



Le mmille-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

Route de la Blécherette, Vernand-Dessous

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 mmille-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.

Veuillez m'envoyer un bulletin de versement ☐

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

Veuillez 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

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

délai de rédaction du N° 84

1^{er} novembre 2001

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

Nous vous attendons très nombreux au

16^e marchethon CF Lausanne

le 27 octobre 2001

sur le terrain de l'UNIL / EPFL de Dorigny/Lausanne

Courses à pied de 2, 5, 10 et 15 km

en faveur de la Fondation de la Mucoviscidose, qui vient en aide, avec la Société Suisse pour la Fibrose Kystique, aux adolescents et adultes de la Suisse entière.

Merci de les soutenir en prêtant votre souffle de vie.

A très bientôt!

Renseignements et bulletins d'inscriptions:

Secrétariat du marchethon

p.a.: Ligues de la Santé,

4, avenue de Provence, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 17 Fax 021 623 37 10

Internet: <http://www.marchethon.ch>



Les chiens, cette hantise des coureurs à pied... et des cyclistes

Quel jogger n'a jamais eu affaire à un chien, de loin ou de près? D'après statistiques et sondages, les agressions sont heureusement peu nombreuses: tout au plus quelques pincements de mollets par des toutous qui «voulaient jouer», selon leurs maîtres.

Il y a aussi les chiens qui jouent entre eux et qui ne s'occupent de rien d'autre; ce sont les plus dangereux, et j'en ai fait la triste expérience ce printemps. Alors que je me trouvais en VTT sur un chemin forestier du Chalet-à-Gobet, deux grands chiens qui couraient dans tous les sens ont traversé ma route et l'un d'eux m'a renversé. Les deux, nous avons été surpris, mais c'est quand même moi qui me suis retrouvé à terre sans avoir pu esquisser le moindre mouvement de protection.

La propriétaire du canidé, une connaissance, était navrée. Et moi? Me voilà au CHUV avec une fracture du fémur. Opération assez brève, trois vis et des béquilles pendant quelques semaines, puis rééducation en piscine (course avec gilet) et vélo au fitness. [Ce qui n'a pas empêché notre président de rédiger de nombreux textes pour notre bulletin! Merci à lui. Ndlr]

Dans un tout autre registre, j'aimerais tirer un grand coup de chapeau aux nombreux organisateurs de manifestations, qui ont dû faire face à de très mauvaises conditions atmosphériques, lors des premiers mois de la saison des courses.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente fin de saison. ■

Ph. Rochat

S.O.S.

Président du Spiridon romand!

Je pense sérieusement abandonner ma place de président du SR à fin 2002. Alors, que les personnes s'intéressant à ce mandat veuillent bien nous le faire savoir!

Ph. Rochat

Continuer, en attendant...

Nous devons des excuses à nos membres pour la parution retardée de ce numéro. François, notre sympathique imprimeur, avait agendé ses vacances pour le mois d'août, et nous l'avons appris trop tard pour avancer l'impression! D'ailleurs, il nous aurait été impossible de boucler le bulletin début juillet: la plupart des textes n'étaient pas encore rédigés... Nous comptons sur la compréhension des lecteurs.

* Vous aurez sans doute remarqué (et si vous ne l'avez pas remarqué, c'est le moment de s'adresser à un oculiste!) que l'apparence de notre titre a changé. Jean-Claude Blanc (le graphiste) et moi-même avons estimé que l'esthétique de ce titre «datait» un peu. Après quelques essais (tenus secrets, comme s'il s'agissait d'un plan militaire...), voici le résultat auquel Jean-Claude et son collègue Milan Demel sont arrivés: plus dynamique, plus simple, plus... sportif? Le profil de notre région disparaît, mais celle-ci reste mentionnée dans le sous-titre, car il faut bien savoir d'où vient l'imprimé que le lecteur tient entre ses mains. Votre avis?

* Nous nous attendions à des réactions, suite aux deux pages consacrées, dans le numéro 82, à Serge Roetheli et à sa course. A part la lettre ouverte de notre Père Noël (Tamini), que nous publions en page 10, pas une seule ligne ne nous est parvenue. Il serait sans doute trop facile d'en conclure que le contenu du *mmille-pattes* satisfait parfaitement nos lecteurs. En tout cas, nous n'avons pas été désavoués. C'est déjà quelque chose...

* Malgré un grave accident, décrit dans son *Bonjour*, notre président a encore une fois multiplié papiers, interviews, reportages étoffant notre bulletin. Et cela tout en poursuivant la préparation du 3^e Run & Bike du Spiridon romand, pour lequel nous vous donnons rendez-vous le 13 octobre prochain au Chalet-à-Gobet. Merci de tout cœur, Philippe!

* Mais, vous l'avez lu, Philippe envisage sérieusement de quitter la prési-

dence dans une année. Actuellement, nous sommes donc à la recherche de deux titulaires de postes clés pour notre mouvement: un président et un rédacteur. Faute de candidats à ces postes, le Spiridon romand sera dans une situation de crise, qui menacerait même la poursuite de ses activités. Pour le moment, nous continuons, bien sûr, avec entrain et non sans enthousiasme. Il serait pourtant plus aisé, pour nous, d'envisager le futur avec tranquillité. Savoir que des successeurs sont là pour prendre la relève serait tellement plus encourageant pour notre équipe... Une fois de plus, cet édito se conclut par un appel au secours: venez nous aider, nous vous attendons!

En vous souhaitant bonne lecture, je vous signale les «Propos de table» du fidèle Jacques Décombaz (merci à lui!): ils touchent à une question qui dépasse de loin l'aspect nutritionnel pur et simple, pour toucher à une véritable escroquerie pratiquée impunément aux dépens du consommateur.

Pour terminer, merci à Daniel et à Jean-Claude, qui ont aimablement répondu à mes sollicitations. ■ Roberto

s o m m a i r e

Bonjour du président – Edito	3
Lausanne, du dehors	4-5
Johnny Zumbrunnen	6
Dix mythes autour du muscle – Chantal s'en va	7
7 ^e Tour du canton de Genève	8
Propos de table	9
Serge et Nicole en Afrique	10
Triathlon de Préverenges	11
Juracime 2001	12-13
Footing-Club Vallée de Joux	14
Symposium autour de la course des femmes à Berne	15
Humeur – Forum Spiridon	17
Nos courses	19-20
Courir un marathon officiel et court? C'est possible!	21
Le walking s'impose	22



Lausanne, du dehors



Cela avait été convenu lors des vacances en Bretagne, l'an dernier: depuis son domicile dans la région parisienne, l'ami Eugène et sa compagne feront le voyage de Lausanne pour les 20 km. Sa santé et sa forme s'étant maintenues à un très bon niveau, j'ai donc accompagné Eugène à Lausanne, le 9 juin dernier. Arrêté par une blessure, je me contenterai de regarder la course et d'encourager les copains.

En arrivant à Lausanne, cet après-midi-là, j'ai même été content de ne pas devoir courir: pluie battante, esplanade de Montbenon réduite à une pataugeoire, ciel bas et noir, lac gris cendre, rien qui puisse réjouir le cœur d'un candidat coureur.

Loin des tentes très fréquentées et trop bruyantes, la terrasse couverte du Casino, négligée par le personnel de service, nous sert de refuge, en attendant l'heure fatidique. Tout autour, les différentes courses bouclent leurs rondes: celles et ceux qui courent «pour le plaisir», les enfants, les pas assez courageux pour 20 km. La Guggenmusik domine le vacarme ambiant, avec ses cuivres surexcités. Parapluies, survête-

ments, capuchons, sacs en plastique, etc. offrent un abri momentané contre la pluie qui ne cesse de tomber.

Mon copain parisien s'échauffe comme il convient, je m'en vais faire un tour sur l'esplanade. Rencontres avec les amis coureurs, il faut à chaque fois expliquer la raison d'une «abstention» forcée.

Le peloton s'aligne au départ. Miracle, la pluie a cessé et un pâle rayon de soleil fait son apparition. Sur le podium du speaker, le Municipal chargé des sports remet, au nom de la Ville, une distinction à M. Samaranch, bientôt ex-président du CIO. Pour la première fois, je vois le marquis catalan sans cravate, mais montrant bien son âge. Il remercie chaleureusement et, me semble-t-il, avec une certaine nostalgie. Je croise Anne, trois fois deuxième ici («mais je n'ai jamais gagné!»), qui n'ose plus mettre un dossard, bien qu'elle continue à s'entraîner. Je l'encourage, au nom du plaisir de courir avec les autres, à oublier le stress de la compétition.

Le départ est donné. Long défilé compact devant moi: près de 2000 cou-

reurs, ça fait du monde! Si les premiers sont partis comme des boulets, les derniers s'acheminent «prudemment», mais avec le sourire.

Supputations quant au temps pour un tour: plus ou moins de 20'? Ce sera nettement moins. Un petit peloton en tête, et ce ne sont pas tous des Africains! Il y a le carabinier italien Goffi parmi eux. Mais aussi Mohammed, Lausannois d'adoption. Chez les femmes, Fabiola talonne l'Ethiopienne Tamrat (mais elle ne réussira pas à la rattraper, dommage!).

Puis commence le défilé très serré des copains: voici Michel, un des nos ex-présidents; voici Jean-Pierre le Belgaïen, au chef bien gris, mais à la foulée presque intacte; voici Stéphane, vainqueur de la première édition, il y a vingt ans de cela; voici Bernard le Valaisan (60 berges cette année), que je n'avais plus revu en compétition depuis longtemps (et il va dominer sa catégorie); Eugène se pointe en bonne position (il sera cinquième de son groupe d'âge); puis Gérald, Alfredo et Francesco côte à côte, et tant d'autres que je m'époumone à encourager. Compte tenu des retardé(e)s, le défilé est ininterrompu.

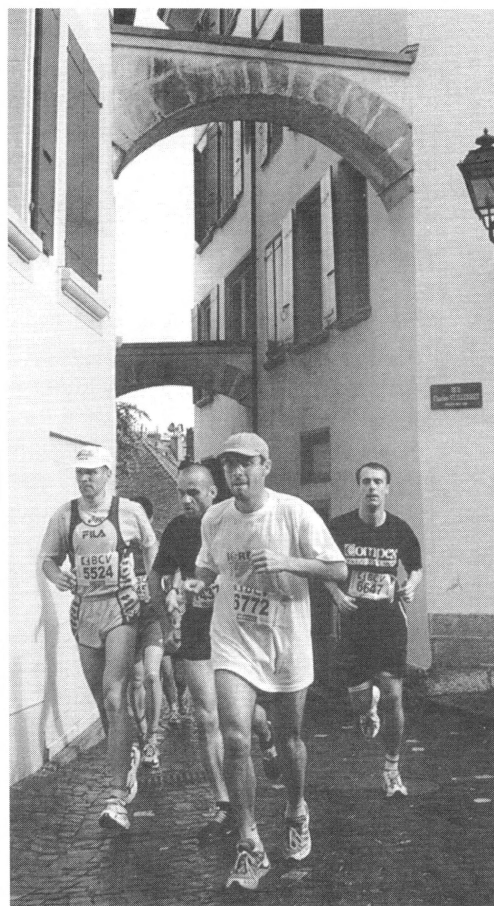
Près des tables du ravitaillement, à grands coups de balai on dégage la chaussée des gobelets abandonnés. Les premiers coureurs ont rattrapé les derniers, ils zigzaguent entre les doublés (inévitables cela, sur un circuit relativement court pour autant de monde).



