



Le mmmille-pattes

*Revue du Spiridon romand paraissant trois fois par an
Le dernier bastion des coureurs d'ici*

Août 2000 N° 80



Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédacteur intérimaire

ROBERTO DE MUNARI

Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève

Téléphone 022 / 329 47 29

e-mail: roberto@worldcom.ch

Président

PHILIPPE ROCHAT

Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 646 33 35

Sécrétaire

DENISE BONNY

Riollaz 8, 1530 Payerne

Téléphone 026 / 660 43 14

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI

Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER

Sainte-Marie 12, 1033 Cheseaux

Téléphone 021 / 731 47 24

Membre

PATRICIA SEIFERT

Parc de la Rouvraie 10, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 647 08 61

Cotisations

Membre (minimum) Fr. 40.-

Couple Fr. 60.-

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).

Les couples paient Fr. 60.-. Indications de prix considérées comme cotisation minimum.

Veillez m'envoyer un bulletin de versement ☐

Veillez m'envoyer un exemplaire de **Le mmmille-pattes** à l'examen avec un bulletin de versement ☐

Veillez m'envoyer vos conditions pour une ou plusieurs parutions d'annonces ☐

Nom:

Prénom:

Adresse:

paiement des cotisations

J'ai égaré le bulletin de versement, veuillez m'en envoyer un nouveau.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.70) à **Denise Bonny**, Riollaz 8, 1530 Payerne.

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

3 parutions annuelles

Nombre de parutions	Format en mm	58 x 80 123 x 40	121 x 80 58 x 163	1/2 page 185 x 124	1 page 185 x 250
1		Fr. 100.-	Fr. 105.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-

Parutions 30 avril 31 août 15 décembre

Délais de réception 10 mars 10 juillet 1^{er} novembre

Annonces de courses

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

La composition des annonces (publicitaires ou de courses) est comprise dans les prix indiqués, pour autant que le texte ne soit pas exagérément long.

Seuls les clichés (films non fournis) qui les accompagnent seront facturés au prix coûtant (Fr. 20.- le cliché).

Régie des annonces et renseignements:

ROBERTO DE MUNARI

Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève

Téléphone 022 / 329 47 29

e-mail: roberto@worldcom.ch

délai de rédaction du N° 81

1^{er} novembre 2000

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer au rédacteur responsable jusqu'à cette date.

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers

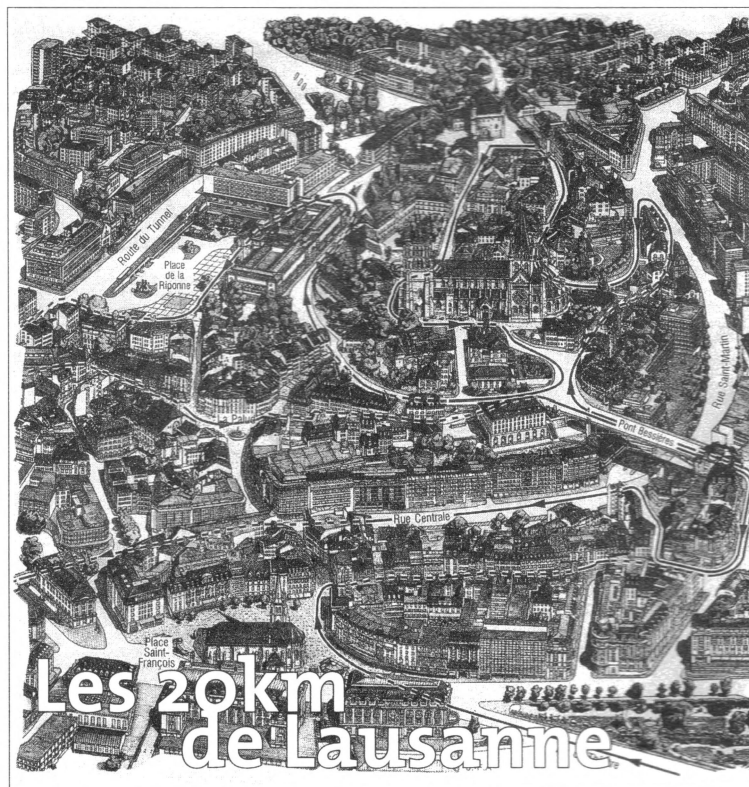
FOYER HANDICAP, 1227 Carouge

Impression:

Imprimerie François l'Imprimeur, 1228 Plan-les-Ouates

Couverture:

Aux pages 10 et 11, ample reportage sur la 19^e édition de cette course populaire.



éditorial

C'est urgent !

En bouclant ce quatrième numéro de l'ère «après Jean-Pierre», on est forcé de constater que l'appel à la relève n'a pas été entendu. L'interim à la rédaction continue donc, et ce n'est pas «sain» pour notre bulletin. Comme je l'écrivais déjà dans le N° 77, ce retour à la case départ – qui voit, vingt ans plus tard, réapparaître le rédacteur qui avait lancé *Le mmmille-pattes* en 1979 – n'est pas une marque de vitalité de notre groupement.

Cela laisserait penser (et Yves Jeannotat dans le dernier numéro ainsi que Noël Tamini dans celui-ci n'hésitent pas à le souligner) qu'un Spiridon-club ne sert plus à rien, sinon à entretenir une certaine nostalgie, pour ne pas dire un esprit d'«anciens combattants»... La vérité est autre, bien sûr: preuve en sont le succès des conférences-débats que nous avons organisées et organisations et l'accueil favorable des coureurs à notre *Run & Bike*, première expérience du genre en Suisse. Mais «faire passer» notre actualité, en gardant à la rédaction du bulletin – vitrine du mouvement – un revenant (retraité, en plus), n'est pas ce que l'on peut souhaiter de mieux.

A cela s'ajoutent certains signes, certes à peine perceptibles – et seulement par l'intéressé –, me portant à croire que, dans les milieux de la course à pied populaire, «on m'a assez vu». J'en appelle donc aux coureurs qui aimeraient exprimer leurs idées et qui partagent l'amour de la course en liberté: venez me remplacer le plus vite possible! Vous pouvez être assurés que je resterai à vos côtés pour les débuts, si vous le souhaitez. Mais surtout, il y a urgence!

*

Quant à l'opinion de Jeannotat et Tamini qu'«un Spiridon-club ne sert plus à rien» (voir page 3), elle me paraît basée sur une acception restrictive du nom *Spiridon*. Nos deux amis font expressément référence à l'ancienne revue, certes glorieuse, mais hélas défunte. Or, derrière cette revue il y avait tout un esprit: courses ouvertes à toutes et tous, courir pour le plai-

sir et non pas pour les hochets distribués à l'arrivée, la course comme découverte (des paysages et, pourquoi pas, de soi-même), etc. etc. Tout cela est resté, et nous le revendiquons comme notre raison d'être. Jeannotat et Tamini paraissent se référer à la revue, alors que pour nous c'est surtout l'esprit qu'elle véhiculait qui était (et reste!) important.

Ces derniers temps, des contacts avec des Spiridoniens français, souvent groupés dans des Spiridon-clubs (et ils sont encore très nombreux!), m'ont laissé entendre qu'aucun d'eux n'est prêt à lâcher le nom (l'enseigne!) autour duquel ils se sont rassemblés. C'est donc bien la preuve que, si *Spiridon* a cessé de paraître depuis dix ans, ses idées ne sont pas totalement oubliées. Et sont encore mises en pratique.

*

La nouvelle n'est certes pas sensationnelle, mais elle mérite une petite place dans notre bulletin: le Spiridon romand a trouvé un «logement»! Grâce – encore une fois – à l'entregent de notre président, une société sportive nous a accordé un local, dans le quartier de la Blécherette à Lausanne, pour y entreposer nos «affaires» et pour les réunions du comité. Bel exemple de collaboration et d'entente entre sportifs. Et merci!

*

Pour terminer cet éditorial, je remercie les amis et collaborateurs qui ont fourni la matière pour étoffer ce 80^e numéro du *mmmille-pattes*. En premier lieu, notre président, Philippe Rochat, toujours très actif non seulement sur le terrain, mais aussi devant sa machine à écrire. Puis le fidèle Jacques Décombaz pour ses «Propos de table». Et pour finir notre père Noël errant qui, d'Éthiopie, de Roumanie, de France ou de Navarre, ne cesse de nous faire parvenir des textes d'une teneur que d'autres véritables revues pourraient nous envier. En passant, j'engage nos membres à répondre enfin à son appel en faveur des coureurs éthiopiens les plus démunis.

Bonne lecture!

Roberto

Les gagnants de notre concours

A la page 17 de notre N° 79, nous propositions à nos lecteurs un «concours», demandant surtout un peu d'attention dans la lecture de notre bulletin. Une vingtaine de réponses nous sont parvenues, la plupart exactes. Il a donc fallu tirer au sort les prix prévus (des chaussures, entre autres). Voici les noms des vainqueurs:

Pierre Musy, à Nyon

Jean-Daniel Cavin,
à La Chaux-de-Fonds

Pierre-Louis Wermeille, à Bienne

Julien Borgognon, à Lausanne

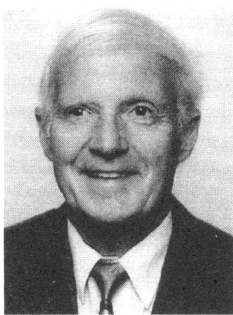
Ces quatre chanceux ont été avisés directement et ont reçu leur prix fin juin. Félicitations et merci pour votre participation, messieurs les gagnants!

s o m m a i r e

Edito – Gagnants du concours	1
Comité du SR – Bonjour	2
A quoi sert un Spiridon-club?, par N. Tamini	3
Serge et Nicole Roetheli en Mauritanie	4
J. Décombaz: Propos de table	5
Pour votre bibliothèque	6
Mérite sportif pour la «dame en blanc»	7
Le Grand Prix de Berne	8
Appel aux parrains, par N. Tamini	9
Les «20 km de Lausanne»	10 - 11
Chantal Daucourt, une championne du VTT	13
Lettre d'Éthiopie, par N. Tamini	14 - 15
Défi des Muverans	17
Vues depuis l'arrière du peloton	18 - 20

Le comité du SR

Les changements intervenus récemment dans la composition de notre comité nous incitent à vous présenter les «têtes» qui en font partie, pour que vous puissiez les reconnaître lors de l'une ou l'autre course. Voici donc les six personnes qui essaient (avec la meilleure bonne volonté et un dévouement à toute épreuve) d'animer notre groupement.



Philippe Rochat, président. Maintenant retraité, il court depuis... lui-même a oublié quand. D'ailleurs il ne fait pas que courir, puisqu'il aime la montagne, qu'il parcourt en VTT, à ski, en raquettes,

etc., hiver comme été. C'est à son entregent et à son initiative que le SR doit certaines de ses activités (conférences, tests, Run & Bike, par exemple).

le bonjour DU PRÉSIDENT

Petit bilan

Après quelques années de présidence (déjà sept ans, eh oui, comme le temps passe vite!), il est temps de faire un petit bilan des activités du Spiridon romand.

