Le mmmille-pattes

revue du Spiridon romand
juillet 2007 N° 101

www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire
BÉATRICE SUTTER
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier
JEAN-LUC GENEUX
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique
DANIEL LAUBSCHER
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques
DENISE BONNY
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes
JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur
ROBERTO DE MUNARI
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster
DEMETRIO CABIDDU
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

Cotisations

Membre (minimum)	Fr.	**40.–**
Couple	Fr.	**40.–**
Cotisation de soutien	Fr.	**100.–**
Cotisation de club	Fr.	**120.–**

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. **40.–** par an (cotisation de soutien Fr. **100.–**), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:
www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.–	Fr. 150.–	Fr. 200.–	Fr. 400.–
2		Fr. 180.–	Fr. 270.–	Fr. 360.–	Fr. 720.–
3		Fr. 250.–	Fr. 375.–	Fr. 500.–	Fr. 1000.–
Parutions		15 mars	15 juillet	15 novembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

Annonces de courses
15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

Régie des annonces et renseignements:
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique:
Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
FONDATION FOYER-HANDICAP, avenue du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression:
Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 102 • 15 octobre 2007

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédaction jusqu'à cette date.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du mmmille-pattes ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse:

Daniel Laubscher
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Le pont de Millau · Photo: Franklin Imfeld

LA FOULÉE BUSSIGNY

BUSSIGNY

24e Course pour enfants et adultes

Samedi 1er septembre 2007, dès 11 h 00

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,9 km à 4,7 km (12 catégories)
(classements séparés filles et garçons)

Adultes dès 18 ans: 11,7 km • Juniors à vétérans 3 = 10 catégories
Adultes «populaires» dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories
Walking: = 3,9 km ou 7,8 km

Prix souvenirs à tous • Prime pour record adultes = CHF 150.–
Très nombreux prix spéciaux
Tirage aux sort de bons d'achat, voyages, montres, etc.

Renseignements: Daniel Girardet • Vuichardaz 13 • 1030 Bussigny
Tél. 079 231 39 67 • e-mail: dagirardet@bluewin.ch

Trophée lausannois des courses pédestres hors stade

Prochaine course pour nos meneurs d'allure: Lausanne-Marathon, 21 octobre prochain.

le bonjour du Président

MERCI À PIETRO

Après une année de bons et loyaux service, notre ami Pietro Bottoni a démissionné de la place de trésorier, cela pour des raisons personnelles. Alors merci pour ton travail, que tu as fait remarquablement bien.

Bienvenue à Jean-Luc

Pour le remplacer, nous avons trouvé un autre adepte de la course à pied, membre des Cambe-Gouille(s), en la personne de Jean-Luc Geneux. Il a pris ses fonctions avec enthousiasme le premier avril... et ce n'est pas un poisson. Alors bienvenue à Jean-Luc et merci par avance pour ton travail, que tu vas faire avec ta minutie habituelle.

Les 20 km de Lausanne

Pour la deuxième année, les organisateurs des 20 kils avaient sollicité le concours des meneurs d'allure du Spiridon romand. Avec les nouveaux départs par blocs, cela demandait une nouvelle organisation pour l'emplacement des «lièvres», mais les temps de 1h30, 1h45 et 2 h ont été respectés. De nombreux coureurs et coureuses ont pu bénéficier de la compétence des porteurs de ballons. Bravo à eux et à tous les participant(e)s des 10 et 20 kilomètres.

Le marathon de Genève innove

Les organisateurs du semi et du marathon de Genève ont innové pour leur troisième édition, en introduisant des meneurs d'allure pour les deux courses. A notre connaissance, c'est une première en Suisse que de proposer ce service aux «populaires» d'un semi. Les coureurs ont beaucoup apprécié, ce qui a créé une magnifique ambiance autour des ballons multicolores pour des objectifs de 1h30, 1h45, 2h00 et 2h15. Pari tenu et gagné.

Lorsque vous lirez ce N° 101, des courses de montagne auront déjà eu lieu, mais il en reste encore de magnifiques à découvrir ou à redécouvrir. Alors, bonnes escapades et tous mes vœux de succès et de plaisir lors de ces courses très conviviales. ●

Philippe Rochat

Le Spiridon romand présente:
CONFÉRENCE PUBLIQUE

La santé du sportif et apprendre à gérer son stress

par Denise BONNY, infirmière à Payerne, le Dr Pierre-Etienne FOURNIER, médecine sportive à Yverdon-les-Bains et Mme Nicole MEGROZ, nutritionniste à Lausanne.

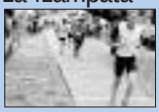
Lundi 3 septembre 2007 à 19h00

au Collège du Mottier · Le Mont-sur-Lausanne

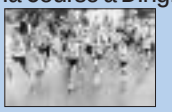
Entrée libre · Renseignements sur www.spiridon.ch

sommaire

La Tzampata 4



A travers Pully • Savigny, la Course à Dingler 5



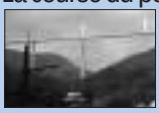
Les 30 ans du SC Broyard 6

Gilbert Paudex nous a quittés 7

Aubonne • Signal-de-Bougy 8 – 9

La Juracime, 12e édition 10 – 11

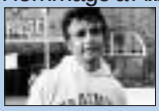
La course du pont de Millau 12 – 13



Destiny à Ecublens 14

Les Cambe-Gouille(s) 15

Hommage à Alberto Tognetti 16 – 17



Bambi, nouveauparcours 18 – 19

Genoux... et autres 20

Que sont-ils devenus ? 21

Les Traîne-Savates 22 – 23

La Tzampata, on y va !

Organisée dans le cadre du 850e anniversaire de la fondation de Fribourg par les Zaehringen en 1157, la nouvelle épreuve pédestre urbaine se taille un franc succès

1157-2007, la ville de Fribourg célèbre le 850e anniversaire de sa fondation. Dans le cadre des festivités officielles liées à cette commémoration, le comité d'organisation souhaitait faire une place au sport, élément rassembleur et fédérateur. Challenge relevé par la Jeune Chambre Economique de Fribourg, qui adopte par là un concept sportif inédit en Suisse: une course des escaliers en milieu urbain. Et la ville n'en manque pas. Un festival sportif de quatre jours appelé Tzampata, du mot «tzamper» qui signifie «courir» en Bolze, idiome parlé de la Vieille-Ville. Manifestation parrainée par Adof Ogi, conseiller spécial du Secrétaire général des Nations Unies pour le sport au service du développement et de la paix.

La Tzampata est symbolisée par la chenille impatiente d'avaler le festin de 1340 escaliers. En commençant par ceux du pont de Zaehringen (204), du sentier St-Jost (207), du Court-Chemin (310), puis du Funiculaire (376), pour terminer par ceux du Collège St-Michel, via la ruelle de la Rose (243). En tout un itinéraire de 7 kils réservé à la course officielle du dimanche, ralliant la place de l'Hôtel-de-Ville à celle de Georges-Python. Tandis que seuls les cinq secteurs d'escaliers (1386) étaient chronométrés pour la course inter-CO et pour celle du samedi 2 juin.

Au-delà de la topographie accidentée, le parcours a conduit les coureurs à la découverte du berceau historique de la Vieille-Ville, en passant par les trois ponts enjambant les méandres de la Sarine, et du riche patrimoine architectural extraordinairement conservé.

Le Belluard gagne le Trophée Bucher

La JCEF a fait la part belle à la jeunesse. Dans l'optique de stimuler la solidarité entre les élèves et désigner le CO le plus rapide, elle a invité gracieusement les élèves des trois cycles d'orientation de la ville et celui de Guin. 1600 d'entre eux ont bravé fraîcheur et pluie des jeudi et vendredi 31 et 1er juin. Les meilleurs chronos ont participé à la course officielle du dimanche, bénéficiant du départ en tête. Le Belluard remporte le Trophée Bucher.

En direct sur internet

Grâce à une équipe de l'Ecole d'ingénieurs de Fribourg – 25 étudiants encadrés de professeurs (filière informatique et télécommunication) –, l'installation d'un système de caméras-récepteurs-serveurs placées dans trois escaliers a permis la transmission de l'épreuve en direct sur internet.

Au final, le classement officiel dénombre quatre cents coureurs populaires et une poignée d'élites. Parmi eux, les deux ténors valaisans, Tarcis Ançay (22'53") et Alexis Gex-Fabry (23'16") ont pris l'ascendant sur le quadragénaire local Jacques Krähenbühl (23'26") et Adrian Jenny (24'52"). Magali Di Marco Messmer (27'46"), Regula Zahno-Jungo (28'02"), Colette Borcard (28'11") et Ruth Gavin (28'22") se hissent sur le podium élargi des dames.

Représentant un escalier avec en toile de fond la tour de la cathédrale, la sculpture taillée dans la molasse de la vallée du Gottéron est une œuvre figurative de l'artiste Marc Bucher. Elle a récompensé les premiers/ières de chaque catégorie.

«Ce parcours est exceptionnel et sélectif, avec des escaliers qui cassent le rythme... Mais le décor, l'ambiance chaleureuse et le nombreux public compensent... Cette compétition mérite d'être reconduite.» Propos souvent entendus le dimanche 3 juin. Appel du pied aux organisateurs... ●

Péchés de jeunesse à éliminer: inscription, sans prix souvenir, trop élevée (CHF 27.–), davantage de catégories (M et F 50, voire M et F 60).

