Zehfus (CH) 74:12; Winkler (CH) 74:22; Genoud (CH) 74:44; Kolarevic (YOU); Ortis (!) 74:59; Molins (E, vét.) 75:14... M. Berset (CH) 76:01; Lopez da F. (F) 76:27... Voeffray (CH) 77:19; Decurminge (F) 78:30; B. Lanini (CH) 78:49; Staenlens (B) 79:01; Rappaz (CH) 79:07; P. André (F) 79:27; Steffen (CH) 79:57... Farquet (CH) 80:29... J.C. Cuennet (CH) 81:03... G. Lanini (CH) 81:20; Ançay (CH) 81:24; De Windt (B) 81:59; Rolli (CH) 82:58; Marzano (CH) 83:34; Bardon (F), Koehl (CH)... Richard (CH), Willommet (CH) 84:22... Raddi (MAR, vét. II) 87:02... Mihaic (YOU, vét. II) 90:28
Féminines: Cruciatà 78:43; Tomasini 79:17; Moser (CH) 84:14; D'Orlando (vét.) 87:06; Di Donna 89:42

25 km, Frankenberg, RFA, 16 avril
Fleschen 1:13:57; Spöttel 1:15:46; Leibold 1:15:55; Hellwig 1:15:56; Sensburg 1:16:18; Schirmer 1:16:25; Dörrnenbecher 1:16:31; Will 1:16:35... Guylas 1:17:35; Schirmer 1:17:37... Angenvoorth 1:18:34... Mielke 1:19:38... Gorbunov 1:19:45...
38. Schneider-Str. 1:19:48... (100e en 1:25:35!)

Féminines: Vahlensieck 1:29:46; Teske 1:31:17; Winter 1:33:14; Schlosser 1:35:09; Angenvoorth 1:35:18...

21 km, Duitama, COL, 16 avril
A. Rodriguez 64:48; Cuspoca 64:48; Cuevas (MEX) 64:49; Cubillos 65:32; Pinzon 66:12; Villate 66:20; Santos 66:24; Valdes (MEX) 66:46; Parra, R. Mora 67:32; Smead (USA) 67:38; Cardenas... Bohorquez 68:53... Calderon (P.R.) 69:18; Conejo (CR)...
Féminines: Myriam Jimenez 41:00; Rosalva Tibaduiza 41:32...

50 km, Niort, F, 22 avril
445 engagés, 290 classés
Lecluse 3:12; Gaudin 3:14; Seigneuric 3:15; Arrial 3:21; Boyer 3:23; Claudeux (+40) 3:25; Bassompierre 3:33; Guilbert 3:35; Abolivier 3:38; Gouas 3:39; Arnal 3:39:14; Moralejo 3:40; Jubien, Bertrand, Fauchex 3:46; Ange-loni, Lanzinger, Baudinet, Auguin, Bellanger 3:48:39; Vandier, Merrer, Gendre, Becquembois...
33. E. Auguin, Vendôme 4:10:21
78. Premoli, Paris, +60 4:56

Env. 9 km, Avully, CH, 23 avril
Au total 220 classés
1. Zehfus, Genève 30:23
2. Dicker, Vernier 31:10
3. Orelli, Genève 32:14
Dumus, Sterchi 32:43; Delaloye, Riesen, Griffon 33:29; Grenier, Voegtli, Knuchel, Duvernay 34:10; Barrot, Con-tin, Pinet, Meylan, Wenger, Hegelbach, Maire 35:05...
Vétérans: Clerc 34:00; Irschlinger (+50) 34:02; Cosettini 34:26; Armen-gol, Chessex 36:49; Berthoud, Gut, Borgacci, Spring...

21 km 650, Metz, F, 23 avril
2'478 classés (record!)
1. Towler, GB 1:10:45
2. Emery, Le Vesinet 1:11:37
3. Nauwelaers, Belgique 1:12:20
4. Schmitt, RFA 1:13:03
5. Faber, Luxembourg 1:13:27
6. M. Barbier, Guénange 1:14:21
Bauerle 1:14:54; Lamilza 1:15:25; Coen (RFA) 1:15:34; Chevance 1:15:41; Hertel (RFA) 1:15:47; Coussue 1:15:56; Trenti

1:16:09; Montheillet 1:16:39; Bechet 1:16:47; Neulist 1:16:53; Jolibois 1:17:01; Rochholz 1:17:11; Spedding 1:17:22; Dumay 1:17:26; Violle, Gol-ling, Bodelot, Dumont, Schaefer, Raach (LUX) 1:18:26; MuLot, Guena, Crovisier, Moutton, Schmauch, Warsage, Robert, Greiner, Weiss, Paillieux... Cousinier 1:20:38... 92. J. Ritzenthaler 1:30:35
Vétérans I: Wurtz 1:17:06; Sigrand 1:19:59; Merkt (RFA) 1:20:14; Hahn 1:23:55; Schmid (CH) 1:24:12; Boulan-ger, Poirier, Valentin, Kaiser, Deubel, Vacher, Redenbach, Tiberi, D. Montuschi, Iannacone...
Vét. II: Pestiaux (B) 1:29:57; Siewert (RFA) 1:30:41; R. Ponthieux 1:31:20...
Vét. III: Fougrouse 1:25:55 (!), Cou-turier...
Vét. IV (+70): Gremillot 1:53:34; P. Ponthieux 1:54:34; Grunebaum...
Féminines: Cabus 1:30:18; Vanson 1:34:34; Hock (RFA) 1:36:38; Bourgui-non 1:38:57; Baumann (RFA)...

Par équipes (de 6): 1. Neuf-Brisach; 2. Metz
20 km 100, Nantes, F, 23 avril
1. Bigot, V. Châtillon 1:07:16
2. Le Tallec, Vannes 1:09:30
Alexandre 70:03; Delerue 70:23; Touze-lard 71:04; Bernède 71:24; Cormerais, Ardois, Kergoat, Cosson, Meunier, Fu-teul 73:09; Gautier, Penven, D. Futeul, Tanniou, de Barbeyrac 74:02; Seigneu-ric 74:59; Castel, Chateignier, Le-cluse, Mahé, Le Sage, Flavre, Guillou, Gilet, Dupas... 90. Ogis 93:15...
Vétérans: Seigneuric 70:32; Chamaneau 74:49; Dumanchay 77:55; Hauray, Loyer, Lanod, Fierret...

25 km, Hluboka, CSSR, 23 avril
Course normalisée, M. Nedobity n'ayant qu'un rôle de starter.
Jansky 1:18:27; Kocourek 1:18:38...
Mladek 1:21:13... Sladek 1:28:24...
Braesch (F) 1:31:46... Muller (F) 1:37:01... Gruber (A, 58!) 1:39:36...
Woefflin (F) 1:47:10... (208 classés)

12 km Cross, Enhörna, S, 23 avril
Gjans 37:47; P. Wallin 37:58; O. Wallin 38:13... Winge 41:06...
Fém.: Knutsson 14:16; Hjalmarsson 14:25... "Knutsson est guérie, mais elle a 14 kg de plus qu'au temps de sa pleine forme." (Winge)

76,760 km, Hameenlinna-Lahti, FIN, 23.4.
1. T.U. Turku 3:51:23; 2. V. Vesa 3:55:34; 3. L. Ahkera 3:55:58 ...

100 km, Belvès, F, 29 avril
348 partants, 181 classés
"LePotier, sans tapage, nous a donné à tous une grande leçon de sportivité en courant avec une tendinite qui dès le début lui interdisait toute compétition avec les favoris. Bravo pour cette leçon de courage et de modestie!" (Imm)
- D'accord, mais ce n'est peut-être pas la meilleure manière de soigner une tendinite. (NT)
1. Cottureau, St-Affrique, 40 7:35
2. Maillot, Paris, 34 7:52:07
3. Menand, Limoges, 34 8:18
4. Berthon, Blois, 39 8:19
5. Deleris, Figear, 33 8:28
Thévenet 8:37; Languille 8:49; Brengues (46) 8:56; LePotier 9:01; Jacquet 9:01; Fabre 9:03; Lepinay 9:15; JF. Fabre 9:20; Bizard, Perron, Imm, Campbell (GB) 9:48; Conilh, Vila 10:05; Allègre, Moine,

Dèves, Le Moizan (53) 10:48; Delboy 25. H. Bassereau 10:49
Guilini, Provis (55), Lacombe, L. Minguet, Hellaudais, Nisol, Labedan, Pietila (FIN), Minguet, Manciet 11:52...
Gouardères 14:45... Desmoulière 17:12...

Relais, S. Coldfield, GB, 29 avril
Finale nationale; équipes de 12
1. Tipton 4:03:49 (Cytiau, Westwood, Holden, J. Wright, Griffiths, Venmore, Emson, Cole, I. Stewart, Miloysovov, Kearns, Fownes)
2. Aldershot 4:07:48 (Logan, Watts, Adams, Stamp, Barnshaw, Ives, B. Ford, Peel, Lunnon, Eglan, Hackney, Barton)
Meilleurs relais: Woods 25:33; Lavelle 14:26; Kenyon 25:19; Smedley 13:54; Spedding 25:38; Newton 14:02; Ford 24:46; Partridge 14:32; I. Stewart 24:38; Miloysovov 14:09; Coates 26:00; Jefferies 14:29

21,2 km, Bouhy, F, 30 avril
1. Louette, Dracy 1:10:15
2. Guillon, Pithiviers 1:13:05
3. Gomez, Prémyer, +40 1:14:30
Sartin (+40) 77:36; Bourdin 78:00; G. Guillon 80:06; Robert (+40) 81:45; Beaucer (+49) 82:30; Leclerc 83:15; Fé-léaud (+50) 83:30; Geistlich, Ribail-lier, Razurel, Druot, Martins (+50) 87:00; Gasparovic, Clémengon, Briand, Vacher, Kuca (+40), Limoges (+40), Cou-dant, F. Curiaçe 92:15; Joie, JP. Curiaçe

Cross, Bulligny (F), 30 avril
Env. 500 non-Tiencités (Schneider)
Lebrun, Silvestri, Goumard, Crouvezier, Massenet, Houot...
Sen. II: Geoffroy, Hetzel...
Vét. I: Richard, Nervi, Bourgon...

98 km, Turin-St-Vincent, I, 30 avril
Gennari 6:30:50; Feriolo 8:06! Andreis, Maccari... Maître (F)...

25 km, Helsinki, FIN, 30 avril
+40C seulement; voir photo p. 39
Lipsonen 1:15:15; Merkuslin (URSS) 1:15:22; Dshumanasarov (URSS) 1:15:24; Subov (URSS) 1:15:35; Viiren 1:15:40; Salonen 1:16:15... Paukkonen 1:18:40...

Env. 7'500 m, Budapest, HON, 30 avril
Szotov (URSS) 21:29; Asztahov (URSS) 21:30; Coupland (GB) 21:34; Horvath 21:43; Poniatowski (POL) 21:50; Chudecki (POL) 21:55; J. Szekeres 21:56; Fancsali 22:02; Kerekjarto 22:13; Spöt-tel (RFA) 22:17...
82 part., 56 classés (Monspart)

10 km 500, Marseille, F, 1er mai
Louvét 35:40; Verney 35:45; Font 38:07; Mariani 38:10; Tafébi 38:16; Yrles 39:25; Hauth 40:11; Boudet, Alferez, Hodicq, Raffa, Doïse, Vernochet 40:46; Domini-ci, Himeur, Imbert 43:10; Nicosia, Gen-tile, Bô...

21,2 km, Montherme, F, 1er mai
150 classés (Cordelette)
Piétrémont 65:41; Michel 66:31; Peters 69:13; Randaxhe 69:26; Finot 69:33; A-Javoine 70:00; Liégeois 71:17; Pétriaux, Rooms, Peyronnet 72:20; Timmermans, Ver-streten 74:22; Jung, Joiret, Struyken, Loze, Deraux, Hulín, Luder, Pasquasi...
Vét.: Salavarda 79:45; Cordelette 73:03; Struyken 75:11; Devos 76:14; Zingaretti 76:50; Colas 78:05; Tilmant, Hennes, Claisse 80:11; Bonnin, Singevin (+50) 81:17; Billy, Marbaise, Laplume, Legros 87:18... (suite à la page 30)

Le vendredi 14 juillet, de 10 à 18 heures
il y aura de l'ambiance Spiridon ! Où ça ?
Aux Pennes Mirabeau, à 15 km au nord de
Marseille

1er semi-marathon populaire (21 km)

Départ à 18 h, allure libre - Parcours très val-
lonné par petites routes et chemins forestiers
« oxygénés »

A 10 h : « Course pour tous » (2300 à 6900 m).
A 11 h : Courses pour enfants (4600 m).

Vestiaires, douches (D & M), boissons gratuites
à l'arrivée, etc.

Pour s'inscrire (3 F pour enfants, 5 F pour
adultes) : Michel LUCIEN, bât. C 6 «Les Sauges»,
Les Cadeneaux, 13170 La Gavoite (F), tél. 51.2.92.

Alpes - Méditerranée 75 km

AVIS

Le Comité d'Entreprise des Moteurs Bau-
douin et le Spiridon-Club de Provence
remercient toutes les personnes qui se
sont dévouées et particulièrement dans
les communes traversées lors de la 1re
édition, un succès : 176 partants, 112
arrivants !

Ils sont heureux de vous annoncer la 2e
édition pour le **dimanche 1er avril 1979**
dép. à 7 h.

« Malgré les difficultés (dues à la Ligue...) tout
était très bien et très sympathique... » (Lettre de
Serge Cottereau, premier vainqueur de l'épreuve).

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

Eh 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 Pôlé)
— 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 péri-
ple. (Attention : inscription enregistrée seulement après
versement des arrhes : voir ci-contre)

Autres voyages au programme des douze prochains mois

2. A Copenhague pour l'Eremitagelöbet (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 26 octobre en
collaboration entre Voyages-Club de Lausanne, SPI-
RIDON-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 (voir page 44).

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 deux
variantes avec séjour à Rio).

6. Au « Marathon de San Blas » (Puerto-Rico) puis à
Haïti : du 27 janvier au 9 février. — Prix : 2490 FS.
Collaboration : Voyages-Club Lausanne et SPIRIDON-
Salvan. Voyage limité à 25 personnes.
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 Vis-
soie (Suisse).

EPARGNEZ DÈS 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 Bel-
gique : 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.



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.

11 km, Dour, B, 1er mai

Courses réservées aux dames et aux vétérans; 177 classés (Ruelle)

- 1. Schelfhaut, Berchem 36:48
2. Van Tyghem, Meetjesland 37:15
3. Monseur, B.Wallon 37:28
Van Bogaert, Delplanque, De Preter, Staelens 38:34; Vervaeerd, Spacie, Vergrison, Seye, Loyer, Janssens, Van Kerckhoven, Steenhouwer, Boogaerts 39:49; Haeck, Vanstenkiste, Gillis, Moyaerts, Partons, Tonneau, Marcellis, Florus, Vandenberghe 40:38; Ramael, Dauchot, Smets, Caillau, Cougneau, Jumelin, Moerenhout 42:02...

Vét. II et III (8'800 m): Van Damme 31:32; Boutard (F) 31:55; Denie, Fiévez (F), Poulin 33:35; Andries, Boterberg, Charles, Meulmans, DeBorger, Schoukens, Pauwels, Aelvoet, Messine, v.d.Welk 36:43; Bogaerts, De Cremer... Féminines (4'400 m): Deridder 17:50; DeLange 18:15; Vereist 18:26; Vuylsteke, Lermould, Van Liedekerke...

9 km, Spilamberto, I, 1er mai

Goater (GB) 27:01; Vulovic (YOU) 27:40; Kuzmanovic (YOU) 27:41; Piotrowski (POL) 27:44; Pierzinska (POL) 27:47; Fontanella 28:01; Bosca, Truschi, Bergonzi, Bassoli 29:56...

Env. 11 km, Broc, CH, 4 mai

Au total 307 classés
1. Moser, M'buchsee 33:20
2. Funk, Kappelen 33:26
3. Winkler, B'menstein 33:52
4. Gmünder, Düdingen 34:14
5. Marchon, Cerniat 35:08
M.Muller 35:26; Capt 35:43; Diener 36:01; Fasel 36:23; Whalen 36:30; Jacqueroind 36:52; Giannaz 37:08; Bill, Tissot, Stritt, Oswald, Both, Fursy, Glanzmann 37:57; Jeanbourquin, Piccand, Thurler, Colonne, Sudan 38:38; Charrière, A.Muller, C.Bugnard, Rigollet, Chavaillaz, Gattoni 38:54; Borecard, Vogtli, Erme, Mesot, Luscher, Romang, JP. Reymond...

Vétérans (20 cl.): Etter 38:17; Jeannotat 40:54; Urweiler 41:38; Grossrieder 42:50; Regard, Zingg...

Féminines (81 cl.): Moser 40:52; Bracco 44:38; Wattendorf 46:58; Gattoni 47:13; Zbinden (17) 47:43; Godel 50:25; Gremaud, A.Godel (10) 50:55; Rothen, V.Andrey, Ruffieux, Rémy, Allemann, G.Wattendorf, Griewel, Simon, Bizzazero, F.Pilet, Clément...

Cadets (74 classés): Fernandez (15) 39:15; E.Romanens (14) 39:56; Huab 41:07; Brodard, Rumo (13) 42:37; Perrisset, Wicht, Oberson, Gremion, Meys, Braillard, Rauber, Fahrni, Messerli, Vuillemez 46:22...

8 km, Pierrefitte, F, 4 mai

"Nombrex public, tee-shirt et lot de qualité à tout arrivant, à recommander." (Coloignier) Au total 160 cl. Emery 24:38; Jouvencelle 26:35; Buisson 26:42; Seigneuric 26:50; Guillaume, Lemoine, Mabilat, Rivallain, Verniers, Fagon, Mofaddin, Caron, Berthenet, Tabourdeau, Dacosta, Sajiot 28:24... Fem. (15 cl.): Cantat 16:27; Dacosta 16:51; Seigneuric 17:06; Cueff... Vét. (35 cl. mais sans temps): Defrancq, Sartin, Chamanau, Guiard, Monjarais, Geslin, Rameau...

20 km, Draveil, F, 7 mai

Classement modèle; 318 classés
1. Salavard, Belgique 1:09:50

- 2. R. Gomez, Prémery 1:09:56
3. Sartin, Gagny 1:11:37
4. Glowacki, Bordeaux 1:11:41
5. Defranc, Villen 1:11:44
6. Bedier, ASC Air 1:12:05
7. Saudubray, Yerres 1:12:49
8. Quevry, CASG 1:13:03
9. Copias, COB 1:13:33
10. Martinez, Gagny 1:14:13
11. Jean-Baptiste, Vesin 1:14:19

Paul, Robert, Naudin, Hurier, Villemant, Renard, Boudier 77:23; Nève, v. Steenkiste, Touzeau, Bernard, Grall, Meyer, Valton, Pasini, Sempères, R.Garnier, Missonnier 79:00; Y.Garnier, Canu, Vassal, Fougerouse, Barthélemy, Masset, Cornu, Alarçon, Lavieille 80:42; Lot, Bordier, Monsare, Camille, Baudinet, Fasso, Goene, Damis, Russaouer, Normand, Machy, Castagnes, Belard, Reboul, Plede, Marit, Féleaud 82:00; Gautier, Boudin, Taulée, Dumet, Maillard, Limoges, Lugiengo, Vacher, Benoît, Lucas, Pascal 83:31; Hurier, Greffin, Caminada... Fem.: Van Hall 98:05; Iost 98:53; Grandadam, Laneau, Garnier, Lecuyer, Springer... Rembes, Cauvin 1:53:10...

21 km, Sablé, F, 7 mai

Au total 231 classés
Meunier 69:29; Pescher 70:13; Sillanfest 70:46; Cornou 72:27; Delerue 72:40; Kergoat 72:50; Gaudin 72:57; Peschang 73:21; Gauthier, Maréchal 74:15; Ménager, Pardon, Gautier 75:58; Leclerc, Thévenet, Forget, Moralejo, Hervet, Marie, Grasset, Pelluau 78:30; Lesage, Freulon, LeProvost... Vétérans (45 cl.): Gaugain 74:33; Houery 75:22; Châtelais (+50) 76:05; Thibaudeau (+50) 76:42; Cahrtier 78:33; Gouesse, Besnier, Burgevin, Braum, Rousseau, Bechenec, Pautonnier, Peschang (+50) 84:40...

Féminines (15 cl.): Cornou 92:34; Lhomère 97:05; Presse 100:22; Bouillon, Ferrand 104:33; Jouatel...

5'400 m, Zagreb, YOU, 7 mai

115 classés (Osterman)
1. Bouster, Paris 15:24,2
2. Prieto, Madrid 15:27,0
3. Cusack, Limerick 15:28,3
4. Vainio, Helsinki 15:30,8
5. Steere, London 15:32,0
Llorente (E) 15:36; Nedibaljuk (URSS), Eriksson (S) 15:38; Orlov (URSS), Vulovic, Gra.Tuck (GB) 15:49; Kerekjarto (HON), Matrice (F), Orsveden (S), Duda (CSSR) 15:54; Sadik (TUR), Lebedev (URSS), Toivola (FIN), Johnsen (DK), Pinto (POR), Bessières (F) 15:58; Paiva (POR), Horta (POR), Sajkowski (POL), Moser (CH) 16:01...Ambrosioni (I) 16:06; Sanchez (E)...Gre.Tuck (GB) 16:12...Aebi (CH), Schull (CH) 16:22...Zehfus (CH) 16:46...Bucher (CH) 16:50
Par villes: Moscou 33; Paris 35; Madrid 39; London 51

100 km, L. Waramaug, USA, 7 mai

Welch 7:25:37; Barner 7:35:53; Jones 7:47:50; Marshall 7:56:22
10. Horner 10:55:33 (Marshall)

4'200 m, Ljubljana, YOU, 9 mai

139 classés (Osterman)
1. Bouster, Paris 11:46,5
2. Vainio, Helsinki 11:49,0
3. Lisee, Celje 11:50,6
4. Cusack, Limerick 11:51,2
5. Toukonen, Helsinki 11:51,9
Prieto (E), Nedibaljuk (URSS), Orlov (URSS), Paiva (POR) 11:55; Török (HON),

Vulovic, Llorente (E), Lebedev (URSS), Pinto (POR) 12:02; Sadik (TUR), Kerekjarto (HON), Sajkowski (POL), Medan, Bessières 12:09; Watrice...Steere (GB) 12:14...Gra.Tuck (GB) 12:16...Moser (CH) 12:19...Zuntar...Gre.Tuck (GB), Schull (CH) 12:27...Sanchez (E)...Duda (CSSR) 12:35...Barbaro (I), Aebi (CH) 12:41...Murphy (Eire)...Zehfus (CH) 12:56...Sailer (CH), Bucher (CH) 13:04...Ambrosioni (I) 13:21... Par villes: Moscou 28; Helsinki 36; Paris 40; Lisbonne 51; Budapest...