Tout d'abord, les camps d'entraînement, sorties à raquettes et assemblées générales n'ont jamais eu beaucoup de succès. Au comité, nous avons changé notre fusil d'épaule et choisi d'organiser des conférences, tests de Conconi et, depuis 1999, une course-relais en VTT et à pied. Nous sommes fiers d'avoir été les créateurs de ce genre d'épreuves en Suisse. Le samedi 14 octobre prochain, au Chalet-à-Gobet, nous espérons doubler le chiffre de 26 équipes ayant participé à la première édition.

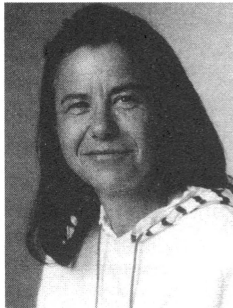
Quant à la conférence-débat *Le sport au féminin*, au Mont-sur-Lausanne, le lundi 9 octobre à 19 h 45, elle sera principalement animée par trois athlètes féminines (Chantal Daucourt, voir son interview en page 13, Anne-Lise Blaser et Martine Utiger) et verra la participation du D^r Gérauld Gremion et de l'animateur Jean-Marc Richard.

D'autre part, depuis quelques années, des membres du Spiridon et des «Cambe-Gouille(s)» de Jean-Pierre Glanzmann animent les dix séances d'entraînement pour les 4 et 20 km de Lausanne.

Notre dernière assemblée générale par correspondance a eu un succès certain, car une centaine de membres nous ont retourné leur bulletin de vote. Bravo et merci à toutes et à tous de bien vouloir soutenir notre association. Peut-être aurons-nous le plaisir de vous rencontrer à notre conférence ou à la course *Run & Bike*.

Bon été et excellentes courses.

Ph. Rochat



Denise Bonny, secrétaire. Infirmière de profession, plusieurs fois grand-maman. Ce n'est pas le genre de personne qui reste dans un fauteuil à attendre les événements, si vous voyez ce que je

veux dire. Lisez à la page 7, par exemple. Des bords de la Broye à l'Himalaya, où n'a-t-elle pas encore couru?



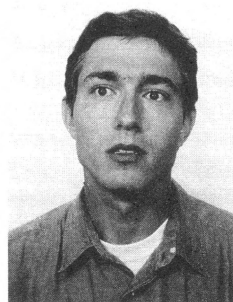
Patricia Seifert, nurse de profession et éducatrice de la petite enfance. «En course» depuis une quinzaine d'années, présente dans la plupart des compétitions régionales. C'est le joker du comité: on peut

lui confier toutes sortes de tâches, de la trésorerie du club à la distribution des boissons lors de nos différentes organisations.



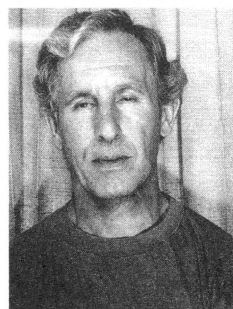
Daniel Laubscher, expert-comptable et sous-directeur d'une fiduciaire. Le plus ancien «comitard» du SR. Il court depuis 25 ans et plus, se lançant même, l'hiver, dans les grandes courses sur lattes minces.

On lui doit une longue et patiente surveillance des finances spiridonniennes, ainsi que le contrôle d'admissions et démissions et du fichier d'adresses.



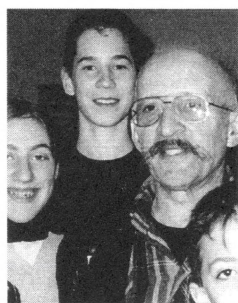
François Späni, trésorier. Le plus jeune et dernier arrivé dans l'équipe. Employé d'assurance, il fait surtout du vélo, mais aussi de la course à pied et donne de temps à autre des coups de pied dans un

ballon de foot avec une équipe lausannoise. On compte (c'est le cas de le dire) sur lui pour que les... comptes du SR ne basculent pas dans le rouge.



Roberto De Munari, ex-bergamasque et néo-retraité. Il y a plus de vingt ans, à cause de sa profession dans l'industrie de l'imprimé, on lui avait abandonné la création de notre bulletin. On a fait

largement mieux depuis, mais même Jean-Pierre n'a pas réussi à s'en débarrasser complètement. Et le voilà reparti pour un tour...



Noël Tamini
parmi des lycéens
français

A quoi sert un Spiridon-club maintenant?

A la réflexion – attention: ma réponse choquera les conservateurs à tous crins – je m'étonne qu'il subsiste encore ça et là des Spiridon-clubs. Maigres reliefs d'un vieux repas, ou fruits secs d'une vieille habitude, ils me paraissent illustrer une anomalie, ces groupements de coureurs à pied qui, en l'an 2000, se réfèrent encore à Spiridon.

Car qu'est-ce que *Spiridon* sinon le nom d'une revue qui concentra et puis nourrit les efforts des coureurs d'il y a près de trente ans, quand ils luttèrent pour éradiquer des injustices criardes, et pour conquérir des libertés dont ils étaient privés! Dès lors que ces libertés leur furent garanties – et même au-delà de ce qu'ils demandaient –, il était logique de dissoudre ces Spiridon-clubs, au moins après un certain temps, de vigilance. C'est pareil à la fin d'une guerre, quand on civilise les soldats. Certains ne s'en remettent jamais – voyez les anciens du Viêt-nam ou de l'Algérie – mais c'est une autre histoire.

A quoi sert un Spiridon-club maintenant? A rien du tout, sinon à véhiculer un nom qui ne dit plus grand-chose aux moins de quarante ans. Mais c'est une très belle question, de celles qui naissent du regard d'un enfant. Quelle chose comme: «Dis, papa, pourquoi le vieux monsieur il marche à reculons en portant une pancarte?» Nous savons tous de ces vieilles personnes «bizarres» auxquelles on ne prête plus attention.

Aujourd'hui, que la «guerre» n'est plus qu'un mot, et que la vigilance ne s'impose même plus (sinon, par exemple en France, par crainte du féroce appétit de certains loups à pattes de velours), l'enfantine question est une très bonne question.

Au gosse étonné, je suggère cette réponse: «Tu as raison, petit, c'est un vieux monsieur. Comme beaucoup de vieux, il marche à reculons, pour mieux regarder le temps de sa jeunesse...» Et au vieux marcheur, persuadé de manifester: «Pépé, pourquoi tu t'évertues à porter cette pancarte? C'est plus de ton âge. Et, dis, à quoi ça te sert? Avec tes yeux usés, tu ne vois pas que le temps a effacé ta revendication, que personne donc ne lit plus. Pépé, continue à marcher, même à reculons, c'est plutôt bon pour la santé. Mais ta pancarte, range-la dans l'armoire aux souvenirs: tu te sentiras même plus léger...»

A quoi sert donc un Spiridon-club maintenant? A dire un temps qui n'est plus? Ou, qui sait, à répéter une vérité qu'on disait déjà, de la course, il y a près de trente ans: c'est bien plus beau quand c'est inutile... Noël Tamini

Addis Abeba, mars 2000

Effectivement, les noms Spiridon et Tamini ne disent peut-être «pas grand-chose aux moins de quarante ans». C'est pourquoi, un petit rappel est nécessaire. *Spiridon*, «revue de course à pied», a paru de 1972 à 1989 (111 numéros). Son titre se réfère à Spiridon Louis, vainqueur du marathon des premiers Jeux Olympiques modernes (Athènes, 1896). Noël Tamini en fut le «génial rédacteur» du premier au dernier numéro. Lui-même résume ci-dessus le programme «idéologique» de la revue, qui intéressa jusqu'à 10.000 abonnés.

Mais Noël Tamini est aussi un auteur prolifique. Voici la liste de ses ouvrages publiés à ce jour:

La Course à pied pour tous (en collaboration avec le D^r Jacques Turblin et Yves Jeannotat), éd. Amphora, 1979, épuisé.

Coureurs, si vous saviez..., éd. Spiridon, 1985.

Au cœur de la course, 1986 (8 numéros).

La Fille à Dédjuli (en collaboration), éd. Tamini, 1988, épuisé.

La Course de longue vie, éd. Tamini, 1990.

La Chambre noire (roman), éd. Monographic, 1993.

Marvejols-Mende et 25 ans de course à pied (1972-1997), Ass. Marvejols-Mende, 1997.

La Saga des Pédestriens (vol. I), éd. Edior, 1997.

RDM

¹ Martine Segalen: *Les Enfants d'Achille et de Nike*, éd. Métailié, 1994, p. 61.

Le prochain marathon de Lausanne

Vous serez nombreux à participer, le dimanche 22 octobre 2000, au marathon ou aux autres épreuves entre Lausanne et La Tour-de-Peilz, nouveau point de départ du demi-marathon.

Robert Bruchez n'en est plus à sa première organisation sportive et a apporté une touche de renouveau à cette journée de sport de masse, se déroulant dans la merveilleuse région lémanique.

Unique en Suisse: les coureurs se rendant à Lausanne pourront se déplacer par le train gratuitement. En effet, la finance d'inscription payée avant le 9 octobre vous donnera le droit de voyager sans bourse délier. Pour rejoindre La Tour-de-Peilz, des trains spéciaux, *gratuits* pour les coureurs seulement, quitteront Lausanne à 11 h 35 et 11 h 50.

L'épreuve reine de la journée comptera pour le championnat suisse de marathon. Des animations musicales seront mises en place dans les localités traversées par les coureurs. Comme les années précédentes, l'arrivée de toutes les épreuves se situera devant le Musée olympique.

Ph. Rochat

Lausanne-Marathon

Case postale 31, 1162 Saint-Prex

Tél. (8h-12h et 13h-18h) 021/806 30 16

Fax 021/806 25 48

e-mail:

bruchez.robert@organisation.org

www.lausanne-marathon.com



Irina Kazakova, victorieuse
du Marathon de Lausanne 99

Serge et Nicole en Mauritanie

Compte rendu du délégué de Terre des hommes en Mauritanie

Mardi 27 juin. Suite à un coup de téléphone depuis Akjoucht, à quelque 250 km de Nouakchott, nous savions que Serge et Nicole étaient très éprouvés par les conditions de la traversée de la

Nouakchott, je suis allé à leur rencontre et les ai retrouvés à quelque 60 km de la capitale, effectivement très fatigués. A tel point qu'ils ont accepté de venir dormir à Nouakchott et de revenir le lendemain poursuivre leur route. C'est le 16 juin à 9 h du matin qu'ils ont fait leur «joyeuse entrée» à Nouakchott, entourés de quelques membres courageux de l'équipe de Terre des hommes et de leur famille, en ce vendredi matin (notre dimanche).



Serge en arpenteur du monde

Mauritanie. Déjà marqués par le vol dont ils avaient été victimes au Maroc (à Dakhla, dans le Sahara occidental, Serge et Nicole se sont fait voler leurs sacs de couchage, leur tente, un tapis de sol gonflable, une paire de basket et leur pharmacie), ils ont dû affronter le train et son inconfort entre Nourâdibouh (frontière mauritanienne) et Choum (environ 500 km), puis la traversée du désert entre Choum et Nouakchott à l'époque la plus chaude de l'année. Je connais la route, il n'y a pas d'ombre, pas de possibilité de se reposer sous un arbre, ceux-ci sont quasiment inexistantes.