Marianne Baechler

▲ Départ des enfants à Savigny.

◄ Sandra Annen-Lamard, première à Pully et à Savigny.

DEUX COURSES DU TROPHÉE LAUSANNOIS À 24 HEURES D'INTERVALLE!!!

A travers Pully le vendredi et la Course à Dingler à Savigny le lendemain

Il est un peu regrettable que deux courses comptant pour le même classement aient lieu si près l'une de l'autre. Malgré cette collusion de dates, les deux organisateurs ont enregistré plus de coureurs que l'année dernière. A Pully, ce sont 1735 athlètes (enfants et adultes) qui ont franchi la ligne d'arrivée, alors qu'à Savigny il y en avait 326, également un petit surplus par rapport à 2006.

Le circuit de Pully slalome entre le vieux bourg et les artères périphériques. Il est dur, avec fortes montées et descentes. La boucle, d'un peu plus de 3 km pour les adultes, est à faire trois fois, si bien que l'exercice n'a plus rien de distrayant mais se révèle plutôt «casse-pattes». Quant à l'organisme des athlètes, il a été mis à rude épreuve par ces fréquents changements de rythme et par la chaleur.

S'il faisait très chaud à Pully, une légère pluie est venue rafraîchir les coureurs à Savigny, dont le parcours offre un paysage magnifique avec vue sur les Alpes. En plus, une population chaleureuse n'a pas été avare de ses encouragements aux petits et grands.

A Savigny, la plupart des coureurs ayant couru la veille se plaignaient de lourdeur dans les jambes et d'une récupération difficile, ce qui est bien compréhensible. En effet, si ces coureurs s'entraînent pratiquement tous les jours, les compétitions sont beaucoup plus exigeantes et demandent plus de temps à la musculature pour retrouver toute son élasticité et sa souplesse.

J'ai demandé à Patrick Gilliand, le grand patron du Trophée lausannois, pour quelles raisons ces deux courses étaient fixées à 24 heures d'intervalle. Selon les responsables, les salles étaient déjà réservées pour d'autres manifestations aux dates habituelles. D'autre part, les courses du Trophée n'affichent pas toutes les mêmes catégories, spécialement chez les seniors et vétérans. Pourquoi? «Les organisateurs sont libres de prévoir les catégories qu'il désirent», déclare notre ami Patrick.

Une fois encore, les bénévoles ont fait un travail admirable, mais il en faut toujours plus. Alors, si une manifestation sportive a lieu dans votre région et si vous en avez la possibilité, offrez vos services aux organisateurs. Ils vous en seront très reconnaissants et les coureurs aussi. Merci par avance pour votre futur engagement, vous ne le regretterez pas.

Sur le plan sportif, il est à relever que Sandra Annen-Lamard a survolé les deux courses en 24 heures. Bravo! **Ph.Rt**

LE SPORTING CLUB BROYARD SOUFFLE SES TRENTE BOUGIES ET ENREGISTRE LE RECORD DE PARTICIPATION À LA FOULÉE DIDERAINE

Les perles cristallines déversées par un voile blanc peu avant le départ laissaient l'atmosphère fraîche et saturée d'oxygène, propice à la performance. Après un mois d'avril hors norme en matière de chaleur, quel athlète aurait-il osé s'en plaindre?

Sur la place de l'Eglise, à 19h30 sonnant, les coureurs et marcheurs s'élançaient à la conquête de la 7e édition de la Foulée dideraine, ce 4 mai 2007. Un circuit de 10,1 km et 130 mètres de dénivellation, comptant une montée progressive culminant à 570 mètres. Figurant cette année à la Coupe fribourgeoise des courses populaires, l'épreuve comptait pour le Trophy FSA.

Si le pronostique restait hypothétique pour l'élite masculine, chez les féminines, la présence de Regula Zahno-Jungo ne laissait planer aucun doute, tant sa domination est écrasante. Elle bouclait le parcours en 37'25" distançant sa dauphine, Sandrine Schornoz, de 2'37". Sous une pluie battante Adrian Jenny rejoignait le premier l'arrivée en 33'04", suivi à une poignée de secondes de David Girardet et Florian Sturny. Tandis que le régional de l'étape, Jean-Daniel Bossy (M60), s'imposait alors en 40'34", devant Julien Borgognon, à moins de 2 minutes. Tous deux sont membres du SC Broyard.

Dans l'esprit des 15 kils qui se couraient il y a encore peu en fin de période scolaire, Jean-Daniel Gachoud, maître de sport, avait lancé une invitation à participer aux élèves de dernière année du Cycle d'orientaton diderain. Conseil suivi, avec plus ou moins de combativité et d'enthousiame, par une cinquantaine d'étudiants.

Sitôt close la proclamation des résultats, habilement menée par le président Roland Chervet, la rumeur devient tristement réelle. Victime d'un malaise cardiaque à quelques centaines de mètres du final, Bertrand Guex (42 ans), n'a pu être réanimé. Homme d'engagement et de conviction, il était président de l'Amicale des coureurs à pied de Matran (ACPM).

«Le SC Broyard souffle cette année ses 30 bougies et nous enregistrons une double satisfaction: le record de participation (368 classés) et étrennons un nouveau survêtement», glisse Marianne Chardonnens, membre du comité et cheville ouvrière de la manifestation. ●

Marianne Baechler

En exergue

Constitué à un moment où la course à pied amorçait son décollage, le Sporting Club Broyard est à l'origine de la Foulée staviacoise, du Tour du Belmont, du relais du Belmont et de la dernière née, la Foulée dideraine.

Ne bénéficiant pas des infrastructures nécessaires, le club doit laisser partir des jeunes éléments prometteurs dans les clubs formateurs voisins.

La cinquantaine de membres, pour lesquels l'amitié et la convivialité ne sont pas de vains mots, demeure stable. Ils se recrutent dans la Broye élargie, c'est-à-dire de Granges-Marnand à Avenches en passant par Estavayer-le-Lac, le Vully et bien entendu Domdidier.

Affilié au Spiridon romand, le SC Broyard sort volontiers de la routine et des sentiers battus pour se pointer sur la ligne de départ du Trophée lausannois, du Tour du canton de Vaud, etc. Côté loisirs, de sympathiques visites culturelles, sorties à ski ou à raquettes sont organisées durant l'année.

multi-timbres
timbres en tous genres
dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés
spécialité: impression de cartes sur plastique
service 24 heures!
Bd de Grancy 10 • 1001 Lausanne
Tél. 021 617 93 93 • Fax 021 617 94 24

TVA Conseils
... la solution à tous vos problèmes de TVA
une expérience unique dans le consulting TVA • *www.tva-conseils.ch*
STÉPHANE GMÜNDER
Boulevard de Pérolles 6 1702 Fribourg 026 **322 37 75**
Boulevard Georges-Favon 19 1204 Genève 022 **310 59 00**

GILBERT PAUDEX NOUS A QUITTÉS

Notre 100e édition relatait l'engagement du Fribourgeois Gilbert Paudex en faveur des plus démunis à Madagascar. Depuis dix ans sur l'île route, il avait ouvert et développé un atelier de formation sur le bois, puis en 2003 fondé le club d'athlétisme de Bevalala («beaucoup de sauterelles» en malgache). Placé sous sa responsabilité, le club a rapidement émergé, forçant l'admiration des milieux sportifs, suscitant parfois quelques jalousies aussi. Les meilleurs éléments ont rapidement intégré l'équipe nationale malgache. C'est en compagnie de deux d'entre eux, Fabien (57' à Morat-Fribourg) et sa cousine Emma (1h09'), que le mécène helvétique a séjourné en Suisse en automne 2005 et 2006.

A fin février 2007, Gilbert inventoriait les probants résultats réalisés par ses protégés et se réjouissait à la perspective de participer aux 7es Jeux des Iles qui se dérouleront à Madagascar en août prochain. Tout en regrettant de ne pouvoir inscrire, faute de moyens financiers, Emma et Prosper au Championnat d'Afrique... Gilbert Paudex (70 ans) a quitté ce monde après quelques jours d'hospitalisation, des suites d'une infection pulmonaire et de fièvre tropicale, dira son fils Olivier lors de la cérémonie religieuse célébrée le 23 mai dernier à Romont.

A l'annonce de sa disparition, la presse locale, la radio et le Journal télévisé lui ont consacré un reportage spécial et rendu un hommage circonstancié, digne de son engagement altruiste. Une stèle sera érigée sur le stade... encore en construction près d'Antananarivo, pour lequel Gilbert avait ramené du matériel technique de Suisse. D'autre devait suivre, grâce à l'appui du CA Fribourg et des Anciens de l'athlétisme, avec lesquels des liens s'étaient tissés.