100 km, Copenhague, DK, 13-14 mai
Joli temps, mais froid durant la nuit. (Jensen) - 448 partic., 341 classés
Baumgärtner (RFA) 7:30:00; Deneuville (F) 8:06:20; Ivarsson (S) 8:12:00...
12. Holdener* (CH) 8:59:10... 40. Hennriksen 10:38:30... Laursen 11:36:00...
*Voir aussi photo p. 40

17 km, Vallorcine, F, 14 mai

Au total 114 classés
Sepey (CH) 62:21; Lenta 62:38; Briecourt 63:55; Decurninge 66:56; Moustaki 67:07; Luyet (CH) 67:23; Dumusc, Griffon, Mohrnau, Tornay 70:30; Ançay, Roussel, Perrier, A.Guignard, Logean, Reynard, Marquis, Costa, Duc, Duby... Vét.: Fedrigo 53:25; Clerc, Fremion... Vét. 3: J.Bogey 40:01; A.Dupont... Vét. 4: Michon 21:22; Leroux... Fem.: Perrissin 43:41; Bollard...

25 km, Censeau, F, 14 mai

Au total 152 classés
Towler 1:29:25; D.Poncet 1:30:43; Dumas 1:31:32; Spedding 1:39:51; E.Poncet 1:40:15; Beaujard 1:40:30; Gaudin 1:40:49; Guinot, Manière, Razurel, Bonnaz 1:44:19; Druot, JF.Meylan (CH), Vallet, Cailler... Vétérans (18 cl.): Pettelot 1:36:21; Coias 1:41:52; Berkane 1:46:20; Artiaga 1:46:48; Dietrich (+50) 1:49:52; Ecoiffier, Simon (CH) 1:52:44; Hautier, Fontaine (CH, +50) 1:55:28...

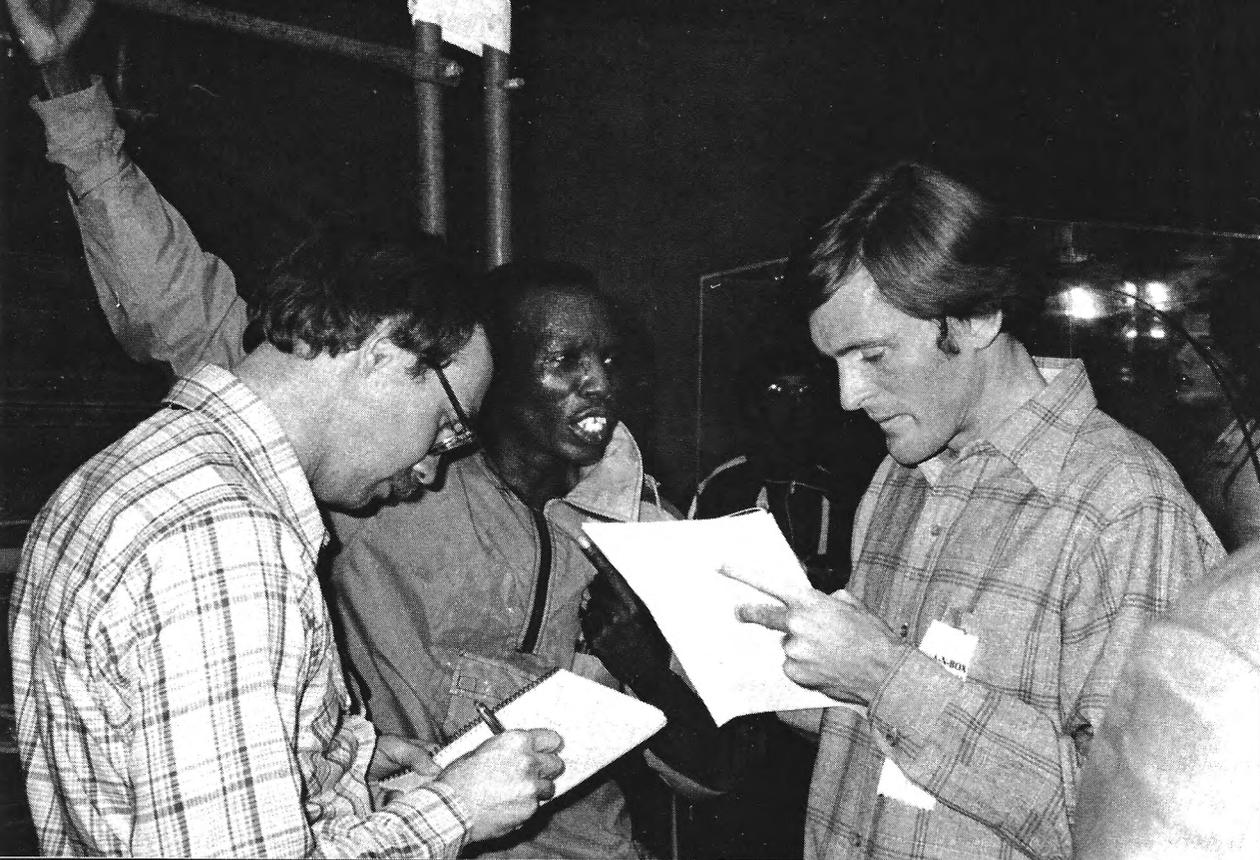
24 km, Avallon, F, 14 mai

Vassogne 1:27:05; Salaun 1:32:50; Defrancq (+40) 1:34:45; Bernabé, Rodrigues, Pionnier, Sorbes... (suite p. 35)

Photos des 3 pages suivantes

p. 31 (ci-contre): Deux fleurons de l'athlétisme africain. EN HAUT: le Tanzanien Suleiman Nyambu, interviewé par deux célèbres journalistes: à g. Jon Hendershott, de "Track and Field News"; à dr. Kenny Moore, de "Sports Illustrated", mais aussi 4e du marathon des Jeux de Munich et 2 h 16'29" en 1977. EN BAS: Henry Rono, recordman mondial du 5'000 m, puis du 3'000 m steeple (et peut-être bien aussi du 3'000 m et du 10'000 m au moment où vous lirez ces lignes), chef de file des Kenyans. (Photos F. STURAK)

pp. 32 et 33: On se souvient de la chute et de l'abandon du Suédois Glans à Düsseldorf, alors qu'il menait la course devant Baumgartl (RDA), l'Ethiopien Eshetu, le Néo-Zélandais Robertson et l'Américain Malley. Note photographe Theo van de Rakt était là, voici ce qu'il a vu.







Haie, rivière, chute et abandon
(du Suédois Glens à la «Worldcup»
de l'IAAF à Düsseldorf)



20 km, Florence, I, 14 mai

Accaputo 63:59; Achard (F) 64:48; Bortoluzzi 64:54; Tosello (F) 65:41; Oliarca 66:42...

11,200 km, Savigny, CH, 21 mai

281 partants dont... 114 inscrits sur place! (Dingler)

1. Laubscher, Genève 38:54
2. Debétaz, Lausanne 39:15
3. Barone, Sierre 39:33

Oswald 39:36; Barraud 39:43; Jacquie-ry 39:59; Amez-Droz 40:05; Delaloye 40:16; Cerny 40:31; Coex 40:46; Luscher 41:03; Coudray 41:11; Hablutzel 41:15; Avanthay 41:22; Borcard, Vogt-11, Brack, Rosat, Regard 41:47; Arnaudet, Piney, Knuchel, F. Meylan, Perret, Pfaeffli 42:26; Townsend, Muller, Boeuf, Chollet, Pasche, Devaud, Clément, Barras, Martin, Chiarenza, Peverelli...

Vét. I (55 cl.): Fedrigo 39:55; Rochat 40:20; Glanzmann 40:36; Feuz 40:39; Toulorge 41:27; Carret, Overney 43:05; Schmutz, Hebling, Urweider, Jeannotat 44:07; Deleysin, Gut, Roth, Kunzi, Médard, Berthoud 45:23; Erme, Chardonnes Vét. II (17 cl.): Irschingler 41:41; Fontaine 43:30; Desarzens 44:45; Regard, Maurer 47:06; Sommer, Deillon, Pamblanc, Viquerat 48:13...

Vét. III (6 cl.): W. Roth 51:24; Jean-neret, Juillierat 57:56; Vallotton...
Fém. (15 cl.): Bracco 46:20; Baeriswyl 49:00; Gauguain 49:45; Gay, Godel, Bas- sin, Claudet, Rothen...
Hors concours: Clerc 37:56; Capt 38:02; Pahud (entraîneur national) 38:06; Croisier, Michellod...

55 km, Broye, CH, 21 mai

Temps lourd; 135 classés. (Joye)
Baudet 3:38:49 (R), Jaquenod 4:03:14; Calderari 4:07:10; Stauffer 4:09:28; Schullitsch 4:12:54; Hannapel 4:13:05; Fracheboud 4:13:40; Gaudin (F) 4:13:41; Decurninge (F) 4:17:32; Ruegg, Buhl- mann, Cornioley 4:18:50; Birrer, Mau- ron 4:23:50; Monod, Dewael...
Vétérans (31 cl.): Kunz 3:58:44; Heu- berger 4:15:00; Itrovique (RFA) 4:22:08; Anker 4:27:40; Ecoeur, Ja- quier 4:39:40; Hottinger, Eracle, Ar- mengol, Buff, A. Perone...
Féminines (2 cl.): Gaudard 6:15:28...

Marathon
Marathon, Israël, 31 décembre 1977
3. Spöttel (RFA) 2:22:29; disqualif. de Godoy (COL) pour tricherie.

Marathon, Le Caire, EG, 13 février
Kigigi (SOU) 2:26:54; el Din 2:31:53...

Marathon, Seaside, USA, 25 février
Williams 2:21:44... Hill (GB) 2:22:44...

Photo ci-contre
Trois célèbres marathoniennes améri- caines. En tête Gayle Barron (1^{re} du marathon de Boston en 2 h 44'52"), puis Miki Gorman, qui abandonnera ce jour-là; et Martha Cooksey (1^{re} à At- lanta en 2 h 46'16"), encore inconnue l'an dernier. A demi-cachée par Gor- man, Dalrymple, 2 h 48'07" en 1977: mariée, mère de 2 enfants, cette jeun- ne femme de 36 ans fut autrefois in- ternationale de cross et de 800 m, disciple ou elle représenta les USA au Jeux panaméricains de 1963.
(Photo AVON-Press)

I. Griffith (17) 2:47:02... Rossiter 2:51:11... J. Mullin (11) 3:02:47...

Marathon, Quilon, INDE, fin février
John 2:20:08; Sar. Singh 2:20:25...

Marathon, Bagdad, Se.A., 4 mars
Amada (ALG) 2:20:05; Narat (SOU) 2:23:02...

Marathon, Hastings, NZ, 11 mars
Ballinger 2:17:33; Manners 2:17:58; K. Ryan 2:19:04... Foster (46) 2:24:50

Marathon, Heinsberg, RFA, 12 mars
Heide Brenner 2:50:25

Marathon, Châtelleraut, F, 2 avril
"Bonne organisation, ravitaillement trop léger (eau + éponge + oranges) pour cette distance." (Deborde) 55 cl.
1. Domkin, GB 2:30:30
2. Seigneuric, Goële 2:34:42
Glaudeix 2:41:08; Juillot 2:41:43; Geoffrey (GB) 2:45:05; Abolivier 2:45:28; Pardon 2:49:28; Gouas 2:52:30; J. Bonnin, Auguin, F. Bonnin, Angelonie, Lanson...
20. R. Cornou, Marly 3:16:30

Marathon, Châteaudun, F, 8 avril
95 classés (Seigneuric)
1. Métayer, V. Châtillon 2:32:25
2. Charpentier, St-Marc-1-B1. 2:34:33
Touzelat 2:36:33; Lepotier 2:37:50; Grignon 2:39:42; Monnot 2:40:56; Mei- gnan 2:41:38; Toto 2:42:25; Lacan 2:43:02; Lafarge 2:44:47; Boyer 2:44:56; Châtaignier 2:46:01; Esnault, Maillet, Airault, Forget, Nieux, Languille, Seigneuric 2:57:31 (coursu V2 marathon la veille!); Perron, Bigot, Drevet, Ros- signol...
Vét. (8 cl.): Glaudeix 2:44:54; Gouas 2:59:13; Hachi, Lecort, Limoges...

Marathon, Creil, F, 15 avril
1. Seigneuric, Goële 2:28:06
Poinson 2:30:55; Guillon 2:32:22; Le- potier 2:34:03; P. Barbier 2:35:09; Tresch 2:36:09; Ansart 2:36:13; Olivar 2:37:04; Brecheteau 2:37:08; Cornou 2:38:53; Bourinet 2:39:37; Languille 2:40:31; Serre 2:40:58; Tanniu 2:41:04; Maillet 2:41:41; Ducrocq 2:42:37; Lu- der, Richard, Bourdon, Bontoux, Bakari, Mallochet 2:45:39; Durand, Guilbert, Heitkamp (RFA), Salzenstein 2:50:14; Premoli jun. ... Triboulet 2:55:25
Vétérans: Compère 2:38:10; Parmentier 2:56:37; Komorowski (RFA), Boisseau, Laderrière 3:00:12; Truel, Cornu, Mar- rit, Pascal, Larrieu 3:07:29...

Marathon, Maassluis, NL, 16 avril
1. Balli, Turquie 2:16:11
2. Vriend, Hollande 2:16:15
3. Veld, Hollande 2:17:03
Kooi 2:23:53; v.d.Hoek 2:24:57; Kosma- la (LUX) 2:25:11; v.Houten 2:25:16...
Kijne 2:28:09... Ogink 2:29:09; Keizer 2:29:52; v.Kasteren (RFA) 2:30:44; Houter 2:32:16...

Marathon, Tokyo, JAP, 16 avril
Réservé aux femmes; 344 classées
1. Ichiko Sotozono 3:10:48

Marathon, Boston, USA, 17 avril
158 coureurs à moins de 2h30, 770 à moins de 2h45, 15 femmes à moins de 2h56, au total 4'212 partants (Prouty)
"7^e marathon de Rodgers à -de 2h12:

Plus de 200 femmes au départ; et des coureurs de 22 pays. C'est le Boston le plus extraordinaire dont on se sou- vient, avec le finish de Wells, échou- ant pour 2 sec." (Chacour)
Les 13 derniers miles (20km920):
Rodgers 1:04:39; Wells 1:04:22!!!
Féminines: Barron 2:44:52; De Moss 2:45:34; Killion 2:47:22; Merritt 2:47:52; Pedrinan 2:48:40; Hearn 2:52:35; De Mendonça (BR) 2:52:50; Don Kellar 2:52:52; Hansen 2:53:10; Olinek 2:53:25; Butterfield 2:53:50; Bravakis 2:54:10...

"A noter la performance de Lynn Jennings, 17 ans: moins de 2h47! Mais comme elle n'avait jamais couru de marathon, elle n'a pu courir officiellement à Boston..." (Prouty)
Because she wasn't officially entered her performance went unmentioned but the fact is that she did it. ("Boston Globe")
Hommes: (v. photo de couverture)
1. Rodgers, USA 2:10:13
2. Wells, USA 2:10:15
3. Tikkanen, Finlande 2:11:15
Fultz 2:11:17; Thomas 2:11:25; K. Ryan (NZ) 2:11:43; Kardong 2:14:07; Lodwick 2:14:12; Taketomi (JAP) 2:14:34; T. Fleming 2:14:44; Durden 2:15:04; Doyle 2:15:37; Dimick 2:15:58; Fidler 2:16:14; Vitale 2:16:17; Pate 2:16:39; McOmber 2:17:01; M. Susuki (JAP) 2:17:10; Stra- bei (CAN) 2:17:12; Donovan 2:17:49...
McAndrew 2:18:01; Robinson 2:18:02; F. Shorter 2:18:15; Currier 2:18:18; Heath 2:18:24... 31. Perez (C.Rica) 2:19:46... F. Muller* 2:20:47...

81. R. Vega (P.Rico) 2:25:47... 91. Con- dori (BOL) 2:26:18... 97. Melito (I) 2:26:50... 114. Bonilla (C.Rica) 2:27:45...
Murhcke 2:28:55... 143. N.Sander 2:29:17... H.Watanabe (JAP) 2:29:27...
Burfoot 2:30:07... Derderian 2:30:10...
Chouinard (CAN) 2:30:16... 234. J. Main- guy (CAN) 2:32:45... Cucchiera (HAITI) 2:34:00... 602. R. Moore (CAN) 2:42:30 (2'031 coureurs à -de 3 h, 3'431 à -de 3h30)
John Kelley, 70 ans, vainqueur en 1935 et en 1945, a terminé son 47^e marathon de Boston en 3h32

* Muller, qui a 42 ans, a débuté en course à pied à 38 ans. (Chacour)
"L'organisation du marathon de Boston a fait d'incroyables progrès." (Lebow, organisateur du marathon de New York)

Marathon, Schaffhausen, CH, 23 avril
Champ. national; conditions difficiles nombreux abandons; titre officiel fémi- nin également attribué... mais la FSA avait, semble-t-il, pris soin de ne faire aucune publicité à ce sujet. (NT)
Féminines: Moser 2:59:37; Meyer (v. pho- to p. 40) 3:02:42; Illi 3:42:13...
Masc.: Moser 2:21:44; Umberg 2:24:10; Wulliemier 2:28:00; Schwieger 2:28:16; Riegsegger 2:28:44; Nikles 2:29:30; So- ler 2:30:55; Jäger (A) 2:32:05; Peter 2:32:34; Jägg 2:33:33; Stocker 2:33:42; Küng 2:34:40; Rügge 2:36:12; Rüfenacht 2:36:27; Markstaller (+40) 2:38:06; Hau- ser 2:38:12; Schaffner 2:38:28; Lanini 2:40:04; Scheidegger 2:40:21; Ledermann 2:40:58 (classement officiel non reçu)

Marathon, Metz, F, 23 avril
346 classés; grâce au "Républicain Lor- rain", les résultats complets ont été adressés à chacun des coureurs (2'824 (suite à la page 37)

Samedi 15 juillet dès 15 heures
4e TOUR DU MONT

Cat.: dames, juniors - 4,5 km - 10 FS
populaires : 9 km - 14 FS
élite, vétérans - 13 km - 14 FS
Nombreux challenges et prix.
Médailles à chaque participant.

Renseignements et inscriptions :

Edmond Théodoloz, Office du Tourisme,
3961 Vercorin, tél. (027) 55 26 81.
Edmond Rudaz, 3966 Chalais,
tél. (027) 55 03 53.
Gérald Devanthery, 3966 Réchy,
tél. (027) 55 71 43.
Détendez-vous à Vercorin en face de Sierre-Zinal!

Dimanche 10 septembre à 10 heures
Semi-marathon (20 km)
de Bagneaux s/Loing (77)

Vestiaires - douches.

5 classements :

fém., sen., vét. I et II, non-lic.
Coupe aux 3 premiers de chaque cat.
1 louis d'or + 1 coupe au premier.
1 louis d'or tiré au sort parmi les arri-
vants.

Nombreux lots - médaille et diplôme à
tous les arrivants.

Engagement : 10 F, chèque ou CCP (ordre
A.S.B.) adressé à : Semi-marathon, Hôtel
de Ville, 77167 Bagneaux s/Loing (France).

Renseignements : Tél. 428.34.48 - 428.27.16.

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. Voelfray.

* En vente exclusive chez Seigneuric, Reffray, Trullemans et Tamini (adresses au bas de la page 3).

Le 27 août à 9 h. 30

Trophée des Martinaux (CIME B)

6 km 400 - dénivellation 1210 m

Lavey-Village - Morcles - Les Marti-
naux.

Ouvert à tous et à toutes.

Renseignements : **Marcel Berthoud**,
1892 Lavey-Village, (025) 3 73 35
Louis Ecuyer, 1890 Morcles-St-Mau-
rice, (025) 3 60 19

12 AOUT 1978

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

50 KM DE VERGÈZE

(Gard), (4e édition).

Coureurs - 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).

au total, avec le 1/2 marathon)
 1. Boussat, Metz 2:32:29
 2. Reitz, RFA 2:34:41
 3. Casey, Australie 2:42:29
 Quéré 2:43:51; Metzger 2:44:09; De-
 fland 2:46:52; Rayebois 2:49:08; Diet-
 rich 2:49:23; Courtois 2:50:39; Mati-
 nier 2:51:44; Heissler 2:53:36; Renner
 2:55:25; Dreyer 2:55:46; Schosse (B)
 2:56:33... Stutzmann 3:00:26; Cabus
 3:00:38; Audoin 3:01:23... Blanc
 3:03:00... Vanparys (B) 3:04:00; Fare-
 tra 3:05:07; Vanson, Barthel 3:07:40;
 Wilhelm, Blass, Weber
 32. J. Raach, Luxembourg 3:08:56
 37. F. Curiaçe, St-André V. 3:32:27

Marathon, Riom, F, 23 avril
 Traccart 2:43:28; Bouderdar (+40)
 2:45:15; Beaujard 2:48:27; Rives
 2:48:33; Devilliers (+40) 2:49:25;
 Dupuy 2:50:59; Monnot (+40) 2:56; Ras-
 pall, Gallon, Doms, Lejewski... Lam-
 melin 4:12:35... 39 classés

Marathon, Marseille, F, 23 avril
 "Bonne organisation, à l'arrivée ser-
 vice médical avec examen gratuit."
 (Machado) 82 classés
 1. Acciatore, Aix-les-Bains 2:28:51
 2. Graça, Portugal 2:31:16
 3. Machado, Portugal 2:32:53
 Angelvy 2:36:51; Raposo (POR) 2:38:54;
 Lacam 2:40:01; Bibian 2:41:58; Mureno
 2:43:47; Russo 2:48:20; Dominici
 2:49:32; Chaîne 2:52:04; Edouard
 2:55:11; Hecquet 2:55:12; Nicosia
 2:56:33; Martin, Imbert, Himeur, San-
 ger, Mouglin, Septier...
 63. R. Herraiz 4:03:00

Marathon, DesMoines, USA, 29 avril
 1. McMullen (milier à 3'59"21) 2:15:19
 ...Janice Arenz 2:47:46 (825 classés)

Marathon, Liévin, F, 30 avril
 1. Kolbeck, France 2:19:14
 2. V. Renterghem, Belgique 2:20:24
 3. Lazare, Nlle-Calédonie 2:20:41
 Moussonnier 2:20:44; Connan 2:21:43;
 Pouliquén 2:22:16; Bobes 2:22:40; Cyp-
 cura 2:22:58; Margerit 2:23:22; Duque-
 roy 2:24:23; Prïanon 2:25:18; Lacour
 2:25:27; Didime 2:25:46; Héreau 2:26:02;
 Blein 2:26:07; Bernabeu 2:26:16; Cor-
 gier 2:26:22; Fossé 2:27:09; André
 2:27:31; H. Poncet 2:28:18; Pierson
 2:28:48; Even 2:28:56; Meyer 2:29:23;
 Lehmann 2:29:42; Ziane 2:30:05...
 38. Hecquet 2:38:34... Rascalou 2:43:54

Marathon, Nogent, F, 30 avril
 Excellente organisation, malgré le tra-
 fic routier; temps idéal. "On a peut-
 être couru 400 m en moins, passant aux
 5 km en... 14:50!" (Seigneuric)
 1. Seigneuric, La Goëlle 2:27:13
 2. Recurt, USAM 2:28:50
 3. Monnot, ACBB 2:29:22
 Dreano 2:32:36; Cornou 2:34:07; La-
 croix 2:34:24; Coutant 2:35:31; War-
 laumont 2:35:40; Pérol 2:37:01; Marti-
 net 2:37:29; Vigier 2:38:45; Bourinet
 2:41:05; Lacan 2:41:12; Pinault
 2:44:21; Saintorens, Richard, Cora-
 boeuf, Dervin, Michaut, Tabourneau,
 Jalion, Lebrun, Festou, Duny, Lhari-
 don, Guiard 2:50:13; Sochard, Lesueur,
 Parier, Bourdon, Bedou, Rodriguez,
 Louis, Bouvard, Lemenc, Vassort,
 Schickling, Extart 2:54:51; Hachi,
 Triboulet, Lobjois, Drevet, Bahi...
 Truilemans (B) 3:19:38... 94. Da Costa
 3:17:08... Faur-Riou 3:30:19... Blümen-

saat (67!, RFA, 127^e marathon!) 3:45:33
 (197 classés)

Marathon, Rome, I, 30 avril
 Champ. nat. italien; 15 à -de 2h30.
 Magnani 2:16:46; Accaputo 2:18:36; Are-
 na 2:20:53... Allegranza 2:24:13
 Sujet à des attaques de tachycardie
 (accélération des battements du pouls),
 Fava - voir photo page 54 - était suivi
 par une voiture équipée d'un électro-
 cardiographe. Victime d'une attaque au
 7^e km, puis au 23^e km, perdant 30 et
 40 sec., il abandonna au 26^e km. Mais
 les électrocardiogrammes ainsi obtenus
 vont permettre de déterminer la cause
 précise du mal dont souffre le popu-
 laire champion italien.