Ils ont d'abord traversé un désert de pierres, puis un désert de sable. Peu de possibilités de trouver une «gargotte», comme dit Serge, pour se sustenter ou boire un coca même chaud, si ce n'est tous les 150 km, et encore... Seuls quelques campements peuvent permettre de se reposer à l'ombre mais pas au frais. Pour m'assurer que tout allait bien et organiser leur entrée à

Les jours qui ont suivi, Serge et Nicole se sont refait une santé et ils ont visité les projets de manière informelle. (...) Tout était en place pour que commence la partie officielle de leur passage et du 40^e anniversaire de Tdh'. (...) Ambiance très bon enfant, avec l'arrivée au Centre de Serge en courant, entouré de beaucoup d'enfants rencontrés sur son parcours. Il avait démarré à la lisière du bidonville. Après quelques discours, on est passé à une verrée. Serge était très entouré et on lui posait beaucoup de questions.

Le lendemain, c'était la visite de la prison de Beyla. (...) Serge et Nicole ont pu tout voir, discuter avec tous les enfants (une quinzaine) et voir disputer un match de foot et de basket. Tout s'est bien passé. (...)

Le départ de Serge et Nicole était prévu pour le vendredi matin. Ils sont effectivement partis, mais ont dû faire demi-tour le samedi matin, après quelque 70 km, Serge n'en pouvant

plus de diarrhée. Malheureusement, une petite intoxication alimentaire, vraisemblablement contractée chez moi (la gêne!!!) lors du souper de jeudi soir, nous avait mis presque tous KO. (...) Serge se souviendra du poisson mauritanien!

Heureusement, nous nous sommes tous soignés et Serge en premier. Il est finalement reparti ce matin vers 3 h, pour être à pied d'œuvre et reprendre sa course là où il l'avait laissée, avant les grosses chaleurs de la journée. D'ici à Rosso (200 km), il devrait déjà avoir un peu moins chaud que sur son parcours précédent, car la route ne s'éloigne pas trop de la mer et permet à la brise marine de rafraîchir un peu l'atmosphère.

Serge et Nicole espèrent être à Thiès vers le 10 ou 12 juillet. La visite du PREN de Thiès et des activités orthopédiques est prévue avant de poursuivre vers Dakar.

Je peux dire en conclusion que la visite de Serge s'est bien passée. Son message en tant qu'ambassadeur des droits de l'enfant a bien passé, surtout à la prison de Beyla, où le contact avec les enfants a été très bon. (...) Bien sûr étonnement et admiration de la part de nos partenaires adultes et des autres gens qu'il a rencontrés ici.

André Faust

Délégué de Terre des hommes en Mauritanie

Terre des hommes.

*

Aux dernières nouvelles (mi-juillet), Serge a atteint Dakar après 3580 km de course. Le moral est revenu après les difficultés rencontrées en Mauritanie. Les Spiridonien intéressés à aller courir quelques jours avec les Roetheli, début décembre en Côte d'Ivoire, sont priés de prendre contact avec notre président (adresse en p. 2 de couverture).

RDM

Nicole et sa moto:

à la rencontre d'un autre mode de vie



Du calice au vase

S'il est un organe dont l'athlète voudrait oublier l'existence pendant une course, c'est bien le tube digestif. Voilà qui est faire preuve d'un orgueil bien humain car, loin d'être un système primitif dévolu à des fonctions basses et secondaires, résidu de nos attaches animales, le système digestif est un écosystème riche et complexe. C'est lui qui assure notre rapport primordial à l'environnement. Il constitue, une fois déroulé et défait de ses innombrables replis, une surface d'échange, entre l'extérieur et l'intérieur de notre individu, qui a été comparée à la surface d'un terrain de football. Tous nos besoins nutritifs ainsi qu'une dizaine de litres d'eau traversent ses membranes chaque jour. Des transforma-

tions réductives puissantes y prennent place sous l'effet de sucs et de bactéries. Un filet défensif immunitaire trie les substances amies et combat celles qui sont dangereuses. Il a été calculé que l'ensemble des communautés microbiennes qui constitue notre flore intestinale, forte de cent mille milliards de cellules et de quatre cents espèces différentes, contient dix fois davantage de cellules que n'en contient la totalité du corps humain! Autant dire, modestement, que l'intestin est l'organe central autour duquel nous nous développons et dont nous sommes nous-mêmes l'hôte.

Assimilation contre dissimulation

Notre système digestif a tendance à se rappeler à notre souvenir lorsque nous prétendons contrarier ses tâches quotidiennes par l'effort physique. Il ne travaille pas mieux que quand nous vaquons à l'ordinaire. Il n'aime pas la molle inactivité, qui le dispose à la

constipation. Il n'aime pas davantage les sports violents, qui le contrarient dans ses œuvres: ils tarissent le sang abdominal, si nécessaire au transport de l'oxygène et des produits de la digestion, ainsi qu'à la bonne humeur de nos commensaux bactériens.

Le système digestif manifeste son désaccord par le haut comme par le bas. Les désordres de la voie supérieure sont les nausées, les vomissements, un reflux de l'estomac dans l'œsophage, voire simplement une extinction de l'appétit. Les désordres de la voie inférieure sont les flatulences, les crampes intestinales, l'urgence de déféquer, la diarrhée, voire des saignements. Le point de côté dans la région du foie: un dommage collatéral.

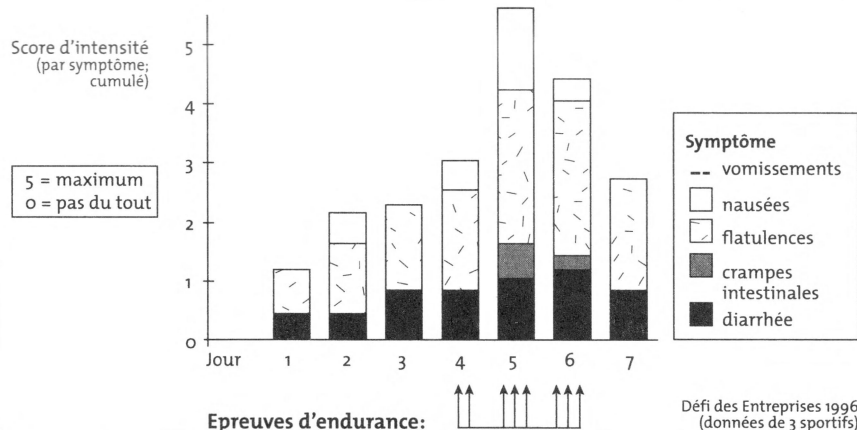
La mesure préventive qui suffit aux épreuves jusqu'à 90 min, c'est la «règle des trois heures», avec quelques dispositions complémentaires: réduire les aliments riches en fibres alimentaires la veille de l'épreuve, faire tôt ample provision de glucides, prendre son dernier repas plutôt léger sans s'écarter trop des habitudes et ne pas oublier de continuer à s'hydrater jusqu'au départ...

Le problème se complique lorsque l'épreuve est longue et requiert un ravitaillement consistant en cours d'effort (du marathon au triathlon). Là, il faut tenir une fine balance entre les besoins pour la performance et les limites de tolérance de nos viscères envers ces apports à contretemps. S'ajoute l'effet de l'appréhension, de la nervosité, qui peuvent suffire à nous déranger.

La situation la plus difficile est celle qu'illustre notre exemple (voir figure). Le «Défi des Entreprises» est une épreuve d'endurance polysportive par équipes, qui a lieu chaque année sur trois jours. Le déroulement et les disciplines varient, mais typiquement on a le premier jour une course sur route de 2h à vélo, un raid en montagne de 3h le lendemain matin et une épreuve VTT de 2h l'après-midi, le surlendemain une course d'orientation et un parcours de «canyoning». S'il y a des aspects techniques, la capacité de récupération et la nutrition jouent le premier rôle sur la durée. Le conflit physiologique est presque inévitable. La figure montre que les difficultés commencent avant même le début du Défi et sont les plus grandes le deuxième et le troisième jour.

Jacques Décombaz

Troubles gastro-intestinaux avant et pendant un cumul d'épreuves d'endurance sur 3 jours



8^e Course des renards À PIED OU EN VTT

Valeyrès-sous-Rances

samedi 2 septembre 2000

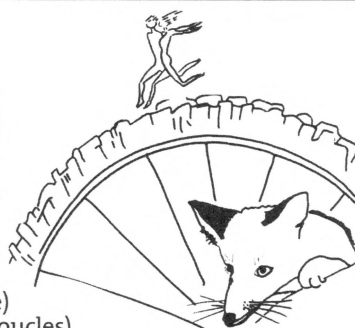
Parcours VTT: 12,7 km (une boucle)
ou 25,4 km (deux boucles)
5 km pour écoliers

Parcours course: 12,7 km
1 km ou 2,5 km pour écoliers

Départs: dès 13 h 30

Pasta party: dès 18 h

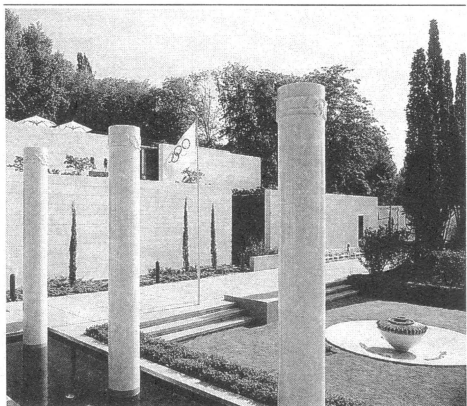
Renseignements: J. Ravey, 024 • 441 01 35



Un
magnifique
parcours
en forêt!

Un livre attendu

Pierre Morath
**Le C.I.O.
à Lausanne**
1939-1999



COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

Cabédita

Annoncée depuis trois ans, toujours renvoyée pour des raisons n'ayant rien à voir ni avec l'Histoire ni avec l'auteur ni avec la ville, la parution de l'ouvrage de Pierre Morath *Le CIO à Lausanne – 1939-1999* est cette fois certaine. Les éditions Cabédita ont accepté avec enthousiasme d'éditer ce livre, qui sera à la disposition des lecteurs dès septembre.

Il s'agit de l'histoire, parfois agitée, des relations entre le CIO et son administration, d'un côté, et la ville de Lausanne et ses édiles, de l'autre; cela depuis la Seconde Guerre mondiale à fin 1999. Histoire «locale» peut-être, mais – justement à cause de cela – hautement passionnante. Il ne faudra donc pas chercher dans cet ouvrage des commentaires détaillés sur les événements qui ont secoué le Mouvement olympique dans son ensemble depuis 1998.

Dans ces 300 pages et au travers d'environ 60 photos, on voit changer le CIO: d'organisme demandeur, pauvre, mal compris et un peu ignoré par les

autorités lausannoises, il évolue dès les années 60 vers sa puissance actuelle. On y découvre les différents projets de Musée olympique, parfois farfelus, jamais réalisés, qui aboutiront enfin à l'édification du monument que nous connaissons aujourd'hui. On y apprend que Lausanne fut plusieurs fois candidate à l'organisation des Jeux Olympiques (ce que beaucoup de monde semble avoir oublié). Bref, je vous le dis, c'est passionnant de bout en bout! On croirait lire un roman, grâce aussi au style d'écriture, qui n'a vraiment rien de rébarbatif ou trop scientifique.