L'œuvre de ce philanthrope pugnace, au franc parler, était reconnue et respectée. Il laisse une empreinte indélébile. Bevalala a perdu son papa et lance déjà des SOS... Dada Gil avait côtoyé le Président Marc Ravalomanana, ainsi que des hautes instances de l'athlétisme malgache. Adieu et merci, «dada Gil»! ●

Marianne Baechler

L'INCONTOURNABLE

Aubonne • Signal-de-Bougy

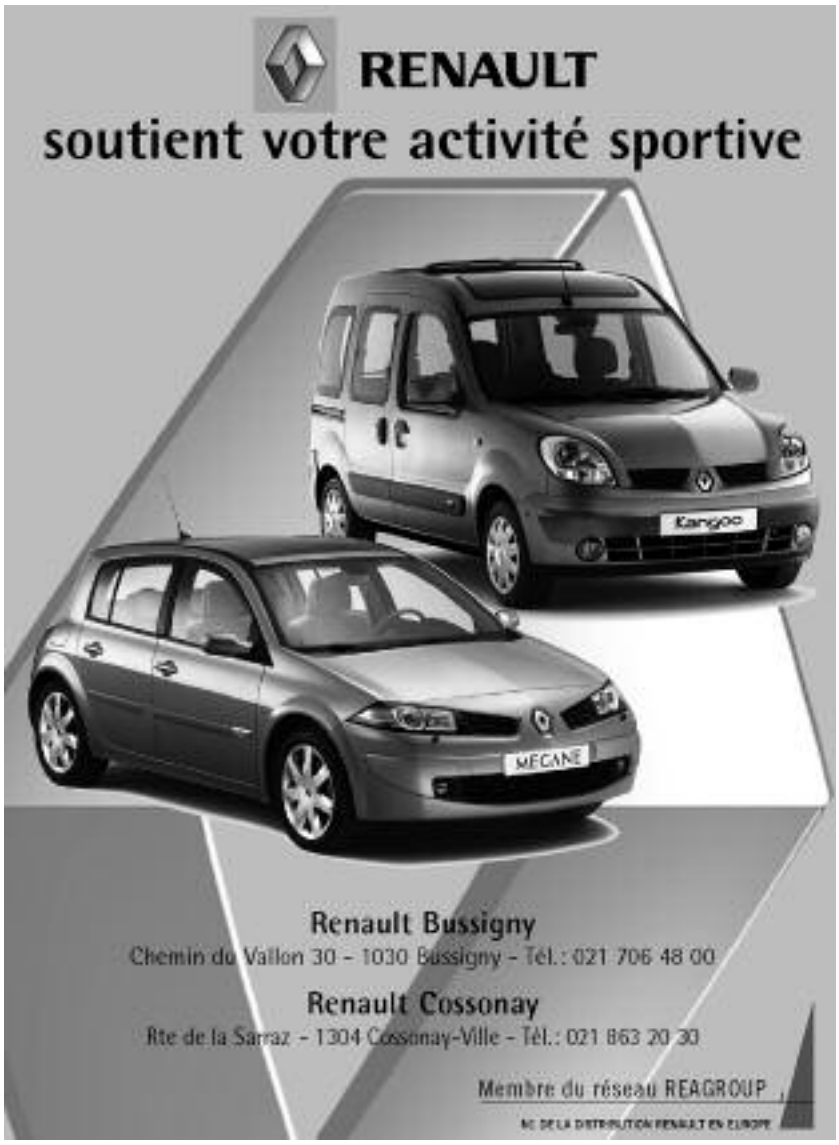
Frédy Giradin.

Jitske Ditmeyer et Evelyne Frauchiger.

François André.

La course du Signal-de-Bougy, comme on l'appelle, idéalement placée à une semaine des 20 km de Lausanne, a toujours autant de succès. Alors que 130 enfants en débattaient dans la région du Signal sur un tracé de 1,5 km, les 335 adultes partaient d'Aubonne pour rallier le même point, 12 km plus loin, avec un dénivelé de 290 mètres. Là aussi étaient fixées les arrivées des catégories «Walking» et «Nordic Walking». Les 60 adeptes de ces deux disciplines ont découvert un nouveau parcours de 9,3 km, en partie sur le tracé des coureurs. Cette journée de course à pied est très populaire et tout le monde y trouve son compte, y compris les participants à «Courir pour le plaisir», qui avaient 3 km à parcourir. Il est à relever que les organisateurs (bravo!) offrent la gratuité d'inscription aux enfants et aux coureurs «pour le plaisir». Une fois encore, l'organisation par la FSG Aubonne, en collaboration avec la Fondation «Pré-Vert» du Signal de Bougy, est parfaite. Les coureurs ont apprécié la qualité des récompenses offertes grâce aux deux organisateurs. Il n'y a pas eu de record chronométrique, mais une légère hausse de participation chez les adultes, par rapport à ces trois dernières années. A la fin de la manifestation, le responsable technique, François André, était content et heureux que tout se soit bien passé, sous un soleil radieux et toujours avec la même convivialité.

Rendez-vous le 19 avril 2008 pour la 32e édition. ● **Ph/Rt**



Jean-Pierre Luthy.

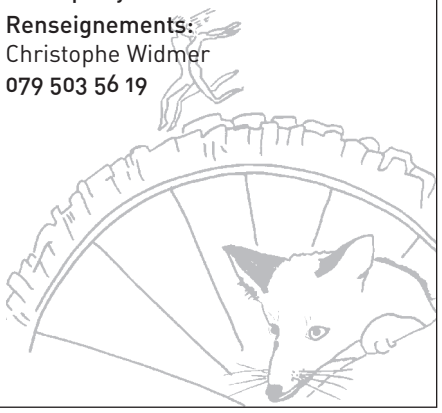
15e COURSE des Renards

à pied, en VTT ou walking

Valeyres-sous-Rances
samedi 1er septembre 2007

Un magnifique
parcours en forêt!

Parcours VTT:
12,7 km (une boucle)
ou 25,4 km
(deux boucles)
5 km pour écoliers et cadets
Parcours course à pied:
12,7 km, 1 km ou 2,5 km
pour écoliers et cadets
Walking: 5 km
Départs: 13 h
Pasta party: dès 18 h
Renseignements:
Christophe Widmer
079 503 56 19



asics SAUCONY PUMA puma.com new balance

Dimanche 14 octobre 2007

9e Run & Bike

de Chéserex s/Nyon

Course-relais sur chemins, par équipes de deux:
un concurrent à pied et l'autre en VTT en alternance.

Courses de 2km à 13km
équipes composées de 2 enfants, 1 enfant/1 adulte
ou 2 adultes (mixte ou non)

RENSEIGNEMENTS • INSCRIPTIONS

Sport Attitude	021 691 87 29
Centre commercial d'Ecublens	078 797 10 26
www.sportattitude.ch	info@sportattitude.ch

organisé par

SPORT ATTITUDE 100 % Running

ASCUDERI Plâtrerie – Peinture

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR®
heart rate monitors

Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées

médilec
Rue des Pitons 2 • 1205 Genève • Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73

www.polar-ch.ch

Un beau sourire anonyme.

Céline Ternat, Palézieux.

Edith Meylan, Le Brassus.

Yves Diacon.

Juracime

12e édition 25•28 mai 2007

Je suis debout. Debout comme tous dans cette salle des fêtes bondée, à Tavannes. Mais moi, j'ai la chair de poule et des larmes se mettent à rouler sur mes joues! Confus, je n'ose regarder ni à droite, ni à gauche... des fois que quelqu'un me demande ce qui m'arrive. Je ne saurais quoi répondre!

Alors, je tente un regard de côté, devant, puis derrière moi et je m'aperçois que ce que je vis, l'assistance entière en fait de même.

La raison en est toute simple. Yves Diacon, président du comité d'organisation de la Juracime durant 10 éditions et pour la dernière fois aujourd'hui, nous livre, feuille en main, quelques-unes des aventures vécues lors de cette édition 2007. Il y a le coureur qui s'inscrit et choisit scrupuleusement les options proposées, signe et envoie son bulletin en omettant d'y faire figurer ses nom et adresse. Ou le coureur qui s'inscrit et qui, ne pouvant participer à la course, donne son dossard à une tierce personne, sans en avertir l'organisateur. Par là, Yves nous montre, une fois encore, que ce que nous vivons à la Juracime, depuis plus de 20 ans, est une histoire merveilleuse... Car s'il faut tirer un grand coup de chapeau aux coureurs de tous âges pour leur courage à affronter les chemins caillouteux en dévers, la boue et les caprices habituels de la météo, qu'en est-il des travailleurs de l'ombre qui assurent ravitaillements et balisage des parcours?... C'est justement ce que Yves tente de nous conter, avec beaucoup de difficultés, tant son émotion est vive! «C'est à propos du balisage du parcours. Vous savez, le chemin qui mène de Orvin à Chasseral, où aucun coureur ne s'est jamais perdu, eh bien, il est tracé au moyen de petits drapeaux. Alors, comme il fait toujours un «temps de Chasseral» au Chasseral, et que ce dimanche-là, comme toujours, la pluie et le vent étaient de la partie, vint le moment de procéder, une fois le dernier coureur passé, au nettoyage du parcours, soit à la récupération des petits drapeaux plantés à espaces réguliers sur les sentes de Chasseral... Tâche que le commissaire en charge de ce secteur, âgé de 81 ans, a effectuée consciencieusement, parcourant plus de 15 km dans les conditions météo que l'on sait!»

Pour qu'une telle épreuve (qui, rappelons-le, se déroule sur quatre jours, du vendredi soir au lundi de Pentecôte, et comprend cinq étapes, au départ de Tavannes, sur une distance totale proche de 90 km, pour 2800 m de dénivelé) ait une chance de réussite, il faut un comité d'organisation exceptionnel, qui a su, édition après édition, s'entourer d'une équipe de bénévoles admirable.