Marathon, Laredo, E, 1er mai
 66 partants; plat (Antentas)
 Romero 2:15:31; Mangan 2:19:40; Fre-
 chilla 2:20:56; Fernandez 2:21:26;
 Landa 2:23:28; Gutierrez (36) 2:23:53;
 Lopez, Pro 2:25:58; Catalan, Francisco

Marathon, Biel, CH, 7 mai
 Taxe d'engagement 22 FS (+ 5 FS pour
 inscription tardive) et 3 catégories
 fantaisistes: élite (18-32 ans), sen. I
 (33-40), sen. II (41-49). - Voir aussi
 "Tribune"
 1. Häfliger, Thalwil, 26 2:25:26 R
 2. D. Siegenthaler, Bern, 32 2:28:19
 3. A. Siegenthaler, R'bach, 25 2:31:14
 4. Heim, RFA, 30 2:35:18
 5. Willem, Biel, 34 2:36:20
 6. Aebi, Bern, 32 2:36:57
 7. Aregger, Bern, 29 2:37:51
 8. Lenta, France 2:38:46
 9. Ulrich, RFA 2:39:49
 10. Diener, Bern, 29 2:39:54
 Jausst 2:40:01; Bär 2:40:18; Hofstetter
 2:40:57; Haas 2:41:19; Fischer 2:41:23;
 Brühlhart 2:42:11; Fatzer 2:42:18; Bar-
 rot 2:42:52; Bell 2:43:07; Jacquier (F)
 2:43:35; Chapallay 2:44:21; Schweizer
 2:45:53; Bühlmann 2:46:13; Liniger
 2:46:40; Jaquenod 2:46:57; B. Moser
 2:48:06; Grossenbacher 2:48:14; Demie-
 re 2:48:21; Thürler 2:48:28; Scherzin-
 ger 2:48:34; Schütz 2:49:34; Lengacher,
 Buchenhorner, Hofler 2:53:10; Zbinden,
 Oberrüfer, von Aesch, Struss, H. Sigrist,
 Dewael, Vileta 2:55:27; Piunti, Furrer,
 Stalder, Edelmann, Riedmann, Er. Bühl-
 mann, Hergler, Steiger, Balliker, E.
 Schüpbach, Graf, Studhalter, Badaïre
 2:57:30; Schibler, Näpfli, C. Mauron,
 Epplé, Vogel, Leibundgut, Kaufmann
 2:59:26...

40-49 ans: Tschanz 2:38:05; Cattin
 2:38:05; Drescher (RFA) 2:45:10; Mor-
 scher 2:53:57; Räther (RFA) 2:54:06;
 Simon 2:58:28; auf der Maur 2:59:12;
 Steck 3:00:06; A. Etter, Nyfeler, Gül-
 denapfel, Fricke (RFA), Baldegger, Lü-
 thi, Brönnimann 3:06:50...
 50 ans et +: Borer 2:45:14; Bussinger
 2:46:32; Höhl 2:59:36; Sterki 2:59:55;
 Käppeli 3:02:12; Fontaine 3:06:10;
 Hürbin 3:11:21; Sperb, Favre 3:13:04;
 Otter 3:18:30; E. Müller...
 Féminines: Halbroth (RFA) 3:16:49; Bir-
 rer 3:19:23; Graf 3:22:52; Eberle
 3:25:32

Marathon, H. Sandbach, GB, 7 mai
 Champ. nat.; 207 classés - "Terrible
 finish de Norman, qui a rattrapé Wright
 - enfin remis de plusieurs blessures -
 à 800 m du stade; devant, Simmons souf-
 frit de crampes." (Mouat)
 Simmons 2:12:33; Norman 2:12:50;

T. Wright 2:13:00; Cannon 2:13:29;
 Dingwall 2:13:58; Curran 2:14:45; C. Tay-
 lor 2:15:47; Koussis (GR) 2:16:02; En-
 quist (S) 2:16:55; Penny 2:16:57; Row-
 land (S) 2:17:21; Hurd 2:17:24; McLaugh-
 lin 2:17:35; Hannon 2:17:35; R. Brown
 2:17:48; Keith 2:18:15; Davies 2:18:20;
 Beauchamp 2:19:07; Padgett 2:19:16;
 Jonsson (S) 2:19:34; Lazarides (GR)
 2:19:44; Gunstone, Best, Hill 2:20:02...
 I. Thompson 2:20:21... Eales 2:20:31...
 Woods 2:21:14... Macgregor 2:22:45...
 C. Stewart 2:24:49... Woodward 2:25:48...
 71. H. Walker 2:28:07... 102. Francis
 2:33:24... Faircloth 2:34:51... Austin
 2:35:58...

Marathon, Achern, RFA, 7 mai
 D. Schlosser 2:53:16; Rudolf 2:59:10

Marathon, Prague, CSSR, 8 mai
 Sur le parcours du champ. d'Europe
 "C'est le plus difficile des 8 marathons
 que j'ai courus; le retour, avec de lon-
 gues montées, est très dur." (Cierpinski)
 Cierpinski (RDA) 2:14:51; Eberding (RDA)
 2:14:56; Schröder (RDA) 2:14:58; Trup-
 pel (RDA) 2:15:05; Krsek 2:15:54; Lesse
 (RDA) 2:16:20; Zwielfhofer 2:16:48; Cat-
 talin (ROU) 2:16:53; Falcasli (HON)
 2:17:14; Jansky 2:17:17; Sinkö (HON)
 2:18:08; Kondo (YOU) 2:18:10; Rezac
 2:18:20; Vincze 2:18:21; F. Szekeres
 2:18:48; Machalek 2:18:56; Mladek
 2:19:21; Hein (DK) 2:19:39; Tomanek
 2:19:54; Stojanov (BUL) 2:19:57... Brön-
 dun (DK) 2:21:05... Budjia (YOU) 2:21:32
 ...Sjusarov (URSS) 2:23:01... Monges-
 feidt (DK) 2:23:41...

Marathon, Ottawa, CAN, 13 mai
 Maxwell 2:16:02; Bannon 2:16:02 !

Marathon, Cleveland, USA, 14 mai
 ...J. Hansen 2:47:01... Merritt 2:49:02
 1^{er} T. Fleming en env. 2:15; devant
 Smead (Sturak)

Marathon, Cierrey, F, 15 mai
 1. Fossé, Rouen 2:22:36
 2. Cairoche, ASPP 2:22:38
 3. Lehmann, Evreux 2:24:53
 Pechon 2:32:57; Métayer 2:34:14; Gue-
 roult 2:35:24; Warlaumont 2:36:21; Le-
 culle 2:36:55; Maillet 2:39:04; Mauger
 2:41:17; Beurier, Hansenne, Maignan,
 Domec, Lebredonchel, Lemeux 2:44:00;
 Peschang, Mallochet, Sommer (+40)
 2:44:27; Petay, Dupoux, Abolivier, Sal-
 zenstein 2:47:24; Ducroq, Colmar, Mar-
 chal, Balvay, Poisvert, Lesage, Vassort,
 Horeau, Guiard... Faur-Riou 2:59:01...
 Seigneuric 2:59:01... J. Sommier (+40)
 3:09:18... (125 classés)

Marathon, Jyväskylä, FIN, 21 mai
 "Finlandia-Marathon", lancé avec cœur
 et compétence sur le modèle du mara-
 thon de New York, avec l'appui de la
 Fédération d'athlétisme et de FINNAIR
 notamment. - Temps d'été; 2 boucles val-
 lonnées. - Voir notre reportage dans pro-
 chain numéro. (NT). - Au total 500 par-
 tants de 11 à 74 ans.
 Lindström 2:24:50; Squires (USA) 2:29:03
 ...Killion (USA) 2:58:14... Rappi 3:08:22
 21km000... Lebow (USA, organisateur du
 marathon de New York) 1:56:30... C.O.
 Homen, président de la Fédération
 d'athlétisme) 1:57:37... R. Heikkola
 (entraîneur de Viren) 1:59:12... Pirkko
 Hannula (secrétaire de la Fédération)
 2:00:01

(tournez la page)

CIME

La Tronche - Le Sappey, F, 9 avril

10 km 500 - 800 m - C - 439 classés

Classement selon CIME svp. (NT)

1. Cacciatore, Aix	46:12
2. Hubaud, Gap	46:13
3. Rapy, Bourg	48:42
4. Julien, Grenoble	48:47
5. Texier, Grenoble	49:25
6. Berlie, Suisse	51:30

Petit, Loeffel, Guichonnet, Decurninge 51:40; Granger, Rives, Mustaki, Guillot, Rabatel, Branguier, Millot 53:24; Riondet, Fagot-B., Bogey, Delaup, Bourgeois, Aubert, Glaubert, Causse, Zanetti 55:03; De Boissiat, Granjet, Cutivet, Perraudat, Felmann, Auduin, Rey, Vidal, Perrin 56:17...
Vét. I: Devilliers 52:12; Cathala 53:45; Aebly (CH) 55:20; Begot, Pinon 55:55; Travard 56:30; Vernay 56:50; Gourvest, Guipponi, Jond, Schwab 58:10; Metenier, Danalet...

Vét. II: Irschlinger (CH) 54:57; Bonny 55:20; Renaud 56:10; Normand 62:20; Martin, Oliva, Burdel...
Féminines: Buis 71:37; Carriga 78:59; Di Gioia 80:22; Mazaire, Subtil, Perraudat...

Jeunes: Maro 50:02; Buis 54:05; Burdel 55:59; Nicault, Guatoloppa 57:30; Guthsmann 59:15; Olive, Pegaljar, Smaghe, Lacour...

Crêtes de Spa, B, 23 avril

20 km - 320 m - A - 880 classés

Réussite presque parfaite (Chapeau à MM. Gardier et Crettel). Perfectionner le chronométrage, le classement (selon normes CIME svp) et appliquer catégories 100% CIME. - Pour le reste, voir p. 55. (NT) Photos voir pp. 41-42

1. Treadwell, GB	1:08:57 R
2. Marzée, Belgique	1:09:12
3. Knight, GB	1:09:26
4. Leyens, Belgique	1:10:25
5. Blinston, GB	1:10:36
6. Morris, GB	1:11:04
7. Gorbunov, RFA	1:11:28
8. Adams, GB	1:11:44
9. Boursie, Belgique	1:12:05
10. Van Noten, Belgique	1:12:21
11. Chadwick, GB	1:13:02
12. Van Laert, Belgique	1:14:09
13. Woods, GB	1:14:27
14. Leroy, Belgique	1:15:41
15. Liégeois, Belgique	1:15:43

v.d.Weyden 76:30; Haakman 76:41; Hendrickx 76:50; Roy (F) 77:16; Guttridge (GB) 77:27; Castiaux 77:35; Deridder 77:44; Lewins (RFA) 78:00; Lemoine (F) 78:06; Dewitte, Rooms, Hardeman, Pétriaux, Mathieu 78:58; Thévenet (F) 79:29; Jacobs, Marschal, Van Noten, Dethioux, Wilmet, v.Haperen, Comhair, Depré, Schepetlevane, Lacarra (F), Deuit, Steffy (RFA), Salamin (CH) 81:39; Valles, Horeau, Roge, Bernard, Dalion, Lamy, van Lancker, Bourguignon, Leclercq, Mouat (GB), Cricuis (LUX), Van Dooren, Devos, Deroux 83:47

Vétérans (119 classés): En raison des cat. de Spa (41-45 ans et 46 ans et plus), pour la CIME le classement sera établi ultérieurement.

1. Peiren, La Forest	76:09
2. Sibret, Dampicourt	78:14
3. Delplancq, Dour	81:18
4. Fol, CEE	81:23
5. Struyken, Jendenn	81:34
Seyre 82:02; J. Nicolas 82:08; Wechseler 82:11; v.Bogaert 83:29; Grun 84:07;	

Janssens 84:11; Warnimont 84:33; Ferrarini 86:39; Van Bael 87:30; Cougneau 87:52; Duchot, Hanese 88:21; Svoboda 88:34; Bonny (F) 88:38; Smets, Decarel, Chrétien 89:39; Batsleer, Sculier, Weithen, Claiffe, Louis, Autrique, Kerger 91:27; Belkacem (F), Gillis, M. Janssens, Antoine...

Féminines (18 cl.): Christiaens 87:03; Mary (F) 102:33; Delhasse 103:35; Detroux, Freitag (RFA) 110:51; Chho, Aguerre (F) 121:39...

Jeunes (117 cl.): Potvin 87:28; Krings 87:52; Mehoudens 89:47; Hogge 90:19; Werion 90:45; André 90:50; Moyersoer 97:35; Barbier, Delhoux, Dahmen, Dechamps, Cloes, Chaineux...

Grenoble - St-Nizier, F, 4 mai

19 km 300 - 956 m - B - 587 classés

1. Soler, Suisse	1:14:54
2. Cacciatore, Aix	1:15:46
3. C. Tramonti, Suisse	1:18:35
4. Sol, Nemours	1:21:25
5. Wolfelsperger, St-Avold	1:21:44

Julien 82:29; Kchiouch 83:33; Bricout 84:44; Rives 84:46; Loeffel 85:17; Lanini (CH) 85:28; Murat 85:30; Guillot 85:42; Moulin 87:12; Castex 87:26; Houliet 88:00; Causse 88:18; Moustaki 89:00; Mauger, Petit, Delaup, Tripiere, Goudard, Roussel, Audoin, Cellard, Bastide 93:24; Serrechia, Serrechaume...

Vét. I (59 cl.): Devilliers 86:51; Bouderdaran 88:06; Bertrandias 89:04; J. Perone (CH) 94:48; Guipponi 98:45; Metenier, Jond 100:51; Baudinet, Chessex (CH), Vernay 106:40; Bouvier, Di Gioia, Hubert, Ruynat, Jacquet (CH), Potard...

Vét. II (21 cl.): Genève 88:50; Renaud 90:02; Irschlinger (CH) 94:34; Bonny 99:55; Martin, Ruitton 103:51; Desarzens (CH) 108:10; Burdel, David...
Féminines (52 cl.): J. Di Gioia 2:17:10; Julien 2:22:41; Klingner (CH) 2:24:13; Fine, Sourbier, Regazzoni, Villain, Jacle, Chanboncel, Sourbier, Y. Di Gioia, Gras, Roig, Robert, Lettry...

Jeunes (139 cl.): Gachon 84:30; Lonjou 95:30; Bagnère 100:50; Voiron 102:40; Bachel, Gut (CH), Jorquera 103:31; Bethoux, Pieters, Gouy, Burdel 108:10; Guthmann, Gaudy, C.Guthmann, Ansquer 111:20; Jofaray, Fayen, Escollan, Rives, Durieux, Bordenet...

Crêtes P. Basque, F, 7 mai

30 km - 740 m - B - 35 classés

Pluie diluviennne incessante, rafales de vent, par moments épais brouillard; 28 abandons; classement distribué 5 minutes après l'arrivée du dernier.

1. R. Toro, Espagne	2:10:25
2. Lacarra, Napurak	2:13:55
3. F. Toro, Espagne	2:21:35
Destibeau 2:26:35; Ducourneau 2:26:50; Bertrand, Vinez 2:30; Marchat 2:36; Lamothe 2:46:30; Elosseguy, Weigel, Lanziner...	

Vét. I (4 cl.): Labastie 2:20:12; Becquemois 2:46; Montreuil 2:54:50; Debaube (B) 2:56:30

Vét. II (2 cl.): St-Martin 3:30:20...
Fém. (72 cl.): Aguerre 3:22:35...

Jun. (4 cl.): M. Toro (E) temps?; Larroude 3:01; Iribarren...
Militaires (44 cl.): Amestoy 2:42:10; Risterucci 2:42:13; Guthmuller 2:49; Vetault, Delpoux, Carlhian...
Hors concours (chaussures à pointes!): Julien 2:27:03

Montreux - Les Paccots, CH, 7 mai

17 km - 600 m - C - 234 classés

1. Tibaduzia, Colombie	58:42
2. Little, Australie	58:58
3. Bennett, GB	61:14
4. Towler, GB	61:28
5. Hazelden, GB	62:20
6. Allegranza, Italie	62:56

Winkler 63:25; Perren 63:28; Vulliemier 64:55; Isakovic 65:22; Marchon 65:36; Reichenbach 65:58; Wirthner 66:07; Dumusc 66:19; Mouat (GB) 67:01; Decurninge (F) 67:09; Spuhler 67:34; Bellwald 67:58; Guignard 68:25; Voeffray 68:32; Sterchi, Tissot 70:29; Barraud, Buschlen, Roussel (F), Stritt, Griffon, Redard, Descombas, Piccand...

Vét. I (42 cl.): Devilliers (F) 69:29; Lauen (RFA) 69:29; Feuz 71:11; J.Perone 72:55; Clerc 73:15; Cosettini, Mariethoz, Fracheboud, Gavillet 73:59; Clément, Couyoumdjellis, Glanzmann, Willommet, Girardet

Vét. II (19 cl.): Leutwyler 72:58; Degoumois 82:23; Regard 84:30; Streun, Deszarzens, Viquerat, Ermi, Dupont...

Fém. (9 cl.): Moser 77:31; Bracco 82:55; Simeth, Gaudard, Pilet...
Jeunes (13 cl.): Herrmann 70:51; Premand 74:34; Lange 75:09; Peverelli 75:17; Pellissier, Basler, Rouiller, May 85:49; Robadey...

Varese - Campo d. Fiori, I, 7 mai

14 km - 800 - C - 53 classés

"Cette course est formidable: 4 km de plat puis 10 km de montée par un chemin de croix conduisant à plusieurs monastères; pratiquement pas de circulation; une cinquantaine de volontaires pour chouchouter les coureurs, repartitis comblés. Course promise à un bel avenir." (Berlie)

1. Soler, Suisse	55:48
2. C. Tramonti, Suisse	56:27

(suite à la page 43)

Photos des 3 pages suivantes

p. 39 (ci-contre): "Ses ressources morales sont telles, nous a dit de Viren son entraîneur Hekkola, qu'il sera en pleine forme pour le 5'000 m et le 10'000 m de Prague." Le 30 avril dernier, sur 25 km à Helsinki, Viren a testé son endurance, aux côtés de Lipsonen (5), qui gagnera en 1h15'15", et des Soviétiques Merkushin, 1h15'22", Subov (caché par Viren) 1h15'35", et du minuscule Satymkul Dzhumanazarov, 1h15'24". Retardé par une chaussure délacée, Viren terminera en 1h15'40".
A dr., des coureurs doublés.
(Photo M. NIEMI/"Juoksija")

Voir dans le n° prochain notre reportage sur le "Finlandia-Marathon".

p. 40: A l'initiative du journaliste Dysii, inlassable apôtre de SPIRIDON en terre allemande, le "triathlon Spiridon" (10'000 m + 25 km + marathon) a vu le jour en Suisse l'an dernier. Les 3 premières de la cat. féminine: de g. à dr. E. Holdener, M. Meyer et H. Mäder.

p. 41: Pas de limite d'âge pour participer aux épreuves CIME! Ici, Louis Pierre, le vétéran des "Crêtes de Spa", né en 1905, se désaltère un brin.
(Photo SPA-Press)