Devant, ils ne sont plus que deux, Ki-pruto le Kenyan et l'Italien: ils finiront dans cet ordre, au sprint. Les doublés étant nombreux, il s'ensuit quelque confusion à l'arrivée: certains coureurs continuent, au lieu de s'arrêter, n'ayant pas bien compris quelle colonne suivre (il aurait fallu une indication claire avant la ligne, pas après). Mon copain

termine un peu éprouvé mais très content, à la fois de sa performance et de cette belle course. Déjà, il se propose de revenir à Lausanne, sur le parcours traditionnel.

La pluie n'a pas repris, le soir s'annonce plus tiède, quoique toujours humide. Sous la tente, ambiance plus que joyeuse. C'est la fête, quoi! ■ **Roberto**



Photos: Agence ARC, Lausanne

Ci-dessus:
Courir pour le plaisir
de 7 à 77 ans.

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).

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

CEDRIC 
PORTIER SA

Distributeur général



RENAULT
auto-location



Portrait et interview
d'un athlète attachant

Johnny Zumbrennen, de la course à pied au triathlon

Johnny Zumbrennen est né en 1955 à Lausanne. Ce n'est qu'à 27 ans qu'il découvre la course à pied.

Comme beaucoup d'autres, il a commencé par jouer au football. Alors qu'il évoluait en 1^{re} ligue, avec de bonnes perspectives de jouer à un niveau supérieur, une déchirure aux ligaments du pied droit l'arrête. Après une difficile opération, il vient de reprendre la compétition lorsqu'il reçoit... un nouveau «coup». C'en était trop. Adieu ballon!

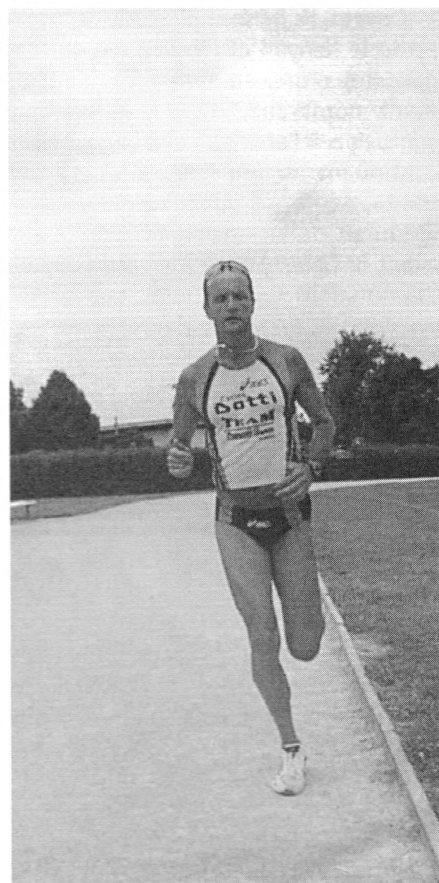
Pendant la rééducation, il touche à la course à pied, il en saisit le sens. Un beau jour, il suit un ami au cross de la Venoge et s'y classe 12^e. C'était parti.

Ph. Rochat. Johnny, j'ai retracé dans les grandes lignes tes débuts dans le dur domaine de la course à pied. Par la suite, quels ont été tes principaux résultats? Il nous faudrait trop de lignes pour énumérer tous tes succès...

Johnny Zumbrennen. J'ai commencé l'athlétisme en 1983, par la piste. Mes meilleurs temps ont été: 3'45" sur 1500 m, 8'13" sur 3000 m et 14'10" lors d'un 5000 m mémorable, car j'y ai obtenu le titre de champion national, à Langenthal. J'avais 35 ans, peu de monde me connaissait et j'ai créé une surprise de taille. En outre, avec mes copains Beat Steffen et Charly Fardel, nous avons obtenu deux titres nationaux de relais à l'américaine sur 3000 m. D'autre part, j'ai eu la chance d'être souvent sélectionné en équipe nationale.

P.R. Johnny, parlons un peu du triathlon. Comment es-tu venu à cette discipline?

J.Z. Je voulais faire autre chose, tout en gardant mon sport favori, qui est la course à pied. Je me suis dit: pourquoi pas essayer le triathlon? Le problème



Johnny sur piste.

majeur était que je ne nageais pas bien et que le vélo m'était presque inconnu. A force de m'entraîner et de persévérer, j'ai disputé un triathlon en France et, au vu du bon résultat, j'ai décidé de tenter un grand coup: l'Ironman (l'homme de fer) d'Hawaï. Pour y participer, il faut une qualification. Je suis allé la chercher ce printemps, au Brésil: j'ai parcouru la distance (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km en course à pied) en 10 heures et 10 minutes...

P.R. Pour préparer Hawaï (6 octobre 2001) – et je sais que tu ne vas pas y faire de la figuration seulement –, comment vas-tu t'y prendre?

J.Z. Durant tout le mois de juillet, je suis obligé de m'astreindre à un entraînement hebdomadaire de 15 km de natation, 250 km à vélo et environ 80 km de course à pied. En août et septembre, je vais participer à quatre compétitions: Nyon, Genève, Lausanne et Vevey.

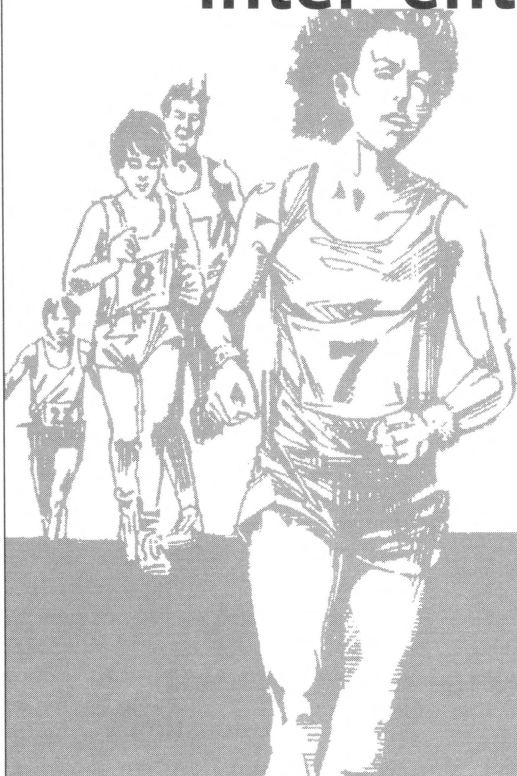
Johnny, les lecteurs du *mmille-pattes* vont être heureux de mieux te connaître. Ils vont se tenir les pouces pour cette superbe aventure d'Hawaï. Je te remercie pour ta gentillesse, et bonne chance pour la suite de ta carrière. ■

Propos recueillis par Ph. Rochat

Le cross a lieu dans les bois
de Collex-Versoir

le samedi 13 octobre 2001,
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 amitié 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

Tél. ou fax 022 792 53 59 ou
www.club-association.ch/CHP

Dix mythes autour du muscle

1^{er} mythe: Pour développer de muscle, il faut beaucoup de protéines

Parce que les muscles sont composés de protéines, certains croient que d'en manger davantage les transforme en davantage de muscle. S'il est vrai que les athlètes requièrent un peu plus de protéines à certains moments, la plupart des sportifs trouvent ce qu'il leur faut dans une alimentation normale variée.

2^e mythe: Entraîner certains muscles élimine ces endroits mous...

L'exercice d'un muscle lui donne de la force et du tonus, mais seule une perte de poids aide à faire disparaître la graisse aux endroits où elle est indésirable.

3^e mythe: Un entraînement de force rend les femmes trop musclées

Les femmes n'ont pas assez de testostérone pour développer une musculature volumineuse. Les exercices de musculation, sans excès, aident à retenir le calcium et densifient les os (en prévention de l'ostéoporose qui les menace avec l'âge), améliorent la force et l'esthétique.

4^e mythe: L'exercice fait perdre du poids

Pas toujours vrai. Un gain de muscle peut compenser la perte de graisse. Souvent le poids reste stable, mais la composition corporelle est beaucoup plus saine.

5^e mythe: Quand on arrête l'entraînement, les muscles se transforment en graisse

Force et taille des muscles se détériorent progressivement, mais ils ne se transforment pas en graisse. Comme le muscle brûle plus de calories que le tissu gras, en diminuant de taille, la dépense d'énergie au repos diminue. Ce sont les calories non utilisées qui finiront sous forme de graisse.

6^e mythe: On n'évite pas de prendre du poids avec l'âge

Quoiqu'on tende à perdre du muscle, un gain de poids n'est pas inévitable. Il y faut une alimentation sage, de l'exercice de force pour préserver la musculature et de l'exercice d'endurance pour brûler des calories.

7^e mythe: Plus tes muscles sont gros plus tu es fort

C'est dans les premières semaines d'un entraînement de musculation qu'on gagne de la force le plus rapidement, avant qu'une augmentation significative de la taille des muscles ne se soit produite. C'est la coordination neuromotrice, améliorée et plus performante, qui se traduit d'abord en force.

8^e mythe: Le meilleur carburant des muscles LENTS, ce sont les glucides LENTS

Au contraire! La graisse est le carburant préféré des muscles lents utilisés pour l'exercice prolongé. Les glucides lents sont digérés plus lentement que le sucre, mais tous les glucides sont de préférence utilisés pour l'effort intense, qui recrute une proportion élevée de fibres rapides.

9^e mythe: Une boisson ISOTONIQUE sert surtout pour les exercices ISOTONIQUES

Pas *entièrement* faux! Les boissons isotoniques contiennent des substances dissoutes à une concentration comparable à celle du sang. Cela favorise l'absorption intestinale. Les mouvements isotoniques (efforts répétés d'intensité modérée) accompagnent les activités d'endurance, pendant lesquelles les boissons isotoniques sont bienvenues.