L'ambiance est à nulle autre pareille. Bernard, Patrick et Jean-Pierre, habitués de ces longues courses que sont le tour du Mont-Blanc et la traversée de l'île de la Réunion, le reconnaissent: l'ambiance de la Juracime est unique!

La présence régulière de coureurs de Belgique, Hollande, France est significative de la qualité de cette manifestation, où le nombre de participants ne peut dépasser les 200. ●

Jean-Claude Blanc

Les Belges Renaud Van Wetter (Nº 175) et Stijn Jacobs (Nº 140) passent près de la tour de Moron, réalisation de Mario Botta. Ils seront respectivement 2e et 1er au classemant général.

rivella
175
rivella
40

LA COURS

Dimanche 13 mai 2007 a eu lieu, dans le sud de la France, une course hors du commun.

Les organisateurs de cette dernière avaient été mis au défi de mettre en place une compétition extraordinaire, qui n'aurait lieu qu'une seule fois.

Il s'agissait de faire passer la course sur le pont suspendu le plus haut et le plus long d'Europe.

Ce défi était de taille: 23 km, 400 m de dénivelé, 10.500 participants, beaucoup d'engagements pour une ville comme Millau.

SE DU PONT DE MILLAU

Et, par-dessus tout, la fermeture de l'autoroute du Sud, Clermont-Ferrand – Montpellier. Eh oui!, car LE pont de Millau c'est l'autoroute qui franchit le Tarn. Le pont lui-même mesure 2,5 km de longueur, 325 m de hauteur pour la plus haute pile (7 au total) et est vraiment extraordinaire, impressionnant. Suspendu dans la vallée, il semble flotter tel une voile de bateau dans la mer de brume (eh oui! il y avait un peu de brume là-haut ce jour-là).

Les organisateurs ont été, à mon avis, largement dépassés, mais l'ambiance de fête qui régnait dans la ville, le jour précédant la course, nous fit oublier cette lacune.

L'équipe des Traîne-Savates, qui s'était rendue à cette course pendant le week-end, allait en avoir pour son argent. Ambiance du Sud, terrasses accueillantes, gens sympathiques prêts à recevoir cette vague de coureurs.

La course fut «un long fleuve tranquille» pendant les 8 ou 10 premiers kils. En effet la foule si dense ne laissait aucune place pour les dépassements, et ce fut la montée vers le pont qui fit le tri.

Puis le pont s'offrit à nous, majestueux, imposant, enjambant la vallée de toute sa splendeur.

Et là, comme nulle part ailleurs, un nombre incroyable de coureurs arrêtés, en train de photographier: la vague humaine déferlant sur le pont, leurs amis, la vallée, les piles du pont, ou l'événement.

L'après-midi de la course fut un «dolce far niente» sur la place du marché local, car nous étions dans le Larzac et les commerçants locaux ont eu beaucoup de plaisir à nous faire découvrir les spécialités locales. ●

Donato Chironi
des Traîne-Savates de Cheseaux

6e ÉDITION DU DESTINY À ECUBLENS

En faveur de la Ligue Vaudoise contre le cancer et pour les enfants malades

Bravo à Serge Avondo, créateur et organisateur, et aux 250 bénévoles pour leur travail, qui ont procuré deux magnifiques journées sportives et ont fait vibrer environ 500 athlètes, grands et petits, sur le stade d'athlétisme du Croset à Ecublens. Le samedi 9 juin était réservé à la course à pied, au walking et au sport-handicap, alors que le dimanche voyait les athlètes du duathlon s'aligner sur des parcours allant de 5,650 km pour les jeunes et 17,600 km pour les adultes. Chacun et chacune y a trouvé son plaisir dans une ambiance très conviviale et empreinte de bonne humeur. Rappelons que le duathlon débute par la course à pied, pour enchaîner avec le vélo et terminer par la course à pied à nouveau.

De façon à bien meubler ce week-end, les nombreux spectateurs et athlètes ont pu apprécier et admirer le «Festival & Marché Folklorique», le samedi dès 10 h.

Il n'est pas inutile de préciser que Destiny va remettre un chèque (comme chaque année) à la Ligue contre le cancer. Tout au long de l'année, cette association organise des manifestations, tels repas de soutien et autres, toujours sous l'impulsion de Serge Avondo, afin de soutenir et aider les enfants nécessiteux, en leur offrant petits voyages et vacances. Au terme de ces deux belles journées, le responsable était satisfait de la participation, avec peut-être un peu plus d'enfants que l'année dernière mais moins d'adultes pour le duathlon, cela étant probablement dû à la concurrence d'une épreuve identique se déroulant en région romande. ● **Ph.Rt**

Serge Avondo «se mouille» également en participant à d'autre épreuves. Ici, lors de la course des Traîne-Savates à Cheseaux.

Renseignements, résultats et photos: www.association-destiny.ch

Départ à 9h00

Catégorie populaire 7h30 • Catégorie écolier 9h30

Distance: 8,4 km • Dénivellation: 1360m

R. Germanier & Fils s.a.

1175 Lavigny • tél. 021 808 58 75
www.germanier.lavigny.ch

votre spécialiste en entretien d'installations sportives

Présentation d'EXIT-A.D.M.D.

Désireux d'accéder aux dernières volontés de mon ami Alberto Tognetti, collaborateur de la rédaction durant de nombreuses années, le soussigné vous informe ci-dessous sur l'association EXIT-A.D.M.D. ou «25 ans d'Engagement pour le Droit de Mourir dans la Dignité». Alberto a choisi cette voie pour mettre un terme à son existence, ainsi que je vous l'indique dans la nécrologie que j'ai rédigée sur cet ami. Il ne s'en est pas caché, au contraire, puisqu'il m'a demandé que je vous informe.

Les renseignements fournis ici ne sont mentionnés que pour respecter les souhaits posthumes de ce camarade. Ils n'ont aucun lien avec notre groupement.

Cette association a donc été créée dans le but d'aider toute personne qui le désire à mourir, d'où «Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité». EXIT-A.D.M.D. n'est pas une secte, mais «des femmes et des hommes qui s'engagent et qui s'entraident parce qu'ils le veulent et parce qu'ils en ont besoin» (brochure d'information de l'Association). Son siège est à Genève. Il existe aussi une section en Suisse alémanique.

Ses buts:

1. Grouper les personnes ayant des idées semblables en ce qui concerne la mort, les moyens d'y parvenir, l'euthanasie, etc.
2. Susciter toutes recherches en ce qui concerne la mort, les phénomènes d'entropie, la liberté de l'homme de choisir son destin en toute circonstance.
3. Promouvoir les idées du mouvement EXIT en informant les intéressés et la population en général.
4. Renseigner d'une manière globale en vue de dédramatiser les aspects d'une mort choisie en connaissance de cause.
5. Préparer un climat favorable pour la modification du Code pénal en ce qui concerne le suicide.

La personne doit être capable de discernement lors de la demande, si la maladie est incurable ou conduit à une invalidité complète, les souffrances sont vives, le pronostic est fatal. Un dossier médical «en béton» est exigé. La personne doit être âgée de 18 ans révolus. (...)

Tout renseignement ultérieur auprès de: «EXIT-A.D.M.D. Suisse romande» case postale 110 • 1211 Genève 17

Il est important de noter que cette association est distincte de «Dignitas».

J.-P. G.

L'équipe du relais des 100 km de Bienne 2006.

Les Cambe-Gouille(s)

UN CLUB SYMPA

Chez les «Cambe-Gouilles(s)», le fondateur Jean-Pierre Glanzmann se mouille sans relâche. Il est un peu le chef d'orchestre de ce groupe qui compte une septantaine de membres adultes. En effet, Jean-Pierre cumule les fonctions de président, secrétaire, caissier et conseiller technique: «On est d'abord une équipe de copains et les démarches administratives sont réduites au minimum.»

Jean-Pierre Glanzmann, alors sociétaire du Stade-Lausanne, a proposé à son club en 1982 d'intégrer une section de coureurs hors stade. L'idée ne s'étant pas concrétisée, l'initiateur a décidé d'aller de l'avant en créant un groupe indépendant, les Cambe-Gouille(s): une équipe de bons vivants, souligne «Tonton», «et nous aimons nous retrouver de temps en temps pour boire un verre après une course par exemple, et même partager une fondue chinoise en fin d'année».

Malgré cela, de magnifiques performances ont été réalisées par quelques-uns des athlètes de la «bande à Glanzmann». En 2006, une équipe relais a participé avec succès aux 100 km de Bienne. Ces passionnés de course à pied se mettent souvent au service des autres, par exemple pour les entraînements juniors et adultes en vue des 20 kilomètres de Lausanne.

Chacun et chacune se souvient de la «La Cambe-Gouille(s)», toute de convivialité, laquelle avait lieu au Chalet-à-Gobet à fin août et qui réunissait environ 200 coureurs chaque fois. Une des particularités de cette course, et pas la moindre, était de distribuer des prix par tirage au sort aux coureurs qui faisaient l'honneur aux organisateurs de rester pour la remise des résultats. Une idée super sympa, et bravo à tous ces bénévoles pour leur travail durant ces dix éditions, dont la dernière eut lieu le 26 août 2000.

L'aspect sympa de cette joyeuse équipe est son esprit libéral, à savoir que chacun peut choisir d'intégrer soit l'équipe des bois du Jorat soit celle du bord du lac, bien bétonné, pour participer aux entraînements.