Rappelons en passant que Pierre Morath est non seulement un historien, mais également un coureur à pied de haut niveau, plusieurs fois champion suisse sur piste et en cross.

RDM

Pour commander le livre (Fr. 40.- + port): Editions Cabédita, rue Miéville, 1137 Yens.

Anciens numéros de *Spiridon*

Deux Spiridoniens (l'un lausannois et l'autre genevois) nous ont gracieusement offert des anciens numéros de la revue *Spiridon*, couvrant pratiquement toutes les années de parution. Si quelque lecteur est intéressé à compléter ou à enrichir sa collection, il peut se manifester à mon adresse (p. 2 de couverture): il n'aura à payer que les frais de port.

RDM

Nouvelle revue à Macolin

Depuis cette année, l'Office fédéral du sport de Macolin édite une nouvelle revue, en remplacement de l'ancienne *Macolin*. La nouvelle publication s'appelle «mobile» et est rédigée par Nicola Bignasca. L'aspect graphique a été modernisé et la revue est nettement plus étoffée que l'ancienne. Chaque parution (bimestrielle) est consacrée à un thème, sans pour autant que les rubriques traditionnelles soient négligées. Ainsi le N° 2/2000 était consacré à la motivation («Sans motivation, pas de mouvement»). Le N° 3/2000 est centré sur «La santé en mouvement», rapelant avec raison et force exemples que «l'activité physique et le sport pratiqués de manière sensée ont des effets positifs sur la qualité de la vie».

Autres thèmes traités: l'alimentation et l'hydratation, en particulier des sportifs, avec des recettes et propositions de menus avant un important rendez-vous sportif. Un «cahier pratique» complète la revue, recensant, dans la dernière livraison, les utilisations de la physioballe ou ballon-siège, avec exercices et jeux dans différents buts.

«mobile» n'étant pas vendu en kiosque, on l'obtient en s'adressant à Rédaction de «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, tél. 032/327 63 08, fax 032/327 64 78.

RDM

Un livre de photos

Grâce à l'amitié de Noël Tamini, nous venons de recevoir un beau livre de photographies en noir et blanc: *Roumains en regard*. Les photos sont l'œuvre du photographe français Jean-Jacques Moles, qui a parcouru la Roumanie portant son attention en particulier sur les gens de la terre, paysans et éleveurs. Avec ces photos et les textes de Renaud Camus, nous avons là une vision «naïve» et sincère, loin de tout sensationnalisme, d'un pays peu connu et trop souvent sujet de reportages destinés aux téléspectateurs et lecteurs, occidentaux et paresseux, en quête de sensations fortes. Rien de tout cela ici: ces pages nous montrent des gens tout à fait ordinaires, que l'objectif saisit dans leur vie quotidienne, dans leur attachante simplicité.

Format 21x28 cm, 60 pages. Prix: 90 francs français (+ port). Pour commander: Jean-Jacques Moles, F-82500 Maubec, tél. et fax (0033) 563 65 27 67, ou www.entrevoir.com.

RDM

Surtout, ne perdez pas votre désir de marcher: chaque jour, grâce à la marche, j'acquies un sentiment de bien-être et j'écarte toutes les maladies; c'est la marche qui m'a donné mes meilleures pensées et je ne connais aucune pensée affligeante dont la marche ne vous débarrassera pas... Mais en restant assis, et plus on reste immobile, on s'approche toujours davantage d'un sentiment de maladie... Ainsi, il suffit de continuer à marcher pour que tout aille bien.

Sören Kierkegaard

Mérite sportif pour la «dame en blanc»

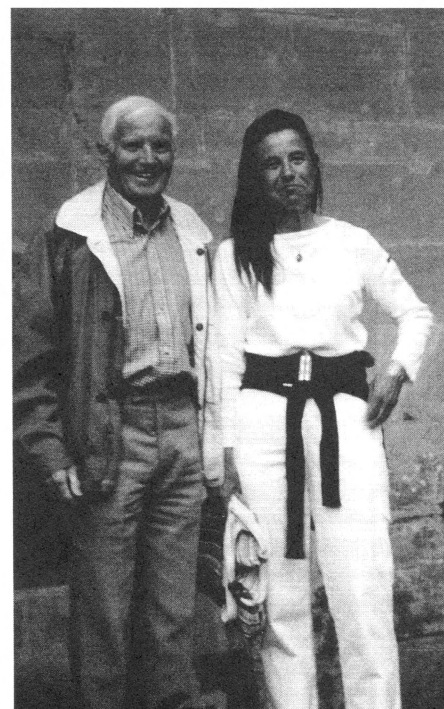
Depuis le temps que Denise Bonny, nouvelle secrétaire du Spiridon romand, se dévoue à la bonne cause de la course à pied, il était normal que le jury des mérites sportifs à Payerne lui décerne celui du «fair-play».

En effet, à part le fait d'avoir disputé et de disputer de nombreuses courses en Suisse et à l'étranger (entre autres au Népal), elle a créé le club de jogging des dames, dans la Broye, qui fêtera cette année son 20^e anniversaire. La fête sera grande pour les très nombreuses dames du footing qui ont fait confiance à Denise, aussi bien pour ses qualités humaines que sportives: car en course à pied, elle en connaît un sacré «rayon»...

Notre lauréate ne reste jamais inactive. A côté de son métier d'infirmière et de ses occupations de grand-maman, elle a fortement contribué au succès populaire lors des entraînements décentralisés des 4 et 20 km de Lausanne, organisés à Payerne durant les premiers mois de cette année.

Alors, bravo Denise! Tu as bien mérité cette distinction, qui te va à ravir, comme tes magnifiques tenues blanches.

Ph. Rochat



Denise Bonny et le président du Spiridon romand

Restez à l'écoute de votre cœur!



Polar Pacer

TEST DE VMA

POLAR®
heart rate monitors

Fr. 228.-

remise spéciale
10%

Le mmmille-pattes

Bon de commande
à découper et à renvoyer à:

MÉDILEC S.A.

2, rue des Pitons, 1205 Genève
C.C.P. 12-2441

Je soussigné passe commande du matériel suivant:

Polar Pacer	Quantité	Prix
Remise de 10%	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frais d'envoi	<input type="text"/>	Fr. 5.-
Total	<input type="text"/>	Fr. <input type="text"/>

Nom:

Adresse:

NP: Localité:

Signature:

NOUVEAU centre autorisé de réparation des montres **POLAR** pour la Suisse romande



médilec s.a.

Rue des Pitons 2, 1205 Genève – Tél. (022) 329 60 77, fax (022) 329 62 73

E-Mail: medilecgenève-link.ch <http://altern.org/medilec>

Cours de WALKING

Certificat médical exigé en France

Depuis le début de l'année, les organisateurs de courses sur territoire français ont été obligés d'exiger de chaque participant à leur course, ne possédant pas une licence fédérale, un certificat médical. Selon les dispositions légales, celui-ci doit mentionner «l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition» et doit dater de moins d'un an. Votre médecin habituel devrait vous fournir ce document sans problèmes: vous connaissant, il n'aurait pas besoin d'un examen spécifique. Rappelez-vous que, sans cer-

tificat, vous n'aurez pas de dossard dans aucune course française souhaitant respecter la légalité.

Quant aux raisons invoquées (la prétendue «sécurité des coureurs»), elles sont, comme souvent, absolument «bidon». En réalité, la FFA a trouvé là un moyen d'essayer de grossir les rangs de ses licenciés (la licence remplace le certificat médical): et donc de ramener des sous dans ses caisses, l'aide gouvernementale aux fédérations sportives étant fonction du nombre de leurs adhérents... Certes, on peut en rire; mais si vous voulez courir en France (notamment les courses de la région Savoie-Dauphiné, les plus proches de nous), il vous faudra bien en passer par là.

RDM

Grand Prix de Berne

13 mai 2000, 16,090 km

Des milliers de spectateurs dans la vieille-ville de Berne, et tout au long des 10 miles du 19^e Grand Prix de Berne, ont applaudi à tout rompre le peloton des coureurs, aux couleurs divertissantes et attrayantes.

Le succès populaire a été total et Hansruedi Wittwer, le président du comité d'organisation, était enchanté d'avoir enregistré un nouveau record de participation.

Texte et photos Ph. Rochat



Devant le Palais fédéral



9182 Gérald Deleysin



Dans la vieille-ville



1024 Michel Purro



3688 Michel Savary



Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scénic 140 ch.

Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations. A partir de fr. 29 450.- (TVA comprise).

CEDRIC 
PORTIER SA

Distributeur général


RENAULT

1030 Bussigny, ch. du Vallon 30
tél. 021/702 24 31

1260 Nyon, route de Duillier 6
tél. 022/362 06 36

1018 Lausanne, ch. d'Entre-Bois 21
tél. 021/648 50 00

1004 Lausanne, av. de Morges 7
tél. 021/626 05 10

auto-location

Appel aux parrains

qui ont accepté
d'aider Noël Tamini à chausser
de jeunes coureurs éthiopiens

Les choses avaient mal démarré... Dix des parrains de 1998 – dont celui qui avait écrit à *Sport et Vie* pour savoir ce que l'on avait fait de son argent – n'ont pas donné signe de vie! Mais ce silence ne dit pas qu'ils ont renoncé.

De sorte qu'on a démarré avec un fonds de 70 francs, solde de 1998-1999.

Puis il y a eu un apport de 575 fr., de six Français. Un autre m'a téléphoné en Roumanie pour m'annoncer son versement; et... rien du tout.

Dans l'intervalle, j'avais en outre lancé un appel aux quelque 500 abonnés à une revue de course à pied. AUCUNE réaction. Ce que sachant, le rédacteur, choqué, s'est débrouillé pour me faire tenir l'équivalent de 350 francs*.

Alors est arrivée une autre bonne surprise. Sensibilisée à notre action en faveur des coureurs défavorisés, Mme L'honoré, professeur d'une classe du lycée Martin Luther King à Liffré (Bretagne), y a entraîné ses élèves. A l'occasion de «Tout Rennes court» (course remportée par... un Ethiopien!), ces jeunes ont récolté 425 francs «pour des coureurs qui n'ont pas encore de chaussures». Une seule personne leur a claqué la porte au nez: «Parce que moi aussi je suis pieds nus!». Le chèque me fut remis le 6 décembre dernier lors d'une visite à leur lycée.

Enfin, grâce à la fidélité d'un vieil ami américain, je suis parti en Ethiopie avec une somme de 1700 francs destinée aux protégés de Tura.

Le 29 janvier, réunion à trois, avec Aselefech Adera. De 19 au départ, en janvier 1997, à 55 l'an passé, le club créé par Tura en est à 80 membres. Tura est fier de nous dire que trois de ses coureurs, «chaussés par vous», ont réussi les minima pour l'équipe nationale**. Et que notre action est la seule de ce genre en Ethiopie, où «personne d'autre n'aide des sportifs qui n'ont pas encore de grandes performances internationales». Du coup, il a été fait entraîneur au niveau national.