10^e mythe: Le muscle qui se contracte se raccourcit

Ceci est vrai pour les mouvements ordinaires, comme de se propulser. En revanche, dans les mouvements de freinage (marche à la descente), les muscles concernés se contractent pour résister à une force plus grande. Ils cèdent et s'allongent. ■

Jacques Décombaz

Chantal s'en va

Le soir du 9 octobre de l'an passé, on avait pu apprécier sa disponibilité, la clarté de ses réponses, sa simplicité: Chantal Daucourt, invitée à notre soirée «Le sport au féminin», y avait apporté tout le savoir et l'expérience d'une championne. On avait aussi senti toute la tension qu'une sportive de très haut niveau peut éprouver dans sa vie privée. Chantal revenait alors de Sydney: avant les Jeux, elle avait annoncé son intention de mettre un terme à sa carrière de sportive d'élite par cette participation.

Quelques semaines après notre soirée au Mont-sur-Lausanne, la décision était officialisée: on ne verra plus Chantal à la Coupe du Monde, ni aux championnats officiels. Pour elle, une autre carrière commence: celle qui vise la transmission aux plus jeunes du savoir, de l'enthousiasme, de l'expérience. Fille d'un Spiridonien de la première heure, Chantal a énormément apporté au sport suisse et à la cause des femmes sportives. Qu'elle en soit remerciée très chaleureusement. Et bonne chance, Chantal, pour ta nouvelle activité! ■

Roberto



MULTI-TIMBRES

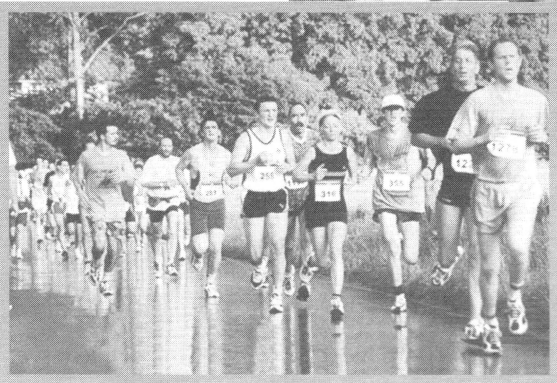
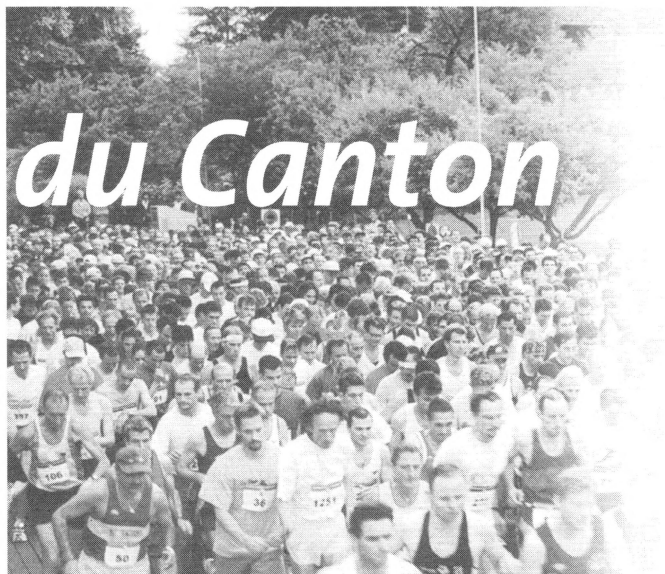
TIMBRES EN TOUS GENRES

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

7^e Tour du Canton de Genève



Cette édition 2001 a, une fois de plus, rencontré un vif succès. Au total, ce sont 1426 coureurs, dont 394 femmes, qui ont participé et se sont classés pour les quatre étapes.

L'accueil sur les lieux respectifs des étapes, le fléchage, l'accès aux places de stationnement, la remise des dossards, le cérémonial de départ, les ravitaillements, l'accueil sur la ligne d'arrivée, avec cette année l'introduction de la puce de chronométrage, tout cela fut mené de main de maître!

Le Tour a pris sa vitesse de croisière.

Il est à noter que, depuis cette édition, il n'est plus possible de s'inscrire pour une seule étape. Par conséquent la finance d'inscription a été ramenée à Fr. 39.- ou FF 160.-.

Il devient évident que, compte tenu du succès que remporte cette manifestation, sa mise sur pied ne se conçoit plus ailleurs que dans les communes où les infrastructures permettent d'accueillir plus de 1500 coureurs par étape!

Ainsi les rencontres intimistes dans les villages tels que Aire-la-Ville ou Soral, par exemple, sont hélas du domaine du passé.

Pardonnons les infimes problèmes, inévitables, et remercions chaleureusement ici toutes les personnes qui œu-

vrent dans l'ombre à la mise sur pied, année après année, en assurant la continuité de cette superbe manifestation.

Une constatation réjouissante: le nombre croissant de personnes, femmes et hommes, qui apparemment ne courent qu'à l'occasion du Tour du canton. Bravo.

Presinge – 8,5 km

19h15. Le temps est superbe. Le départ est donné devant la salle communale de Presinge, puis direction Grand-Carat, La Louvière, passage ombragé appréciable à travers le Bois Blanchard puis légère descente vers l'arrivée.

Après la douche, grillades et pâtisseries. Le Tour 2001 est bien lancé! A la semaine prochaine, c'est ce que tout le monde souhaite!

Versoir – 8,4 km

Centre sportif de la Bécassière (à disposition: vaste aire de stationnement). Départ près du centre sportif et arrivée sur la piste d'athlétisme.

Temps agréable. La routine. Des villages connus. Déjà des repères. Parcours très roulant avec légères montées, suivies à chaque fois d'une petite descente permettant de récupérer. De loin l'étape qui m'a semblé la plus harmonieuse.

Douches et vestiaires confortables. Pour l'après-course: plusieurs stands de boissons, pâtisseries, grillades, demi-poulets rôtis, bières, etc. Belle étape.

Veyrier – 8,4 km

C'est déjà la deuxième fois qu'une étape du Tour du canton se court au pied du Salève. Paysage superbe. Belles infrastructures. Coureurs et... footballeurs se partagent le terrain pour l'échauffement et le retour au calme! Vous l'avez deviné, le temps est encore beau. L'orage c'est pour plus tard.

Le départ est donné alors qu'une voiture (égarée, sans chauffeur) se trouve au milieu du peloton de coureurs.

Après un demi-tour du village, nous voici affrontant les longs bouts droits des Maraîchers. Puis longeant les serres près de Troinex, avant de contourner le Bois-de-Veyrier et le Bois-Carré. L'arrivée est en vue. L'après-course est assuré, avec au menu spaghetti bolognaise, parmesan et pomme pour le dessert. On se revoit mercredi prochain, déjà pour la dernière étape!

Le Lignon – 8,5 km

C'est déjà la dernière étape! Nous sommes déjà venus ici pour y courir une étape, il y a deux ou trois ans?

Le temps est superbe. Après m'être assuré que je possède le «bon» pour le repas, léger footing avec François sur les sentiers du bord du Rhône. Il me semble que pour cette dernière étape nous sommes encore plus nombreux!

L'heure du départ approche. Au pied de la plus grande tour, nous sommes parqués et rangés en fonction des temps réalisés l'année passée. Le départ est différé de plus de dix minutes car sur environ 500 mètres, nous partageons le même itinéraire que le trolleybus des TPG.

Après un départ canon en montée, de quoi freiner certaines ardeurs, nous voici lâchés dans la cité du Lignon, puis dans la région d'Aire avec retransversée de la cité sous un immense immeuble, avant de faire presque le tour complet du Bois-des-Frères. Au 7^e kilomètre, sévère montée, histoire de nous rappeler que le Tour ne serait le Tour sans cette ultime difficulté! La ligne d'arrivée en point de mire, un dernier effort, et c'en est hélas déjà fini pour cette 7^e édition!

Chaleureuse ambiance lors du repas de clôture et distribution des prix. Belle cuvée, cette 7^e édition du Tour!

Jean-Claude Blanc

Suppléments assaisonnés

On connaissait ces composés alimentaires au statut un peu incertain, mi-aliments mi-suppléments, que l'on qualifie de fonctionnels, «nutraceutiques» ou d'alicaments. Par leur rôle dans la biologie du corps, leur concentration élevée en principe actif, leur consommation dans des situations précises comme en rencontrent les sportifs au cours des alternances répétées entre le repos et l'exercice, ils nous apportent quelque chose de plus que de la simple substance. Cette catégorie intermédiaire d'aide nutritionnelle faisait rempart entre l'aliment et la pharmacie. On avait l'assiette d'un côté, la seringue de l'autre.

La pharmacie tombe dans l'assiette

Hélas, voilà que les torchons se mélangent avec les serviettes. On nous a mis de la drogue dans les suppléments. Voilà un ou deux ans qu'on entend parler de sportifs, que tous croyaient au-dessus de tout soupçon, testés néanmoins positifs à un contrôle antidopage. Ils juraient n'avoir rien pris. L'époque étant ce qu'elle est, on avait un peu de peine à les croire. Or, des analyses conduites récemment dans différents laboratoires, en Allemagne, aux Etats-Unis et en Suisse, ont rendu des résultats consternants. Un nombre indéterminé mais significatif de «suppléments alimentaires» sous forme de capsules, poudres et ampoules ne sont pas fiables. Il s'agit surtout de produits accessibles par Internet, mais pas seulement. Les suppléments incriminés sont, en particulier, parmi des extraits botaniques (Ephedra, Ma Huang), des prohormones comme le DHEA, et en tout cas une préparation de créatine. Les anomalies sont les suivantes:

- (1) La teneur de substance active varie de 0 à 150% de la quantité déclarée.
- (2) On trouve des composants actifs non mentionnés (des prohormones).
- (3) L'étiquetage est insuffisant, le nom d'une plante ne remplaçant pas le nom des substances actives qu'elle contient (éphédrine, caféine).

(4) La consommation du supplément peut donner lieu à un test antidopage positif dans certains cas.

Il est donc possible que certains athlètes aient été dopés à leur insu. Dans certains cas, la contamination résulte de pratiques de fabrication impropres (lignes de remplissage insuffisamment nettoyées entre deux produits différents), dans d'autres il doit bien s'agir d'une fraude destinée à conférer de l'efficacité à un supplément sans effet pour en pousser la vente.

Pour la diététicienne, le nutritionniste, il est extrêmement déplaisant de se voir entraîné bien malgré soi sur le terrain du dopage. Nous avons assez à faire sans cela à promouvoir l'éducation à la diététique du sport.

US law, go home!