KAIVOPUUSTEN MARSSIT
5
HELSINGIN SANOMAT

KAIVOPUUSTEN MARSSIT
1
HELSINGIN SANOMAT

KAIVOPUUSTEN MARSSIT
4
HELSINGIN SANOMAT

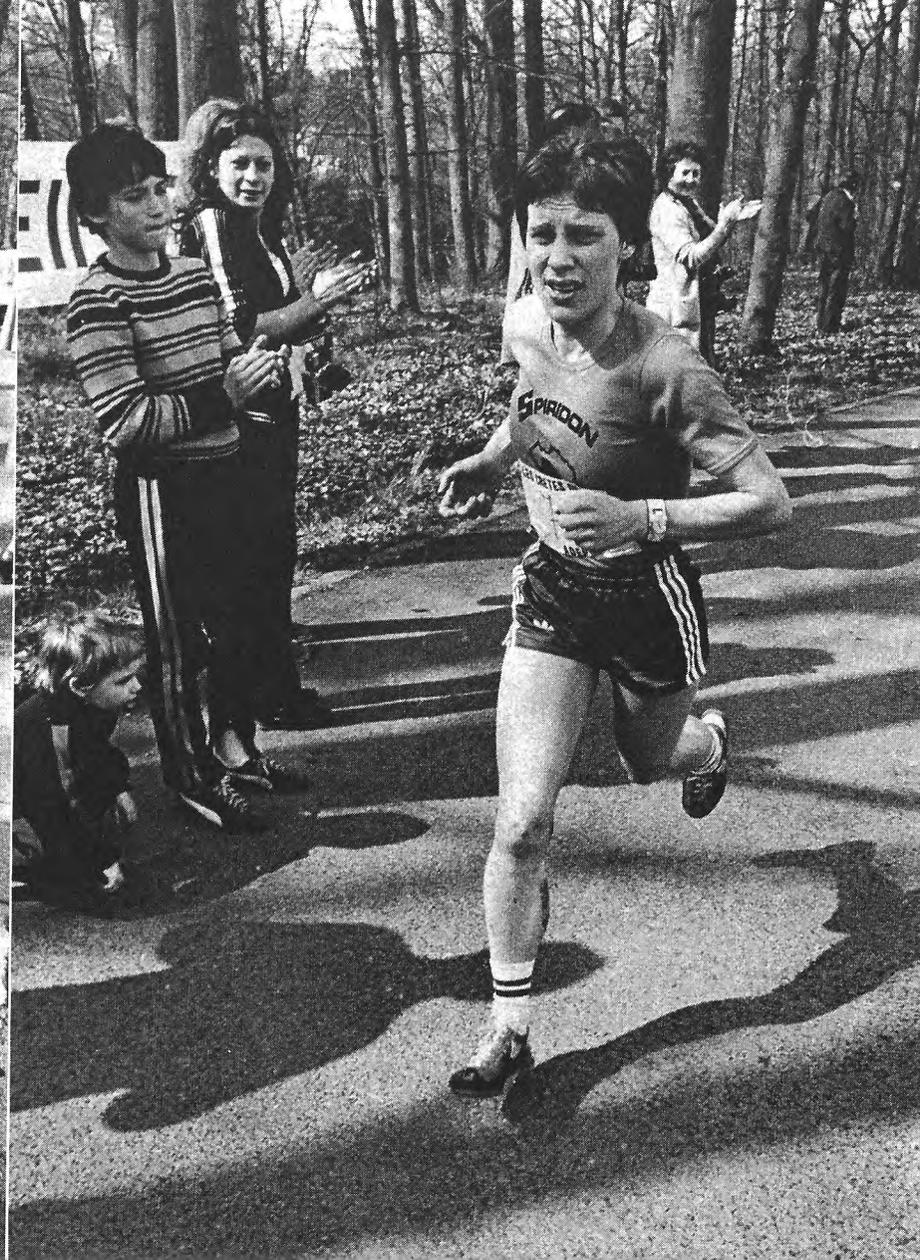
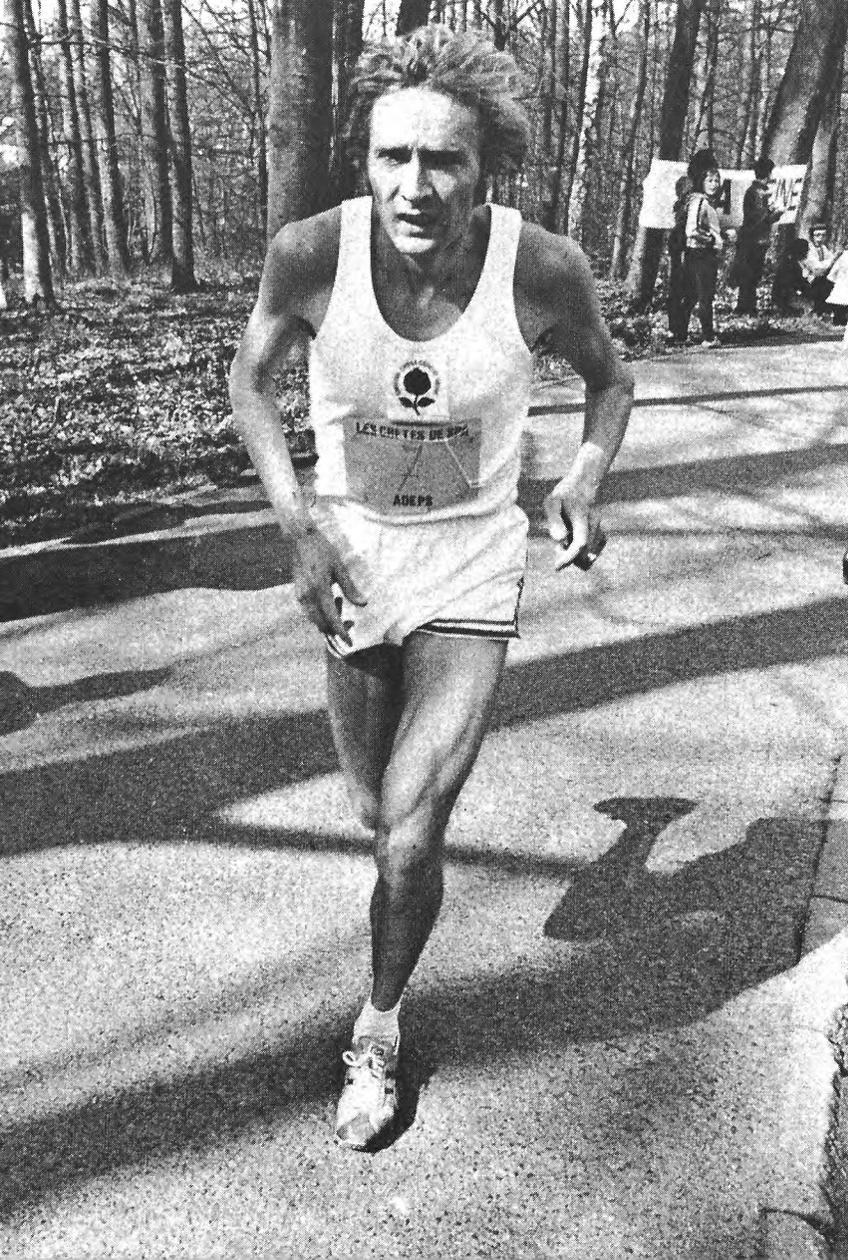
KAIVOPUUSTEN MARSSIT
216
HELSINGIN SANOMAT

KAIVOPUUSTEN MARSSIT
34
HELSINGIN SANOMAT



Mmes Holdener, Meyer et Mäder,
les 3 gagnantes du «triathlon Spiridon»





3. Broggi, Italie 58:13
 4. Nicco, Italie 59:12
 B. Lanini 59:45; Berlie 61:32; Bertolini 61:50; Gramenia, Scrimaglia 64:02; Carmagnola 65:16...
 Vét. I (9 cl.): Setz (CH) 60:43; Andorno 64:43; Prieto, Aey (CH) ...
 Vét. II (5 cl.): Schumacher (CH) 63:08; Bertolini 66:47; Bonny (F) 69:12...
 Fem. (3 cl.): Schumacher (CH) ...

Saut Doubs - Ferme modèle, CH, 13 mai
 16 km 300 - 875 m - B - 212 classés
 Temps exécrable (neige!); mais organisation, accueil, etc. en tous points remarquables; classement exemplaire.
 1. Soler, Suisse 1:01:37 R
 2. Adams, GB 1:02:35
 3. Gmünder, Suisse 1:02:53
 4. C. Tramonti, Suisse 1:03:46
 5. Towler, GB 1:04:08
 6. Woods, GB 1:04:22
 D. Siegenthaler 64:37; Mathiss (F) 64:40; Winkler 64:45; Warembourg 65:30; A. Moser 66:22; Montandon 66:45; Marchon 67:01; Fischer 67:20; Berlie 67:33; Vauthier 67:54; Lemoine (F) 68:28; Laubscher 68:31; Gutteridge (GB) 69:08; Guignard 69:36; Mouat (GB) 70:00; Stritt, Demierre 71:00; Laubscher (GE), Mauger (F) 71:59; Delaloye, Baillod, Redard, Lengacher, J. Moser, J. Carron, Schneider (F) 74:11...
 Vét. I (33 cl.): Setz 67:29; Tschanz 69:13; Devilliers (F) 70:58; Piller 73:28; Mariéthoz 74:17; Vallat, Cosentini, Fatton 77:26; Blanc (F), Schmid 78:55; Chessex, Barfuss, Lingg, Mathez
 Vét. II (18 cl.): Schumacher 73:10; Leutwyler 74:32; Irschlinger 76:39; Baruselli 78:46; Fontaine 80:33; Zurcher 81:00; Hohl, Regard, Desarzens...
 Féminines (11 cl.): Bracco 83:31; Schumacher 93:20; Escal (F) 99:10; Klingler, Gay, Furrer, Dumand...
 Jeunes (32 cl.): Wermelle 69:23; Hermann 70:59; Maître 71:51; G. Carron 73:35; Fatton 75:00; Rufer, Gut, Cajeux 78:02; Coex, Peverelli, Ruedin, Jorquera (F), Barbezat...

Asc. Mt-Faron, F, 14 mai
 14 km 700 - 480 m - B - 707 classés
 1. Cacciatore, Aix 51:31
 2. Soler, Suisse 51:32
 3. Bobes, St-Etienne 52:13
 4. Sol, Nemours 53:25
 5. Hequet, Marignane 53:39
 Angelvy 54:16; Wolfelsperger 54:35; Guichonnet 54:53; Lanini (CH) 55:02; Jullien, Viaux, Font 56:21; Grillo, Renaud 58:11; Bardou, Jossut, Vaillant, Desrousseaux, Jussot, Petit, Marchant 59:46; Farace (I), Ates, Fouche, Ra. Renaudo, Crescente, Duno, Duranton, Goudard, Juvin, Renado, Perrin, Normand (CAN) 61:56; Moreno, Trochu, Blanc,

Photos ci-contre

Les deux vainqueurs des "Crêtes de Spa". A g. l'Anglais Treadwell, du Brighton Concord AC, club regroupant une bonne partie des coureurs désireux de participer à nos courses. - A dr. Marie-Christine Christiaens, d'Eklo, petit bout de femme qui sera très bientôt l'égale des plus grandes marathoniennes. "J'aimerais tellement courir à Sierre-Zinal, dit-elle, si mes parents me le permettent..." (Photos L. GYSELINCK)

Pirou, Bertrand, Perraudat, Imbert...
 Vét. I (77 cl.): Sartin 57:19; Bechelli 60:06; Aey (CH) 60:46; Schuck 61:16; J. Perone (CH) 61:39; Gimenez 63:16; Beloeil 63:22; Mayer 64:11; Jond 64:38; Leotier 65:12; Guipponi 66:00; Llopis, Balestrière, J. Fernandes, Renaudo, Jaquet (CH) 69:45; Rodes, D. Fernandes
 Vét. II (28 cl.): Nicosia 63:57; Bonny 64:36; Duvert 71:19; Bourquin 72:18; Adam 75:22; Fouque, Boesch, Siegl, Aubry 81:38; Roux, Rouau...
 Féminines (64 cl.): Borgetto 74:33; Porta 80:40; Ferrari (9) 82:31; Perraudat 83:15; Gaugain (CH) 87:00; Dupont, J. Di Gioia, Jullien, Beziat, Calamand, Y. Di Gioia...
 Jeunes (138 cl.): Lebreuilly 64:17; Giordano 65:27; Roche 67:14; Mignot 67:55; Bouahia 69:10; Crevet 70:43; Digne, Heudre, Lesemme, Bahr, Plantin, Galea, Cadoux 73:14...

Classements clos le 24 mai

Après coup

1 h, Cassino, I, 8 avril
 Arena 20km031; Bocc 20km022; Jacona 19km473; Poli 19km251...

800 m, Cleckheaton, GB, 14 mai
 Coe 1:45,6; Wilkinson 1:51,0...

1 h + 20 km, Fribourg, CH, 24 mai
 Gmünder 18km364 et 65'23"4; Thomet 18km244; Niklès 18km162; Kolly 17km599; Portmann 17km575; Stritt 16km762; Rime 16km713; Piunti 16km640; Jeanbourquin 16km540...

3'000 m, Londres, GB, 24 mai
 Rono (KEN) 7:43,8; Overt 7:48,0; Liquori (USA) 7:48,8; Rose 7:49,8; McLeod 7:50,2; Muir 7:53,3; Lok (NL) 7:53,4; Spence 7:54,1; Ford 7:54,6; Black 7:54,6; Simons 7:57,5; Steere 7:58,0; Jones 7:59,1; Goater 8:01,0; Coupland 8:03,2; Morton (jun) 8:05,2... Little (AUS) 8:09,1; Gil (VEN) 8:09,1...
 1'000 m Plachy (CSSR) 2:19,8; Wessinghage (RFA) 2:20,5; Grippo (I)...

800 m, La Habana, Cuba, 24 mai?
 Juantorena 1:46,0; Brahmia (ALG) 1:47,1; Morcelli (ALG) 1:47,9... Morcelli est né de père florentin (Barletta)

3'000 m f., Hildesheim, RFA, 27 mai
 Friedmann 9:02,9...
 10'000 m: Fleschen 28:29,4...

3'000 m, Helsinki, FIN, 27 mai
 Laine 7:54,3; Paunonen 7:55,1; Viren 7:57,2...

10'000 m, Palermo, I, 27 mai
 Zarcone 28:14,2; Gargano 30:37,0...

5'000 m f., Knoxville, USA, 27 mai
 K. Mills 15:35,52 RM
 (a. RM 15'37"0, Merrill, 1977)

1'500 m, Erfurt, RDA, 27-28 mai
 Straub 3:36,1 (RN), Ruth 3:37,8...
 3'000 m: Justus 7:50,5...
 800 m f: Weiss 1:59,3; Ulrich 1:59,6; Bruns 1:59,8...
 1'500 m f: Bruns 4:02,6; Lehmann 4:03,1
 3'000 m st., Varsovie, POL, 27-28 mai
 Maranda 8:15,2...

3'000 m, Lidingö, S, 30 mai
 Ryffel (CH) 7:53,1; Tibaduiza...

5'000 m, Copenhague, DK, 30 mai
 2. Loa Olafsson, 1958 15:08,8 RM
 (a. RM: 15'35"5, Mills, USA, 1978)
 Passages: 1'000 m en 2'59"4; 2'000 m en 6'03"0; 3'000 m en 9'05"3 (RN); 4'000 m en 12'09"9, dernier km en 2'58"9.
 Loa courra la série préliminaire du 5'000 m du meeting de Lausanne le 13 juillet.

Marathon, St-Affrique, F, 13 mai
 226 partants, 178 arrivants
 1. Benoit, St-Chely 2:35:43 R
 2. Brengues, Millau, 46 2:42:20
 3. Dr Turblin, Toulouse, 42 2:45:05
 Moulin 2:45:20; Py 2:51; Taiebi 2:53:35; Sagnet 2:54:40; Mallea 2:58:14; Anton, Bousquie, Auriche, Hurtes, A. Guittard, Berge 2:59:52; Mazenq, Clavère, Delboy, Giulini, Grèzes, Fenayrou, R. Grèzes, Rello, Doisne, Marchat, Viguie, Roure 3:13:15...
 70. N. Rouan, Montpellier 3:36:50
 ...Maggiore 3:47:20 ... Ratier 4:06:15

Marathon, Debno, POL, 28 mai
 Marzek 2:15:27; Olsen (NOR) 2:17:02; Morales (Hond) 2:17:58... Umberg (CH) 2:27:10...

100 km, Béziers-Montpellier, F, 22 mai
 Brengues (46) 8:05; Py (36) 8:11; Canonge 8:39... (Cottereau)

100 km, Firenze-Faenza, I, 27-28 mai
 Distance annoncée: 105 km 800, que M. Barletta, de la FIDAL, mesurera officiellement en juin. - Au 48^e km, passage d'un col à ...930 m! - Parcours magnifique, ambiance idéale dans un pays de vignobles, accueil enthousiaste pour chacun. - Course à recommander (voir notre reportage dans le prochain numéro). - 2'931 partants, environ 1'500 arrivants de 12... à 87 ans!
 Taxe d'inscription: 5'000 L seulement, pour 16 postes d'excellent ravitaillement. (NT)
 Melito 6:40:31 (R); E. Gennari 6:45:31; L. Gennari 7:06:35; Rurini 7:21:26; Lecluse (F) 7:23:28; Zannini 7:34:58; Baumgartner (RFA) 7:41:40; Picinali 7:45:07; Fabbri 8:00:21; Martinet (F) 8:08:06; Zanardi 8:12:20; Cistota (CSSR) 8:32:40; Pironi, Paciarotti, Marchetti... 20. Ogier (CH) 8:55:11...
 34. Holdener (CH) 9:30:01... Giulini (F) 9:41:16... 57. Randi 10:15:29...
 Moine (F) 10:16:58... Gotti (65!) 10:22:21... Nisol (F) 11:06:48...
 Simion-Dina 11:09:43... Warland (B) 11:36:26... 145. Rossetti (17) 11:44:36
 A mi-parcours: Melito 3:34; E. + L. Gennari 3:35:18; Fabbri 3:49:39; Lecluse 3:55:26; Rurini 3:57:06; Baumgartner 4:01:28; Picinali 4:02:00; Zanini 4:02:42; Paciarotti 4:10:30; Martinet 4:12:18...

9,5 km, Dt de Vaulion, CH, 28 mai
 Dénivellement 850 m, 76 classés. - Départ à 9h30, prix et résultats à 12h15! (Althaus)
 Fischer 41:58; Glannaz 43:00; Herren 43:18; Guignard 44:16; Beuchat 44:18; Julien (F) 44:36; Laubscher 45:56; Corbaz 46:10; Avanthay, Jacquery, Devilliers (F, +40), Carron (jun.) 47:05; Dumusc, Perrinjacquet, Redard ... Chaperon 61:09 ...

(suite au prochain numéro)

Qu'est-ce que le test de stress?

par le Dr Sander

Pour ceux qui ne le sauraient pas, notre ami Sander est un médecin généraliste qui a accompli ses études universitaires à Lausanne (Suisse), avant de revenir à New York pour y faire carrière. Sander a aussi trouvé le temps d'ouvrir son cabinet en 1976 et de continuer à courir le marathon en 2 h 25 (octobre 1977). Norbert Sander, qui a tenu durant trois ans la rubrique médicale de SPIRIDON, travaille en outre chaque semaine quelques heures dans un institut pour jeunes drogués. Et l'an dernier, il fut aussi l'un des principaux créateurs de l'Olympic Fitness and Medical Center de New York dont il est le directeur médical. Tout de décontraction, de bon sens et de joie de vivre, Sander est aussi l'un de ces trop rares « praticiens pratiquants » qui savent parler très bien de ce que tant de leurs collègues connaissent encore trop mal : la médecine sportive. Enfin, Sander a intensifié son entraînement pour tenter (« il y a une minime chance », dit-il) de décrocher une sélection au marathon des Jeux de Moscou. Cette expérience constitue la matière d'un livre en préparation, où Sander parlera aussi de bien d'autres choses. On le verra bientôt à l'œuvre à Sierre-Zinal au sein d'une équipe américaine d'ores et déjà favorite de l'épreuve. NT.

Depuis quelque temps, la presse parle abondamment de la nécessité de tests de stress cardiaques, à réaliser avant d'entreprendre une activité physique, ou bien (périodiquement) durant une période d'entraînement prolongée. Mais qu'entend-on par test de stress ? Qui devrait s'y soumettre ? Quel genre d'information en tire-t-on ?

Au cours d'un test de stress, on mesure à l'aide d'un électrocardiogramme la réaction du cœur à un effort qui augmente de façon progressive. Cet effort s'accomplit soit en pédalant à un ergocycle, soit en marchant ou en courant sur un tapis roulant (treadmill).

Personnellement, j'aime bien la méthode de Balke qui recourt au tapis roulant, que j'ai pu voir appliquée dernièrement au « Cooper's Aerobics Institute » de Dallas, bien qu'elle exige pas mal de temps. On commence à un rythme lent, en marchant sur le tapis roulant à la vitesse de 3,3 miles (5 km 300) à l'heure. Puis on augmente progressivement la charge de 0 à 25 % en 25 minutes. Il faut ainsi arriver en principe à 85-100 % du pouls maximal estimé pour tel individu, et que l'on calcule tout simplement ainsi : 220 - années d'âge. Pour une personne de 40 ans, le nombre maximal des pulsations cardiaques par minute sera donc en principe de 180.

Lorsque le travail que constitue la marche sur le tapis roulant augmente, le pouls augmente également pour faire face aux besoins en oxygène du muscle cardiaque et des autres muscles en travail. Si toutefois la demande du muscle cardiaque ne peut être couverte par les vaisseaux sanguins qui l'approvisionnent (ce qui est ordinairement dû à l'obstruction de ces vaisseaux par des plaques de cholestérol), l'électrocardio-

gramme signalera ce problème coronaro-vasculaire. Lorsque pour elle la demande dépasse l'offre, une personne peut ressentir une douleur à la poitrine ; mais ce n'est souvent pas le cas, et alors seul l'électrocardiogramme permettra de mettre en évidence la maladie insoupçonnée.

On comprend donc aisément que ce test peut faire détecter une maladie cardiaque dont on ne se doutait pas, et préciser en outre le niveau auquel le cœur d'un individu donné peut fonctionner sans danger, c'est-à-dire avant qu'on observe des modifications pathologiques de son électrocardiogramme.

Il y a une autre fonction des tests de stress qui peut également intéresser les coureurs, qu'ils fassent du footing ou de la compétition : c'est celle qui va leur préciser le niveau de forme* atteint, cela en fonction du temps qu'ils peuvent demeurer sur le tapis roulant. A l'« Aerobics Institute » on a effectué, d'après la méthode de Balke, plus de 16000 tests, allant du sujet sédentaire au champion olympique de marathon. Un niveau de performance bien déterminé est estimé d'après le temps et l'âge, et chacun peut ensuite situer sa forme au moyen d'une simple échelle de conversion.

Je recours personnellement à ce système parce qu'il est complet, et surtout parce qu'il permet de se passer des données mesurables. Qui devrait se soumettre à ce test ? L'association des médecins sportifs américains recommande en général un test de stress allant jusqu'à 85 % du maximum pour ceux qui sont âgés de 35 ans ou plus et qui désirent se lancer dans une activité physique suivie. De même pour ceux de moins de 35 ans chez lesquels on peut soupçonner des risques d'accidents coronaires, cela d'après l'hérédité, le taux élevé de cholestérol, la forte pression sanguine, une extrême obésité. Diabétiques et fumeurs devraient eux aussi se soumettre à ce test.

Quelle sera la fréquence du test de stress cardiaques ? On ne peut y répondre à l'heure actuelle. Herman Hellenstein, cardiologue sportif de grande réputation, le préconise une fois par an. Personnellement, je crois plutôt que cela dépend de « comment on se sent », des symptômes cardiaques, de l'intensité de l'entraînement pratiqué et du contrôle exercé sur les facteurs de risque.

(suite à la page 47)

* Test que Sander offrira en octobre prochain aux participants du voyage de Spiridon-Salvan au marathon de New York (voir p. 29).



**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

**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 (Suisse)

ATTENTION : pour obtenir des numéros anciens, consultez la table des matières encartée dans ce numéro (ou demandez-la aux adresses ci-dessus).

Orsières - Valais - Suisse

Dimanche 20 août 1978

9e Trophée du Six-Blanc (CIME B)

7 km 200 - 1200 m dénivellation

Catégories : selon règlement
CIME + populaires.

Challenge au premier de chaque
catégorie. Nombreux prix.

Distinction
à chaque participant.

Inscriptions : **jusqu'au 16 août**
seniors et vétérans 15 FS
jeunes et féminines 10 FS
supplément pour inscriptions sur
place 3 F sur CCP 19-9876 à
SC Gd-Saint-Bernard, Reppaz/
Orsières, avec nom, prénom,
adresse, année de naissance.