Une modeste cotisation annuelle de CHF 40.– est demandée aux membres pour couvrir les divers frais et pour s'offrir occasionnellement une petite sortie de club. Alors, si le cœur vous en dit... ●

Ph.Rt

Pour plus de renseignements:
www.cambegouilles.com
ou 079 412 84 13

Le mmmille-pattes et l'ex-rédacteur perdent un ami

Alberto (Tognetti): «Mes dernières volontés»

Alberto disparu. Je ne dois pas être le seul à être forcé de m'y faire. Comme à chaque fois qu'un des nôtres quitte ce monde – le milieu du sport n'étant rien d'autre qu'une grande famille – il faut du temps pour se dire que cet ami aussi, on ne le reverra vraiment plus.

Vrai qu'Alberto, je l'ai beaucoup côtoyé ces dernières années. Dans ma fonction de rédacteur de notre chère revue, Le mmmille-pattes, mais souvent aussi lors de brèves visites que je lui faisais à Lausanne, à la rue Haldimand, où il tenait bureau et manageait ses affaires. J'oserais presque avouer que je jouais un peu auprès de lui – le temps aidant – un rôle de confident. Grand connaisseur de la chose du sport, il le pratiqua aussi longtemps que sa santé le lui permit. Chaque année, il s'alignait au départ de la VASA, «sa» mythique course de ski de fond suédoise, dont il aimait à me narrer les détails. A son palmarès, entre autre, la participation à de nombreuses courses pédestres de 100 kilomètres, dont l'une d'elle fut malheureusement à l'origine de son abandon de la course à pied. Alberto, vous le savez, consacrait une partie de son temps, à insuffler vie à sa rubrique de notre Le mmmille-pattes, «Libres propos». Jamais en mal d'inspiration, ce Tessinois bon teint trouvait souvent le sujet qui décoiffe et les mots pour le décrire. Un jour pourtant, j'ai dû lui signifier que son «papier» ne passerait pas. Il était comme ça, Alberto, il aimait ou il abhorrait. Ciblant le président d'honneur du CIO, S.E. Juan Antonio Samaranch, qu'il ne portait pas spécialement dans son cœur, et c'est un euphémisme de l'écrire, sa plume acerbe présenta le Président sous son plus mauvais jour, entendez son passé de franquiste. Alberto n'a pas mis long à comprendre le veto du rédacteur: «Niet…». Et nous n'en avons jamais plus reparlé.

Paradoxalement, alors que ses écrits démontraient bien qu'il détestait les tricheurs et la tricherie, il me confia un jour que, pour tenir le coup dans les épreuves de longue distance qu'il disputait dans un passé lointain ou pour pallier au coup de barre lorsqu'il suivait la caravane du Tour de Suisse de l'intérieur, avec son ami journaliste de l'époque Georges Decoeudres, grand spécialiste de la petite reine, il n'hésitait pas à avoir largement recours à certaines substances prohibées, dont je tairais le nom. Il ne m'en aurait pas voulu d'écrire cela, car il me disait toujours tout, sans détours, comme moi-même d'ailleurs, et n'avait rien à cacher.

L'époque était autre, serait-ce cela qui pourrait expliquer cet écart dans une vie sans reproche? Et lorsqu'Alberto parlait en termes extrêmement élogieux de son ami le professeur Francesco Conconi, il était certainement à cent lieues de se douter que l'éminent professeur serait à l'origine de tout le scandale qui secoua le monde du sport quelque temps plus tard.

Alberto, dans sa rubrique «Libres propos» (Le mmmille-pattes, août 1997, No 71), écrivit: «Francesco Conconi est non seulement un ami de longue date, mais également un conseiller médical (bénévole) dans le cadre d'une vilaine maladie de type myopathique qui me cause problème.» Cette même maladie qui va finir par l'emporter. Alberto était honnête, il a toujours élevé son ami Francesco au-dessus de tout soupçon.

Sachant Alberto en santé précaire, je décidai, ce jeudi 26 avril, de lui téléphoner pour lui rendre visite le lendemain après-midi. Alberto me répondit sèchement «Non». Une réaction qui, je le savais, n'était pas dans ses habitudes. Lorsque je lui demandai pourquoi, il me répondit: «Parce que demain, je ne serai plus là.»

«Plus là? comment plus là…» «Non, plus là. EXIT vient me chercher demain matin à 8 heures et demie.» Eh bien, croyez qu'il me fallut un bout de temps pour «encaisser» cette réponse et reprendre mes esprits. Alberto venant de perdre son épouse, décédée d'une maladie insidieuse, je saisis alors qu'il refusait ce qu'il est convenu d'appeler «l'acharnement thérapeutique». Il avait de la peine à marcher, restait presque toujours alité. Il voulait en finir avec la vie, d'une manière librement consentie, par lui-même. Et choisissait de le faire savoir, tout simplement.

Alberto m'exprima alors ses dernières volontés. «Je désire, me confia-t-il, que tu téléphones à mon infirmière, Madame Marquis, mais aussi à Madame Renaud, de l'association EXIT. Tu vas le faire, jure-moi que tu vas écrire un mot sur EXIT». Je jurais (voir page 15). Comment dès lors, aurais-je pu passer outre ses dernières volontés?

Alberto m'expliqua ensuite que, durant les derniers jours de son existence, il a été accompagné par deux «anges», selon l'expression que ces deux femmes m'ont confiée. Deux femmes admirables, chaleureuses, mignonnes, qui ont décidé de donner à leur vie une autre dimension, en apportant à autrui un peu de chaleur humaine. Mireille Marquis, une ancienne hôtesse de l'air, était, comme il la nommait, son «ange de la nuit». Elle l'a soigné, soutenu, contribué à l'aider à finir les derniers jours de son existence à son domicile, à Epalinges, ce qui n'est pas rien. Alberto, me dira-t-elle, restait très discret sur sa maladie (la sclérose en plaques). Elle le percevait «comme un sportif de haut niveau, un être ouvert, sensible», mais qui, à l'opposé, trop marqué par la maladie et le destin (un fils éloigné avec qui il n'avait plus de relations amicales), n'avait plus la force de continuer à lutter contre ce mal sournois qui le rongeait.

Gabrielle Renaud, de l'association EXIT, que j'ai rencontrée dans un petit café de Saint-Légier, est une belle jeune femme aux yeux de braise, ce qui prouve bien qu'Alberto avait du goût. «Il m'appelait Mon ange (tout court)», me précisa la jeune femme. Mais Alberto, qui ne s'alimentait plus, ne lui a rien demandé d'autre que de le préparer à mourir dignement, sans souffrance si cela est encore possible, par l'intermédiaire de son association «EXIT A.D.M.D. Suisse romande» («Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité»). Elle aussi appréciait beaucoup Alberto. Pour sa franchise, sa spontanéité, sa courtoisie. Madame Renaud m'a en outre fourni quelques explications sur l'associa-

tion «EXIT Suisse romande» et fait parvenir des informations. En particulier le fait qu'EXIT exige de sérieuses garanties avant de s'engager à accompagner un être humain dans cet ultime passage, spécialement un dossier médical sérieusement étayé, avec un avis du médecin.

Merci Mireille, merci Gabrielle, pour tout ce que vous avez fait pour notre ami Alberto. De là-haut, il veille sur vous, sur nous. Les exemplaires de notre revue Le mmmille-pattes que je vous ai remis, vous aideront à l'apprécier plus encore.

Selon le souhait des défunts, les cendres d'Alberto, ainsi que celles de son épouse Mariane, ont été dispersées au lieu dit «Pré-Carré», dans les bois du Jorat, qu'il aimait et que nous aimons tant. ●

Jean-Pierre Glanzmann
(ex-rédacteur de Le mmmille-pattes)

Dernier départ d'Alberto

Alberto a pris congé de notre monde. Ce ne sont pas seulement des jarrets qui se sont arrêtés, des questionnements sur notre sport qui ne seront plus posés, la chaleur d'une amitié sportive qui s'est éteinte, mais aussi une voix et un piano que l'on n'entendra plus.

Nous ne sommes peut-être pas nombreux à l'avoir connu sous cet autre angle. Alberto avait une passion plus ou moins secrète : la chanson de charme, le murmure poétique accompagné de quelques notes du clavier, le discours susurré entre les touches noires et blanches.

Bien entendu, Alberto n'avait pas d'ambitions de popularité, de «succès», comme l'on dit. Pas dans ce domaine-là:

> (...), nous les copains, / Pour trois fois rien, / On joue des gammes / On a fait l'choix, / On n'regrette pas / car la musique / C'est notre Dame.

Il lui suffisait de transmettre une certaine atmosphère, d'entourer de mots et de notes un certain sentiment, un moment magique, de chanter ces

> Cheveux de corbeau, / Yeux verts sur fond d'étoiles, / Comme la brise dans les voiles, / Tu pirates mon bateau

ou encore le charme d'une ville:

> Venise, / Une chanson si brève / Un zeste de plaisir

ou celui d'un jardin qui

> Ne connaît pas le mal / Il se voudrait normal / Ne serait-ce qu'un instant / A l'ombre de ses roses.

En homme intelligent qu'il était, Alberto connaissait parfaitement ses limites et ses possibilités, même dans ce domaine si loin de la course à pied, comme il le chantait dans

> Piano-bar, c'est donc moi l'artiste / Le brave mec optimiste / Qui pense avoir plu.