L'origine de cette situation est une législation américaine de 1994 (le «Dietary supplement health and education act») qui a soustrait la catégorie des suppléments alimentaires au contrôle préliminaire de la FDA («Food and Drug Administration»). Ainsi, une substance qui n'a pas été préalablement commercialisée sur prescription et ne présente a priori aucun risque particulier pour la santé, peut être classée supplément alimentaire et vendue librement comme telle aux Etats-Unis. La mélatonine par exemple, une hormone qui n'a rien de nutritif, y figure. En Europe, ce sont les législations nationales qui font foi, qui sont encore fort diverses, même si d'une manière générale la situation est plus saine qu'outre Atlantique. Une plante qui, dans un pays, sert à préparer

de banales tisanes, peut dans un autre n'être disponible que sur ordonnance en pharmacie. On s'achemine cependant vers une coordination européenne pour les vitamines et les minéraux. Une directive européenne définissant les aliments «destinés à la pratique de l'exercice intense» est aussi en route.

Les sportifs professionnels réagissent

Les 14-15 juin 2001 s'est constituée à Rome, sous l'égide des Comités Olympiques Européens, la première Assemblée des athlètes européens. Cette structure, dont le premier président est Sergueï Boubka, est appelée à faire entendre la voix des athlètes actifs et défendre leurs intérêts dans les affaires qui les concernent. Les premières préoccupations exprimées à cette occasion touchent

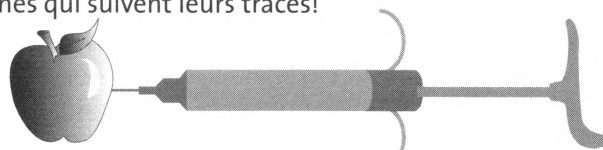
- (a) au surentraînement et aux calendriers surchargés,
- (b) à l'aide à la reconversion sociale et professionnelle en fin de carrière, et
- (c) à l'utilité et au risque des suppléments alimentaires. Sur ce dernier point, les athlètes ont émis les recommandations suivantes:

- (1) Promouvoir une meilleure éducation à la diététique du sport et à un usage sensé des suppléments.
- (2) Développer un processus de certification de qualité et de sécurité pour les suppléments alimentaires.
- (3) Les sportifs demeurent seuls responsables de ce qu'ils consomment, même de bonne foi.

Jacques Décombaz

Certains suppléments alimentaires sont relevés avec des «épices» interdites

- On savait ces poudres et ampoules inutiles à 99%,
- Les voici dangereuses pour les athlètes...
- ...et pour les jeunes qui suivent leurs traces!



- Donner la priorité à une alimentation variée et équilibrée,
- Recourir aux conseils diététiques d'un professionnel **qualifié**,
- Compléter avec des **aliments** pour sportifs d'origine sûre,
- Ne recourir à des suppléments particuliers – de qualité **pharmaceutique** – que sur avis médical.



Lettre ouverte à Serge

Roetheli, un géant qui nous fait petits

Parce qu'on te critique, et comment, Roetheli, tu m'es soudain devenu sympathique. De fait, jamais on ne critique un nul, c'est évident: on sait qu'il n'en vaut pas la peine. Autant vaudrait se critiquer soi-même...

Quand quelqu'un arrive très haut, tout le monde l'observe. Ensuite, on cherche ses défauts. De temps en temps, on s'acharne sur lui.

(Vahid Halilhodzic, entraîneur de football à Lille, *L'Equipe* du 9 avril 2001)

Ainsi donc, Pierre ou Paul critiqué par Jean éveille aussitôt mon attention. Car – tu le sais bien, toi – dès qu'il a réussi à s'extraire de la foule anonyme, de la moutonnière médiocrité, l'homme suscite des murmures, des grondements puis les hurlements des autres, les dérangés, les risque-rien. C'est bien normal: dès que survient un grand, vous savez que vous êtes petit, par comparaison. Ainsi les nains...

Roetheli, quand la lecture du *mm-mille-pattes* m'a appris ton initiative, et puis quand je t'ai su à l'œuvre, je me suis tu: je ne comprenais pas. Ni pour, ni contre, je ne portais pas de jugement. Cela va de soi quand un fait nous dépasse trop, et qu'il nécessite des critères hors de notre entendement. J'étais sceptique, perplexe? Certes, et plus encore: tolérant. Eh, avec seulement six semaines de Sahara et huit mois d'Ethiopie, que serais-je, moi, pour dire l'Afrique et juger les Africains? Pédant et ridicule. Je me suis donc abstenu de juger ton action, tellement la vie en Afrique m'apprend chaque jour le respect de l'autre, le différent.

Roetheli, tu as choisi de mener une vie qui n'est pas celle de la multitude des sédentaires de ton pays, gens bardés d'assurances et confits en certitudes. Et certains de ces risque-rien grommelleraient? Ah mais c'est le moment de leur infliger cette parole de Rivarol: *C'est sans doute un terrible avantage que de n'avoir rien fait, mais il ne faut pas en abuser.* Songe-s-y, aux soirs de doute ou de découragement.

Mais encore, il y a cette pensée de Courier s'adressant à ces messieurs de l'Académie: *Nulle distinction ne fait ombrage, si ce n'est celle du talent.*

Continue donc, Roetheli, à te distinguer comme tu le fais, à exercer ton talent, en cette vie hors normes que vous avez choisi de vivre, toi et ta femme. Pour moi, je sens désormais que vous avez raison. D'autant que, par les dizaines de milliers de francs récoltés pour *Terre des hommes*, vous illuminez le regard de beaucoup de gosses malheureux.

Enfin, n'oublions jamais, ni toi, ni moi, ni tous, cette parole de Jeannotat quand il définissait l'esprit Spiridon: *Ne pas critiquer, mais informer.*

Roetheli, chapeau bas! Et continue à nous informer de ta course à pas de géant. ■

Noël Tamini

Déjà 18 mois de course pour les Roetheli

Serge et Nicole sont arrivés au Mozambique le 26 juin et sont restés jusqu'au 1^{er} juillet. Des festivités ont été organisées sur place par la délégation de Terre des hommes au Mozambique: des marathoniens ont accompagné Serge et Nicole de Matola à Maputo sur 17 km. L'arrivée dans le stade olympique de Maputo a donné lieu à des festivités d'accueil (réception avec 250 enfants, présence de la presse et d'un représentant du ministre des affaires sociales et des sports, activités culturelles avec les enfants).

Ils sont allés ensuite à Madagascar, en avion jusqu'à Antananarivo, la capitale, puis jusqu'à Tulear au sud de l'île d'où la course a repris en direction d'Antananarivo. Les 10.000 km seront fêtés vers la mi-août officiellement en Suisse. Tout va bien (santé, moral). Voici les premières impressions de Serge à Madagascar:

«En terme de relations humaines, ce pays est un must. Les gens sont fondamentalement gentils et accueillants. Mais la pauvreté est flagrante. Il n'y a rien: pas d'électricité, pas d'infrastructures, pas de routes, sauf celle que nous empruntons et qui est la colonne vertébrale de Madagascar. Les gens paraissent vivre plus ou moins du travail dans des rizières, de la culture des fruits ou des légumes, du tourisme. Nous rencontrons aussi beaucoup de gamins. En moyenne, semble-t-il, un adulte pour 10 enfants de 0 à 10 ans. Cela fait peur, car quel sera leur avenir?»

Serge et Nicole restent à Madagascar jusqu'à la mi-septembre. ■

Chantal Lacroix (TdH, Lausanne)

La différence

I
D'où que tu viennes
Quoi que tu fasses
Les gens d'un endroit
te regardent de travers
Ils se méfient et se disent en somme
c'est un drôle de bonhomme
Il n'est pas dans les normes
Et ça... c'est énorme!

II
C'est un Africain... (ça se voit bien...)
C'est un Asiatique... authentique...
Assez sympathique...
C'est un Arabe... un Juif...
un Tamoul... cool
C'est un ivrogne... un drogué...
un gay?... c'est pas gai...
Alors ils se disent... en somme
ce sont de drôles de bonshommes
Ils ne sont pas dans les normes
Et ça... c'est énorme!

III
Il est pourtant d'ici
On le connaît depuis petit
mais il a des manières
que l'on n'approuve guère
On se dit: ...en somme
C'est un drôle de bonhomme
Il n'est pas dans les normes
Et ça... c'est énorme!

IV
Déjà depuis tout petit
il nous cause du souci
il est vif... il bondit...
il énerve... on subit...
On se dit: ...en somme
il n'est pas dans les normes
Et ça... c'est énorme!

V
Moi, je suis comme ci...
Elle, est comme ça...
On s'entend comme ci... comme ça
Elle me dit: ...en somme...
tu es un drôle de bonhomme
tu n'es pas dans les normes
mais... tu es... «Mon homme»
Et ça... c'est énorme!

Moralité:

Imaginons notre plate-forme
Fourmillant d'êtres uniformes
N'est-ce pas une loi plus sage
le métissage...
Marco, avril 2001

Serge nous a fait parvenir ce texte
«écrit par le grand-papa de mes enfants
Clara et Steve à mon intention! Chouette,
non?» Mieux, touchant: nous n'avons pas
résisté à la tentation de le publier...

Roberto

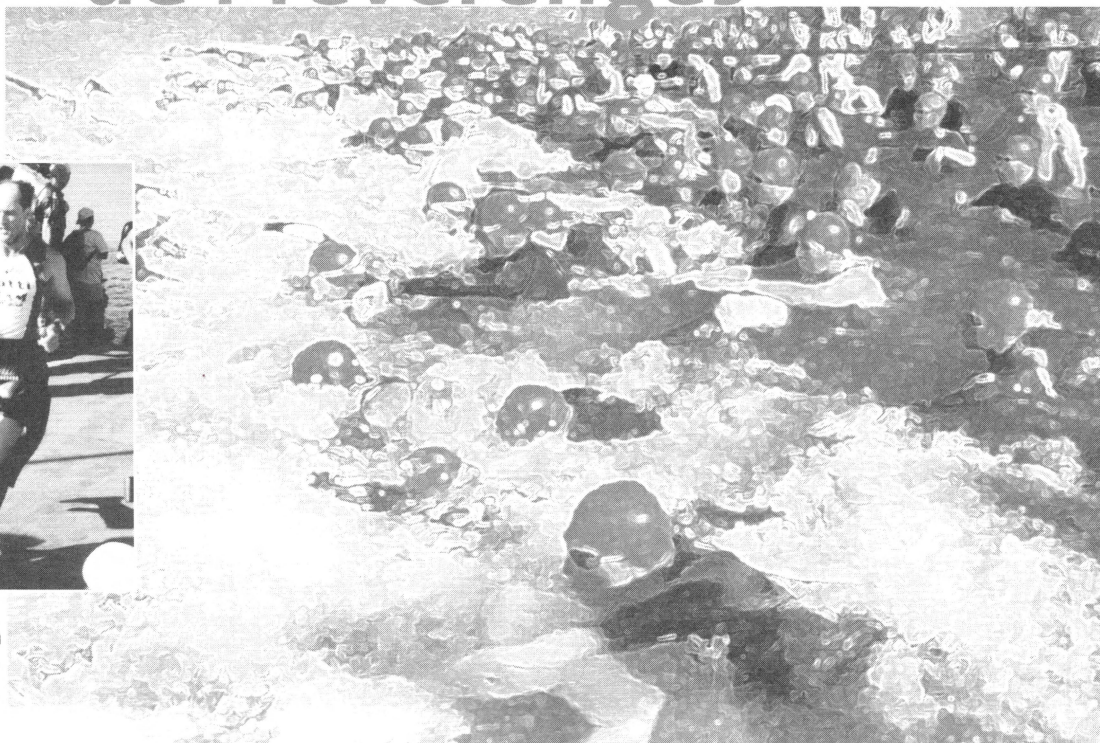


Triathlon de Préverenges



Départ d'une
concurrente
pour le vélo.