Logements à disposition (prière
de s'inscrire).

Renseignements et inscriptions :
Jean-François Lattion, Reppaz,
1937 Orsières/VS.

Tél. (026) 4 19 69

Dimanche 10 septembre à 10 heures

à **TOUL (Meurthe-et-Moselle)**

MARATHON ET 15 KM

Inscriptions : 10 F et 15 F jusqu'au
3 septembre.

Maurice Schneider, Ecole du Châte-
let, 54200 Toul (France) tél. 43 23 56
ou **Gérard Greiner**, tél. 43 29 12.

A Rimou* (Ille-et-Vilaine) France
les 12 et 13 août 1978

Courses pédestres de la mi-août
(deux jours de courses sur route
dans une ambiance exceptionnelle).

12 août à 14 heures

3e Foulées rimoises

10 courses toutes catégories
sur un circuit de 1 km.

Coupes, médailles, prix...

13 août à 18 heures

2e semi-marathon du Couesnon

21 km 500 - circuit de 4 km 300
7 classements.

Coupes, médailles, diplômes

**Classement général sur les deux
journées**

Possibilité de logement chez l'habi-
tant ou camping.

Engagements: **GRATUITS** les 2 jours
Courses pédestres de la mi-août,
Mairie de Rimou,
35560 Bazouges-la-Perouse (France)

* petit bourg situé entre Rennes et le
Mont-Saint-Michel.

Le 3 septembre à 10 heures

TOUR DU BRASSUS (17 km 800)

Inscriptions **jusqu'au 20 août** au CCP
10-240 67, Course pédestre, Tour du Bras-
sus : jun. et fém. 12 Fr., élite, vét. I et II
15 Fr., étrangers 7 Fr., sans prix-souvenir
7 Fr., inscriptions tardives + 3 Fr.
Dès 13 h 30 **courses pour enfants** (jusqu'à
16 ans) 5 Fr.

Prix à tous les participants.

Possibilités de logement.

Renseignements : Jean-Claude Meylan,
rue des Collèges 16, 1348 Le Brassus
(Suisse).

Spiridon-Clubs de France

La quasi-totalité des clubs possèdent leur propre bulletin.

Spiridon-Club du Languedoc :

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

Spiridon-Club de Bretagne :

Christian Delerue, 13, Allée du Groënlard, 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. (29) 08.27.75.

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-Caillet 25, 79260 La Crèche - (49) 25.56.50.

Spiridon-Club aveyronnais :

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

Spiridon-Club du Centre :

Paul Faucheux, 6, rue Chaptal, 37400 Amboise.

Spiridon-Club d'Alsace :

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

Spiridon-Club des Flandres (en gestation) :

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

Mesure d'un parcours au moyen d'une voiture

Spiridon-Bretagne recommande bien sûr la roue de géomètre pour mesurer tout parcours sur route, mais sur ce propos SPIRIDON (voir p. 7 du no 36) a tout dit.

Aussi avons-nous décidé de donner quelques conseils à ceux dont les moyens sont très limités, et qui emploient le compteur de voiture. Certains dénoncent cette méthode, mais notre ami Michel Festou, de Verrières-le-Buisson, mesure et garantit une précision qui vous surprendra : 300 m d'écart pour... 250 km, soit 30 m pour 25 km ! *Détail utile : Michel Festou travaille au C.N.R.S. (Centre national de recherches scientifiques).*

C. Delerue

Comment pratiquer

- utiliser un véhicule muni d'un compteur hectométrique. On peut apprécier aisément le quart du déplacement d'un chiffre, soit une précision de lecture de 25 m environ
- équilibrer la pression des pneus
- étalonner le compteur :

 - a. choisir une portion de route balisée de 10 km environ, si possible une autoroute
 - b. parcourir les 10 km dans les deux sens à la vitesse à laquelle se fera la mesure
 - c. établir la moyenne des deux résultats. La précision sera de l'ordre de 1-2 m par km si la pression des pneus n'a pas

changé. Eviter de faire l'étalonnage au soleil et la mesure la nuit ou le soir au frais. De même, si la mesure à faire est longue — plus de 20-30 min — ce qui implique que les pneus seront chauds, faire l'étalonnage avec des pneus chauds également.

- d. effectuer la mesure d'un seul tenant. Faire attention à la mise en route du compteur quotidien : tenir compte du fait que le démarrage s'effectue souvent avec 100 m de retard
- pour le marquage des repères, préparer une table de correspondance entre les distances vraies et les distances lues au compteur
- essayer de tenir compte des écarts dus au cheminement différent emprunté par les coureurs et par les véhicules (rond-point !).

La précision finale, sur 250 km, doit être meilleure que 300 m, ce qui n'est pas si mal !

Michel Festou

(tiré du no 16 du Bulletin du S.C. de Bretagne)

Le Spiridon-Club d'Alsace

a le plaisir de vous annoncer sa naissance l'autre jour à la mi-mai. Pour tous envois de fleurs ou télégrammes, voir l'adresse ci-contre.

Le Spiridon-Club aveyronnais

comptait 165 membres au 26 avril dernier ; il publie un bulletin qui paraît tous les trois mois.

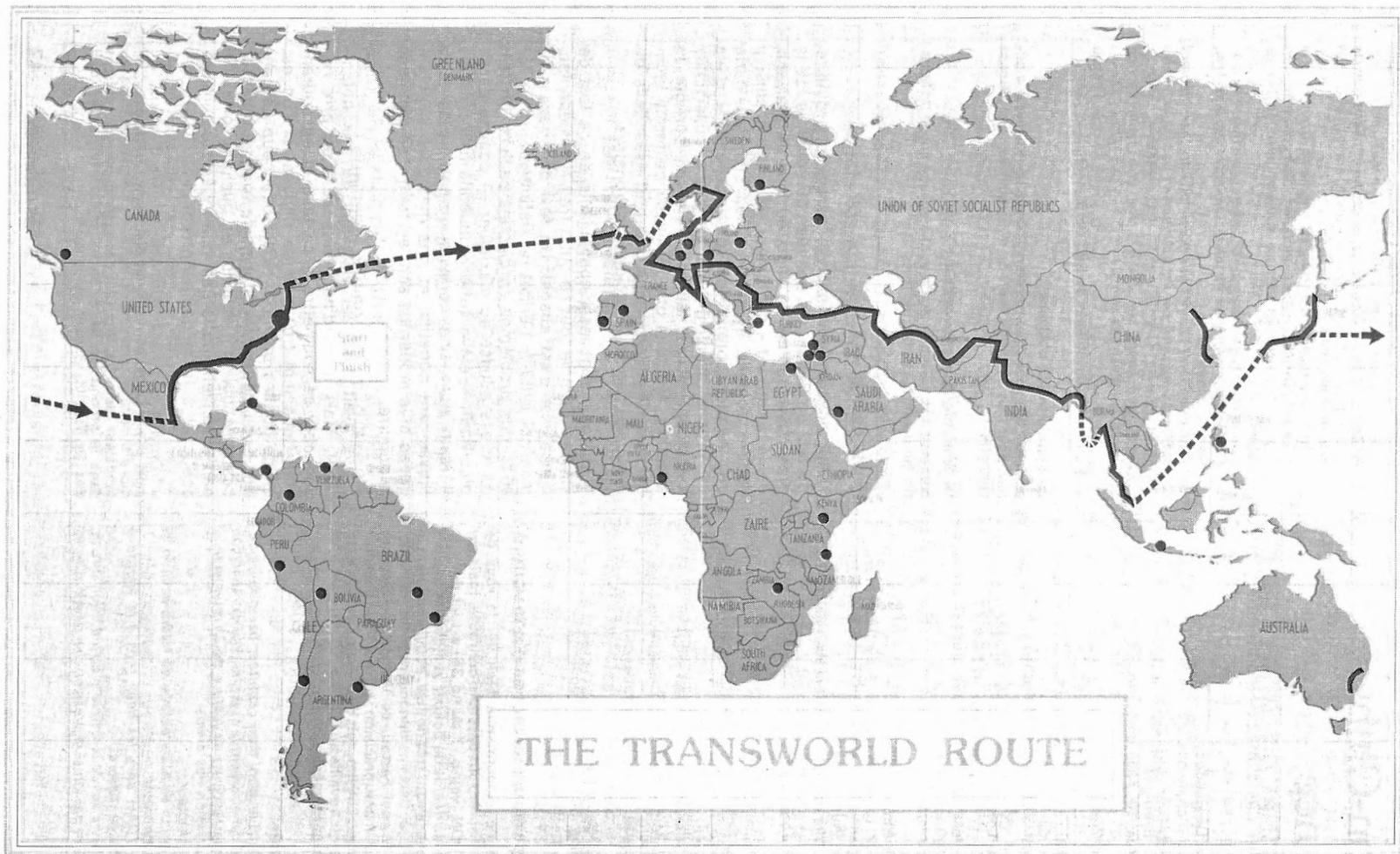
(suite de la p. 44)

Au moyen d'une analyse sanguine ordinaire, du test de Balke, des données héréditaires, de la pression sanguine, de l'âge, du taux de graisses, de la « carrière » de fumeur, on réussit ainsi à l'heure actuelle à établir assez bien la « carte des risques coronaires » pour prédire si dans un proche avenir il y a certaines possibilités d'accident, et s'il faut contrôler ou corriger la situation. Ajoutons que le niveau de forme semble être de plus en plus une part essentielle du profil des risques d'accidents coronaires.

Et quels sont les inconvénients de ce test de stress ? Comme tout ce qui a trait à la médecine, aucun test n'est absolu. Un test de stress sub-maximal à 85 % permet de détecter environ 75-80 % des problèmes cardiaques cachés. Un test de stress poussé au maximum — comme décrit plus haut — élève cette probabilité à 90 % mais il reste donc une certaine proportion de tests faussement négatifs, et des méthodes sophistiquées plus modernes sont en train d'en diminuer le nombre.

Il y avait aussi un problème de prix notamment. Mais aujourd'hui, on peut à un prix raisonnable se soumettre à ce test, et en courant statistiquement très peu de risques* si l'on est en de bonnes mains. Il existe beaucoup de centres et de médecins capables de vous faire passer ces tests, qui sont devenus en quelque sorte une part essentielle de la panoplie inhérente au diagnostic et à la médecine préventive.

* On sait que René Goscinny, le père d'Astérix, est mort il y a quelques mois, en plein « test de stress », ce qui a suscité notamment certaines remarques acerbes du fondateur de « La Vie Claire », que nous reproduirons dans le prochain numéro, en les faisant suivre de l'avis des Dr Turblin, Sander et Jenoure.



Course de la paix autour du monde

Course-relais non-stop.

Départ et arrivée : aux Nations-Unies à New York.

32 coureurs / 32000 miles / 51000km.

4 mois : du 27 août au 25 décembre 1979.

Courses simultanées en différentes villes non parcourues par le relais.

The run will start at the United Nations August 27th, 1979 and after circumnavigating the globe will end at the U.N. December 25th, 1979. Runners from the world team will be sent to run in those cities, indicated by dots, which are not on the main route.

La petite flamme de la paix

Chers amis de SPIRIDON,

Je vous écris pour vous demander de collaborer à l'un des plus ambitieux projets de course à pied qui ait jamais été conçu depuis les débuts de notre sport.

Le 27 août 1979, en effet, une équipe internationale composée de 32 coureurs de relais provenant de plusieurs pays différents quittera l'immeuble des Nations Unies à New York pour une course-relais autour du monde. Comme l'indique la carte ci-contre, cette course les mènera de New York au nord du Canada, puis ils traverseront l'Irlande, l'Angleterre, une grande partie du continent européen, le Moyen-Orient, l'Extrême-Orient. L'équipe remontera ensuite vers le nord pour traverser le Japon, et finalement le Mexique, la partie méridionale des Etats-Unis, revenant à New York, aux Nations Unies, le 25 décembre 1979.

C'est une équipe qui a une très grande expérience de la course-relais; il y a deux ans, ses membres ont couru, par exemple, la « course du bicentenaire » à travers les Etats-Unis. Ils ont également participé à un relais à travers le Canada.

Cette gigantesque course a pour objet de symboliser la petite flamme capable d'allumer la paix mondiale en un effort international accompli dans ce but.

Actuellement, au début du mois de mai, le relais est entièrement organisé grâce à différents fonds privés; de même, l'itinéraire et l'horaire sont déjà clairement établis. D'autre part, la plupart des pays qui seront traversés ont manifesté un vif intérêt en vue de coopérer à nos efforts. Et plusieurs de ces pays nous ont même garanti que certains de leurs meilleurs coureurs seraient disponibles pour participer à la course non-stop (24 h sur 24).

Pour moi-même qui cours depuis 25 ans, cette expérience dépasse de loin tout ce dont j'ai entendu parler jusqu'ici en matière de course à pied, ou ce à quoi j'ai moi-même été mêlé.

Je pense sincèrement que cette « Course mondiale pour la paix » aura un impact très grand, aussi bien sur le monde de l'athlétisme que sur la communauté internationale en général. Nous avons déjà le soutien de quelques-uns des meilleurs coureurs du monde, tels que le champion olympique Shorter, Rodgers, etc.

Ainsi que le précise la carte ci-contre, il y aura en outre des courses dans les pays qui ne se trouvent pas directement placés sur l'itinéraire, cela afin de symboliser l'esprit de la « course mondiale de la paix ». Ces courses se dérouleront en même temps que la course autour du monde.

Chers amis de SPIRIDON, j'aimerais vous demander de bien vouloir nous aider à réaliser ce projet, en collaborant activement avec nous pour organiser le passage de l'équipe de relais dans votre pays, mais aussi pour répandre et expliquer le principe de ce relais parmi les coureurs à pied. D'autant plus que la participation de coureurs d'élite, de populaires et de dilettantes, donnera encore davantage de saveur et de publicité à cette course autour du monde. Je prie aussi tous ceux d'entre vous qui ont contact avec la presse de bien vouloir promouvoir l'idée de la « petite flamme de la paix » dans votre presse locale et dans les autres média. Car la « course mondiale de la paix » est sans doute l'un des événements dont on parlera le plus l'an prochain dans la presse internationale.

Pour de plus amples renseignements, prière de s'adresser à : WORLD PEACE RUN, 275 West 22nd St., New York, N.Y. 10011, USA.

Je vous remercie d'ores et déjà de votre aide.

Dr Norbert W. Sander

N.B. Le Spiridon-club de Suisse fait savoir qu'il souscrit sans restriction à l'initiative du « World Peace Run » et qu'il invite ses membres à collaborer activement au passage de « la petite flamme de la paix » en terre helvétique.

Samedi 2 septembre dès 15 h. 15

XIe course pédestre d'Anniviers

16 km 400 de Vissoie (Suisse)
pour féminines II, seniors, vétérans I,
II et III.

8 km 400 pour minimes, écoliers, juniors,
féminines I et populaires.

Place du village : grande fête, animations
folklorique et musicale, productions di-
verses, cantine, bal.

Inscriptions (jusqu'au 26 août) et rensei-
gnements : **Joseph Voutaz**, 3961 Vissoie.
Tél. (027) 65 18 58 ou 65 14 84.

Samedi 5 août 1978 à 18 h 30

3e semi-marathon de Condom

Classement par équipe de 4 seniors
et vétérans.

Prix à chaque arrivant(e).

Inscriptions (15 F) avant le 25 juil-
let : **Jean Dussaut**, PN 38, avenue
de l'Armagnac, 32100 Condom (F).

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.

Limite des inscriptions : prolongée jusqu'au **1er août** pour les étrangers.

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 !

*PS. Voyage organisé également par Jean Trullemans, 105 Otterweg,
1600-St. Pieters-Leeuw (Belgique)*

Grappillons (suite de la page 5)

aperçut le sommet qui le narguait à une vingtaine de kilomètres. Mais un labyrinthe de ravins escarpés barrait la route. Mieux valait renoncer. Il griffonna dans son journal de marche : « Cette montagne était deux fois plus haute que celle où nous nous trouvions, et il aurait fallu toute une journée de marche pour arriver au pied, mais je pense qu'aucun être humain n'aurait pu monter jusqu'à son pinnacle (sic). »

Seconde erreur ! Le pic Pike fut escaladé en 1820 par trois topographes. Le commandant Stephen Long, qui dirigeait l'expédition, calcula que le pic s'élevait à 3507 mètres. Long fit preuve de modération, car cette montagne a, en fait, 4300 mètres d'altitude. Mais son calcul était plus proche de la vérité que celui de Pike, qui avait trouvé 5663 mètres.

Par la suite l'ascension du pic Pike devint banale. La première femme qui atteignit le sommet fut Julia Archibald Holmes, de Lawrence, petite ville du Kansas. Agée de 20 ans et jeune mariée, elle y monta comme en se jouant. Vêtue d'une jupe de calicot et d'une culotte bouffante, munie des Essais d'Emerson et de son nécessaire à écrire, elle tira son mari jusqu'en haut. Au sommet, s'abritant du vent glacial derrière un rocher, elle écrivit des lettres à ses amis intimes. « Quand on est là, dit-elle, l'esprit débouche sur l'infini, et l'âme s'élève jusqu'à Dieu. »

Les voies du Seigneur disparaissant sous des rubans d'asphalte, c'est la foule des touristes qui débouche aujourd'hui sur l'infini. Le pic Pike voit défilier chaque année 450 000 personnes. On y organise tous les ans une course de côte pour automobiles et un marathon. Le record de la course à pied fut battu en 1972 par un Californien de 21 ans, qui couvrit les 20 kilomètres en 2 heures, 9 minutes et 30 secondes ; les personnes de plus de 70 ans prennent le départ dans la catégorie des vétérans. (...)

Bryce S. Walker, « Les Montagnes Rocheuses » (Les Grandes Étendues Sauvages, Time-Life 1977)

Depuis lors, le Californien Chuck Smead — car c'est de lui qu'il s'agit — a fait beaucoup mieux encore : 2 h 05'22" le 1er août 1976. L'année dernière, il n'a pas participé à cette épreuve, préférant venir affronter les meilleurs Européens à Sierre-Zinal, course qu'il remporta. En 1977, c'est Rick Trujillo, le sempiternel rival de Chuck Smead, qui a gagné au sommet du pic Pike. Cette année, Trujillo et Smead ont annoncé leur intention de défier les meilleurs grimpeurs de chez nous à Sierre-Zinal le 13 août. On sait qu'il s'agit là d'une course A de la CIME (championnat d'Europe des courses de montagne).

Pour tous renseignements au sujet de la CIME, contacter Jacques Berlie, Grammont C, 1896 Vouvry (Suisse), tél. 025 742 70. - N.T.

Pour que chacun puisse vivre mieux !

(...) Tiens ! Tiens ! On commence à soupçonner que le développement du sport dit de masse, ou du loisir sportif si l'on préfère, s'exerce au détriment du sport de compétition. (...) La thérapeutique des corps relève du Ministère de la santé, le surpassement de l'individu de celui des sports. Se dispenser désormais de réciter le slogan habituel : « Sport de masse et sport d'élite, même combat ! »

Gaston Meyer, « L'Equipe » du 27 février 1978

On parle de plus en plus des « sportifs de masse », adolescents ou vétérans. Jamais encore à notre connaissance, on n'a consacré une étude substantielle à ces ex-« sportifs d'élite » qui, durant des années, ont réjoui le cœur des rédacteurs de quotidiens ou de magazines sportifs, et qui aujourd'hui sont devenus trop souvent de pauvres types dépassés par les aléas de la vie. On aimerait savoir en effet ce que sont aujourd'hui, non seulement les champions de boxe de naguère ou de jadis, mais aussi les champions du football, du cyclisme ou de l'athlétisme de papa ou de grand-papa. Pour quelques magnifiques exceptions comme Bobet, Anquetil, Kubler, Jazy, Hansen, etc... combien de pauvres hères qui ont abondamment nourri la presse sportive de leur époque, et qui ont disparu dès que leur étoile a pâli ! De ceux-là on ne parle jamais.

De masse ou de compétition, le sport doit avant tout servir à mieux vivre, puis à mettre plus de vie sur les années qui déclinent. De masse ou de compétition, le sport n'a pas à servir — avec ou sans l'intermédiaire des fédérations — le « renom de la nation ». Ni à devenir le socle ou le faire-valoir d'une idéologie.

De masse ou de loisir, le sport est l'affaire de tous et de chacun. Tout comme le boire, le manger et le dormir. Il devient alors comme un moyen de communication, véhicule vers d'autres êtres humains, vers d'autres régions et pays. Comme tel, il permet à chacun de s'exprimer à sa façon, de s'extraire de l'oppression débiliteuse de certains milieux ambiants.

Quant au sport dit d'élite, il s'agit essentiellement du sport-spectacle. Nous sommes tous des acteurs, mais le sport d'élite permet aux plus doués et aux plus motivés d'entre nous de s'exprimer (« sous les feux de la rampe »), pour le plaisir de tous les autres. Puis, leur temps fait, qu'ils redevennent des « sportifs de masse », comme vous et moi. A moins que leur passage au firmament du spectacle, suivi de leur déclin, ne les ait transformés en ces cabotins qui ne jouent plus que pour eux-mêmes.

Donc, sport de masse et sport d'élite, même combat : pour que chacun puisse vivre mieux ! - N.T.

L'amateur de football fréquente les stades « pour son seul plaisir ». Mais s'agit-il encore de plaisir quand s'y mêle cet étrange fanatisme qui surgit autour des pelouses ? Nos contemporains paraissent rechercher l'événement magique, chimérique, qui pourrait les délivrer d'eux-mêmes, les enlever à leur vie quotidienne, racheter les heures qu'ils ont laissées à l'abandon. Le match terminé, on rentre chez soi, secrètement insatisfait. On a toujours perdu.

François Bott

Le ver était dans la pomme et regardait l'IAAF

(...) Chez les hommes, jamais course n'avait été aussi passionnante, non seulement de par la lutte que Treacy, Antipov et Lismont se sont livrée, en tête, pour la victoire individuelle, mais surtout de par l'engagement total consenti par la majorité des participants, engagement motivé par un classement par équipes, qui donne aux coureurs du centre et de l'arrière-peloton une importance quasi égale à celle des hommes de tête.

C'est cette action en profondeur qui nous a permis d'assister à une surprise de taille et fort sympathique : la victoire de la France, championne du monde de course à travers champs par équipes. Et cela sans Boxberger, la vedette farfelue dont le comportement n'a pas fini d'irriter.

(...) Mais, non satisfait de refuser l'arme qui nous manque le plus : l'équipe, notre pays propose, avec quelques autres tout aussi inconscients, sa suppression au bénéfice d'un championnat du monde individuel. Faut-il alors s'étonner s'il y a de moins en moins de monde, en Suisse, prêt à soutenir de ses deniers un athlétisme dont la politique va à l'encontre même de l'efficacité ?