Nous sommes allés tous deux au Mercato, le plus grand marché couvert africain, dit-on. Tura a opté pour des savates de qualité, disons, juste suffisante – des Adidas made in China: «Ils veulent cette marque.» Des chaus-



Des savates qui font des heureux... (Photo N. Tamini)

sures à 150 francs auraient chaussé trop peu de gens. Et moi je me suis souvenu de ma première paire de savates neuves, de méchantes bas-kets...

Le 6 février, un dimanche, je suis allé chez lui remettre 28 paires (contre 18 l'an passé) aux gars et aux filles, ravis (voir photo ci-dessus et le cas du 29°, Fekadou, en page 15).

L'action est donc un succès, et je remercie tous les donateurs très sincèrement. Le «problème», vous l'imaginez, c'est que nous avons fait naître un grand espoir parmi ces jeunes gens doués mais si démunis qu'à certains Tura paie les frais du bus pour venir à

l'entraînement (je lui ai laissé un solde de 60 francs à cette fin). J'imagine déjà leur attente l'hiver prochain, à mon retour.

Pour le moment (début juillet), j'ai récolté env. 700 francs pour les achats que je ferai début 2001 à Addis Abeba. Alors, s'il en est que cela touche, merci d'avance.

Noël Tamini

Cicarlau, Maramures, Roumanie

Notes de la rédaction:

* C'est de notre *mmmille-pattes* et de Jean-Pierre Glanzmann qu'il s'agit!

** Une liste des noms et des performances (réalisées à 2300 m d'altitude) des 28 Ethiopiens chaussés le 6 février 2000 est en notre possession.

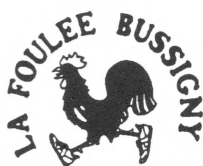
Pour joindre cette action, s'adresser au rédacteur (022 - 329 47 29).



Bussigny

Samedi 2 septembre 2000, dès 13 h
(Bas du village)

17^e course pédestre pour adultes et enfants



Trophée lausannois
des courses pédestres
hors stade

Enfants jusqu'à 16 ans 1- 4 km

5 catégories = 10 classements

Adultes dès 17 ans 12 km (8 catégories)

Nouveau: Walking 3,7 km

Prix souvenir à tous – Nombreux prix spéciaux

Renseignements / Inscriptions:

Daniel Girardet, Vuichardaz 13, 1030 Bussigny

Tél. 021/701 17 24, le soir



19^e édition, 29 avril 2000

Emotions, encouragements, dépassement de soi, sueur, souffrance transformée en joie à l'arrivée, le tout dans une ambiance de fête chaleureuse et colorée: voilà résumée cette course, qui vous fait voir Lausanne sous un angle inhabituel. Pour ma première participation à cette course, j'ai été frappé par l'animation qu'elle suscite dans toute la ville. Il est vrai que le Carnaval, qui se déroule en même temps dans les rues lausannoises, n'est pas étranger à ce concours de foule. C'est surtout à Vidy, autour du stade de Coubertin, que l'on peut mesurer l'impact populaire de l'événement, comparable seulement, dans notre région, à l'Escalade genevoise. Vendredi soir déjà, les coureurs venus chercher leurs dossards à l'avance, flânent très nombreux autour des stands... et de la buvette. Le long du parcours, les animations (orchestres, fanfares, etc.) forment une diversion bienvenue, et surtout attirent une foule plutôt démonstrative. A tel point qu'à quelques en-

droits les coureurs ont de la peine à se faufiler (un point que je propose à la réflexion des organisateurs).

Le parcours lui-même, malgré ses allures de course de côte, n'est pas réellement difficile. Car les montées, même dures, ne sont jamais très longues (sauf peut-être celle qui débute après le 3^e km, progressive). Le plus souvent, elles sont suivies d'un replat ou d'une petite descente, ce qui permet – notamment à ceux qui ont «mal aux côtes» comme moi – de «se reprendre» un peu. Le «béquet» de la Mercerie, ajouté à la dernière minute, m'a-t-on dit, sert surtout à freiner l'élan des coureurs dans la descente que l'on vient d'entamer. C'est peut-être une pause bienvenue...

Il faut féliciter les organisateurs pour avoir réussi, encore une fois, une telle mobilisation des coureurs. Des entraînements en commun sont organisés, auxquels notre groupement prête son concours. Permettez-moi de rappeler, à ce propos, que deux mem-

bres du comité SR font partie de l'organisation... sans oublier notre ami Jean-Pierre Glanzmann et ses «Cambe-Gouille(s)», où l'on retrouve de très nombreux Spiridoniens (voir page 11). Il s'agit donc d'un travail d'envergure, étalé sur des mois: le succès que la course remporte (et il est remarquable!) est le résultat d'un tel engagement.

C'est pour renforcer ce succès que je soumetts à l'organisation des points de réflexion sur lesquels se pencher. A savoir: positionnement des ravitaillements (avec des gobelets en carton, si possible!) et des panneaux kilométriques (plus visibles) du même côté de la route; vérifier la distance; un classement où l'on puisse connaître son rang au «scratch». Ce ne sont que des détails. L'important est de favoriser ce formidable rassemblement de coureurs, dans le plaisir et dans le soin de l'organisation, qui sont déjà là.

Pour leur 20^e édition, les «20 km de Lausanne» délaisseront les bords du lac. Départ et arrivée auront lieu sur l'Esplanade de Montbenon et un parcours entièrement au centre-ville, en trois boucles, est prévu. La date aussi sera inhabituelle: on revient au mois de juin (le samedi 9), pour coïncider – à un jour près – avec la date de la première édition, en 1982. Pour la même occasion, on annonce l'arrivée des puces électroniques de contrôle, qui resteront, alors qu'en 2002 la course retrouvera le parcours traditionnel, depuis Vidy. A l'année prochaine donc!

Roberto



L'élan de la jeunesse



Avec les copines de club, on maîtrise l'anxiété du départ...

En marge des 20 km de Lausanne

Le dicton dit «la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin», et nous pourrions ajouter: ni les coureurs à pied. Par enchantement, la pluie a cessé, en ce samedi d'avril, juste avant le départ de la première course. Ensuite le beau s'est installé, pour le bonheur des coureurs venus très nombreux à Vidy. La fête populaire a donc été totale, au bord du lac et au centre-ville, où le Carnaval a contribué à l'établissement d'une ambiance extraordinaire.

Au total, 10.313 coureurs classés, juniors et adultes confondus, ont participé à la fête. Quant aux équipes, il y en a eu 22 sur 20 km et 31 sur 10 km; 58 classes figurent aux classements des plus jeunes.

La course «Courir pour le plaisir» a de plus en plus de succès. Rendez-vous compte: 1866 classés! Cela va poser quelques problèmes aux organisateurs; je crois cependant savoir que ceux-ci ont déjà trouvé la parade pour les prochaines éditions.

La 20^e des «20 km» sera un «monument» dans le domaine des courses populaires: elle aura lieu en plein centre de Lausanne, comme Roberto vous le dit dans son papier. Tout le centre-ville sera réservé aux coureurs à pied et aux piétons. La police municipale et les TL vont faire un effort considérable pour qu'aucun véhicule ne vienne entraver la bonne marche... ou la bonne course, des athlètes.

Ph. Rochat

Le Spiridon romand et les Cambe-Gouilles(s) très présents pour les «20 km»

Depuis quelques années, les moniteurs du Spiridon romand et des Cambe-Gouille(s) animent les entraînements juniors et seniors, les dix mercredis précédant la course. Cette année, nous avons dénombré la présence de 2460 juniors et 775 adultes, c'est-à-dire une augmentation d'environ 20% par rapport à 99, ce qui est très réjouissant pour l'avenir de la course à pied.

Pour la première fois, des entraînements décentralisés, pour les 4 et 20 km, ont été créés dans le canton. A Aigle, le dynamique président Bertrand Dumusc en était le responsable, alors que dans la Broye, Ruedi Gloor et Francesco Delle Donne se sont partagé les responsabilités. Dans la Vallée de Joux, au Sentier, le Footing-club était très bien représenté par Francesco Pasandin et Lucien Jaquier, qu'il n'est plus besoin de présenter.

Partout le succès a été total, grâce aussi aux nombreux bénévoles de ces trois sociétés, qui sont déjà partantes pour 2001. Nous espérons intéresser d'autres clubs dans le canton et en France voisine.

Ph. Rochat



Un mercredi au stade de Coubertin. Les moniteurs J.-P. Glanzmann et N. Scuderi font l'allure

Echauffement collectif



Lundi 9 octobre 2000 à 19h45

Conférence-débat

Le sport au féminin

Aula du Collège du Mottier,
Le Mont-sur-Lausanne

Avec la participation de

- trois athlètes féminines
- un médecin du sport
- un journaliste sportif



2^e Run & Bike du Spiridon romand

Samedi 14 octobre 2000
à 14 h 30

Course-relais sur
chemins forestiers par
équipes de deux
coureurs:

l'un à pied, l'autre à vélo.

Les rôles sont inversés
au gré des coureurs.

Chalet-à-Gobet sur Lausanne

Inscriptions et renseignements:

Philippe Rochat
Sauges 25
1018 Lausanne
Téléphone et fax 021/646 33 35

Chantal Daucourt

une championne du VTT



Chantal Daucourt en pleine action

En marge de notre soirée au Mont-sur-Lausanne sur le thème Le sport au féminin, j'ai eu le plaisir de rencontrer Chantal Daucourt, une fille très simple dont la gentillesse et la franchise nous mettent immédiatement à l'aise. Elle a bien voulu répondre à quelques questions pour nos lecteurs.

Chantal, quand as-tu commencé le VTT?

Cela fait une douzaine d'années et j'ai passé professionnelle en 1992. Actuellement, je suis sponsorisée par la grande marque américaine TREK, laquelle soutient également de grands coureurs sur route.

Quelles ont été tes courses les plus importantes, en cette année olympique?

Quelques épreuves de Coupe du monde en Californie, au Mexique, puis en Europe. Je viens de rentrer de la Sierra Nevada, où avaient lieu les Championnats du monde de VTT. Dans l'épreuve de cross-country, je n'ai pas très bien «marché». Actuellement, je dois récupérer d'une certaine fatigue provenant de nombreuses courses et voyages.

Tu as également couru des épreuves sur route, par exemple le Tour de France féminin: peux-tu nous en parler?

J'ai fait deux fois ce tour, d'environ 1200 km en une douzaine de jours. Au départ, il y a environ 120 filles, mais ensuite les abandons sont fréquents. Nous sommes en général suivies par un manager, un masseur et un mécanicien; pas de staff médical.

Chantal, fais-tu attention à la nutrition?

Oui. Depuis six ans, je suis les conseils d'un nutritionniste et je me rends compte que, pour faire un sport à haut niveau, les repas sont très importants, aussi bien en quantité que pour la façon dont ils doivent être pris.

Est-ce un métier bien rétribué financièrement?