Johnny
Zumbunnen
(voir interview
en page 6).



Tous à l'eau!

Les organisateurs de cette troisième édition avaient le sourire, tout au long de ce dimanche de juillet. En effet, un temps magnifique était de la partie et les 840 participant(e)s, enfants et adultes, étaient heureux de se retrouver dans un endroit merveilleux. Bien que l'eau ne dépassait pas les 19°C, de très nombreux nageurs se jetaient à l'eau sans combinaison.

Pour les catégories juniors, élite, seniors et vétérans, le programme pré-

voyait 500 m de natation dans le lac, 20 km à vélo et pour finir 5 km de course à pied. Le meilleur temps de la journée a été réalisé par le senior (35-49 ans) haut-savoyard Thierry Guerret, en 1 h 02'31". Sandra Berchtold, de Lavey, en 1 h 08'56", a été la dame la plus rapide.

«La présence de 270 enfants de 5 à 12 ans, et de nombreuses familles, est pour nous la plus belle récompense», faisaient noter les organisateurs.

La transition entre les différentes

épreuves était spectaculaire. Un nombreux public appréciait les différentes tactiques adoptées. Il est heureux de constater, une fois de plus, que le triathlon attire de plus en plus de monde et, surtout, que les jeunes s'y mettent gentiment.

Bravo pour l'organisation parfaite et la promotion d'un sport très exigeant.■

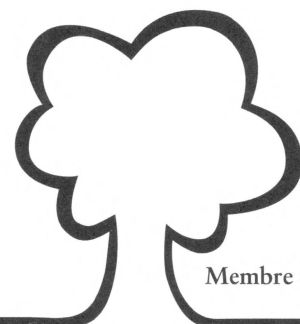
Texte et photos Ph. Rochat

Aménagements extérieurs – Terrassements –

Piscines - Pépinière – Traitement de déchets organiques –

Entretien espaces verts et sportifs

R. Germanier & Fils s.a.



Membre GPR

La Fontaine - 1175 Lavigny - Tél. 021/808 58 75 - Fax 021/808 58 25 - Marc Bolliger, administrateur - Natel 079/221 89 11

Juracime

9^e édition • 1^{er} au 4 juin 2001



Les années se suivent et se ressemblent

Deux événements semblent se réunir chaque année impaire, à l'occasion du week-end de la Pentecôte,

la Juracime et une météo maussade.

En effet, l'édition 2001 n'a pas failli à la tradition, même si la Pentecôte ne tombait qu'au début juin, cette année. Je crois me souvenir qu'en neuf éditions, une seule (la première) a été épargnée par les affres du ciel.

La perf d'accord, la convivialité avant tout

Rappelons que la Juracime est une course pédestre par étapes qui se déroule tous les deux ans, au Jura bernois, dans le secteur Moutier - Tavannes - Chasseral - Mt-Soleil. La compétition se court en cinq étapes, du vendredi soir au lundi matin, avec deux étapes le samedi. La distance totale représente environ 80 km avec une dénivellation de 2800 m.

Le vainqueur réalise un temps total de 4h56', le 20^e 5h37' et le 100^e 7h, tandis que la meilleure féminine réalise un chrono de 6h12' et la 10^e est pointée en 7h23'.

Cette année, les organisateurs ont volontairement limité le nombre des participants et ce sont finalement 155 coureurs, dont 23 féminines, qui seront classés à l'issue de la course.

En réduisant le nombre des participants, les organisateurs ont voulu conserver à la Juracime la particularité qu'elle connaît dès l'origine, à savoir une compétition à l'organisation irréprochable, où chaque détail est maîtrisé et, surtout, où règne une convivialité de chaque instant. J'en veux pour preuve la magnifique fête que nous vivons le dernier jour, lors de la proclamation des résultats dans la salle des fêtes de Tavannes. Le moment de franche camaraderie, partagé à cette occasion, n'est que le reflet de ce que nous avons pu vivre tout au long du week-end.

Les coureurs «coincés», à la recherche d'une perf, ne seront pas forcément de cet avis; ils ne reviendront pas.

Une première

Le peloton de la Juracime présente également la particularité d'être composé par davantage de coureurs étrangers que suisses. En effet, une forte cohorte belge, ainsi que des Français, Néerlandais, etc. font à chaque fois le déplacement depuis leur plat pays. Pour eux, cela doit représenter un sacré dépaysement. Changement qu'ils semblent désormais maîtriser, puisque, pour la première fois, le vainqueur du classement scratch est belge: Michel Plasqui est Bruxellois; même le premier vété nous vient du pays des tulipes. Les huit précédentes éditions étaient toujours revenues à un Helvète. Les autres places d'honneur, en élite, étant occupées par les coureurs locaux, Yvan Jeaneret du Locle et Michel Sautebin de Courgenay.

L'éclosion d'un talent?

Chez les féminines, nous avons peut-être assisté à l'éclosion d'une future grande adepte des courses de montagne, grande non pas par la taille, mais par le talent. En effet, Anne-Valérie Ebinger, d'Yverdon-les-Bains, a dominé ses concurrentes, s'adjudgeant quatre étapes sur cinq. A 22 ans, c'est la première fois qu'elle participait à ce genre d'épreuves, sans grande ambition. Elle a été la première surprise de son classement. Elle m'a avoué pratiquer la course uniquement pour son plaisir: elle s'entraîne avec son copain et n'a jamais fait de piste. Un talent prometteur, à suivre... En tout cas, en ce qui me concerne, c'est le cas!

Toujours chez les dames, le podium est complété par Anne De Francesco (Marchand), avec Marie-Claude Châtelain, multiple vainqueur des précédentes éditions, qui se retrouve également première vétérane.

Une première (une autre)

Pour revenir à mon introduction, la météo a joué un sale tour aux organisateurs, dès le samedi matin. Température en baisse, vent, pluie... puis neige. Eh oui, au mois de juin et dès 1000 m d'altitude! Si bien qu'il fallut raccourcir sérieusement l'étape du Chasseral, ce dernier devenant inaccessible, à moins d'être encordé (vent à 100 km/h) et muni de raquettes. Personnellement, j'ai pris le départ, ce matin-là, équipé

comme en plein hiver pour une sortie en ski de fond.

Pour la première fois, depuis que la Juracime existe, une étape devait être écourtée. Dommage! Par beau temps, la vue depuis le Chasseral est tellement belle, en particulier pour des Belges...

Dans deux ans, nous en serons à la dixième. Alors, si l'aventure vous tente, n'oubliez pas en 2003 de vous inscrire très tôt, pour avoir la chance d'être parmi les 150-200 participants que l'équipe de Michel Glardon sera ravie d'accueillir à Moutier. Peut-être que des lieux-dits comme Graiter, Gännsbrunn, La Binz, Le Montoz, Obergrächen-

berg, La Rochette, La Werdtberg, Les Colisses du Bas, La Citerne, Mont Crosin, Le Jean Brenin, vous auront enchantés et fait découvrir cette superbe région. Inutile d'ailleurs d'attendre Pentecôte 2003 pour vous y rendre.

Daniel Laubscher



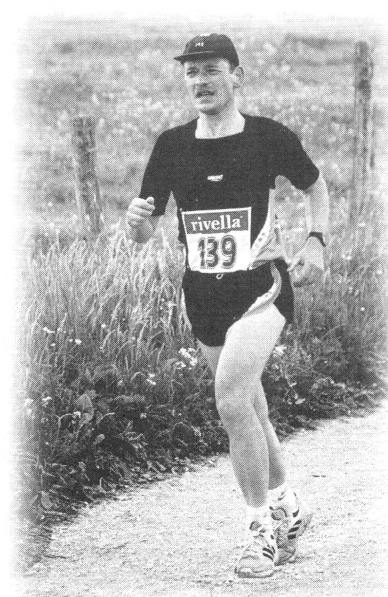
En bonne compagnie jusqu'à Tavannes.



Anne-Valérie Ebinger, une première réussi(t)e.



Le moins jeune des «Juracimards» 2001.



Ce que Daniel raconte, il l'a vécu...



Les enfants étaient au rendez-vous du 25^e

Pour fêter simplement et sportivement son 25^e anniversaire, Dimitri Cabiddu, président du Footing-Club Vallée de Joux, et toute son équipe, avaient invité les enfants de la région à venir au terrain de foot des Crêtets, au Sentier, pour courir et donner le meilleur d'eux-mêmes. Plus de cent cinquante jeunes ont participé avec enthousiasme à cette fête de la course à pied.

Le sauteur à ski Sylvain Freiholz n'a pas hésité à troquer sa tenue de ski pour celle de coureur, en emmenant le peloton, pour la plus grande joie de tous et des parents, qui étaient venus nombreux encourager leur progéniture.

Au bout de l'effort, il y avait l'espoir de bien se classer, de faire mieux que le copain et la copine et la joie d'être félicité par la famille, de se voir offrir un tee-shirt, voire d'autres lots, comme des places pour le cirque. Plusieurs des participants sa-



Plus que quelques mètres...



Beaucoup d'encouragements à l'arrivée.



Avec tout son cœur...

vaient doser leur effort, habitués des entraînements du Footing-Club. Mais pour d'autres, cette épreuve était une première. Tous ont donné le maximum pour faire honneur à leur dossard.

Notre ami Lucien Jaquier insiste toutefois sur les objectifs du club: «On axe surtout sur les jeunes, sans les pousser à la performance. Pour nous, ce qui compte c'est de se faire plaisir en faisant du footing. Et s'il y a des performances, ça n'est pas le but premier.»

Après un passage à vide au début des années huitante, le club s'est bien relancé, en organisant notamment le Tour du Lac de Joux pendant cinq années, avec la collaboration des sociétés

de gym. L'épreuve a compté jusqu'à sept cents participants! Mais elle a vécu, notamment à cause de la difficulté à boucler ce tour du lac en toute sécurité, sans passer sur les routes. Si un jour ce fameux bouclage tant attendu se réalise, plusieurs sportifs combiers seront peut-être intéressés à organiser à nouveau cette belle course. Actuellement, le Footing-Club de la Vallée est également actif dans l'organisation d'une étape du Tour du Pays de Vaud et dans les entraînements pour les 20 km de Lausanne. ■

Texte J.-M. G. et Ph. Rochat
Photos J.-M. G.