Lucide, donc, mais pas fermé aux élans de la fantaisie ou de l'humour, comme dans Sur la route de Thollon:

> ... quand tout est noir / Un pingouin ou une vache il faut savoir / Ne pouvant les distinguer / C'est à vous de décider / Si c'est une aile ou un T-Bone à écraser?

Ce qui n'empêchait pas Alberto de fréquenter et mettre en musique les grands poètes, comme Rimbaud et son Au Cabaret-Vert:

> (...) je contemple les sujets très naïfs / De la tapisserie et surprise adorable / Une fille contrastante pâle mais au regard vif.

Au-delà de musique et paroles, transparaît souvent dans ses chansons une véritable tendresse, comme dans Kekkan Song, Danne, Monica. Mais aussi une lucidité certaine, par exemple dans Si jamais:

> (...) / Car la vie est bien trop courte / J'en suis sûr car j'en vois la fin / (...).

Ce qui ne l'empêchait pas de souhaiter, au bout de son parcours, ceci:

> J'aimerais c'est vrai renaître demain / Pour prouver c'est certain / Que j'ai bien fait les choses.

Oui, Alberto, le souvenir que tu nous laisses (et ces pages « chorales » qui te sont consacrées le prouvent) montre que tu as «bien fait les choses». Alberto, sois sûr que tu resteras encore longtemps en esprit parmi nous. ●

Roberto

Références: Elle, Black and Blue 594202; Renaître demain / Rinascere domani, Disques Office 65206; Piano Bar, Disques Office 65219; Les instrumentaux, Disques Office 65224.

COMME UN SPECTRE DANS LA NUIT...

C'est le privilège des anciens de travailler au jardin des souvenirs. Il y en a un qui me vient chaque fois qu'on me parle de Tognetti.

L'historiette a pour théâtre un marathon disputé à Frauenfeld, un jour d'été de 1966, en fin d'après-midi, par une chaleur lourde. Il m'avait semblé que nous étions deux Romands, des Valaisans, à ce championnat national, couru en une boucle de 7 km. Dès l'abord de la 4e, j'entamai un calvaire: un pli s'étant formé à la plante d'un pied, alentour la peau «cuisait», et la douleur qui en venait, un pas sur deux, allait croissant. Mais bon, à quelqu'un de cher j'avais promis de terminer coûte que coûte.

Je rétrogadai donc peu à peu tout à la fin, uni à d'autres restants de la colère de Dieu. Avec pour seul désir, celui de ne pas être le dernier...

La nuit était tombée depuis un bon bout de temps, et j'étais à deux ou trois kilomètres du but lorsque, ô bonheur, je compris qu'il y avait encore un coureur derrière. Le passage d'une voiture, m'éclaira... et je vis... C'était pas vraiment un humain... Comme un spectre, en fait une couverture et deux jambes. Je luttai dès lors seulement pour terminer devant ce fantôme...

A l'arrivée (en 3 h 54, qui restera mon record dans ce sens-là), je voulus savoir qui était ce pauvre diable. C'était un grand gaillard, livide, et les yeux clos, qui plia aussitôt ses guiboles pour s'étendre au sol sous sa couverture. Un copain l'avait accompagné fidèlement, et il me le présenta: «Alberto Tognetti... de Lausanne...» Son pote était Descœudres, un très bon journaliste du sport de La Tribune de Lausanne.

Je ne me souviens pas d'un seul mot d'Alberto ce soir-là, et puis la nuit qui suivit, durant le voyage vers Lausanne. Je saurai bientôt que, peu de temps auparavant, des 100 km de Bienne on l'avait transporté à l'hôpital.

C'était du temps où les Romands ne couraient guère le marathon. Cette fois-là, il y en avait un troisième: Bernard Debons, de Savièse, skieur de fond et recordman valaisan des 30 km piste. Il avait abandonné au 28e km en jurant – me dira-t-il un jour – de ne jamais plus courir un marathon: il tint parole.

Tognetti, lui... M'est avis qu'il avait un faible pour la souffrance. ●

Noël Tamini
Genève, 11 juin 2007

Peu avant le départ, on écoute les explication «du chef».

Bambi

NOUVEAU PARCOURS

Podium des hommes
(de gauche à droite):
Francesco Cristiano (2e), Jean-Pierre Carruzzo (1er) et Michel Marchand (3e).

Samedi 31 mars 2007

Pour la 43e édition de son Challenge Bambi, le comité d'organisation du LS athlétisme, avec à sa tête Guy Coudray, a relooké le parcours dans les bois du Chalet-à-Gobet. En effet, à la suite de problèmes de sécurité sur des routes non fermées à la circulation, une décision s'imposait et un nouveau tracé de 7,720 km a été trouvé sur les magnifiques chemins du Jorat.

Cette course reste unique en Suisse, pour ses départs par petits groupes et avec bonifications allant jusqu'à 13 minutes, par exemple, pour un coureur né avant 1926. Ce qui fut le cas pour notre super-vétéran de 86 ans, Simon Andrey. Cette formule attire toujours beaucoup de monde et les athlètes sont pratiquement «à fond» durant tout le parcours, cela pour «grignoter» quelques places, car il n'y a qu'un classement «au scratch». Le premier qui franchit la ligne d'arrivée a gagné. Idem chez les dames, avec la victoire de Christiane Bouquet, devant Fanny Berrut et Sandra Annen-Lamard.

Le départ, pour les adultes, avait été fixé aux Vuarnes, au nord de la plaine de Mauvernay, et les deux premiers kilomètres étaient en léger faux plat descendant, ce qui était parfait pour se mettre «en jambes». Après avoir fait la légère montée des «Grandes Côtes», ce n'était que du plaisir lors de la descente vers le refuge des «Petites Côtes». Ensuite, les coureurs retrouvaient, sur les derniers kilomètres, l'ancien parcours pour terminer devant le Centre sportif de Mauvernay.

Malgré des conditions atmosphériques assez difficiles, le record de participation enfants et adultes a été battu; c'est une belle récompense pour les organisateurs et bénévoles de cette classique des hauts de Lausanne. ● **Ph. Rt**

Sur la même épreuve, voir ci-contre l'article de notre ami Raymond Durussel, intitulé...
Les premiers seront les derniers!

Le départ vient d'être donné et Manfred Mletzkowsky part à grandes enjambées.

BAMBI 2007...

Les premiers seront les derniers !

Mais qu'est-ce qu'ils attendent? Cela fait une demi-heure que je grelotte sur cette ligne de départ, et, malgré le soleil qui pointe, entre les arbres, les restants de neige ne fondent pas au bord de la route.

A mon âge (86 ans), ce n'est pas bien, je vais attraper un refroidissement.

Je me demande si j'ai bien fait de venir participer à cette course. Il faut dire que c'est tentant 13 minutes d'avance au départ, mais moi je sais dans quel état je suis... Enfin, 7,5 kilomètres, ce n'est pas si long.

Voilà le starter, ce n'est pas trop tôt. Allez, on te pardonne le retard, on sait bien que les gamins se sont trompés et que cela a tout désorganisé.

Ça y est, manquait plus que ça, c'est un coureur qui nous contrôle. Bien sûr que j'ai le droit à 13 minutes de bonus, c'est noté sur mon dossard, le N° 1350, comme le collègue à côté qui a laissé le survêtement... Ah, il n'a droit qu'à 11 minutes... A son âge, essayer de tricher, oh!, peut-être qu'il ne sait plus compter ou a oublié ses lunettes...

Alors, comme ça, je pars tout seul, je vais donc mener la course, aïe, aïe, aïe, et c'est Simon Andrey qui mène le bal, cela ne m'est pas souvent arrivé pendant ma carrière.

Sacrebleu, me voilà tout seul sur la ligne de départ, attention... PAN!... c'est parti, allons-y... Allez, là devant, écartez-vous, c'est moi le leader de la course. Ah les couillons, ils n'ont pas compris que c'est l'ancêtre qui mène.

Voilà le dépôt de l'armée, la descente va commencer... Dommage, la tête, c'est déjà fini, il y a à peine 800 mètres que je trotte et Pierre-François (Etter, 79 ans) arrive déjà, il doit bien courir à 10 kilomètres à l'heure, moi je me contente de 6 à 7 km/h.

Quoi? Déjà Manfred (Mletzkowsky) avec ses beaux cheveux blancs, quelle brute, à 73 ans, il doit bien courir à 13-14 kilomètres à l'heure, deux fois plus vite que moi... J'ai l'air de quoi?

Voilà le chemin gravelé, mais il y a de la neige... Manquerait plus que je me casse la figure!

Ah, Max (Griffon, 63 ans) probablement le plus petit coureur du circuit, tout ça de moins à transporter! Lui, il y va au moins à 15 km/h.

Quelle forme ce Jean-Pierre (Carruzzo, 53 ans), toi tu pourrais bien finir tout devant.

Et voilà déjà Francesco (Cristiano, 50 ans) qui va encore plus vite, peut-être juste pas assez pour le rattraper.

Tiens, la première dame, une vraie jeune fille, c'est Claire (Bolay, 49 ans), et il me reste encore 5 km à courir et ça dépasse, ça dépasse, de tous les côtés.