Le VTT me permet de vivre, mais pas la route. Par exemple, la gagnante du Tour de France n'a pas un très gros cachet et une fois qu'elle a partagé avec les filles de son équipe, il ne lui reste pas grand-chose.

Pour les JO de Sydney, combien êtes-vous à participer au cross-country en VTT?

Il y a trente filles sélectionnées et nous sommes deux Suissesses.

Peux-tu nous rappeler tes participations aux Championnats du monde?

Dix fois en VTT, deux fois sur route et une en cyclo-cross.

Ton meilleur résultat?

Troisième lors du Championnat du monde en Allemagne, en 1995.

Tes prochaines courses?

Je vais partir au Canada, pour y disputer deux épreuves de Coupe du monde, et peut-être le Tour de France sur route, car c'est une bonne préparation pour Sydney.

Au nom de nos lecteurs, je remercie Chantal pour son amabilité et je lui souhaite de très bons JO.

Propos recueillis par Ph. Rochat

35^e Cross du CHP

STADE DE CHAMPEL

Dimanche 19 novembre 2000
dès 11 h

Inscription: jusqu'au 13 novembre ou 30 minutes avant le départ de chaque catégorie, **sans supplément.** Liste de club acceptée.

Dossards: 30 minutes avant chaque départ.

Vestiaires: Stade du Bout-du-Monde, Champel.

Finance d'inscription:

Ecoliers/ères /Poussins/nes	Fr. 5.-
Cadets/tes	Fr. 10.-
Juniors hommes,	
juniors femmes	Fr. 10.-
Seniors, vétérans, élite hommes	
et femmes	
Populaires hommes	
et femmes	Fr. 15.-

Prix en espèces:

Aux sept premiers de la catégorie seniors hommes, soit: Fr. 500.-, Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-, Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.

Aux trois premières dames élite, soit: Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-.

Aux trois premiers juniors, filles et garçons, soit: Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.

Prix souvenir à chaque participant.

Médaille souvenir aux catégories enfants.

Carrousel pour les enfants et animation.

Informations:

Bernard Pernier,
avenue du Bois-de-la-Chapelle 33
1213 Onex
tél. privé 022-792 53 59
tél. prof. 022-755 26 11
e mail: pernier@bluewin.ch

Le regard de Lucy

(Un hiver en Ethiopie)

«Hello, Mr. Noël!» Voilà des semaines qu'il me hèle ainsi, devant le resto chinois, aux abords du stade d'Addis. Il a la quarantaine, au moins, un torse de fakir sous un vieux veston mince, qui cache mal une chemise au col poisseux. Il a été capitaine dans l'armée, à ce qu'il m'a dit le premier jour, ajoutant: «Avec Eshetu Tura». Donc au temps de la dictature communiste. Tura, l'un de ceux qui ont fait les beaux jours de l'équipe nationale de cross, par exemple à Madrid, en 1981, quand les huit gars, en tête à un tour de la fin... s'arrêtèrent, trompés par une bévée de leur coach.

«Capitaine Meseret A.» Sans claquer les talons, mais en ajoutant: «Je vis chez ma sœur...» Un capitaine déchu. Il a dit Tura, médaillé du steeple aux Jeux de Moscou; on va savoir si tu as dit vrai, mon gaillard. J'avais donc passé en revue des marathonniens de naguère, ceux de mon temps et du sien. Merawi Gebiru, l'Ethiopien de Kosice, en 67. Yetneberk Belete... Il m'avait arrêté: «Nous pouvons aller chez lui, il habite pas loin...» Non merci, car de celui-ci je n'avais jamais su que le nom, échappé de classements d'antan. Et nous avions évoqué Mamo Wolde, toujours emprisonné. L'ex-militaire se disait capable de me le faire rencontrer, un dimanche, jour des visites. «Euh... pour lui dire quoi? Et, qui sait, devenir suspect aux yeux de la police?»

Je l'avais ensuite invité à déguster une succulente salade de fruits, exotiques et frais. «Les fruits, c'est pas bon pour mon estomac...» Il avait préféré

sept ou huit birrs, de quoi s'offrir une injera, la vaste crêpe nationale, plus ou moins aigre, plus ou moins recouverte de viande, de sauce piquante et de légumes. Il n'avait peut-être pas fait un vrai repas depuis... Dieu seul sait quand.

«How are you?» m'a-t-il dit ce matin, avec une ébauche de sourire. Ils disent tous ça, surtout les inconnus. Avec des «mister!» et des «you... you!», les petits, surtout, avant d'ajouter «money...» C'est ça, le père Noël; ils m'ont reconnu. Comme ceux qui me criaient «Christmas!» en me proposant des cartes de vœux. Les grands estropiés, les culs-de-jatte et les aveugles, je comprends: la mendicité, dur métier. Mais les mendiants obséquieux, la bouche en cœur pour dire «abba» (père), ou «father», avec force grimaces, doigts serrés pour mimer la faim...

D'autant que ce matin... «Ce soir, lui dis-je en forçant la note, je serai peut-être en route pour le froid de l'Europe...» A chacun ses tracasseries: moi, c'est avec l'Immigration Office, où depuis cinq jours des bureaucrates traînent les pieds pour prolonger une seconde fois mon visa. «Moi, dit l'ex-capitaine, j'ai presque un job... Disons à 60%. Eh, voilà un service que vous pourriez me rendre: me faire 3-4 photos passeport...» Il y faut un appareil ad hoc. Lui: «Le photographe du coin veut dix birrs (2 CHF)... et je n'en ai que trois.» J'ai fait l'appoint. «Good luck!» Peut-être juste une historiette pour manger de nouveau à sa faim. En six semaines, à cet homme qui savait son petit marathon illustré, j'aurai donné, par sympathie, de quoi s'acheter, disons, sept kilos de bananes.

Bagatelles. Maintenant, me voici

sur le chemin de l'hôtel, pour trois kilomètres à pied. Pas loin devant moi, l'un des innombrables mendiants de cette ville de quatre millions d'habitants, peut-être le plus grand village du monde. Le guenilleux est vieux, et il tend la main à l'homme qui me précède, lequel s'arrête. C'est un vieux lui aussi, indigène, mince, élégamment habillé. Il dépose quelques piécettes dans la main du miséreux. C'est beau un vieux qui donne à un vieux.

*

Voilà le 66^e jour de ciel bleu depuis ma venue, le 9 décembre. Juste vécu, tout au sud, un long orage, première pluie depuis un an. Qui vous a jamais dit qu'il est un pays au monde où, l'hiver venu, vous pouvez vivre au moins 66 jours au soleil, à 2400 m d'altitude, et donc faire le plein de globules rouges et d'ultraviolets pour moins de 650 CHF par mois, à l'hôtel, en demi-pension? En tout cas pas CNN, la chaîne qui à longueur de journées façonne ici la planète à sa guise. «En Ethiopie?» se sera étonné le nigaud de l'espèce commune, badaud qui ne sait du monde que les «vérités» de la télé ou de son quotidien, couteau et fourchette de la désinformation générale.

Cet hiver, j'ai de nouveau invité trois potes à me suivre. Trois bourlingueurs, des Français. Des Suisses? Je n'en connais pas un seul qui accepterait de me suivre ici. «Tu es bien sûr que leur eau: la dysenterie... Et le malaria?... On dit que leur viande... Et en cas d'accident, leurs hôpitaux...» Bref, je ne connais pas encore l'Helvétie qui soit mentalement prêt à s'ouvrir aux belles surprises de l'Ethiopie. C'est comme pour pénétrer dans la grotte des merveilles, celle qui a échappé aux regards du



commun: faut savoir se faire tout petit, ou très mince. Mes trois bourlingueurs, eux, des Méridionaux, n'en sont toujours pas revenus! Tout là-bas, il y en a un qui m'a pris par le bras: «Au retour, m'a-t-il dit, éberlué, je m'enferme une semaine dans mon mazet: pour revenir sur terre...» Et tous trois formaient des projets pour l'hiver prochain, désireux qu'ils sont, cette fois, de vivre parmi ces «sauvages», comme on les appelle ici.

C'est que... si tu sais te faire tout petit, tu peux en outre remonter loin, loin dans le temps... Fantasma de gosses, eux qui seuls ont «la curiosité et la capacité de vivre le merveilleux de la vie». Et il y a «la fameuse phrase de l'Evangile annonçant que le royaume des cieux n'est visible que pour un cœur d'enfant»³. L'ex-royaume d'Ethiopie, aussi.

L'Ethiopie méconnue, ou un chemin vers une autre vie, la vraie? Il y a plus de vingt-cinq ans, Sullivan nous y incitait déjà: *Ne cherchez pas à dominer, à être vu, à gagner plus, rentrez dans l'herbe. Le plus tôt possible tâchez de passer au large de l'obéissance et du commandement. Du moins créer patiemment les conditions et bondir dès que la circonstance survient. (...) Le jour où vous vivrez selon le souffle et le rythme qui vous animent, ne vous y trompez point, vous diviserez votre milieu, la famille, même, il faudra consentir à perdre la considération, la respectabilité, toutes les vertus sociales qui sont «l'aménagement de la concupiscence», ainsi que dit Pascal, «une fausse image de la charité»⁴. Selon le souffle et le rythme qui nous animent... Une expression à la portée d'un coureur de fond.*

«Hello!» a lancé ce matin le capitaine Meseret, en me serrant les mains, avec effusion. Il était tout sourire, et moi sur mes gardes. Les quémandeurs... Un jour, l'un d'eux avait sorti de sa poche le contenant vide d'un médicament. «Oh là, lui avais-je dit, les médicaments! Parfois, *very dangerous*. On vient d'enterrer un *gentleman*, un type très sympa. Mort pour ainsi dire en bonne santé, après avoir pris un médicament proposé par un pharmacien.» Le gars n'avait pas insisté. Le capitaine, lui... «Vous savez, j'ai trouvé du travail! Et je voulais seulement vous remercier...» Et il a filé, l'air d'un autre homme. Je ne l'ai plus jamais revu.