En attendant les ordres du starter.

Symposium «La femme bouge»

La course des femmes à Berne et la LECHE, ligue suisse pour la promotion de l'allaitement maternel, ont organisé, le 3 mars dernier dans la capitale, un symposium.

Voici un résumé de cette journée, placée sous le titre: *La femme bouge – Du nourrisson à l'arrière-grand-mère: un cycle sportif*.

La première intervenante a été la doctoresse Ursula Imhof, qui a parlé de l'enfance et de la puberté. L'enfance se déroule en plusieurs phases, jusqu'à la puberté. Dans le développement de l'enfant, il se produit des modifications, liées à l'âge, des rapports entre la taille et la tête. Le nouveau-né a une tête beaucoup plus grande, par rapport au corps: elle prend un quart de sa taille, à 2 ans un cinquième, à 6 ans un sixième, à 12 ans un septième et à 25 ans un huitième.

La consommation maximale d'oxygène ($VO_2\text{max}$) dès 5-6 ans et jusqu'à 10-12 ans est pareille chez filles et garçons; puis elle augmente chez ceux-ci. La production d'hormones, dont la testostérone, suit un peu une courbe plate (horizontale) de 7 à 14 ans, tandis que l'œstrogène, peu produit entre 0 et 11 ans, fait un pic chez les filles à partir de 11 ans. Quant à l'ossature, des transformations ont lieu pendant la croissance de l'enfant. Le cartilage entourant l'os diminue progressivement pour laisser la place à celui-ci.

L'enfant peut pratiquer le sport en jouant, sans chercher des performances. Un entraînement de force peut provoquer des blessures. Elles sont, dans certains cas, irréversibles, ce qui signifie un arrêt total et l'abandon du sport.

Quel que soit son sexe, l'enfant en âge scolaire, de la 1^{re} à la 10^e année, n'a pas subjectivement la notion du rythme et de l'effort. En laissant carte blanche à l'enfant, il s'arrêtera quand il sera épuisé. C'est là que le rôle de l'adulte est important: il doit intervenir parce que l'enfant a besoin d'être suivi.

Pour conclure le sujet, Nicole Graf, 22 ans, ancienne athlète sur piste, fait part de son vécu. Elle a commencé à faire du foot avec ses frères, puis elle a pratiqué l'athlétisme en étant bien suivie. Comme cadette, puis junior, elle s'est

distinguée dans quelques courses. Puis est venue la période où elle n'était plus motivée et elle a tout laissé de côté. Maintenant, Nicole pratique différents sports pour son plaisir.

Un autre sujet de la journée était la grossesse et l'allaitement, traité par Gabi Eugster, ingénieur ETS en alimentation. Le sport est très positif pour la santé de la femme. Pour une femme sportive, continuer à s'entraîner modérément les premiers mois de la grossesse n'est pas utopique. Ensuite, il faut voir de cas en cas, plusieurs facteurs entrant en ligne de compte: abandonner les sports trop physiques, modifier les entraînements, car certains exercices sont déconseillés. La femme enceinte doit se sentir à l'aise dans le sport qu'elle pratique.

Une femme sportive peut accoucher d'un bébé qui pèse, à la naissance, env. 500 g de moins que la moyenne. L'allaitement et le sport sont compatibles. Pour que cela se passe dans de bonnes conditions, il est conseillé d'allaiter son enfant avant un entraînement, pour les raisons suivantes:

- que le bébé n'ait pas faim au moment inopportun;
- les seins pas trop pleins évitent qu'une inflammation s'installe;
- juste après l'effort, le lait peut être acide.

Quand il y a le désir de continuer sur le plan sportif, même à haut niveau, tout est possible! Je vous cite: Brigitte McMahon-Huber, la triathlète médaille d'or aux Jeux de Sydney, est aussi maman d'un fils qui a eu 3 ans en juin. La famille s'est agrandie car Brigitte a accouché de son deuxième enfant en juin. Deux semaines après son premier accouchement, elle a recommencé par de petits entraînements, en augmentant progressivement. Parallèlement, elle a allaité son fils durant une année, tout en gérant son emploi du temps. Elle s'entraînait plusieurs fois par jour, pour un total de 20 à 35 heures par semaine.

Deux anciennes athlètes de pointe sont venues témoigner de leur expérience: Corinne Schmidhauser (ski) et Sandra Gasser. Pendant leurs grossesses, elles s'entraînaient en s'adaptant à leur situation physique du moment, et chacune a pu allaiter son enfant.

Le dernier thème abordé était la ménopause, par le professeur Christoph Rageth, médecin-chef d'une clinique pour femmes. La ménopause commence une année après la dernière pé-

riode des règles. Le temps après la ménopause s'appelle «postménopause». Des problèmes peuvent fréquemment surgir. Des modifications ont lieu dans le corps. Le sport a une action favorable sur le corps de la femme: il peut retarder l'apparition d'une éventuelle maladie. Une activité sportive adaptée et régulière est bonne pour les os et diverses parties du corps, sans parler des effets positifs sur les autres dispositions psychophysiques, dont la sportive seule est à même de juger.

Margrit Burri (58 ans), qui pratique le walking depuis 5 ans, affirme dans son exposé qu'elle se sent heureuse en faisant régulièrement du sport (une longue liste!), par n'importe quel temps.

Après le symposium, a eu lieu le vernissage de l'exposition de photos «Les 15 ans de la course des femmes». Souvenirs, souvenirs... Manque de chance, *Modelblatt* a déménagé l'an passé et une bonne partie des photos a été perdue!...

Patricia Seifert

15^e «Frauenlauf» de Berne

Le 10 juin dernier, la Course des femmes («Frauenlauf») de Berne a fêté son 15^e anniversaire. Dans une très bonne ambiance, malgré le temps maussade. Le ciel avait décidé de fêter à sa manière, c'est-à-dire en nous arrosant! En effet, c'est moins cher que le champagne... C'était d'ailleurs un clin d'œil à la 1^{re} édition, elle aussi abondamment... baptisée.

Ce sont environ 10.500 femmes qui ont couru ces 5 km; la moitié d'entre elles avaient entre 30 et 50 ans.

Dans le total des participantes, la part des Romandes est faible, malgré que le programme soit imprimé également en français. Il est vrai que la partie francophone de la Suisse est moindre, en superficie, que la Suisse alémanique. Les organisateurs de la course trouveront-ils un partenaire romand comme médiateur?

Chaleureux remerciements à l'initiatrice et présidente de cette course, Jacqueline Ryffel, ainsi qu'à son staff, pour l'immense travail fourni. A l'année prochaine!

Patricia Seifert



samedi 13 octobre 2001 • 14 h 30

3^e édition



Spiridon romand

Chalet-à-Gobet Lausanne

**Course-relais sur chemins forestiers
par équipes de deux coureurs :
un concurrent à pied et l'autre en VTT.
Le relais consiste à inverser les rôles.**

Catégories:

1. Enfants (de 8 à 11 ans), env. 5 km • 2. Juniors (de 12 à 16 ans), env. 10 km
3. Adulte + Junior, env. 10 km • 4. Dames, env. 10 km
5. Hommes, env. 15 km • 6. Mixte, env. 15 km

Finance:

Adultes: Fr. 12.- par personne
Enfants et Juniors: Fr. 6.- par personne
Sur place, majoration de Fr. 5.- par équipe

Renseignements et inscriptions: tél. 021 / 646 33 35 ou 021 / 731 47 24

Les Jeux à Pékin, mais quels Jeux?

Les Jeux 2008 à Pékin et un nouveau Président pour le CIO, voilà les décisions essentielles de la semaine «olympique» moscovite, à mi-juillet. Laissons à M. Rogge le temps d'agir, s'il le peut et le veut, avant un quelconque commentaire à son sujet. Reste l'attribution des Jeux aux Pékinois (les Jeux sont attribués à une ville, et non à un Etat!).

Il y a quelques mois, de passage au CIO et par la négligence d'un journaliste, j'avais pu consulter un document classé «confidentiel», c'est-à-dire le rapport de la commission qui avait visité les sites candidats à l'organisation de 2008. Un rapport très détaillé, vraiment fouillé, bien plus sérieux que l'appréciation qu'en donnait la presse internationale. Or, Toronto et Paris (cela ne surprendra personne), tenaient, et de loin, la corde dans cette course. En fait, les autres villes ne pouvaient – sur le plan pratique – rivaliser d'aucune manière avec les deux susnommées. Or, vous savez ce qui est arrivé.

Décision politique, j'irai même jusqu'à dire «fait du prince» (ou du marquis?), mieux, des princes de l'économie mondiale. Une percée formidable dans un marché d'un milliard d'individus: que pouvait opposer une «pauvre» logique sportive à cela? Car il est bien clair que les sportifs sont les seuls perdants de cette décision. Où est l'expérience de Pékin dans l'organisation d'une telle manifestation? Quand on sait comment certaines choses se sont passées à Atlanta (chez la première puissance mondiale!), on a tout à craindre pour les athlètes et spectateurs non chinois, à Pékin. Ne parlons pas (certains journaux l'ont fait, pour-

tant) des conditions climatiques dans la capitale chinoise, à cette époque de l'année...

Nos journaux ont lourdement insisté sur les «droits de l'homme», le Tibet, etc. C'est donner des leçons à un peuple qui a précédé les Occidentaux, de plusieurs siècles, sur la voie de la civilisation. Peu de monde a par contre mentionné le sens intérieur, pour les Chinois, de cette attribution.

D'abord, elle ne peut intéresser qu'un très petit pourcentage de personnes: il est vrai que, sur un milliard et plus, cela fait déjà quelques millions... même si le gouvernement chinois présentera cette attribution comme une victoire du «peuple chinois». Ledit gouvernement va engouffrer dans la construction des installations (60% d'entre elles n'existent tout simplement pas!) une montagne d'argent: la Chine peut-elle vraiment se permettre un tel investissement? Rappelons que le budget n'est pas connu et il ne le sera jamais: pour les autorités chinoises, l'argent n'est nullement un obstacle.

Il est hors de doute que les Chinois construiront à temps les installations manquantes: ne nous demandons pas cependant dans quelles conditions travailleront les ouvriers à l'œuvre, par exemple. Une source sûre m'a rapporté que les 40 km d'autoroute entre l'aéroport de Pékin et la ville ont été construits en un an. Délai à comparer avec les trois ans passés à construire les 11 km du contournement de Genève...