Hélas, le ver est dans la pomme. Peu courageuse, l'IAAF, bien que sachant qu'elle faisait un pas malheureux en arrière, a accepté un compromis absurde : les engagements individuels seront en effet, dorénavant admis, mais seulement s'il s'agit de concurrents n'appartenant pas à un pays du continent organisateur. Ainsi, on assistera peut-être au phénomène incroyable de voir un Ryffel courir le championnat du monde de cross en Amérique parce qu'il pourra y aller seul, et devoir s'abstenir à Paris, parce que la Fédération refusera de lui accorder le soutien d'une équipe (...)

Yves Jeannotat, « Tribune de Lausanne » du 29 mars 1978

(...) ta propre enfance te trahit : tu ne sais même plus courir. La mort te rattrapera vite...

Gilbert Cesbron

Plus qu'une course, une fête!

C'est ce qu'écrivit, au lendemain de la «Stramilano», le chroniqueur de la «Gazzetta dello Sport». C'est aussi notre avis.

On estime à quelque 100 000 personnes les gens mobilisés par la désormais fameuse course populaire milanaise. Et dans cette gigantesque manifestation, les coureurs eux-mêmes, sinon les cracks comme Fava, Lismont, Tibaduiza, Floriou ou Zarcone, sont passés un peu inaperçus.

— **J'ai vu surtout des enfants et des jeunes**, nous a dit Madame Bernard Ogier, une Parisienne qui a épousé un architecte valaisan, et qui pour la première fois participait à une manifestation de cette nature. **Je pense qu'il y avait 70-80 % de jeunes et d'enfants. Et pour moi qui n'avais encore jamais vu de près une chose pareille, c'est impressionnant, je vous l'assure. L'an prochain, son mari et moi nous reviendrons, mais avec nos quatre enfants cette fois-ci.**

Des enfants, il y en avait partout pour cette manifestation de 21-22 km. Nous en avons vus sur les épaules de leur papa, dans la poussette dirigée par leur maman. Et surtout d'autres qui marchaient à bonne allure, ou qui couraient un peu trop fort, puis qui ralentissaient, puis repartaient, et ainsi de suite. C'est d'ailleurs ainsi qu'on fait ses gammes dans la course à pied.

— **Et quelle gentillesse de la part des participants!** s'étonnait Paul Miéville, lui-même habitué du «Marathon de l'Engadine» (plus de 10 000 skieurs de fond!). **Jamais un mot méchant, jamais un brin d'étonnement chaque fois que je devais bousculer un peu quelqu'un pour avancer dans cette masse. Vraiment, c'est une leçon pour nous que cette foule de participants milanais aimables, souriants, joyeux, accomplissant ces 22 km un dimanche matin comme d'autres vont à la pêche ou jouent à la pétanque.**

Quand nous sommes arrivés sur la «Piazza del Duomo», poursuit l'organisateur N° 1 de Salvan-Emaney, plus de trente minutes avant le départ prévu, il y avait déjà 20 minutes que la Stramilano avait démarré! Nous n'étions plus que 1000-2000 personnes, mais il en venait encore de partout.

* * *

Près de 300 Spiridonien ont tenu eux aussi à se baigner dans cette foule stramilanaise. Ils furent impressionnés et conquis par l'organisation gigantesque, précise et bon enfant à la fois.

— **Accueil, aide, parcours, organisation, public, tout fut parfait**, notera dans «La Liberté» de Fribourg Carlo Gattoni, lui-même animateur émérite. **La grande fête de la «Stramilano», imaginée par une poignée d'enthousiastes, laissera un souvenir inoubliable.**

La veille au soir, on avait réuni les invités, les notables, et d'une manière générale les étrangers dans le hall de la «Banca popolare di Milano», l'un des principaux «sponsors» de l'épreuve. Après la projection d'un film de l'édition antérieure, le populaire Attilio Monetti, un brin fantaisiste, présentait un à un les principaux invités. A chaque fois, c'est une actrice blonde et pulpeuse, au sourire «cheese» des mannequins, et aux yeux de braise des «pasionarias» de l'écran, à chaque fois cette belle personne remettait un prix, un bouquet de fleurs, ou je ne sais quoi encore.

— **Je n'ai jamais vu ça**, nous dira quelques heures plus tard la sylphide Marijke Moser, qui a pourtant bourlingué. **A l'hôtel «Berlino», quelqu'un est venu, la veille, me dire qu'un taxi m'attendait. J'y suis montée et l'on m'a emmenée dans un grand magasin de vêtements. Et là, on m'a dit: «Signorina, choisissez pour X mille lires!»**

Et Marijke de nous montrer des jeans, une jupe, une veste de velours, cadeaux de la Stramilano à une jeune femme qui a tant fait pour la course à pied féminine.

Les Spiridonien venus de l'étranger furent logés gratuitement en auberge de jeunesse, avec des dizaines de copains venus de Suisse, de France, de Belgique, d'Allemagne, de Yougoslavie et d'ailleurs. En outre, pour eux le dîner et le petit-déjeuner étaient également gratuits. Bref, on se demande comment les organisateurs font pour choyer à ce point TOUS les participants sans distinction.

— **Ce gars-là, chapeau!** s'est écrié l'urbaniste Ogier en me désignant du menton Giors Oneto, entouré de sa femme Maria-Pia, de sa belle-mère et de son beau-frère. **Chapeau pour son calme, exceptionnel chez les organisateurs un peu débordés.**

Il faut dire que notre ami Giors avait compté sans la lenteur des PTT italiennes: la plupart des Spiridonien qui venaient candidement retirer leur dossard... n'étaient pas inscrits, l'organisateur n'ayant pas reçu leur inscription, même postée trois semaines auparavant!

* * *

A court d'entraînement et pris d'une soudaine fringale, je me suis arrêté à l'immense stand de ravitaillement du 11e km. On pouvait s'y restaurer copieusement d'énormes quartiers d'oranges, de pamplemousses juteux, de petits pains... sans compter du beurre, de la confiture, des biscuits, diverses boissons, et ces «gelati» dont certains gosses firent ample provision.

A l'arrivée, j'ai même bénéficié d'un «premio», sans doute attribué au hasard. Encore que... j'avais couru vêtu de mon premier survêtement, vieux de quinze ans, et troué au genou. Or ledit «premio» consistait en un bon pour... une paire de pantalons à acheter dans tel magasin. Avait-on poussé la prévenance jusqu'à vêtir ce «pauvre diable qui terminait comme un misérable»? Je ne le saurais jamais.

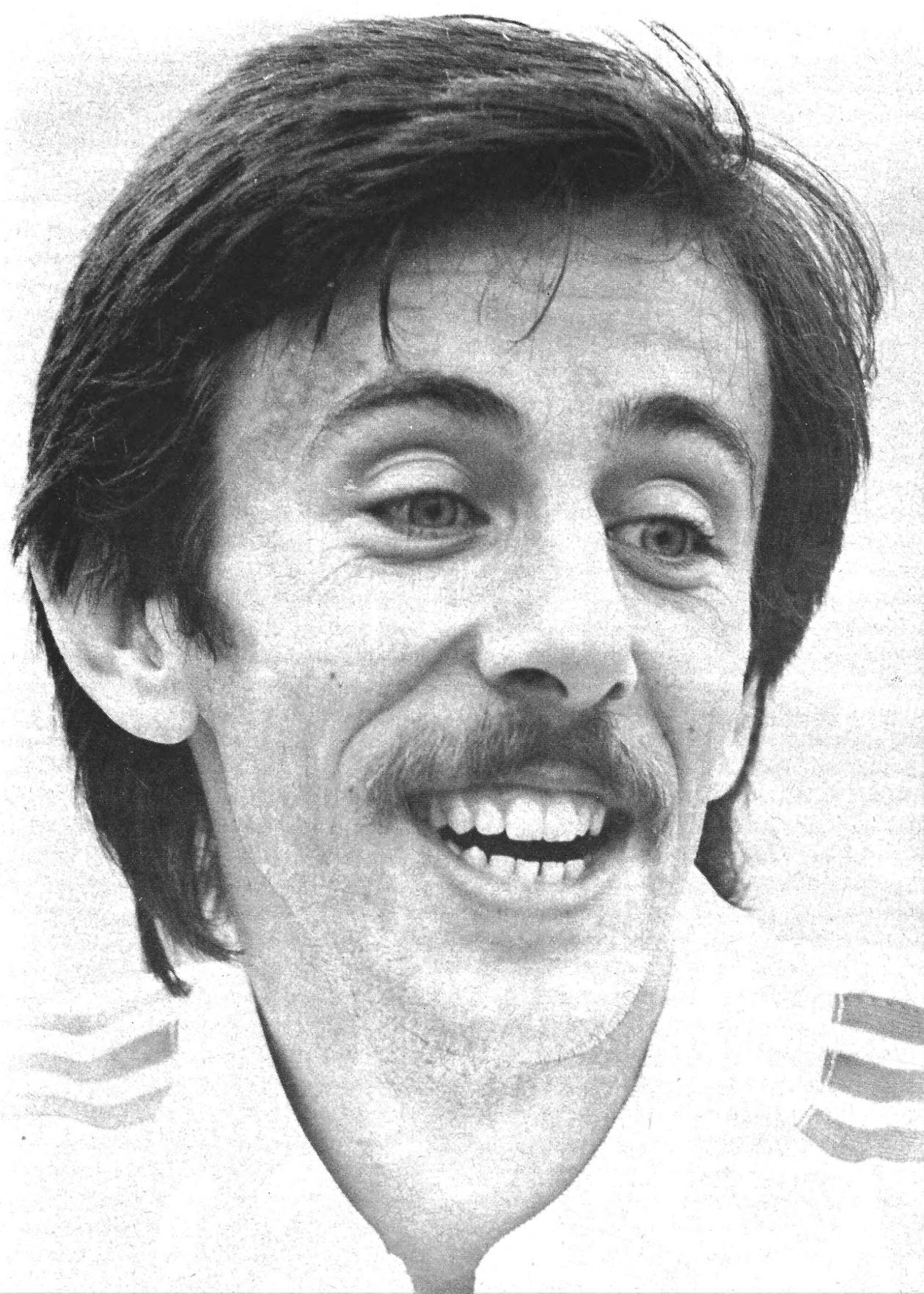
Mais il n'y avait pas que des anonymes à la «Stramilano». — **Je vais courir le marathon du championnat national, puis je pars m'entraîner un mois sur les hauts plateaux de Bolivie**, nous avait dit la veille Franco Fava, toujours aussi aimable, quel que soit son interlocuteur. **Cet automne également, je retournerai en Bolivie, puis au Pérou, et au marathon d'Auckland. Et pour finir, à la Corrida de São Paulo. J'aimerais bien aussi courir enfin le «Marathon de San Blas» à Puerto-Rico en février.**

Il faut dire que le populaire Franco jouit des conditions qu'il mérite: officiellement membre des «carabinieri», Fava bénéficie — tout comme les meilleurs athlètes italiens, finlandais ou allemands — d'une aide appréciable de sa fédération. Laquelle, au pays de la lire anémique, passe pour une fédération très riche, grâce à l'afflux de spectateurs qui viennent aux meetings d'athlétisme organisés dans le nord de l'Italie. Et s'ils y viennent, c'est en premier lieu pour admirer Franco Fava, Sara Simeoni, Pietro Mennea, etc. Et la boucle est bouclée, la fédération retrouvant amplement ici ce qu'elle a donné là.

En Suisse — nous faisons sciemment abstraction de la France et de la Belgique, qui pourtant lorgnent avec envie du côté de l'Italie — en Suisse, on n'en est pas encore là, tant s'en faut. Même si pour la première fois le cerbère des règlements de la FSA, M. Brühlmann, se trouvait à la «Stramilano», flanqué de son adjointe Denise Aerni. Pourtant, en Suisse, un Daniel Plattner, nouveau président de la Fédération, semble avoir bien compris l'impact et donc l'importance des courses, populaires ou non, organisées hors stade. Ne vient-il pas d'insister auprès de Jeannotat, président du Spiridon-

Photos ci-contre: en haut, «... une montgolfière montait et descendait dans le ciel...»; en bas, «... d'énormes quartiers d'oranges, de pamplemousses juteux...» (photos E. Belluschi).





Club de Suisse, pour qu'il lui accorde un entretien, dans le but d'envisager ensemble des solutions propres à donner à la Fédération suisse à la fois un peu d'air frais et les moyens de certaines ambitions. A moins qu'on fasse ainsi patte de velours pour appâter les coureurs hors stade et tenter désespérément de leur imposer un « permis de courir »...

Mais revenons à la « Stramilano », fête dans le plein sens du terme, puisque elle rassemblait des dizaines de milliers de personnes désireuses de se réjouir ensemble. La fête était dans la rue, dans le peloton multicolore, dans ce défilé de gens de tous âges allant ensemble... nulle part, comme ça, pour rien, pour le plaisir d'être ensemble et de se sentir vivre plus.

A l'arrivée, dans l'arène proche de l'Arc de triomphe, chacun donnait libre cours à sa joie d'avoir terminé cette épreuve librement consentie. On se désaltérait discrètement, prosaïquement. Une fanfare lançait ses noires et ses blanches vers le soleil printanier. En bordure de la pelouse, une montgolfière montait et descendait dans le ciel à grandes flambées de je ne sais quel mélange gazeux. Plus loin, sur une petite estrade de fortune, de simples « arrivants » venaient se faire remettre leur « premio » par notre actrice aux yeux de braise, les pommettes saupoudrées de reflets métalliques. Et puis on rentrait chez soi, sans égard pour un classement ou un diplôme... puisqu'on n'était pas venu pour ça. Chemin faisant, on allait voir passer des centaines d'autres participants. Et finalement les cracks, parts 3-4 heures après.

Mais on sentait bien alors que ceux-ci, les champions n'étaient plus très importants en somme, l'essentiel ayant été de pouvoir se dépenser soi-même dans la fraîcheur d'un matin d'avril.

SPIRIDON-BELGIQUE asbl

105 Otterweg, 1600 St. Pieters-Leeuw

Pas d'argent, pas de Belges ?

Les « Crêtes de Spa », 2e épreuve CIME de la saison, ont fait craquer toutes les prédictions : 3250 participants s'étaient inscrits à 48 heures du départ ! Et comme il faisait à Spa un temps merveilleux au matin de ce premier beau dimanche, d'autres s'inscrivirent sur place, de toutes les régions du pays.

Cette épreuve de 20 kilomètres obligeait compétiteurs et « touristes » à emprunter notamment le parcours du principal ski-lift de la Belgique, dans les Ardennes spadoises. Un pays tout de verdure et de printemps, qui a engagé une foule de gens de tous âges (de 5 ans et demi à 73 ans !) à sortir de leur hiver personnel et à se « fouetter le sang » à grandes enjambées ou à petites foulées.

A la réflexion — car sur le moment personne ne s'en aperçut — il y eut une seule ombre au tableau : l'absence des cracks belges, incapables (au moins pour une fois !) de courir gratuitement. On avait offert 3000 FB (env. 180 francs suisses) au meilleur coureur belge du moment, qui habite à une cinquantaine de kilomètres de Spa.

— Non, mais ... vous vous moquez de moi ?

Telle fut sa réponse.

Le soir même à la TV, le toujours populaire champion français Michel Bernard (7e du 1500 m des Jeux de Rome en 1960 après avoir amené l'Australien Elliot à 3'35"6 et Michel Jazy à sa médaille d'argent), le Nordiste Bernard donc déclara :

— Si pareille épreuve avait existé il y a 15 ans, lorsque j'étais au maximum de ma forme, je n'aurais pas attendu que l'on m'invite. Je serais venu au départ à mes frais (comme l'ont fait les Belges Marzée et Leyens) : pour faire de la publicité pour mon sport préféré, mais aussi pour soigner ma publicité personnelle.

Et toc ! Les petits sous ne font pas forcément les grands coureurs, c'est ce que n'ont pas compris les cracks visés par Michel Bernard. Tant pis pour eux, car avec ou sans eux la course à pied belge regorge de santé, on l'a vu dimanche.

Photo ci-contre : Franco Fava (photo P. Probst).

La fête pour chaque course à pied... Puisqu'il n'est jamais interdit de rêver, puisqu'il faut même à chacun une bonne part de rêve pour vivre, ou simplement survivre dans notre prison, qu'elle soit choisie ou imposée, eh bien, faisons pour nos courses un vœu. Est-il lointain le jour où nous verrons, avant, pendant et après la course, la Fête imprégner les relations entre les participants, marquer et prolonger des heures qu'on voudrait interminables, et qui seraient comme autant de clairières dans la jungle quotidienne ? Est-il lointain encore ce jour où nous verrons, la veille d'une course de montagne, par exemple, tel orchestre folklorique du Jura ou du Pays basque rivaliser avec tel groupe champêtre du Valais, d'Aoste ou de Savoie, puis se laisser envôûter par quelques virtuoses que l'on aurait fait venir de Roumanie, de Slovaquie, de Bulgarie, de Hongrie ou de Grèce ?

Puisque tant la course, la plus simple expression du sport, que la musique permettent le mieux à l'homme de s'exprimer sans contrainte par-delà les barbelés professionnels, sociaux, culturels, idéologiques, linguistiques, ou tout simplement... sportifs !

Ce qu'avait bien compris Oneto en refusant d'engager tel petit champion déjà gourmand mais en présentant aux Milanais le Yougoslave Mihalic (2e du marathon des Jeux de Melbourne derrière Mimoun), le Marocain Raddi (2e du marathon de Rome derrière l'inoubliable Bikila), ou encore l'Espagnol Molins, sélectionné pour le 5000 m des Jeux de Rome.

Car la « Stramilano », fête des gosses et des jeunes, est aussi la fête des vieux. C'est-à-dire de tous ceux qui furent un jour ces jeunes « pleins de promesses »... comme disent les journalistes.

Noël Tamini

A noter, parmi les 1500 marcheurs ou touristes, MM. Kevers, président, et Chaumont, secrétaire de la toute jeune Fédération wallonne d'athlétisme.

— Pour parler de ces choses-là à la Fédération, nous a dit M. Kevers, il faut y avoir participé soi-même.

Rares sont encore les Fédérations nationales qui ont leur Kevers et leur Chaumont.

N.T.

(tiré du « Journal du Valais », Suisse).

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr, plus abonnement à SPIRIDON

CCP 19-10762 Spiridon-Club de Suisse

Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes

Triathlon « Spiridon »

Souvenez-vous, amis coureurs, que Manfred Dysli veille aux destinées du Triathlon « Spiridon » et attend avec impatience vos résultats. Il s'agit, je le rappelle, d'une appréciation combinée, faite sur la base des barèmes en vigueur, d'un marathon, d'une course de 25 km et d'une course de 10 km sur piste, ou sur route pour autant que la distance ait été officiellement mesurée. A la fin de la saison, Dysli établit un classement par catégorie : élite, vétérans I (40 à 49 ans), vétérans II (50 ans et plus), dames.

Assemblée du SCS

Le comité du SCS a prévu de tenir son assemblée annuelle le 2 juillet, à l'occasion de la deuxième course sur route (15 km) de Belfaux, dans le canton de Fribourg, le village bien connu de notre ami Jean-Pierre Berset. La course ayant lieu le matin à 10h00 et la distribution des prix en début d'après-midi, nous tiendrons notre séance avant la proclamation des résultats.

Attention : il s'agit, cette année, comme le veulent les statuts, de réélire le comité. Tout particulièrement, votre président ayant fait son temps, nous attendons de vous voir nombreux pour nommer son successeur. La course de Belfaux est la seule course inscrite au calendrier, le 2 juillet, du moins en Suisse romande. Il ne fait donc aucun doute que la cohorte des coureurs — et les membres du SCS ne sont-ils pas tous coureurs — se présentera en masse à Belfaux. Y compris, exceptionnellement (puisque nous déconseillons, en général, de faire deux courses par week-end) ceux qui auront couru la veille à Chêne-Bourg ou aux Plans-sur-Bex.

Y.J.

En Ombrie, au cœur vert de l'Italie :

LA SEMAINE VERTE

course à pied en cinq étapes

TOUR DE L'OMBRIE

du 2 au 8 octobre 1978

Etapes :

Cascata delle Marmore - S. Gemini	22 km
Spoletto - Fogligno	28 km
Assisi - Perugia	25 km
Perugia - Passignano sul Trasimeno	24 km
Passignano - Castiglione del Lago	21 km

Les concurrents seront répartis en deux groupes, avec deux classements :

- cat. A : les seniors licenciés des différentes fédérations d'athlétisme
- cat. B : les non-licenciés ou populaires de plus de 18 ans.

Logement et restauration : plusieurs solutions, en hôtels, auberges, etc.

A tous les intéressés : inscriptions **jusqu'au 30 juin 1978.**

(Programme et règlement adressés dès réception de l'inscription).

Centro Provinciale Sportivo Libertas
via Bartolo 54
I-06100 Perugia (Italie)

A... bientôt !

Sachez...

... que nous avons découvert «**La fabuleuse histoire de l'athlétisme**», de Robert Parienté, le 29 avril dernier à la Librairie des Sports (10 rue du Fg Montmartre, Paris), où l'on peut d'ailleurs acheter SPIRIDON numéro par numéro. Ce fut le coup de foudre... pour cette bible de 1226 pages, à laquelle Parienté a travaillé plus de trois ans !

Abondamment illustrée de photos souvent inédites, «**La fabuleuse histoire de l'athlétisme**» se lit comme un roman à multiples rebondissements. Mais elle se consulte aussi comme une véritable encyclopédie, celle précisément qui faisait défaut en français. A ce double titre, elle est nécessaire à la bibliothèque de tout coureur à pied et de toute personne intéressée à l'athlétisme.

D'ailleurs, pour en faciliter l'achat aux lecteurs de SPIRIDON, nous avons obtenu de pouvoir vendre «**La fabuleuse histoire de l'athlétisme**» à un prix spécialement réduit: FS 55.— / FF. 130.—. Vous pouvez donc vous procurer cet ouvrage aussi bien chez Seigneuric (24 av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf) qu'en écrivant à Articles SPIRIDON, 1922 Salvan.

... que Jean Trullemans, qui a réussi à donner une nouvelle impulsion à Spiridon-Belgique, organise un **voyage au marathon de New York** (22 octobre). Ecrire directement à Jean Trullemans, 105 Otterweg, 1600 St-Pieters-Leeuw.

... qu'un article à bien des égards tendancieux a paru dans un récent no du bulletin du CA Fribourg (Suisse), sous la signature E.D. Notre ami Yves Jeannotat y répondra amplement dans un prochain numéro de SPIRIDON par un texte intitulé «**Lettre ouverte à mon ami Donzi**».

... que dès le présent no de juin, **SPIRIDON est vendu dans les principaux kiosques de Suisse romande**. Dites-le à ceux de vos amis qui hésiteraient encore à s'abonner.

... que Raymond Castiaux, un vaillant spiridonien de Belgique, a eu l'heureuse idée d'organiser un voyage vers l'une des plus belles courses SPIRIDON qui soient: à **Marvejols-Mende**. Le voyage a lieu **du 20 au 25 juillet** en car grand confort (max.: 45 places) au prix de 3200 FB, y compris l'hébergement en dortoirs (supplément pour hébergement en hôtel). S'adresser au plus tôt à Raymond Castiaux, rue des Patiniers 4, 7490 Braine-le-Comte, tél. 067-55 44 16.