Tout à l'heure, à la réception du petit hôtel propre, un jeune homme, Fékadou. Il ne parlait qu'amharique, mais grâce à une élève du lycée français, il m'avait fait parvenir une lettre, dont voici l'intégrale transcription: *A ce qu'il paraît, vous avez aidé plusieurs personnes qui ont besoin d'aide, et j'aurais bien voulu que vous m'acceptiez aussi comme l'une de ces personnes. Je souhaiterais quand même que vous venez me voir lors de l'entraînement avant que vous ne retourniez. J'aimerais bien que vous observiez mes résultats, et que vous me donniez ce que je mérite. Je m'entraîne chaque matin du lundi au dimanche: je pense que si vous venez me voir samedi ou dimanche vous ne serez pas déçu. Je ne peux pas vous dire comme je serais heureux et surtout chanceux de vous avoir rencontré.*

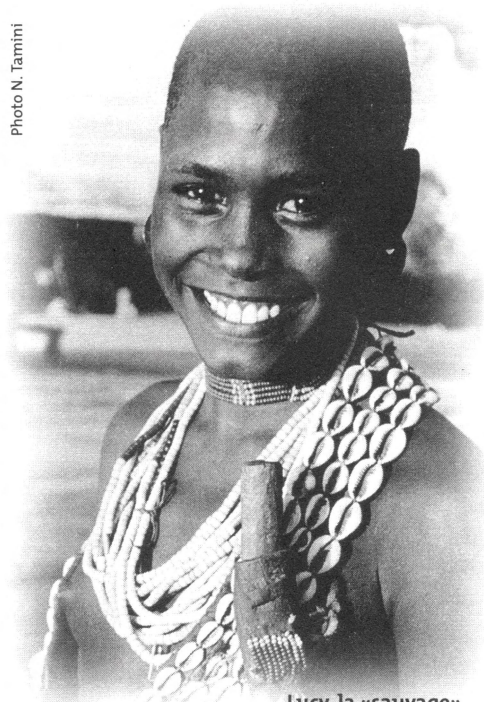
Il se tenait là, timide mais plein d'espoir, souriant, fier d'avoir eu le courage de rencontrer le Blanc. Ce Fékadou, je le reconnaissais... «Je t'ai remarqué, l'autre jour, chez Tura. Après que j'ai distribué les chaussures, on a fait des photos. C'est toi qui étais à l'écart. J'ai pensé: il fallait bien un 29^e, premier des viennent ensuite. Fékadou, l'an dernier je suis venu avec 18 paires de savates, achetées grâce à des «parrains». Cette année, malgré la défection de la moitié d'entre eux, nous avons pu acheter 28 paires, ici, au Mercato.» A la suggestion de leur prof, les élèves d'une classe du lycée de Liffré, en Bretagne, ont si bien compris le sens du mot solidarité, que, ouf...

«Fékadou, je suis le Blanc, bon, mais pas d'une internationale de la savate.» Ces gens-là ne donnent jamais rien, ils investissent, ils prêtent. Seulement aux riches, bien entendu: à ceux qui ont les performances pour leur restituer gros intérêts et capital. Gebreselassie, par exemple... Fékadou, je ne suis qu'un pauvre petit couillon d'ancien coureur, qui n'a jamais oublié la douleur des espadrilles de ses débuts. Du temps où les coureurs à pied n'intéressaient personne.

Fékadou s'est excusé, et il a dit okay. Puis il m'a serré la main, et il s'en est allé, très digne. La preuve, il souriait. Mais ensuite, pour sûr qu'il a refoulé des larmes: de dépit. Premier des viennent ensuite! Tant de courage, et puis juste ces bonnes paroles du Blanc... Eux qui ont tant de choses inutiles, on le voit bien à la télé...

Je l'avais appelée Lucy. Elégamment

Photo N. Tamini



Lucy, la «sauvage»

vêtue de peaux de chèvre, sa menue poitrine nue joliment décorée de colliers de perles fines et de rangées de petits coquillages incrustés, la jeune indigène crêpue s'est approchée en souriant. On eût dit une chatte en quête de caresses. C'était en janvier, non loin de cette rivière Omo d'où, dit-on, nos ancêtres allaient surgir un jour, bien avant la guerre du feu. La jeune fille m'aura toujours souri, ce qui vaut bien des conversations.

Le lendemain, elle est revenue. Nous allions partir. Je lui ai donné deux savonnettes. L'air ravie, elle a murmuré quelques mots, dans une langue inconnue. Puis elle a pris ma main, l'a portée à ses lèvres. Quand la jeep a démarré, Lucy, muette, échangeait un long regard avec l'ainé de mes compagnons. Un regard d'une qualité extraordinaire. «Cette gamine, dira-t-il, m'a remué. Dans ses yeux brillants... quelque chose que je n'avais jamais vu... Comme pour dire: vous... moi... Une larme a jailli... Son regard quand elle l'a vue rouler sur ma joue...»

Pour d'autres, Lucy et ses compagnes sont encore des sauvages.

Noël Tamini

Addis Abeba, février-mars 2000

¹ En ce 18 mars, 99^e jour de ciel bleu. Rien de nouveau sans le soleil...

² Si. Une jeune Romande, survenue depuis peu, et qui a vécu au Burkina Faso.

³ Patrick Viveret, «Un humanisme à refonder», *Le Monde diplomatique*, février 2000.

⁴ Jean Sullivan, *Joie errante* (1974), Folio, 1988.

23^e COURSE D'E

GENEVE, 2 DECEMBRE 2000, DES 11H15

L'ESCALADE



INFOS: 022/318.53.20

- 17 courses de 11h15 à 18h00
- Prix souvenir pour tous les participants
- Ambiance de fête
- Animation
- Course déguisée
- 6 entraînements en commun
- Course d'élite internationale

délai d'inscription:
1^{er} novembre 2000

A découper et adresser à:
Course de l'Escalade - Case postale 3687 - 1211 Genève 3

☐ Veuillez m'envoyer une documentation.

Nom:

Prénom:

Adresse:

NP/Lieu:



sponsor principal

UBS



Aeschbach
sport



Les Énergies de Genève

SRO-KUNDIG
IMPRIMEUR - CONSEIL

TRIBUNE DE GENÈVE

la première

3^e édition «LA PLUS GRANDE COURSE À PIED DANS LES ALPES» du «Défi des Muverans»



Un paysage merveilleux, mais les coureurs ont-ils le temps de l'admirer?

Olivier Cherix – président d'une équipe d'organisation dynamique et ambitieuse, renforcée pour l'occasion par 250 bénévoles – était radieux à l'issue d'un excellent «Défi», disputé par un temps magnifique dans les Alpes vaudoises et valaisannes, le samedi 22 juillet dernier.

Le «grand» parcours (60 km pour 4560 m de dénivelé positif et négatif) débute à Pont de Nant (au-dessus de Bex) et passe par le col des Perris Blancs (2544 m), la cabane de la Tourche, le col du Demècre (2361 m), la cabane Sorniot, le col de Fénéstral (2453 m), Ovronnaz (1400 m), la cabane Rambert, le col de la Forclaz (2560 m), le refuge Dorbon (1920 m), Derborence, le pas de Cheville (2038 m), Anzeindaz, le col des Esserts (2025 m) pour se terminer par la descente sur Pont de Nant. Le «petit» parcours (30 km) débute, lui, à Ovronnaz. Les relayeurs (deux) se passent le témoin dans ce dernier village.

A l'arrivée, un nombreux public attendait et ovationnait tous les valeureux coureurs, qui ont bien mérité cet accueil chaleureux.

Le record de Christophe Jaquero

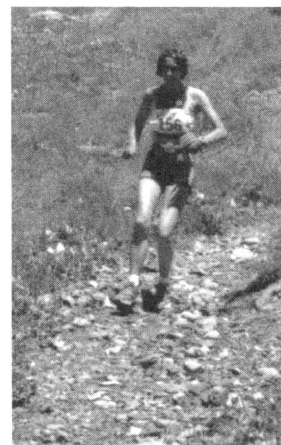
d (7 h 22'20" et vainqueur en 1996 et 1998) n'a pas été battu, mais approché de 10 minutes par le petit Péruvien Pablo León, débarqué en Europe, et plus précisément en Valais, pour les classiques de montagne de cet été. Cela grâce à Daniela Zahner, qui a connu Pablo lors des supermarathons qu'elle organise dans la Cordillère Blanche péruvienne.

Dans les équipes mixtes du relais, la victoire est revenue à deux membres du Spiridon romand, Tsilla Mottier et François Vallotton, spécialistes, eux aussi, des courses de longue durée. Leur excellent temps (8 h 12'00") les place au 4^e rang de toutes les équipes de relais.

Un grand bravo aux 272 coureurs qui ont participé à ce «Défi». 144 athlètes (en individuel ou en relais) ont terminé le grand parcours, dont 5 dames.

Quant à l'organisation, elle était parfaite en tous points: sécurité sur le parcours, balisage et nombreux ravitaillements. Sans compter une cantine accueillante à l'arrivée et, tout autour, une foule très colorée.

Texte et photos Ph. Rochat



Extrême concentration dans la descente.



Olivier Cherix, président du CO, affiche le sourire après la course.

CLASSEMENTS

60 km. Hommes: 1. P. León (Pérou) 7 h 32'11";

2. L. Brunner 7 h 50'00";

3. T. Ferreira 7 h 45'00";

4. J.-M. Rossier 8 h 20'00";

5. F. Knopp 8 h 36'17"... (77 classés).

Dames: 1. I. Dorsaz 9 h 16'59";

2. C. Bertholet 12 h 53'49".

30 km. 1. A. Almeida et S. Pellaud 3 h 51';

3. J.-M. Mailler 4 h 04'; 4. C. Bojte 4 h 05';

5. M. Tramaux 4 h 09'...

par Roberto De Munari

22^e Tour de Presinge/GE

19 mars, 10,750 km

Bise terrible à Presinge, dont le haut du circuit (4 tours) est exposé et n'offre pas de végétation protectrice. Heureusement, il y avait au moins le soleil... Mais l'ambiance est très bonne; c'est la véritable course de village, avec public constitué par familles et amis des coureurs. L'organisation est très sympathique, efficace et offre tout ce que l'on peut souhaiter, y compris pâtisseries et une belle salle où se mettre à l'abri de la bise. Une catégorie «walking» (et pourquoi pas «marche», tout simplement?) a réuni une vingtaine de promeneurs sur un peu plus de 4 km. Dans la course principale, victoires russes, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Un peu plus de 400 classés, toutes catégories confondues, les vétéran(e)s représentant encore une fois la majorité des coureurs. Une petite course à faire en famille et/ou avec les copains.

23^e «A travers le coteau»

Bernex/GE, 8 avril, 9,8 km

Arrivée presque inattendue du printemps, après de longs jours pluvieux. Chaleur imprévue, qui a dérangé plusieurs coureurs. Malgré ses attraits (pleine campagne), ce parcours n'est pas du tout facile, avec un départ en côte et surtout la terrible montée à 1 km de la fin: il vaut mieux le connaître, avant de s'y lancer... Un bon peloton, réglé par le Russe Naci-bouline (déjà vainqueur à Presinge) chez les hommes et par Fabiola Rueda chez les femmes. Comme l'on sait, à Bernex l'attraction principale est en réalité la course «des élus» (conseillers

et secrétaires municipaux), qui se déroule en fin d'après-midi. Cette année, elle a vu l'apparition d'un nouveau visage, Florian Dumalle, qui aurait pu défendre ses chances même avec les «cracks», vu son chrono; notre ami Ernest Greiner (multiple vainqueur de cette course) a dû se contenter de la 2^e place.

Si l'organisation est bonne, en général, elle pourrait être meilleure, sans beaucoup d'efforts. Par exemple en plaçant correctement sur le parcours des panneaux kilométriques ayant un sens. Ou bien en prévoyant des pâtisseries à la buvette d'après course... Curieux, que l'on doive répéter toujours les mêmes remarques, année après année!