Sauf catastrophes, les Jeux 2008 auront bel et bien lieu à Pékin (Beijing, si l'on préfère): ils seront le triomphe, non pas du sport et de l'amitié entre les peuples (ça existe?), mais de la mondialisation économique et de l'enrichissement pour certains seulement. Pauvre de Coubertin... ■

Roberto

Projet d'un forum Spiridon

Il nous vient de France, et précisément de l'ami Pierre Dufaud, organisateur de la célèbre course «Le balcon de Belledonne», dans l'Isère. Le lieu est fixé à Chichilienne (50 km au sud de Grenoble, au pied du Mont Aiguille) et la date envisagée serait mai ou octobre 2002.

Pourquoi ce forum? «Pour échanger, revoir les anciens, boire et manger, discuter autour de quelques thèmes», nous dit Dufaud. Et ces thèmes pourraient être, entre autres: Spiridon et Internet, Spiridon et la mondialisation, Spiridon philosophe?, Spiridon et l'ANCPHS (Association nationale des courses pédestres hors stade, un organisme officiel de nos voisins), Spiridon et les «trails». Quoi qu'en pense notre ami Tamini, le mouvement Spiridon est toujours bien vivace en France...

La course «active» ne serait pas oubliée. Un «trail» d'environ 30 km est prévu, dimanche matin, sur les hauts plateaux du sud du Vercors, «extraordinaire...», inoubliable», selon Dufaud. Le samedi soir, repas de fête, avec un groupe folklorique. Le refuge Chichilienne (Maison du Parc du Vercors) serait le lieu d'hébergement, pour un week-end qui reviendrait à 300-400 francs français par personne.

Sauf accidents, le Spiridon romand sera représenté à cette réunion.

S'adresse éventuellement au rédacteur, ou directement à l'organisateur: Pierre Dufaud, BP 2454, F-38034 Grenoble Cedex 2.



Portugal
NAZARÉ
le demi-marathon de l'été de la saint-Martin
9-17 NOVEMBRE 2001

Renseignements:
Roberto De Munari
Village-Suisse 12
1205 Genève
022 • 329 47 29



- 17 courses de 11h00 à 18h30 •
- Prix souvenir pour tous les participants •
- Ambiance de fête •
- Animation •
- Course déguisée •
- 7 entraînements en commun •
- Course d'élite internationale •

Délai d'inscription: 1^{er} novembre 2001

GENÈVE LE 1^{er} DÉCEMBRE
2001 DÈS 11H00

24^e COURSE DE L'ESCALADE!



Aeschbach
sport

MIGROS
TRIBUNE DE GENÈVE

SRO-KUNDIG
Imprimeur Conseil



sponsor principal

UBS



nos courses

Les «Traîne-Savates» de Cheseaux font un tabac

Samedi 5 mai

La 8^e édition de leur course a établi un nouveau record de participation. Ce sont en effet plus de 700 participants, adultes et enfants, qui ont pris le départ de cette magnifique course. Les seniors étrennaient un nouveau, et définitif, parcours de 10,4 km.

Pour une telle organisation, ce sont environ 80 bénévoles qui se répartissent les différentes tâches. Pour le président du club, Jean-Claude Cosandey, le secret de cette réussite réside avant tout dans l'état d'esprit et l'amitié qui règnent au sein de l'équipe, ainsi que dans l'entente avec les habitants du village.

A travers Romanel

Vendredi 22 juillet

Un grand bravo à Patricia Nicod, présidente, et à toute son équipe de membres dévoués et compétents qui, pour cette 6^e édition, ont réussi un tour de force en réunissant 400 coureurs, des écoliers aux adultes.

Devenue une classique, cette course, comptant pour le Trophée lausannois des épreuves pédestres hors stade, a tenu toutes ses promesses. D'excellents athlètes, comme Nicolas Vuillet, vainqueur incontesté, se retrouvent à Romanel-sur-Lausanne pour passer une très agréable soirée de course à pied.

Depuis quelques années, nous constatons que des petites localités, avec des sociétés bien structurées, organisent des manifestations de tout genre pour animer la région. Nous nous rendons compte, en outre, que les courses pédestres ont de plus en plus de succès. Alors, avis aux amateurs...

Challenge «Bambi»

Chalet-à-Gobet

Le 31 mars dernier, par un temps magnifique, la 37^e édition du «Bambi» s'est courue dans une région idéale pour la pratique du sport et la détente. Cette compétition, dont la formule est – à notre connaissance – unique en Suisse, se court selon un handicap basé sur l'âge, qui détermine l'ordre de départ: les athlètes les «moins jeunes» s'élancent en premier, les autres suivent à des intervalles réguliers. Vainqueur est le coureur premier à l'arrivée.

Sur un parcours routier et vallonné de 7,3 km, Nicolas Vuillet a pris la pre-

mière place, devant le supervétéran de Renens Manfred Mletzowsky (67 ans), lequel bénéficiait d'une bonification de 7 minutes.

Avec les enfants sur 1,5 et 3 km, 255 coureurs au total ont été classés. Relevons l'excellente organisation du Lausanne-Sport Athlétisme.

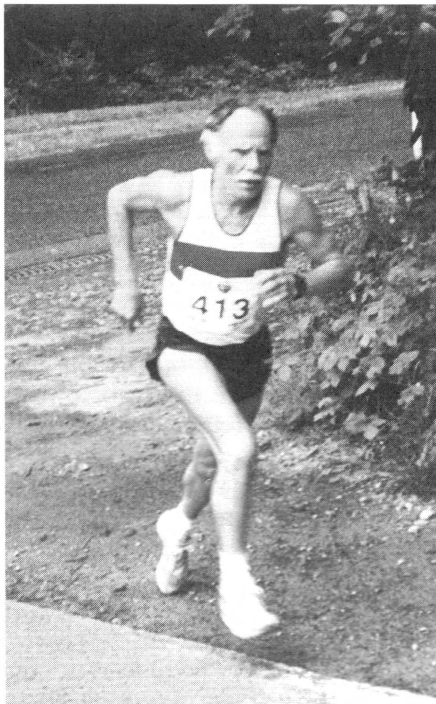
Souffle nouveau à Savigny

L'ancienne «Course à Dingler», du nom de son regretté fondateur, a été reprise par une équipe très dynamique, qui a su créer – samedi 2 juin dernier – une excellente ambiance pour jeunes et moins jeunes.

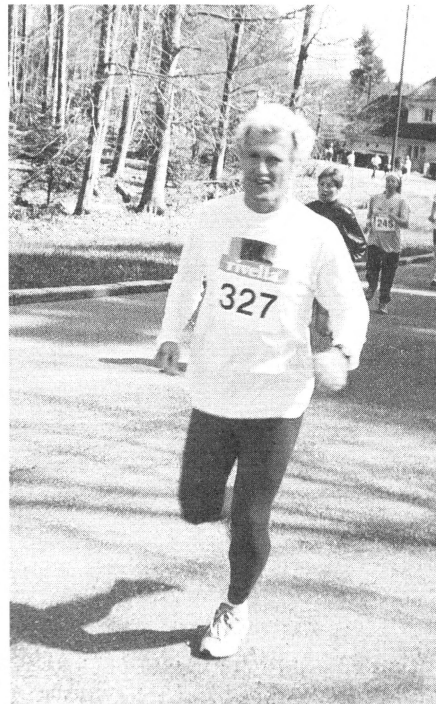
Le pôle de la fête se situait près de la Grande Salle, où avaient lieu départs et arrivées, sans oublier la remise des prix et la pasta-party, offerte aux concurrents. Bravo pour cette heureuse initiative.

La température était assez fraîche pour la saison, mais cela n'a pas semblé gêner outre mesure les 200 concurrents qui ont pris le départ.

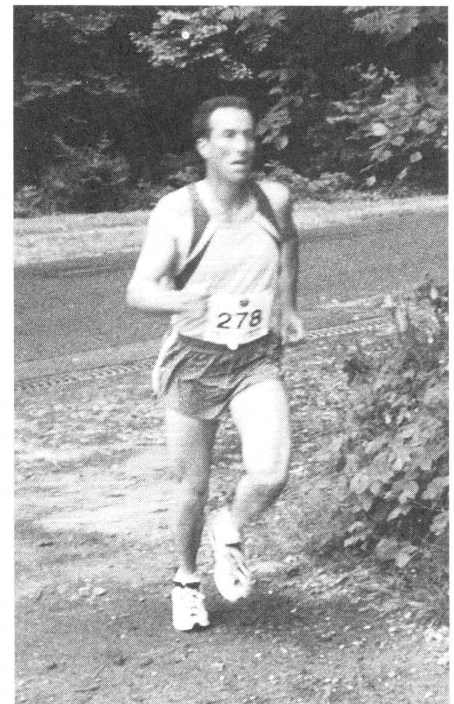
Texte et photos Ph. Rochat



L'inusable et fort sympathique Max Griffon, de Blonay, 2^e V2 à Cheseaux.



Michel Savary, vétéran lausannois bien connu.



Christian Blaser, de Savigny.



Pierre-André Liardon (à dr.), créateur de cette classique, en compagnie de François André, le nouvel organisateur-coureur.



Alfred Meyer (218).



Gérald Deleysin (304).

25^e édition d'Aubonne - Signal-de-Bouguy

Samedi 21 avril

Il faisait frisquet, même froid, à Aubonne avant le départ; des giboulées de neige accueillaient les 350 participant(e)s à cette première grimpette de

l'année. Avec son nouveau parcours (arrivée devant le restaurant du Signal) de 12 km et 290 m de dénivellation, cette classique demande déjà un bon entraînement: il faut éviter de trop souffrir dans la montée de Bouguy et «en garder un peu sous les semelles» pour les derniers kilomètres, les plus difficiles.

Les écoliers se mesuraient, au Signal-

de-Bouguy, sur des distances entre 2 et 3,5 km. Il faut relever le courage de ces jeunes, qui ont couru dans de très mauvaises conditions atmosphériques.

Le créateur de la course, Pierre-André Liardon – qui donne encore quelques «coups de main» – et le nouveau «patron» François André étaient heureux de la participation, malgré le froid «de canard». Une organisation parfaite est aussi à l'origine de ce succès.

Restez à l'écoute de votre cœur!



Polar Pacer

TEST DE VMA

POLAR®
heart rate monitors

Bon de commande
à découper et à renvoyer à:

MÉDILEC S.A.

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

Fr. 228.-

remise spéciale
10%

Le mmmille-pattes

Je soussigné passe commande du matériel suivant:

Polar Pacer	Quantité	Prix
Remise de 10 %		
Frais d'envoi		Fr. 5.-
Total		Fr.