... que **Charles Rieder**, de Saint-Maurice (Valais), est décédé tragiquement au mois d'avril. C'était un vétéran modeste mais sympathique, qui affectionnait les courses en montagne. Nous compatissons au chagrin de sa famille et de ses amis.

A l'autre bout de la terre, à Nouméa, **Yvonne Alcade**, épouse de Denis, le vétéran bien connu, a disparu elle aussi tragiquement, le 23 avril. «*Que Denis et ses enfants sachent que nous sommes de tout coeur avec eux par la pensée et qu'ils peuvent trouver dans la famille SPIRIDON un réconfort moral*» (tiré du Bulletin no 14 du S.C. du Languedoc).

... que Christine Ferrand prépare une **équipe féminine pour les multiples relais des 267 km de Brest-Rennes** (28-29 octobre). Il lui manque encore une marathonnienne, des cyclistes-suiveurs, et toute personne désireuse de collaborer efficacement à son entreprise. Ecrire à Christine Ferrand, 19 rue de la Tour d'Auvergne, 44200 Nantes.

... que l'ISOSTAR, un nouveau produit réalisé par la firme suisse Wander (Ovomaltine, etc.) n'a pas seulement la propriété d'étancher la soif et de remplacer de manière idéale les sels minéraux perdus avec la sueur, mais il fournit à l'organisme d'importantes quantités d'énergie rapidement disponible, ainsi que des vitamines. Malheureusement, **l'ISOSTAR n'est pas vendu en Belgique et en France**, où il est assimilé à un médicament. Profitez donc d'une course en Suisse (l'ISOSTAR sera vendu par SPIRIDON notamment aux **100 km de**

Bienna, à Salvan-Emaney, à Sierre-Zinal, à La Heutte et à Sierre-Montana) pour vous approvisionner en ce produit, pour vous-même et pour vos camarades de club.

... que beaucoup de Spiridoniens ont saisi l'occasion de s'inscrire à la *Stramilano*. De fait, à l'auberge de jeunesse on a dû refuser de nombreux retardataires alors que finalement une trentaine de lits sont restés vides dans l'attente vaine de coureurs pourtant dûment inscrits. Oneto remercie Wolfelsperger, et notamment Jouvencelle qui, eux, ont eu l'amabilité de l'avertir, et donc de laisser leur place à d'autres coureurs.

... que Seigneuric fait savoir à MM. **Michel Gailliez** (59 119 Waziers) et **Bernard Pescheux** (17670 La Couarde) qu'ils ont peut-être réglé leur dû (149 F pour le premier, 169 F pour le second) mais qu'en dépit de deux rappels, ces règlements ne lui sont pas encore parvenus.

... qu'il existe, en anglais, une véritable bible du marathon. Elle a tout simplement pour titre: «**The Marathon: physiological, medical, epidemiological, and psychological studies**» (1090 pages, vol. 301, des «Annals of the New York Academy of Sciences», 2 East 63rd Street, New York, N.Y. 10021, USA). Le prix en est de 75 dollars. Quelques chapitres de cet incroyable ouvrage:

- *metabolism in prolonged exercise* (avec à chaque fois la liste des ouvrages consultés)
- *body temperatur and fluid balance*
- *characteristics of elite class distance runners*
- *cardiac rehabilitation*
- *similitaries and dissimilitaries among men and women distance runners*
- *development of the marathon from Pheidippides to the Present, with statistics of significant races*
- *psychological considerations of long distance running.*

... que G. Taupin, B.P. 90, 89200 Avallon, a la ferme intention d'élaborer pour 1979 un **calendrier national des épreuves sur route à allure libre et ouvertes à tous**. Pour l'aider à réaliser ainsi un calendrier aussi complet que possible (et surtout pour que votre épreuve y figure !), écrivez-lui dès maintenant en précisant: la date, la distance et la dénomination de votre épreuve, le lieu et le département, l'heure de départ, le nom et l'adresse du secrétaire.

... que: *Cabinet comptable recherche assistant confirmé. DECS complet et 2 ans d'expérience. Ecrire à Begnatborde, 16 rue Droite, 48000 Mende (F).*

... que **Jeannotat et Tamini** sont en train d'écrire le **premier d'une série de livres** à paraître dès la fin de cette année, et qui traiteront, bien sûr, de la course à pied sous ses principales coutures.

... que «**Rarahipas Tarahumaras**» (courses des Indiens Tarahumaras) est le titre d'un film qu'a réalisé au Mexique notre ami Aknin: 16 mm couleurs, 45 min., consacré à la vie quotidienne des Indiens, avec 3 courses d'endurance: d'hommes (16 heures), de femmes (14 heures) et de fillettes de 12 ans (4 heures). Possibilités de conférences également en Suisse et en Belgique. Ecrire ou téléphoner à Patrick Aknin, 2 Square Bellevue, 92100 Boulogne (F) 604.4146.

... qu'un certain nombre de lecteurs omettent d'affranchir à **1,70 FF (jusqu'à 20 g) ou à 3 FF (de 20 à 50 g)** les lettres de France à destination de Salvan en Suisse. Ne pouvant encore nous résoudre à retourner ces lettres à leur expéditeur — faudra-t-il vraiment le faire un jour ? — nous acceptons de payer à chaque fois une taxe équivalant à 1,60 FF. Merci de bien vouloir nous en dispenser dorénavant.

... que **Gurtje Meerseman**, championne de Belgique de 1500 m, se remet peu à peu d'une broncho-pneumonie qui l'a tenue 3-4 jours dans le coma. La marathonnienne française **Chantal Langlacé** est elle aussi en convalescence, mais à la suite d'une rupture du tendon d'Achille. A toutes deux mais aussi à tous les autres coureurs handicapés par une maladie ou un accident, **SPIRIDON** souhaite de trouver de quoi prendre leur mal en patience, et de savoir ensuite maîtriser leur tempérament afin de revenir peu à peu à l'entraînement et à la compétition. Les longues pauses n'ont pas que des inconvénients.

N.T.

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.

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).**

A Onex - Genève

Centre sportif des Evaux

Dimanche 29 octobre 1978 à 14 h.

2e course pédestre du Stella Alpina

15 km sur chemins de campagne.

Ouverte à toutes et à tous.

Inscriptions : seniors et vét. 8 FS ; dames et jeunes 4 FS, au CCP 12-9546 CSN Stella Alpina.

Renseignements : Ant. Chiovini, tél. (022) 97 07 70
Richard Ferrero, tél. (022) 46 54 72
Organisation : Club Ski Nordique Stella Alpina, Genève.

PARIS - VERSAILLES 1978

16,500 km.

Samedi 14 octobre à 15 heures

(au lieu du dimanche 15 octobre comme annoncé dans le No 36).

Ouvert à tous, allure libre.

Renseignements : Bureau des sports
Hôtel de Ville, 78000 Versailles (F)

Un nouveau comité d'organisation a été mis sur pied pour assurer le succès de cette grande épreuve.

Une date à retenir :

Dimanche 24 septembre 1978

à 13 h. 30 (heure française)

2e COURSE INTERNATIONALE DE COTE Cluses - Croix-d'Agy (CIME B)

13 km 800 - 775 m dénivellation

« Coureurs unanimes à louer cette manifestation, décor merveilleux, sauvage, bon accueil savoyard, organisation parfaite... »
(Rapport CIME 77)

Renseignements et inscriptions :

Gérard Costa, Place de la Poste

74460 Marnaz (France), tél. (50) 98 06 98

Tribune

Attention : course chère !

(...) J'ai une objection à faire au sujet du marathon de Bienne, auquel nous avons participé pour la 4e année consécutive. L'engagement étant de 22 francs suisses, nous avons proposé 50 FF par athlète, ce qui est tout à fait équitable, vu que partout ailleurs en Suisse, à commencer par Salvan-Emaney, les clubs organisateurs font la part des choses au point de vue du change.

La LSV Biel, président en tête, et lui-même coureur, Heinz Lachat, nous a demandé : 66 francs français et rien de moins ! Et cela avec une impolitesse caractérisée : « Si vous n'êtes pas contents, vous foutez le camp ! » Là alors, tu peux me croire, le français, il le parlait bien...

Nous avons refusé de donner plus de 50 FF, et nous sommes partis effectuer avec tout le monde le parcours du marathon. Sans dossard, sans classement, et sans prix ni médaille : pour nous, le temps et la place suffisaient. Nous avons conversé avec notre ami Jeannotat avant le départ, et je te prie de croire qu'il nous a approuvés. Nous tenons à le remercier ici, car à l'arrivée il a noté nos places et nos temps :

Lenta J.-Michel, 2 h. 38'45".

Jacquier Charles, 2 h. 43'35".

A noter aussi qu'il y avait environ 700 coureurs au départ, et qu'à l'arrivée ils devaient acheter leur classement au prix de 2 FS.

Certes, on dit toujours : ceux qui ne sont pas contents peuvent rester chez eux... Je pense pourtant que SPIRIDON, tout comme nous, ne conçoit pas le sport de cette façon.

C. Jacquier, Maxilly-sur-Léman, 74500 Evian-les-Bains (F)

Bien sûr que non ! Il est impossible d'empêcher des « moutons » d'aller se faire tondre à telle ou telle course, ou tout simplement de payer cher pour acheter telle médaille, de plus en plus indésirable. Ce qu'on peut encore faire, par contre, c'est publier une lettre comme la vôtre. En guise de véritable panneau : « Attention ! au marathon de Bienne la taxe d'engagement est très chère et l'organisateur fait du bénéfice. » Il l'a clairement avoué à Jeannotat. — NT

Voici l'adresse de Rhadi

Au fur et à mesure qu'elles me sont parvenues, j'ai transmis une dizaine d'invitations à Rhadi, suite à l'article paru dans le SPIRIDON n° 36, sous « Tribune ».

En fait, il est préférable de s'adresser directement à Jaouï Rhadi, 1 rue de Jolivet, 21100 Dijon (France).

Aimé Petitarmand, Dijon — 5 mai 1978

A l'intention de ceux pour qui le nom de Rhadi ne dirait pas ou plus grand-chose, voici quelques lignes tirées de la « La fabuleuse histoire de l'athlétisme ». L'auteur, Robert Parienté, y parle notamment (page 499) du marathon des Jeux de Rome : « Le Marocain Rhadi, vainqueur du Cross des Nations devant Roelants, avant d'approcher le record du monde de l'heure de Zatopek, est le grand favori de cette épreuve dont le départ est donné au Capitole et dont l'arrivée se jouera à la nuit tombante, sous l'Arc de Constantin. Pendant trente kilomètres, Rhadi mène très rondement... » Mais c'est le surprenant Abebe Bikila qui gagnera, en 2 h 15'17" contre 2 h 15'41" à l'infortuné Rhadi.

Aujourd'hui, Rhadi est ouvrier à la SNCF, où il travaille par équipes (2 x 8h). — NT

Une taxe pour quoi faire ?

Au sujet de Sierre-Montana, la Fédération suisse d'athlétisme — à laquelle notre club, le CA Sierre, appartient — réclame avec insistance une taxe de 0,50 Fr. par coureur.

Je pense que si l'on verse déjà une part pour la CIME, il devient exagéré de verser encore une somme à la FSA. En ce qui concerne la Course du Soleil, axée vers les populaires et surtout vers la participation des enfants, je me demande bien également pourquoi l'on verserait un montant à la FSA...

J.J. Joris, président du CA Sierre, ch. de la Plage 1, 3960 Sierre, Suisse — 10 janvier 1978.

Je vais te donner une opinion-réponse toute personnelle qui, ma foi, vaut bien la teneur de règlements surannés. J'estime donc indue, immorale même,

1. une taxe versée à la Fédération pour une course organisée hors stade (j'excepte ici les championnats de cross ou de marathon, où l'on attribue des titres en se réclamant de la Fédération)
2. une taxe versée à la Fédération pour des coureurs non licenciés à ladite Fédération (c'est le cas du CA Fribourg, organisateur de Morat-Fribourg, qui a versé pour les non-licenciés une taxe fort substantielle durant ces dernières années ; il est vrai qu'en compensation la FSA fermait les yeux sur le niveau de la taxe d'inscription... Si tu me donnes ça, en échange je te donne ceci (air connu).

Avant l'apparition de SPIRIDON, avant l'engouement pour la course à pied tel qu'il s'est manifesté ces dernières années en Suisse et en France, très rares étaient les courses sur route mises sur pied dans ces deux pays. Et si elles se sont multipliées, c'est — on en convient parfois en « haut » lieu — MALGRÉ l'inertie, l'apathie, voire les interdits des Ligues ou des Fédérations.

Lesquelles, voyant tout à coup tant de coureurs sur les grands-routes, se mettent à penser qu'il n'y a pas que de petits profits. Et d'appliquer gaillardement hors stade un règlement fait pour les compétitions se déroulant à l'intérieur du stade ! On conçoit assez bien qu'il faille payer une taxe pour les compétitions se déroulant sur 3000 m steeple, 200 m, ou en saut en longueur, au lancer du javelot, etc., qui requièrent toutes des installations spéciales et une multitude de juges-arbitres et de fonctionnaires (pour combien d'athlètes ?). On conçoit mal, par contre, que la Fédération exige sans sourcilier une taxe pour des épreuves qu'elle a rarement encouragées, qu'elle a même souvent combattues : les courses sur route !

Quant aux courses CIME, qui ne doivent rien non plus à l'archaïsme ronronnant des fédérations, une taxe (par exemple 1,50 FF par concurrent pour les courses organisées en France) est exigée, qui sert à couvrir les frais requis pour la bonne marche des 42 compétitions annuelles regroupées en une internationale de la Montagne. Faut-il dire qu'en ce cas les organisateurs et les coureurs versent allègrement la taxe exigée, parce qu'ils savent bien ce qu'elle leur vaut en contre-partie. En revanche... que vaut au non-licencié disputant Morat-Fribourg une taxe versée à la Fédération suisse d'athlétisme ? — NT

Formidable, ce numéro 36 !

... Que de choses là-dedans ! Non pas que les autres soient mal, mais celui-là !...

Ensuite, puisque le Tarn-et-Garonne est seulement 17e département français au « spiridomètre » (p. 42 du n° 36), nous voudrions faire connaître encore plus la revue en distribuant des dépliants publicitaires. Pouvez-vous donc nous en envoyer au plus tôt. Et bravo à toute l'équipe de la rédaction... en attendant les 7 ans du bonhomme !

Marcel Vila, marathon du Tarn-et-Garonne, 21 bis rue Courbet, 82000 Montauban, France — 13 mars 1978.

Merci pour votre appréciation ; comme vous le constatarez ci-après, les avis divergent quand même passablement à propos d'un même numéro. Et en soi, c'est très bien ainsi puisque — dit-on — on ne peut à chaque fois contenter tout le monde et son père.

Merci aussi pour la distribution des dépliants publicitaires, conçus précisément pour faire connaître SPIRIDON à ceux et à celles qui n'attendaient que cela pour s'y abonner. Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes, Suisse, adresse régulièrement un certain nombre de ces dépliants aux organisateurs de France, de Suisse et de Belgique. Au début de la saison, lesdits dépliants sont arrivés parfois après la course à laquelle ils étaient destinés en priorité. Michèle a ensuite corrigé le tir en postant ces dépliants 2-3 semaines avant la date de la course. — NT

Dimanche 6 août à 6 h 30

52 km de St-Rome de Tarn

Coupes par catég. (masc. - fém.).
Diplôme, écusson brodé, médaille,
et autocollant à tous les arrivants.

«Accueil et ambiance chaleureuse!»
Hébergement collectif gratuit.

Dès 13 h (pour les inscrits) :

buffet campagnard gratuit

(participation minime pour accomp.)

Inscriptions (20 F) et renseignements : **J. Vors**,
9, rue des Archers - Creissels, 12100 Millau
(France), tél. (65) 60 36 74.

7 octobre 1978 à 14 h 30

5e marathon international de Nivelles (Belgique)

MÉMORIAL ETIENNE GAILLY

Renseignements et inscriptions :
(avant le 1er octobre) **Lucien Van
Driessche**, 7, rue Laurent-Delvaux,
1400 Nivelles (Belgique),
tél. (067) 22 65 16.

Dimanche 22 octobre à 15 heures

2e SEMI-MARATHON DE GRANDE-SYNTHE (21 km)

Ouvert à tous et à toutes.

Nombreux lots + diplôme-souvenir à chaque arrivant.

Hébergement gratuit possible.

Inscriptions (10 FF) et renseignements :

Marcel Ghewy, 61, rue Anatole-France,
59760 Grande-Synthe, tél. (20) 67 25 16.

Dimanche 9 juillet à 17 heures

A VAOUR (France)

2e semi-marathon du Tarn (24 km)

Parcours très touristique.

Départ et arrivée dans un petit
village.

Ouvert à tous et à toutes (certificat
médical obligatoire pour non-lic.).

Nombreux lots, coupes, médailles
et diplômes.

Engagements : 15 F (repas froid compris)
avant le 5 juillet : Semi-marathon du Tarn,
81140 Vaour (France).

LUXEUIL-LES-BAINS (France)

4e grand prix pédestre (15 km)

Dimanche 3 septembre à 17 heures

Course pour toutes cat. (masc., fém.,
licenciés, non-licenciés et militaires).

Challenges, coupes, médailles, diplômes
+ prix aux 100 prem. (valeur : 20 000 FF !)

1er prix : un téléviseur noir et blanc d'une
valeur de 1400 FF.

Engagements (10 FF) avant le 20 août 78 :

Roger Chabin, 5, rue ADC Gautier,

46400 Fleury-les-Aubrais ou

Jacques Farney, rue Guynemer,

70300 Luxeuil-les-Bains (France).

A PONT-CROIX (Finistère)

Dimanche 16 juillet à 16 h 45

3e tour du Goyen (16 km 800)

3 boucles de 5 km 600.

Ouvert à tous et à toutes.

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

Coupes - prix à tout arrivant (210
participants en 1977).

(Logement : camping gratuit).

Engagement : **GRATUIT** :

Docteur Savina, 24, place République,
29122 Pont-Croix (France).

A CASSEL (Nord)

Dimanche 27 août 1978 à 16 h.

4e Circuit des géants (23 km)

2 fois l'ascension du Mont Cassel.

Ouvert à tous et à toutes.

Diplômes et cadeaux-souvenir de
valeur à tous les arrivants - nom-
breuses coupes.

Inscriptions (10 FF) et renseignements :

Marc Bigourd, « Circuit des géants »,
24, rue Bollaert, 59670 Cassel (France).

Le numéro 36 m'a un peu déçu

A l'inverse du numéro 35, qui était très bon, le numéro 36 m'a un peu déçu.

«Le bonhomme à six ans» ne pouvait intéresser que les purs Spiridoniens. (Pourtant, il était bien normal d'expliquer à nos lecteurs, aux nouveaux abonnés, ce qu'est SPIRIDON, ce qu'il est devenu, et quel est son esprit.)

«Comment mesurer un marathon», lui, n'intéresse que les organisateurs de marathon (Déformation fâcheuse : l'article était intitulé «Comment mesurer un parcours sur route») et il fallait bien qu'on l'explique une bonne fois — en 36 numéros ! — dans la revue.)

«La traversée de l'Australie» avait déjà été contée dans «Ouest-France» (oui, mais pas de cette manière ; et combien de lecteurs de SPIRIDON avaient lu «Ouest-France» ?)

La Corrida de São Paulo avait déjà été racontée l'an dernier ou l'année d'avant (Certainement, et nous l'avons dit au début de cet article, qui différait sensiblement de tout autre reportage paru sur le sujet ; et qui semble avoir intéressé bon nombre de nos lecteurs, à en juger par les lettres reçues ensuite.)

«Le sport sensuel», c'est le genre d'article qui n'a qu'un rapport lointain avec la course à pied (et donc qui a sa place dans SPIRIDON : d'une part, parce que la revue s'adresse également à tous ceux et celles qui n'ont pas encore avec la course à pied des rapports très suivis ; et d'autre part, parce qu'il faut savoir, parfois, prendre quelque distance, et considérer la course à pied comme tel élément d'un tout, et non pas comme un but unique, excluant toute autre considération.)

Heureusement, il reste les photos, toujours très bonnes, les rubriques habituelles, etc. Dans le n° 35, j'avais surtout apprécié «Belles parce qu'elles courent» et l'article sur Miki Gorman. (...)

F. Le Joly, Vally Goz, Ploudaniel, 29260 Lesneven, France, fin mars 1978.

Encore un mot : tu as oublié de mentionner l'éditorial de Jeannotat («Permis de courir»), l'un des meilleurs textes qu'ait produit notre ami. Sans compter qu'il est d'une brûlante actualité, en Bretagne notamment. — NT

Et Ron Clarke chercha sa médaille de bronze

Dans une lettre datée du 24 avril dernier, vous vous élevez avec véhémence contre le fait que le vétéran Cottereau et le vétéran Tamini n'aient pas caché, dans le dernier SPIRIDON, leur incompréhension face aux «affamés» de médailles. («Je voudrais savoir, dites-vous, de quel droit Monsieur Cottereau et vous-même festiguez ces choses inutiles ! Réponse : du droit que vous prenez vous-même, ami vétéran, à aimer les médailles, à les «regarder de temps en temps et (...) à les montrer à des amis plus ou moins intéressés.»)

Il n'y a pas là, me semble-t-il, de quoi fouetter un chat. J'ajouterais toutefois que lorsqu'on débute en course à pied — enfant, adulte, voire vétéran — il est bien compréhensible qu'on aime palper le souvenir métallique, voire doré, d'une heure de compétition : la médaille. Mais avec le temps qui passe et les médailles qui s'accumulent (la dernière fois que je les ai comptées, il y a plus de six ans, j'en avais encore... 65 !), on peut à bon droit s'interroger sur la signification de ces médailles.

Personnellement, mon goût pour les médailles a baissé considérablement le soir où, regardant la TV, j'ai assisté à une émission sur le grand Ron Clarke (13'16"6 sur 5000 m en 1966 et 27'39"4 sur 10000 m en 1965, les deux fois sur piste cendrée !). Interrogé sur la seule médaille olympique qu'il ait jamais obtenue (une médaille de bronze à Tokyo), il a dû chercher un bon moment avant de la trouver dans sa vitrine aux souvenirs... De toutes ses courses aux Jeux olympiques, le grand Ron Clarke n'a que cette médaille de bronze, ai-je pensé. Et moi, petit coureur anonyme, j'ai plus de 50 médailles !... Que valent-elles donc, au fait ? Pas plus que le prix que je leur donne, ai-je pensé dès ce soir-là. Car exposées en magasin, je doute bien qu'une seule d'entre elles trouve acquéreur. Alors ?

Alors voilà. Bien amicalement et bonne saison ! — NT (A M. Daniel Blaizat, 28 rue Gambetta, F-54000 Nancy)

Licence ou licol ?

Tout comme d'autres fédérations ou ligues, la FSA (Fédération suisse d'athlétisme) est en train de scier avec application les rares branches saines et solides sur lesquelles elle se tient encore.