7^e Course des «Traîne-savates»

Cheseaux/VD, 15 avril, 10,3 km

Beau parcours, en partie forestier, plutôt vallonné sans être difficile. Un peloton d'env. 360 coureurs et une ambiance vraiment «cool» pour cette course qui mérite bien son joli succès. Malgré le fort vent, gênant par endroits, j'ai eu du plaisir en parcourant encore une fois (après une paire d'étapes du Tour du Pays de Vaud, ces dernières années) les chemins et les petites routes autour de ce village, aujourd'hui pratiquement annexé par la banlieue lausannoise. Organisation bien au point, tout en restant simple et familiale. Vraiment une petite course très plaisante, qu'il sera toujours agréable de faire, en prolongeant même l'après-course avec les copains, tellement l'atmosphère s'y prête.

16^e «Course pour aider»

Meinier/GE, 6 mai, 11,1 km

La typique course villageoise, où le fait de se retrouver (en famille, bien souvent) est plus important que tous les détails «techniques». D'autant plus qu'ici la course a un but précis: aider

un organisme ou une association ayant des buts humanitaires. C'est ainsi que les jeunes gens et jeunes filles déguisés en clowns aperçus le long du parcours (montés sur des vélos ou des trottinettes) n'étaient pas une simple animation de la course, mais des «Hopiclowns». Ceux-ci organisent des spectacles dans des hôpitaux de la région, surtout dans les cliniques où sont soignés des enfants. C'est à eux que le bénéfice de la course était destiné cette année.

Malheureusement, le parcours (trois boucles) n'est pas intéressant, bien que très campagnard; il a cependant l'avantage d'être rapide, donc utile à ceux qui soignent leur vitesse. Ce n'est pas pour rien que nous trouvons aux quatre premiers rangs du classement autant d'Africains, avec à leur tête le vainqueur des «20 km de Lausanne»; sa moyenne: 2'56" au km! Revenant au parcours, je trouve que le tracé de ces toutes dernières années, avec ses virages successifs et très étroits dans la zone d'arrivée, n'est pas une bonne idée, loin de là. En outre, l'utilisation des vestiaires du terrain de foot, un peu exigus, m'a paru surprenante, sachant que l'école à côté dispose de locaux plus adaptés. Par contre, la buvette était bien et abondamment pourvue, ce qui, comme l'on sait, facilite les choses lors de l'après-course entre copains et fait paraître l'attente des résultats très courte.

29^e «50 km de l'Emmental»

Hindelbank/BE, 20 mai

Naguère connue comme les «60 km de Berthoud», cette course a déménagé à quelques kilomètres de cette ville, a changé de parcours – enfin mesuré selon les standards habituels (et non ceux militaires, complètement absurdes) –, et continue de constituer un test idéal en vue des «cent bornes» de Bienne. Pour les amateurs de parcours attrayants, ces 50 km offrent des paysages de toute beauté, vallonnés (trop, hélas!), d'un style parfaitement suisse (vertes collines à perte de vue, pâturages à vaches, grosses fermes, forêts), de quoi semer le doute parmi ceux qui prétendent que la Suisse est un pays d'industries. En somme, 50 km où l'œil trouve à se reposer. Ce n'est pas le cas des jambes, car le parcours est très difficile. Je dirais même excessivement difficile pour une telle distance. Les montées (sur petites routes) du milieu du parcours comptent des

**MULTI-TIMBRES**

TIMBRES EN TOUS GENRES

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés
spécialité: impression de cartes sur plastique

Service 24 heures !

Boulevard de Grancy 10 - 1001 Lausanne
Téléphone 021 - 617 93 93 • Fax 021 - 617 94 24

pentres de 10-12%: ce serait encore acceptable pour 30-35 km, mais c'est d'cidemment trop pour 50 km.

Côté organisation, c'est bien, mais nettement perfectible: ravitaillements trop espacs et pas tellement gnrreux (le premier au 9^e km, avec de l'eau seulement); quelques h'sitations sur le parcours, dans le dernier bois travers; un pr en d'ers à parcourir vers la fin, difficult supplmentaire inutile. Ambiance trs d'contracte dans le village, grande buvette (mais prix, eux aussi, excessifs), vestiaires suffisants pour les trois cents coureurs environ (plus une centaine de marcheurs). Comme il fallait s'y attendre, dans ce genre de courses, les «plus de 40 ans» constituent largement la majorit du peloton. Le vainqueur (Jakob Hirs, Zurich) a 43 ans, ce qui ne l'a pas empch de courir ces 50 km diaboliques la moyenne de 14,6 km/h, laissant le premier «lite» à 36'... A faire surtout par ceux qui aiment les longues balades dans des paysages peu connus.

Demi-marathon de Payerne

12 juin, 21,097 km

Certes, un parcours rapide, plat (à peine deux ponts à passer), mais combien ennuyeux...! De longues lignes droites, en rase campagne, autour des installations militaires en bordure de la ville. Excellent, par contre, pour ceux qui peuvent garder longtemps le mme rythme, et qui ne s'occupent pas du paysage. Malheureusement une forte bise, contraire ou latrale, a frein bien des coureurs, ce lundi de Pentecote. Meme les Africain(e)s en tte du peloton ont t gns. Un parcours pour «rouleurs» rapides et rsistants. Organisation parfaite, aussi bien à l'accueil que sur le parcours (plus de distance entre les postes d'pongeage, peut-tre?), ainsi qu'apr la course. Vraiment, on ne peut demander mieux, ni davantage. On voit bien qu'ici les organisateurs ont une solide exp'ience des courses... et de leurs adeptes. Egalement au menu, un 10 km pour coureurs et pour rollers, pour un total d'environ 280 adultes, plus les jeunes et une dizaine de marcheurs.

6^e TOUR DU CANTON DE GENVE

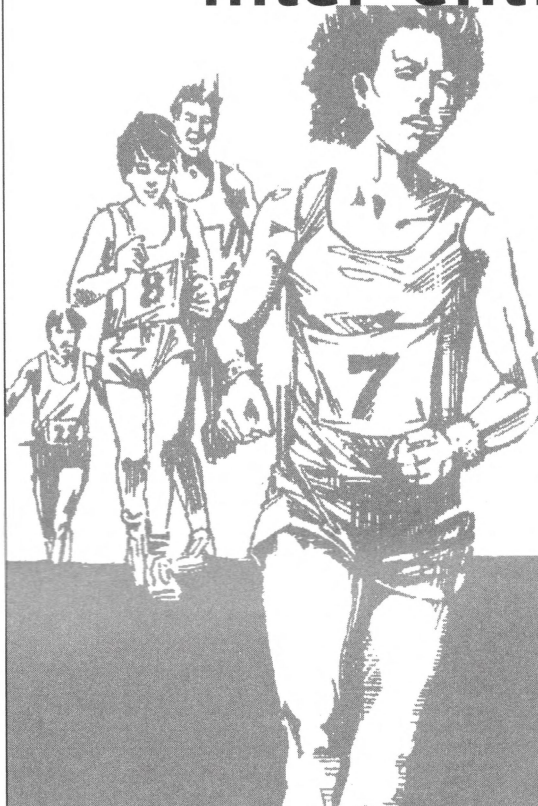
4 tapes, 26 mai, 7, 14 et 21 juin

Encore un trs grand succs de ce Tour, maintenant bien implant dans le calendrier et encore mieux accueilli

Le cross a lieu dans les bois de Collex-Versoix

le samedi 7 octobre 2000,
à partir de 9 h

Cross inter-entreprises



Le CHP vous propose une course originale qui permet à des non-spécialistes de courir avec les collègues de travail, pour cultiver l'esprit de camaraderie et se mesurer en toute amiti avec les collègues d'autres entreprises.

La course se déroule contre la montre par équipes de trois ou quatre personnes.

Trois catégories sont prévues: dames, mixte, hommes.

Renseignements:

CHP, case postale 2274
1211 Genève 2

Claude Meylan

Tél. 022 · 793 91 47

Bernard Pernier ·

pernier@bluewin.ch

par les coureurs. Plus de mille coureurs par tape, ce qui n'a pas manqué de causer de graves problèmes à l'organisation, lors des d'parts (trop troits pour cette foule) et surtout pour les classements. Le systme de chronométrage prévu (par plaquette individuelle) a rvlé ses limites lors des arrivées massives. D'où un travail supplmentaire et ardu pour les organisateurs. Néanmoins, l'organisation s'en est tirée merveilleusement bien, avec les moyens relativement réduits qui étaient les siens. Erreurs et oublis (en fait, peu nombreux) n'ont concerné que les «viennent ensuite» dans mon genre; donc ceux qui se contentent d'être tout simplement là.

Le point à revoir est par contre les groupements auxquels on confie l'organisation des tapes. L'exemple de Cologny mériterait une réflexion ap-

profondie. Il est vrai que les candidats organisateurs ne doivent pas se bousculer au portillon...

Les vainqueurs: Fabiola Rueda Oppliger (Dames seniors); Patricia Muri-set (Dames V1); Sylvia Knoepfel (Dames V2); David Deleschaux (Juniors); Richard Chalverat (Seniors); Johnny Zumbrunnen (V1); Jean-Claude Gentzik (V2). Au total, 814 coureurs/reuses ont disputé les quatre tapes.

Cologny, 8,7 km

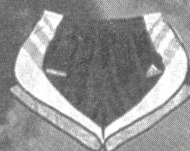
Le Tour démarre dans la confusion. Avant la course, aucune indication visible des lieux intéressant les coureurs: dossards, vestiaires, parcage (on était pourtant avertis que les possibilités seraient trs réduites, dans ce village où chaque propriété et chaque immeuble possèdent leur garage). Les vestiaires sont plus qu'exigus, et l'on a

EQUIPMENT

POUR CONCEVOIR DES CHAUSSURES ET DES VÊTEMENTS QUI AMÉLIORENT LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE, NOUS AVONS ÉTUDIÉ LE CORPS HUMAIN ET LES EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE CHAQUE SPORT.

adidas®

ABDUCTOR HALLUCIS, QUADRATUS PLANTAE, OPPONENS DIGITI MINIMI, TOUS LES MUSCLES DE VOTRE PIED SONT SOLLICITÉS À CHAQUE PAS, ET VOUS EN FAITES ENVIRON 450 AU KILOMÈTRE. AUSSI, C'EST LA CHAUSSURE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE, EN SOUTENANT CHAQUE PARTIE DE VOTRE PIED DANS LE DÉROULEMENT DE LA FOULÉE, DEPUIS L'IMPACT JUSQU'À LA PHASE DE POUSSÉE. ADIDAS EQUIPMENT TYRANNY.



www.adidas.com

VISITEZ LE PLUS GRAND CHOIX DE CHAUSSURES

adidas

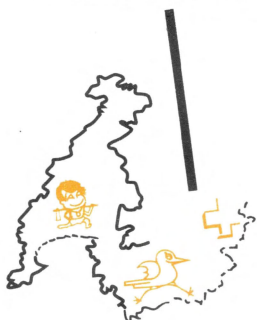


asics

Reebok

 **Schaefer**
SPORTS ET MODE LAUSANNE

*Descente St-François
Téléphone 3 202 202*



**Le mmille-
pattes**
*Revue du Spiridon romand
paraissant trois fois par an*

P. P.
1227 Carouge

Administration
et numéros en retour:

Daniel LAUBSCHER
Ste-Marie 12, 1033 Cheseaux