Nom :

Adresse:

NP: Localité:

Signature:

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



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**

Course de l'Ascension

Bioley-Magnoux, jeudi 24 mai

Cette 26^e édition, organisée comme toujours à la perfection, a vu la participation de 250 coureurs, toutes catégories confondues. Les distances allaient de 1,2 km pour les écoliers à 12 km pour les adultes. Il y avait même une distance intermédiaire de 6 km, pour les dames qui voulaient se faire plaisir sans trop souffrir.

Lors de la distribution des récompenses, dans une ambiance merveilleuse, nous retrouvons pratiquement toujours les mêmes athlètes aux places d'honneur. En effet, les Sandra Lamard-Annen (bravo et félicitations pour ton mariage!), Raphaël Query, José Dos Santos, Francesco Cristiano, Pierre Sarkis et Michel Purro ne laissent que des miettes aux poursuivants.

Mais, surtout lors de courses comme celle-ci, l'essentiel est de participer.

Merci à Paul Pahud, président, et à toute son équipe de bénévoles, qui savent créer une fête à laquelle tout le village participe.

Texte et photos Ph. Rochat



courir un marathon

officiel et court?
c'est possible!

En avril dernier, Chantal Dallenbach (1), double nationale, s'est reconfirmée championne de France du marathon.

Quelle surprise quand Giors Oneto, rédacteur de *Spiridon-Italie*, me proposa de parler des marathons «raccourcis»! Ou l'art de rogner à votre marathon, reconnu comme tel, une part de sa distance réglementaire... pour en faire l'un de ces bons petits marathons producteurs de juteuses «performances».

Ah bon, ça existe encore?, me suis-je dit. Quand on a vécu l'aube du marathon moderne, quand on a lutté pour, entre autres, éradiquer les performances obtenues par abus de confiance... La plus célèbre anomalie s'était produite à Anvers en 1969: l'Australien Clayton y avait couru le marathon en 2 h 8 min 34 sec, record mondial. Oui, mais la distance avait été mesurée au compteur d'une bagnole. Un copain en était, il me l'avait certifié. En pareil cas, le gain peut être de 1300 m. Un jour, le secrétaire de la Ligue royale belge d'athlétisme écrira même que... la distance n'a pas grande importance en marathon. A l'époque, il est vrai, un record mondial ne rapportait quasiment rien du tout, sinon un peu de notoriété. C'était plaider en faveur de la relativité des «records», sur route et même sur piste: ils ne disent jamais rien de la température ambiante, rien de l'humidité, rien du vent non plus, paramètres dénués de tout facteur de correction.

Ainsi donc, plus de trente ans après la controverse d'Anvers, et vingt ans après ce marathon de New York auquel il manquait 140 m, mais chut, on m'avait dit de ne pas le dire, d'autant que Salazar avait alors établi un «nou-

veau record mondial», en 2 h 8 min 13 sec... Aujourd'hui, à l'aube du nouveau siècle, il existerait des marathons officiels abrégés, racornis, et voulus tels par leur organisation? Pour en savoir plus, j'ai demandé l'avis de deux experts, des vieux de la vieille: Raimon Vancells, un Catalan, et Christian Delerue, un Breton, tous deux mesureurs agréés auprès de la Fédération internationale d'athlétisme (FIAA).

Un kilomètre-étalon

Vancells, qui fut à l'origine du marathon de Barcelone, m'a rappelé la manière de mesurer correctement une distance sur route. On établit tout d'abord, sur une route asphaltée, plate, et en ligne droite, un kilomètre-étalon. Pour ce faire, on aura «calibré» un ruban de 50 mètres à une température de 20°C (facteur de correction à appliquer si nécessaire). Puis, on aura fait enregistrer ce kilomètre-étalon par une bicyclette munie du compteur «Clain Jones», qui indique plus de 9000 points pour un kilomètre, selon le poids d'un seul et même cycliste pédalant en ligne droite. Le pédaleur aura recommencé trois fois, afin d'établir la moyenne (différence possible: 263 pts entre les quatre mesures).

Finalement, on applique un facteur de correction de 1/1000 (42,195 x 1,001 = 42,237). En foi de quoi, un marathon est dit «correct» entre 42 km 195 et 42 km 237. A moins de 42 km 195, il est nul: cela reste une course mais pas un marathon.

«En soi, dit Vancells, c'est la nature du parcours qui favorisera ou non la performance. Sur ce plan-là, il n'y a pas de «truc» possible, d'autant que l'arrivée ne peut être située à une altitude inférieure à celle du départ.»

Voilà pour la théorie. Après avoir mesuré la distance du marathon de Bucarest, Christian Delerue m'avait confié un jour sa peine à venir au bout de ce long pensum. Puis il avait laissé tomber, un peu comme s'il se parlait à lui-même: «En fin de compte, on n'est jamais sûr que le marathon mesuré sera bien celui accompli au jour J par les coureurs...» Que voulait-il dire ainsi? Ce jour-là, il resta évasif.

Qui dit record, dit presse et télé...

Aujourd'hui, à l'intention de nos lecteurs, l'ami Delerue s'est montré plus précis. «C'est incroyable, nous dit-il d'emblée, le nombre de courses mesurées qui n'ont pas ensuite la distance officielle, et cela parce qu'on ne respecte pas le cahier des charges.» C'est-à-dire? «Par exemple, on a oublié de placer des barrières sur les trottoirs. Ou, tout simplement, à tel carrefour, un benévole, pas encore bien réveillé, a mal aiguillé les coureurs. Ou encore on n'a pas correctement passé les ronds-points.»

Ce sont là des erreurs, disons, humaines. Il y a plus grave, poursuit Delerue, «c'est quand, volontairement, l'organisateur modifie une portion de l'itinéraire sans s'adjoindre un mesureur. Il est vrai que l'idée de record, et donc la



promotion de leur course, ôte tout scrupule à certains. Pour eux, peu importe qu'après avoir été "battu" le record ne soit pas reconnu, suite à un nouveau contrôle de la distance: pourvu que dans l'intervalles la presse ait parlé de leur course, et qu'ils aient ainsi attiré la télé!»

«En France, explique Delerue, pour qu'un record soit validé il faut le rapport du juge-arbitre qui certifie le parcours mesuré. Pour tout record, il faut encore une expertise des officiels de la FIAA, mesureurs agréés. Pour ce faire, on reconstitue le parcours sur la base du rapport du juge. Et au jour de l'expertise, ledit juge participe au mesurage et apporte son témoignage. L'expert se renseigne auprès des coureurs, récupère toutes les photos et articles, et, si possible, le film vidéo. Toutes les grandes courses de France proposent un film vidéo de la tête de la course: à partir de ce document, tout est facile...»

Et à l'étranger? «A l'étranger, il n'y a pas de juge dans les courses. Mais dans les très grandes épreuves, on a aussi la vidéo, et alors, pas de problème. N'empêche, ce n'est pas une obligation. Et les oublis sont nombreux. Parfois les dessins de mesurage réalisés par des internationaux manquent de précision... et l'organisateur en profite!»

Pour faire court, y a-t-il d'autres «combines»? Delerue: «L'idéal pour tricher sur la distance, c'est de modifier le point de mi-parcours (et du coup la distance est raccourcie deux fois!). D'autre part, rien n'empêche l'organisateur de déplacer la pointe-repère du départ-arrivée (et si le mesureur n'a pas fait de plan précis, c'est même très facile!). Tellement est fort le désir de disposer de courses "officielles, raccourcies et valables". On m'a rapporté un jour qu'un grand organisateur d'une course de 21 km 0975 – c'était du côté du Portugal – avait demandé au mesureur "comment faire un demi-marathon officiel court et valable"...

«Maintenant, même hors de France, quand il y a un record (non reconnu!) ou "meilleure performance", un expert se déplace pour vérifier. Cela dit, il faut reconnaître que, s'il n'y a pas de film vidéo, le problème se révèle ardu. Il faudra ensuite être capable de "manier" la langue du pays avec "ruse" pour déceler les erreurs ou les oublis. Car il va sans dire que si l'on écoute l'organisateur, "tout était parfait"...»

L'occasion est belle de rompre une lance en faveur des mesureurs, ces apôtres anonymes qui œuvrent en faveur de performances crédibles. A Bucarest, Delerue avait dû travailler durant trois jours pour venir à bout du mesurage du marathon. Toute peine mérite salaire, dira-t-on. Et l'on songe aux gras «pâturages» des gens de la FIAA... Or, outre les frais de voyage et de séjour, Delerue avait alors reçu 200 francs

français. Ou 36 euros, ou 60.000 L., ou moins de 50 CHF. Le plus surprenant, peut-être, c'est que lui et ses pairs, les mesureurs, sont des incorruptibles. M'est avis qu'on parle trop souvent des salauds et des pourris, et des affamés de puissance, de gloire et de célébrité, et pas assez des trop modestes importants que sont les mesureurs agréés. ■

Noël Tamini

Depuis la Roumanie, le 26 mai 2001



Le walking s'impose

Mme Martine Daetwyler, monitrice de walking à La Foulée de Bussigny, se propose de traiter plus amplement ce sujet dans un prochain numéro. Pour le moment, voici un texte «introductif». Merci à Mme Daetwyler.

Le walking s'apparente, de loin, à la course à pied, car les cours d'introduction sont axés sur l'entraînement cardiovasculaire d'endurance, la force et la souplesse musculaire. On favorise également la compréhension, par les participants, du fonctionnement de l'organisme (alimentation, dysbalance, stretching, renforcement).

La grande différence se situe dans les objectifs: cette méthode d'entraînement

ne vise pas la performance, mais l'amélioration de la condition physique du pratiquant. Comme en course à pied, les amateurs de walking aiment se retrouver en groupe: ils se stimulent mutuellement. La simplicité de l'apprentissage et le fait de pratiquer une activité physique dans la nature rapprochent également le walking de la course.

Il s'agit essentiellement de faire connaître les avantages d'un entraînement modéré qui encouragerait les personnes peu portées sur le sport-compétition à entreprendre une activité favorable à leur santé. Dans cet esprit, une catégorie «walking» était proposée à la course de La Foulée, le 1^{er} septembre dernier. ■

36^e Cross du CHP

STADE DE CHAMPEL

Dimanche 18 novembre 2001
dès 11 h

Inscription: jusqu'au 15 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:

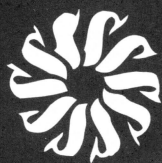
Bernard Pernier,
avenue du Bois-de-la-Chapelle 33
1213 Onex
tél. + fax 022 792 53 59
ou CHP, Cp 2274 - 1211 Genève 2
ou www.club-association.ch/CHP

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.



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.





Schaefer

SPORTS & MODE LAUSANNE

**...vous accueille et vous conseille
sur 4 étages**

**...Le plus grand choix d'articles
et de vêtements de sport à Lausanne**

Descente St-François 18 - Tél. 320 22 02



Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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