Ouh, quelle fusée, ce gamin (César Costa, 31 ans), il devrait bien être le plus rapide, en tout cas dans ce faux plat en descente, il doit bien aller trois fois plus vite que moi... Quelle bombe!

Fini les descentes, voilà le Talent.

Après la montée sur la route cantonale, le long faux plat, et ça défile et ça défile, il y en a même un qui m'a dit mon rang en me dépassant!

Enfin la sortie de la forêt et au fond de la combe du Chalet-à-Gobet, l'arrivée après une heure de course.

Et bien quoi, boucler le Bambi, c'est finalement possible, même à mon âge...

Je suis dernier? C'est vrai, il n'y a plus personne derrière! Ils sont donc 210 à avoir eu le plaisir de me dépasser.

Bon, il n'y a plus qu'à ouvrir une catégorie 87 ans et plus et nous (m') accorder 15 minutes l'année prochaine!

Par procuration, sans garantie d'authenticité, Raymond Durussel. ●

SPORT
MULTITHÉRAPIES

CRESSY

GENOUX... ET AUTRES

Le centre de Cressy Santé

Le centre de Cressy (Onex/GE) est un bel exemple de partenariat entre privé et public. En effet, les locaux, sur trois étages, sont partagés par deux institutions (les Hôpitaux Universitaires de Genève et le Groupe Médical d'Onex) et un certain nombre de physiothérapeutes, acuponcteurs etc., privés.

Tous travaillent en collaboration, en servant au mieux leurs patients, particulièrement les sportifs. La section du centre qui touche plus directement ces derniers est Sport Multithérapies qui, forte de ses 20 ans d'expérience, se propose de soigner nos bobos par la physiothérapie, l'ostéopathie et l'acuponcture. La médecine traditionnelle y est également exercée.

Les problèmes de genou

Lors d'une récente soirée, le Dr Zotter, spécialiste du genou et ancien triathlète, nous a présenté les différentes affections dont peuvent souffrir les genoux des athlètes.

Deux sont les pathologies les plus fréquentes chez les coureurs: le syndrome fémoro-patellaire et le syndrome dit de l'essuie-glace. Le premier, dit surcharge du cartilage rotulien, peut survenir suite à:

- des erreurs d'entraînement (augmentation trop soudaine du volume et/ou de l'intensité);
- des troubles statiques du pied;
- de dysbalance musculaire (raccourcissement, faiblesse relative surtout des ischio-jambiers et du vaste interne);
- l'anatomie de la rotule;
- la biomécanique (foulée traumatisante) de l'impact, lorsque le pied atterrit très en avant du centre de gravité;
- chaussure trop usée.

Ce syndrome se manifeste par les symptômes suivants:

- douleurs du genou antérieur;
- douleurs surtout à la descente;
- craquements/rabots rotuliens;
- bords interne ou externe sensibles à la palpation.

Les solutions possibles

Non médicales

- Augmentation progressive des entraînements (volume et intensité).
- Etirement musculaire.
- Renforcement spécifique.
- Correction par des semelles orthopédiques.
- Amélioration de la foulée.

Médicales

- Sulfate de chondroïtine.
- Eventuellement glucosamine.
- Oligo-éléments (cuivre).
- Taping rotulien.
- Physiothérapie avec renforcements spécifiques, étirements, proprioception.
- Infiltration d'acide hyaluronique.
- Traitement par champs électromagnétiques pulsés.

Il est vivement recommandé de consulter un médecin s'il vous semble souffrir de ce genre de troubles.

La seconde pathologie rencontrée par les coureurs est le syndrome de l'essuie-glace (rien à voir avec celui des voitures!).

Ce syndrome se caractérise par le frottement de la bandelette iliotibiale, et qui peut survenir suite à:

- des erreurs d'entraînement;
- une augmentation mal adaptée du volume d'entraînement;
- un défaut d'axe des membres inférieurs;
- des troubles statiques des pieds;
- une hyper-pronation.

Les traitements possibles sont:

- diminuer le volume d'entraînement et éviter les montées et surtout les descentes;
- traiter la cause (diminuer le frottement), soit
  - ☞ étirer les muscles abducteurs de la hanche
  - ☞ améliorer la proprioception
  - ☞ revoir le chaussage
  - ☞ corriger la foulée;
- traiter l'inflammation locale
  - ☞ par de la mésothérapie (micro-injection sous-cutanée)
  - ☞ physiothérapie (OdC, US, etc.).

Les tests d'endurance

Lors de la même soirée et sur la base d'un exemple concret, Xavier Jolis, physiothérapeute, nous a présenté les nombreux avantages que représentent une bonne connaissance de ses capacités et un entraînement adapté.

Il nous a présenté le cas d'une patiente, souffrant du genou, qui a passé ces tests, et nous a montré, graphique à l'appui, l'évolution de ses performances au fil de l'avancée de son programme d'entraînement.

Retour d'expérience

Motivée par la présentation de Xavier Joly, je me suis lancée. Deux entraînements par semaine pendant 21 semaines. Enfin... deux... parfois plus, mais je devrais tenir le coup, paraît-il!

J'achète le cardio-fréquencemètre indispensable à un bon entraînement... et me voilà foulant le tartan du stade d'Onex. Les entraînements VMA m'achèvent. Je finis rouge écarlate et je me ridiculise pour les entraînements d'endurance! Courir à un maximum de 160 battements par minute, c'est plus compliqué qu'il n'y paraît. Une tortue m'a dépassée, la semaine dernière; et des sympathiques gamines qui s'entraînaient au stade se sont moquées de moi!

Bref, je prends vraiment du plaisir à m'entraîner. Je constate que courir n'est pas nécessairement se faire mal... et je me vois progresser d'une fois à l'autre, et ça... ça n'a pas de prix! ●

D'après un article de **Sandrine Pernier,** paru dans le Bulletin N° 89 du CHP Genève

NICOLE ET SERGE: QUE SONT-ILS DEVENUS?

Nicole et Serge Roetheli ont parcouru durant cinq ans les routes des cinq continents et, après 44.000 kilomètres de course, ils ont regagné leur Valais natal au mois de mai 2005.

Pour connaître un peu leur retour à la vie «normale», j'ai posé quelques questions à nos globe-trotters, notamment à Serge.

Ph. Rochat: Comment se sont passées vos retrouvailles avec la famille, les amis et les médias?
Serge Roetheli: Elles se sont passées assez tristement avec la famille, ma petit maman étant décédée 5 mois avant notre retour, et je ne l'avais pas revue depuis trois ans. Pour le reste, que du bonheur de retrouver mes enfants Clara et Steve (22 et 20 ans), les parents de Nicole et beaucoup d'amis. On peut quitter les amis pour toujours... leur amitié demeure dans notre cœur et c'est bon de les retrouver... peu importe après combien de temps d'aventure!

P.R. Comment avez-vous géré votre retour au sein de la société?
S.R. Retour sans téléphone, sans voiture, sans appartement, sans assurance, sans travail... mais si riche d'émotions et d'expériences. Dur dur au début (on le savait). Il nous a fallu six mois pour nous remettre «dans le bain» de citoyen suisse, mais dans l'ensemble cela s'est bien passé.
P.R. Avez-vous trouvé du travail tout de suite ou avez-vous pris un peu de «recul»?
S.R. On n'a pris aucun recul. J'ai travaillé comme guide, puis des conférences et exposés dans les entreprises, écoles et différentes sociétés. Il nous a fallu quatre mois pour monter notre film et préparer notre film-conférence.
P.R. Quelles sont actuellement vos occupations?
S.R. Nous avons ouvert le 15 mai dernier un café-croissanterie au centre de Martigny, qui s'appelle «40.912 Coffee». Nous continuons à donner nos conférences, en parallèle avec mon travail de guide de montagne, et aussi des camps nature-motivation pour enfants et adultes (voir programme su notre site internet).
P.R. Avez-vous toujours des contacts avec les partenaires, médias, etc.?
S.R. Les médias... Quelques-uns sont fidèles et sympa... mais depuis l'abandon de Terre des Hommes en 2002, quelques partenaires se sont retirés de notre aventure!!! On souffre toujours beaucoup de cette situation d'abandon, avec toute l'image qu'elle a laissée derrière elle!
P.R. Avant de conclure, pouvez-vous nous dire si vous prévoyez un nouveau voyage?
S.R. C'est trop vite pour en parler; nous allons déjà faire quelques années entre café-croissanterie, conférences, exposés et mon job de guide. Je vais commencer une tournée de conférences avec Connaissance du Monde, en France, dès mars 2008. Un film nous concernant va sortir aux USA tout prochainement, ainsi qu'un livre. D'autre part, un circuit de conférences aux USA est prévu pour octobre prochain... A suivre, donc.
P.R. En comme conclusion, Serge?
S.R. Pour le reste, il me faut cinq vies pour vivre la moitié de mes rêves et une sixième pour me reposer!!! ● **Ph.Rt**

Pour en savoir un peu plus:
www.roetheli.net
tél. 079 795 38 24

Les Traîne-Savates «cartonnent»

1498 athlètes classés

Quelle ambiance et quelle chaleur pour les coureurs et spectateurs de la 14e édition des Traîne-Savates de Cheseaux! Et un succès sans précédent: nombre de participants, meilleur chrono sur les 10 km par Tulosa Chengere, de Lausanne, en 30'55", qui a battu le record de l'épreuve de plus d'une minute et 30 secondes, détenu depuis 2004 par Jürg Stadler, de Puplinge. Par contre, pas de record de la part d'Astrid Schaffner, de Vernier, qui a toutefois gagné en 39'02" devant Ludivine Dufour et Sandra Annen-Lamard. Les distances variaient, pour les enfants, de 1,3 à 3,2 km, alors que les adultes parcouraient 10,4 km.