Petit fait révélateur : M. Brühlmann, cerbère des règlements de la FSA, a purement et simplement biffé de la statistique officielle de 1977 toutes les performances réalisées... au marathon de Neuf-Brisach. La raison de ces rageurs coups de crayon ? Avant d'aller courir ainsi à l'étranger, les coureurs concernés devaient omis de demander la bénédiction de la FSA. Règlementairement. Politique à court terme, opération porte fermée. Et que l'on ne nous dénie pas le droit de considérer de plus en plus la traditionnelle licence comme un... licol, «pièce de harnais, lien qu'on met au cou des bêtes de somme pour les attacher, les mener» (Petit Robert).

Mais il y a pis encore. A l'exemple de Wagnon à Saint-Maur, de Bistrup à Copenhague, à Lausanne Jean-François Pahud, enseignant, coureur à pied et entraîneur national, a innové en organisant des soirées d'athlétisme ouvertes à tous et à toutes. On n'y exige ni taxe d'inscription ni licence, et les intéressés s'inscrivent sur place, courant en différentes séries selon leurs performances antérieures. Aussitôt encouragés par SPIRIDON, ces soirées ont d'emblée conquis les coureurs. C'est le 10000 m qui est venu en tête, avec 239 performances enregistrées l'an dernier ; puis le 5000 m (201 perf.), etc.

Et la FSA ? Elle manqua pas d'offrir des fleurs à Pahud, sauf qu'il s'agissait d'un bouquet de chardons ! Prenant appui sur le Règlement, M. Brühlmann a décidé qu'en 1978 ces soirées de propagande pour l'athlétisme deviendraient de simples «soirées d'entraînement». Et pourquoi donc ? «L'IAAF a un règlement auquel nous devons nous tenir, explique M. Brühlmann. Or celui-ci interdit de faire courir des hommes avec des femmes et des licenciés avec des non-licenciés. En outre, le club organisateur nous doit, selon le règlement de notre fédération, 50 centimes par résultat enregistré. Mais il s'appuie sur la gratuité d'inscription pour ne pas nous le verser.»

Le règlement... Est-ce un «livre rouge» qu'on brandit pour condamner ? ou le mol éredon sous lequel on s'endort en ronronnant ? Pourquoi ne serait-il pas plutôt un point d'appui, pour aller de l'avant, progresser, et donc forger des solutions nouvelles pour les problèmes nouveaux qui jalonnent la route de toute fédération !

«Partout où il y a vie, il y a changement» a écrit l'ethnologue Theodora Kroeber. Telles ces civilisations disparues pour n'avoir pas su s'adapter à de nouvelles nécessités, nos fédérations d'athlétisme ne sont-elles pas en voie de disparition, peu à peu paralysées par de froids règlements, liturgie d'une autre époque ?

N.T.

N.B. Licence vient du latin «licet», il est permis (sic...). Licol s'écrivait en 1333 «licol», qui lie le col, le cou...

le 27 août à 14 h. 30

dans le cadre de la fête champêtre de Charance

2e course populaire (15 km) de Gap (H.A.)

Nombreux prix à tous ; inscription : 10 F.

Rens. et inscr. : Mme L. Nicault, 1 bis rue Serrebourges, 05000 Gap (France) - tél. 51 27 60 ou M. R. Delimard, tél. 51 26 22 (domicile) 51 37 84 (bureau).

A l'issue de la course : jeux, concours de boules, buvette.

CIME* 78 : prochaines épreuves

Date	Dénomination	Pays	Cat.	Dist. en km	Déniv. max.	Coordinateur
18.6	Asc. Mte-Faudo	It.	B	26,0	1200 m	U.S. Maurina, c.p. 258. I-18100 Imperia
25.6	Salvan-Emaney	CH	B	7,2	940 m	P. Miéville, CH-1923 Les Marécottes
1.7	Pl. Névé-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	Chamont-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 Dorénaz
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. Bardou, L'Anacapri, av. Ambroise-Thomas, F-83400 Hyères
13.8	Sierra-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	Ascaïn-La Rhune-Ascaïn	Fr.	B	11,0	950 m	A.S. Elgarrekin, F-64310 Ascaïn
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. Clémenceau, F-38830 St-Pierre d'Allevard
10.9	Charmey-Vounetz	CH	B	10,4	790 m	Ch. Mauron, Hôtel de l'Etoile, CH-1637 Charmey
16.9	Altsätten	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 Hauts de Fagnes	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	Sierra-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. Cacciatore, 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	10,0	500 m	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).

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).

Sous le patronage de «New Balance»!

Désireuse de participer à la promotion de la CIME, (d'autant plus qu'avec le modèle «Trail - Tarahumara», voir p. 2, elle vient de créer le modèle idéal pour «Cimards»), la firme «New Balance» offre **150 paires de chaussures aux «Cimards»**. Ces prix seront attribués ainsi à l'issue du classement général de la saison :

- un bon pour une paire de «New Balance» aux **60 premiers seniors classés**
- un bon pour une paire de «New Balance» aux **50 premiers vétérans I classés**
- un bon pour une paire de «New Balance» aux **15 premiers vétérans II classés**
- un bon pour une paire de «New Balance» aux **15 premiers juniors classés**
- un bon pour une paire de «New Balance» aux **10 premières féminines classées**

Calendrier

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

- 18.6 CH : **Hérémence** (VS), 1,2 - 10 km : 027-81 10 61
 18.6 I : **Challant (Aoste)**, voir p 4
 25.6 CH : **CIME, Salvan-Emaney**, dép. à 9 h (Miéville) 1923 Les Marécottes, tél 026 8 10 48
 « Depuis le 20 mai, nous déblayons la neige accumulée sur les 2 derniers km. Pour ce tronçon, les coureurs ont avantage à utiliser des chaussures à très fort profil ».
 PM et NT
 24-25.6 F : **St-Quentin** (78), 100 km sur circ. de 2885 m (CASQ, B.P. 102, 78310 Maurepas)
 25.6 F : **Puy de Sancy** (63), 37 km, voir p. 6
 25.6 F : **La Crèche** (79), 21 km : tél. 49.25 56 50
 25.6 F : **Fleury-les-Aubrais** (45), 21 km 300 (R. Chabin, 5 rue DAC Gautier, 45400 Fleury-I.-A.)
 25.6 F : **Annay-la-Côte** 89), 15 km
 25.6 F : **Agen** (47), marathon : J.M. Vernot, 36 rue de Lorraine, 47240 Boe-Bon Rencontre
 1.7 CH : **Chêne-Bourg**, 15 km (Ansermet, c.p. 7, 1226 Thonex)
 1.7 CH : **CIME**, Plan-s-Bex, voir p. 62
 2.7 CH : **Belfaux**, course sur route : (037) 45 16 83 puis assemblée du Spiridon-Club de Suisse
 2.7 F : **St-André** (85), marathon (1651-38 42 16)
 2.7 F : **Clamecy** (58), 21 km
 2.7 F : **Pordic** (22), 21 km : Salliou, 23 bis rue Gén. Leclerc, 22590 Pordic
 2.7 B : **Arville**, semi-marathon : Liégeois 061-27 81 48
 8.7 CH : **Avanches**, 8 km : (037) 75 24 58
 8.7 F : **Blesheim** (68), fond sur piste synth. dès 17 h : Ritzenthaler, 3 route du Vin, 68240 Kientzheim-Kaysersberg
 8-9.7 F : **Vittel** (88), 24 h par équipes de 12
 9.7 CH : **CIME, Lenzerheide-Valbella**, voir p. 62
 9.7 F : **Vaour** (81), 24 km, voir p. 60
 9.7 F : **Cambo-Macaye** (64), 24 km : tél. 257 460
 9.7 B : **Brugge**, 25 km (Serruys, Engeldaleaan 25, 8310 Brugge)
 13.7 CH : **Meeting de Vidy-Lausanne, avec la partic. de Loa Olafsson (15'08"8 et 31'45"4 !)**
 13.7 CH : **Verbier**, course pop. : (026) 7 58 60
 12-16.7 F : **Pfetterhouse** (68), 113 km en 4 étapes
 14.7 F : **Amilly** (45), 21 km : J. Mahuas, 10 rue Crowborough, 45200 Montargis
 14.7 F : **Dijon** (21), course autour du Lac Kir
 15.7 CH : **Vercorin** (Valais), 4,5-13 km, v.p. 36
 15.7 F : **Troyes** (10), marathon (M. Hermant, 5 rue de Preize, 10000 Troyes)
 16.7 F : **Arvert** (17), marathon : UAPA, G. Quantin, 17570 St-Augustin-s-Mer
 16.7 F : **Pont-Croix** (29), 16 km 800, voir p. 60
 16.7 I : **CIME, Verres-Tscore**, voir p. 4
 16.7 E : **Oyarzun (S. Sebastian)**, marathon, voir p. 16
 22.7 F : **St-Gilles-Husserem** (68), 10 km 300 côte (Ritzenthaler, v. plus haut)
 23.7 CH : **Ayent-Anzère**, course de côte, v.p. 14
 23.7 CH : **CIME, Chauxmont-Chasseral**, voir p. 65
 23.7 F : **CIME, Marvejols-Mende**, 23 km 300/14 h 30
 29.7 CH : **Saxon, Course de l'Abrirot : annulée**
 29.7 CH : **CIME, Scex Carro**, voir p. 20
 30.7 CH : **Le Châtel**, course de côte, v.p. 14
 30.7 B : **Betrix**, semi-marathon
 5.8 CH : **CIME, Cross du Jorat**, voir p. 6
 5.8 F : **Valréas** (84), 3500 m + 8500 m dès 20 h 30 (Giry, 84600 Valréas, tél. 35 12 91)
 5.8 CH : **CIME, Hyères** 21 km, voir p. 20
 5.8 F : **Condom**, semi-marathon, voir p. 49
 6.8 F : **St-Rome-de-Tarn** (12), 52 km, v.p. 60
 12.8 F : **Vergèze** (30), 50 km, voir p. 36
 12+13.8 F : **Rimou** (35), courses pédestres, dont 21 km 500 le dimanche : voir p. 46
 13.8 CH : **CIME, Sierre-Zinal**, voir p. 1
 15.8 CH : **Bourg-St-Pierre**, 6 km 300/938 m, v.p. 6
 19.8 F : **Vivonne** (86), semi-marathon
 20.8 CH : **CIME, Six-Blanc**, voir p. 46
 20.8 CH : **Bioley-Magnoux**, 7 km : 024-33 12 66
 20.8 CH : **Giez** (1411), course, tél. 024.24 47 24
 20.8 F : **Oberhaslach** (67), 19 km 750, voir p. 4
 20.8 F : **CIME, Ascain-La Rhune-Ascain**
 26.8 CH : **La Heutte**, 10 km 500 : 032.41 97 65
 26.8 B : **Hekelgem**, marathon à 16 h (G. Ulin, Langestraat 72 B, 1790 Hekelgem)
 27.8 CH : **CIME, Martinaux**, voir p. 36

- 27.8 F : **Colmar** (68), 32 km, voir p. 4 et p. 66
 27.8 F : **Gap** (05), 15 km voir p. 61
 27.8 F : **Trièves** (38), 57 km, voir p. 20
 27.8 F : **Cassel** (59), 23 km côte, voir p. 60
 27.8 AU : **CIME, Brixlegg**
 2.9 CH : **Vissoie**, 16 km 400, voir p. 49
 2.9 F : **Delle** (25), 16 km 400, voir p. 20
 2.9 B : **Gelbressee**, 21 km (Bodart, av. Proces 5, tél. 081.22 80 45)
 2.9 B : **Braine-le-Comte**, 25 km, voir p. 16
 3.9 CH : **CIME, Ovrornaz-Cab. Rambert**, voir p. 16
 3.9 CH : **Tour du Brassus**, 17 km 800, voir p. 46
 3.9 CH : **Les Paccots**, 12 km, voir p. 14
 3.9 F : **CIME, Bramefarine** (38), voir p. 4
 3.9 F : **Maignane** (13), 15 km 500, voir p. 20
 3.9 F : **La Ferté-Bernard** (72), 100 km, voir p. 14
 3.9 F : **Dourdan** (91), 30 km, voir p. 6
 3.9 F : **Auray-Vannes** (56), 24 km, voir p. 16
 3.9 F : **Luxeuil** (45), 15 km, voir p. 60
 9.9 CH : **Malleray**, 50 km, voir p. 14
 10.9 F : **Toul** (54), marathon + 15 km, voir p. 46
 10.9 F : **Bagneux-s-Loing** (77), 20 km, v.p. 36
 17.9 CH : **Château-d'Oex**, 13 km 500, voir p. 16
 17.9 F : **Avallon** (89), 50 km
 24.9 CH : **CIME, Fully-Sorniot**, voir p. 8
 24.9 F : **Jebshelm** (68), 10 km 300 (Ritzenthaler)
 24.9 F : **CIME, Cluses-Croix d'Agy**, voir p. 58
 24.9 F : **Mouzon** (08), 21 km, voir p. 14
 24.9 B : **CIME, Hauts de Fagnes** voir p. 6
 30.9 CH : **Baar-Nendaz**, 9 km 500, voir p. 18
 30.9 F : **Millau** (12), 100 km (Soulié, 4 ILN av. de Verdun, 12100 Millau) avec la partic. des jumeaux italiens E. et L. Gennari
 1.10 CH : **Morat-Fribourg**, 17 km 150
 1.10 F : **CIME, Semnoz**, voir p. 4
 1.10 F : **Mérignac** (32), champ. national marathon
 2-8.10 I : **Perugia**, 120 km en 5 étapes, v.p. 56
 7.10 B : **Nivelles**, marathon, voir p. 60
 8.10 CH : **CIME, Sierre-Montana**, voir no prochain
 8.10 F : **Valréas** (84), semi-marathon, v. no 39
 14.10 F : **(et non le 15.10) Paris-Versailles**, 16 km 500, v.p. 58
 15.10 CH : **St-Martin**, 2-5-15 km cross, voir p. 6
 15.10 LUX : **Remich-Wormeldange**, 20 km, v. p. 20
 21.10 CH : **CIME, St-Imier-Mt Solèl**, voir p. 16
 21.10 F : **Pau**, 30 km, voir p. 6
 22.10 F : **Grande-Synthe**, semi-marathon, v.p. 60
 22.10 F : **Neuf-Brisach** (68) à 10 h marathon international SPIRIDON, et 1er champ. national féminin (officieux)
 22.10 I : **Lamezia Terme**, 22 km, voir p. 20
 22.10 USA : **New York**, marathon, voir p. 48
 29.10 CH : **Onex-Genève**, 15 km, voir p. 58
 28-29.10 F : **Brest-Rennes**, 267 km relais, v.p. 20
 29.10 F : **St-Pol de Léon-Morlaix**, 22 km 700
 5.11 CH : **Boulog** (1699), 11 km voir no prochain
 12.11 POR : **Nazaré**, 21 km 100, v.p. 29
 4.2.79 P.R. : **Coamo** (P. Rico), 21 km 690, v.p. 29

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 d'août

10 juillet

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

Le prochain numéro paraît au plus tôt le 7 août.

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, Michèle 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 Ritzenhaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-sersberg.

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

Yves et Denise Selgneuric, 24, av. du Bois, 77230 Mousseville 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 :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

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).

Publicité :

Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes (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 38

Page

La tête dans les nuages (Jeannotat)	1
GRAPPILLONS	5
Percy Cerutti et sa colline de sable (Jeannotat)	7
Nouveaux troubadours : les géants de la route (Tamini)	13
L'avis du praticien pratiquant	17
Classements	24-43

PHOTOS DES PAGES CENTRALES :

Loa Olafsson court le 10 000 m en 31'45"4	23
Marguet à Besançon	24
L'équipe de France de cross fête à Saint-Brieuc son succès de Glasgow	25
Olga Commandeur et Elij van Hulst	26
Suleiman Nyambui et Henry Rono	31
La chute et l'abandon de Gians à Düsseldorf	32-33
Marathoniennes américaines : Cooksey, Gorman, Dalrymple et Barron	34
Viren, Lipsonen, Merkuskin, Dzhumanazarov	39
Les 3 gagnantes du triathlon SPIRIDON	40
Le vétéran des Crêtes de Spa	41
M.-Christine Christiaens et Bob Treadwell	42
Qu'est-ce que le test du stress ? (Dr Sander Spiridon-Clubs de France)	44
Pour mesurer un parcours au moyen d'une auto	47
La petite flamme de la paix (relais autour du monde)	49
Plus qu'une course, une fête ! (Tamini)	52
Spiridon-Club de Suisse	55
Spiridon-Belgique	55
SACHEZ	57
TRIBUNE	59
Licence ou licol ? (Tamini)	61
CIME 78	62
CALENDRIER	63

Tirage : 10 200 exemplaires

A l'abonnemètre

	25.5.77	25.3.78	25.5.78
France	2201	2567	2741
Suisse	1114	1238	1266
Bénélux	384	499	529
Canada	50	75	64
Italie	43	49	51
Autres pays	112	120	118
TOTAL	3904	4548	4769

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, 15 1 D, 2 C San Sebastian). **POR-TUGAL** : 210 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5.E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros / via aerea (Claude Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 16 dollars (Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal, H2P 2H8 / par avion). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 15 dollars US (by air-mail only !)

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

* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 890 FB, 125 FF, 29 dollars can.), mais surtout pour cinq ans : (150 fr.s., 2100 FB, 275 FF, 68 dollars can.). Attention ! Réduction de 20% pour étudiants et juniors.

La reproduction de tout ou partie des articles et des photos n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Illustrations des pages de couverture

Page I : Le coureur n'est-il pas comme un musicien ! Voici donc « Le printemps », exécuté par quatre brillants solistes du vieil orchestre symphonique de Boston... De g. à dr. : le Néo-Zélandais Ryan (2 h 11'43" au marathon de Boston) ; les Américains Rodgers (vainqueur en 2 h 10'13") et Shorter, champion olympique ; puis le Finlandais Tikkanen (2 h 11'15"). — Voir aussi « Les géants de la route » (p. 13). Rodgers et Shorter participeront l'an prochain au « Relais mondial de la paix », course

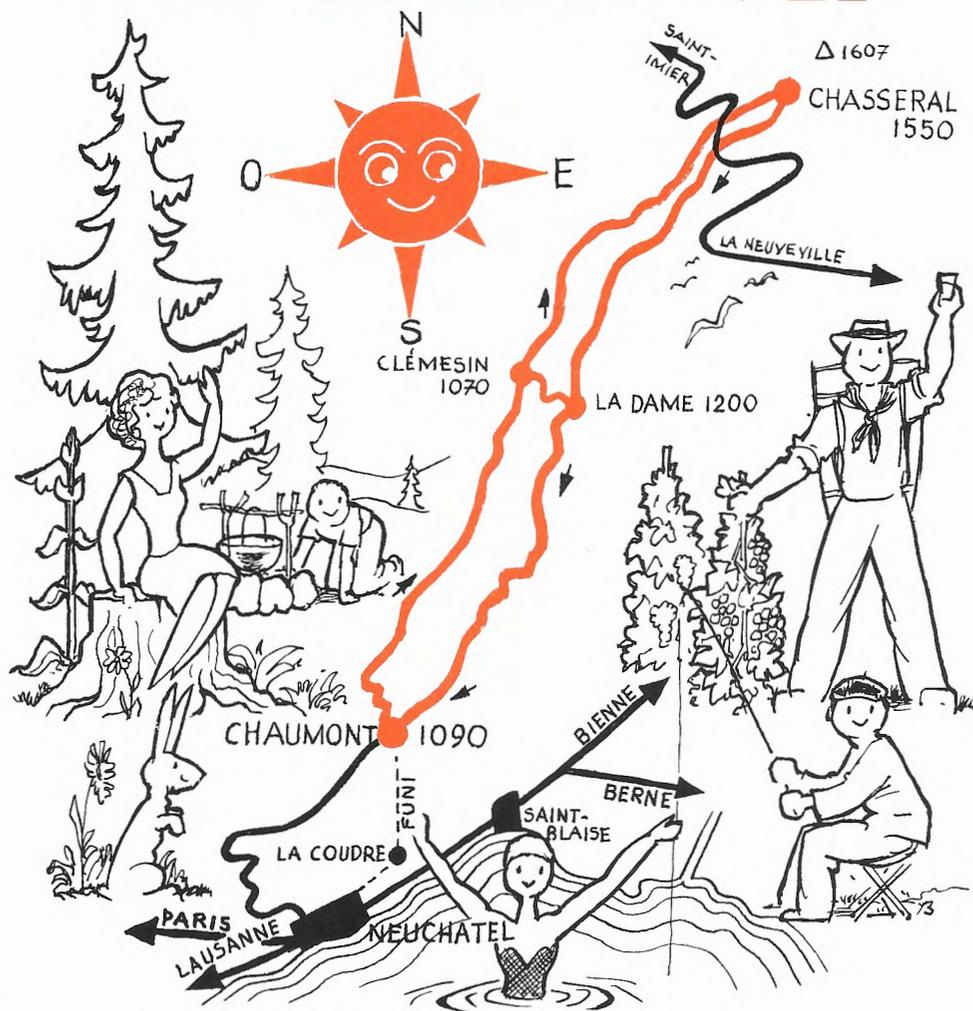
de 51 000 km autour du monde, voir p. 49 (photo Steven E. Sutton)

Page IV : « Est-il lointain le jour où nous verrons, avant, pendant et après la course, la Fête imprégner les relations entre les participants, marquer et prolonger des heures qu'on voudrait interminables, et qui seraient comme autant de clairières dans la jungle quotidienne ? » — Voir « plus qu'une course, une fête ! » p. 52. Dessin réalisé par Eugène Noack, de Colmar, pour illustrer le « Marathon des crêtes vosgiennes » organisé cette année le 27 août).

CHAUMONT - CHASSERAL

CHAUMONT - LA DAME

La course qui vous permettra de découvrir les beautés du
PAYS DE NEUCHÂTEL



CHAMPIONNAT D'EUROPE DE LA MONTAGNE Cat. B (CIME B)

DIMANCHE 23 JUILLET 1978

Parcours "CIME" (CHASSERAL) 32 km - 1150 m dénivellation, départ 08.30 h
tracé dans une belle région de forêts, prairies et combes sauvages (réserve
naturelle).

Parcours "TOURISTE" (LA DAME) 18 km - 600 m dénivellation, départ 08.45 h

Inscriptions : Cat. séniors, vét. I-II frs 12.- cat. juniors, féminines frs 7.-
par B.V. au CCP 20-9255 SKI CLUB FOND & TOURISME CH 2067 Chaumont, en indiquant
lisiblement : nom, prénom, date naissance, catégorie, adresse. Pour les étrangers,
par écrit, paiement sur place (délai 13 juillet 1978)

Renseignements : François Fatton - CH 2063 Fenin - Tél. 038/36 13 37

Famille Schertenleib - CH 2067 Chaumont - Tél. 038/33 24 60

Plus qu'une course, une fête!



Le «Marathon des Crêtes» illustré par Eugène Noack