Rappelons que la course de Cheseaux a vécu sa première édition le 16 avril 1994. A l'origine, Jean-Claude Cosendey, policier, son épouse et quatre autres amis, avaient lancé l'idée de faire

une course pédestre pour animer un peu le village de Cheseaux. Ce sont 250 adeptes qui prirent part à la «première». Cette année, ils étaient 1500 petits et grands à s'éclater et à apprécier l'excellente organisation et la qualité des récompenses.

Le noyau de copains des Traîne-Savates se retrouve tous les mercredis soir pour un entraînement dans les environs du village. Peu avant, ce sont les enfants qui s'entraînent sous la conduite de moniteurs et monitrices compétents et dévoués.

Depuis trois ans, Franklin Imfeld a repris la présidence de ce club, lequel dégage un enthousiasme contagieux. Lors de la course, c'est tout le village qui se mobilise pour l'excellente cause de la course à pied, sans oublier de créer une convivialité remarquable.

Alors nous vous donnons rendez-vous à l'année prochaine, pour une 15e qui promet d'être explosive!!!

En attendant, consultez le site:

www.traine-savates.ch

pour résultats et photos de la course, et pour en savoir un peu plus sur ce club bien sympathique. ● **Ph/Rt**

Photos: **Daniel Werthmüller et Jean-Jacques Marty**

Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

Administration
et numéros en retour:

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux

Jeudi 25 janvier, c'était il y a longtemps et pourtant... je vous en reparle aujourd'hui!

Nous étions une trentaine à assister à la présentation du centre Cressy Santé, nouveau partenaire du CHP, lequel nous soutient, non seulement annuellement, mais également pour chaque course que nous organisons.

Bref, nous avions été conviés à cette petite présentation et à profiter des bains, une fois la conférence finie. Pour ceux qui étaient présents, voilà un petit rappel et, pour les autres, savourez cette découverte.

Le centre de Cressy Santé

Le centre de Cressy est un bel exemple de partenariat entre privé et public. En effet, les locaux, sur trois étages, sont partagés par deux institutions (les Hôpitaux Universitaires de Genève et le Groupe Médical d'Onex) et un certain nombre de physiothérapeutes, acuponcteurs etc., privés.

Tous travaillent en collaboration, avec pour objectif de servir au mieux leurs patients, et plus particulièrement les sportifs. La section du centre qui nous touche donc plus directement est Sport Multithérapies qui, forte de ses 20 ans d'expérience, se propose d'aborder nos bobos par la physiothérapie, l'ostéopathie et l'acuponcture. Que les sceptiques se rassurent, la médecine traditionnelle y est également exercée!

Les problèmes de genou

Le Dr Zotter, spécialiste du genou et ancien triathlète, nous a présenté, en une vingtaine de minutes, les différentes affections dont peuvent souffrir les genoux des athlètes.

Mettons les choses au clair directement: je vous retranscris ici la présentation qu'il nous a faite, mais cela ne vous dispense pas d'un rendez-vous, si vous souffrez des genoux et, par-dessus tout, cela ne vous donne aucunement la compétence de vous poser votre propre diagnostic!

Apprenez donc, mesdames et messieurs, que deux tiers des coureurs vont avoir une blessure des membres inférieurs (si ce n'est pas déjà fait) et un tiers de ces blessures concernera les genoux de leur propriétaire!!

Deux sont les pathologies les plus fréquentes chez les coureurs: le syndrome fémoro-patellaire et le syndrome dit de l'essuie-glace. Le premier, dit surcharge du cartilage rotulien, peut survenir suite à:

- des erreurs d'entraînement (augmentation trop soudaine du volume et/ou de l'intensité);
- des troubles statiques du pied;
- de dysbalance musculaire (raccourcissement, faiblesse relative surtout des ischio-jambiers et du vaste interne);
- l'anatomie de la rotule;
- la biomécanique (foulée traumatisante) de l'impact, lorsque le pied atterrit très en avant du centre de gravité;
- chaussure trop usée.

Ce syndrome se manifeste par les symptômes suivants:

- douleurs du genou antérieur;
- douleurs surtout à la descente;
- craquements/rabots rotuliens;
- bords interne ou externe sensibles à la palpation.

Les solutions possibles

Non médicales

- Augmentation progressive des entraînements (volume et intensité).
- Etirement musculaire.
- Renforcement spécifique.
- Correction par des semelles orthopédiques.
- Amélioration de la foulée.

Médicales

- Sulfate de chondroïtine.
- Eventuellement glucosamine.
- Oligo-éléments (cuivre).
- Taping rotulien.
- Physiothérapie avec renforcements spécifiques, étirements, proprioception.
- Infiltration d'acide hyaluronique.
- Traitement par champs électromagnétiques pulsés.

Toutefois, l'auto-médication et l'auto-diagnostic ne sont jamais une bonne pratique: je vous recommande vivement de consulter un médecin s'il vous semble souffrir de ce genre de troubles.

La seconde pathologie rencontrée par les coureurs est le syndrome de l'essuie-glace (non, pas celui des voitures en hiver... rien à voir!).

Ce syndrome se caractérise par le frottement de la bandelette iliotibiale, et qui peut survenir suite à:

- des erreurs d'entraînement;
- une augmentation mal adaptée du volume d'entraînement;
- un défaut d'axe des membres inférieurs;
- des troubles statiques des pieds;
- une hyper-pronation.

Les traitements possibles sont:

- diminuer le volume d'entraînement et éviter les montées et surtout les descentes;
- traiter la cause (diminuer le frottement), soit
  - étirer les muscles abducteurs de la hanche
  - améliorer la proprioception
  - revoir le chaussage
  - corriger la foulée;
- traiter l'inflammation locale
  - par de la mésothérapie (micro-injection sous-cutanée)
  - physiothérapie (OdC, US, etc.).

Je remercie le Dr Zotter, qui m'a remis son fichier Power Point de présentation, pour que je puisse vous retransmettre le plus fidèlement possible son exposé. Par honnêteté intellectuelle, je dois vous informer que j'en ai copié/collé une grande partie, en y ajoutant quelques modifications.

Les tests d'endurance

Sur la base d'un exemple concret, Xavier Jolis nous a présenté les nombreux avantages que représentent une bonne connaissance de ses capacités et un entraînement adapté.

Il nous a présenté le cas d'une patiente, souffrant du genou, qui a passé ces tests, et nous a montré, graphique à l'appui, l'évolution de ses performances au fil de l'avancée de son programme d'entraînement.

Retour d'expérience

Permettez-moi de vous faire partager mon expérience...

Je ne suis pas une athlète! Oh là là!... surtout pas! Une ancienne gymnaste reconvertie dans l'acrobatie, oui, sans contestation. L'une des secrétaires du CHP, aussi! Depuis quelque temps déjà... Mais la course à pied a toujours été pour moi une sorte de calvaire, lié à l'échauffement.

Pourtant, depuis quelques années, j'accompagne, de temps à autre, le groupe Endurance-Loisir dans ses sorties et, bien que je laisse régulièrement un poumon sur le trottoir, j'ai découvert qu'on peut courir pour le plaisir (si! si!).

Toutefois, je n'ai que deux poumons et un cœur: à force de laisser ces malheureux sur les différents bords de route que je foule avec le CHP, je commence à en manquer!

Motivée par la présentation de Xavier Joly, je me suis lancée. Sous couvert d'un cadeau d'anniversaire à votre

ancien président, je suis allée faire ces tests avec lui.

Ne nous voilons pas la face, les résultats sont tout juste acceptables... pour une sédentaire grabataire. Mais il faut bien commencer, pour progresser!

Me voilà donc avec un planning d'entraînement. Deux entraînements par semaine pendant 21 semaines. Enfin... deux... parfois plus, mais je devrais tenir le coup, paraît-il!

J'achète le cardio-fréquencemètre indispensable à un bon entraînement... et me voilà foulant le tartan du stade d'Onex! Les entraînements VMA m'achèvent! Je finis rouge écarlate (ce qui, soit dit entre nous, est tout à fait en accord avec nos nouveaux trainings!) et je me ridiculise pour les entraînements d'endurance! Courir avec un maximum de 160 battements par minute, c'est plus compliqué qu'il n'y paraît! Une tortue m'a dépassée, la semaine dernière; et des sympathiques gamines qui s'entraînaient au stade se sont moquées de moi! Je m'en fous, courir aussi lentement relève de la performance, croyez-moi!

Bref, je prends vraiment du plaisir à m'entraîner. Je constate que courir n'est pas nécessairement se faire mal... et je me vois progresser d'une fois à l'autre, et ça... ça n'a pas de prix!

Pour conclure

Ce serait sympathique si certains d'entre vous, ceux qui profitent des prestations offertes par notre nouveau partenaire, pouvaient partager leurs expériences avec moi! Je pourrais ainsi donner des nouvelles de notre partenaire et de nos membres, en quelques lignes, dans le bulletin!

Merci de votre participation et à bientôt.

Sandrine

Site internet:
www.cressysante.ch