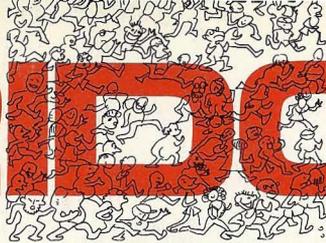


# SPIRIDON

revue internationale de course à pied

juin 1975 20



A 10 Km de Sierre :

**Saint-Léonard (520 m) -  
Crêts-du-Midi (2332 m)**

Première épreuve officielle  
**14 août 1976**

Une course-marche préparatoire  
(à allure libre) aura lieu  
**le 16 août 1975**

Renseignements et inscriptions :  
*Société de développement*  
3958 Saint-Léonard (Suisse)

## La bouleversante histoire du masque sculpté

A chacun son masque. Sinon, comment distinguerait-on l'ingénieur de l'ouvrier, l'avocat du faussaire, le colonel du troufion, l'infirmière de l'avortée, le psychiatre de son client et l'artiste du spectateur ?

Le port du masque est obligatoire, c'est ce qu'on répète à l'enfant, puis à l'adolescent. De fait, sans votre masque d'anonyme, vous seriez déséparée, Madame, sous l'œil curieux de la foule. Et vous, quadragénaire obèse, sans votre masque de « dynamique PDG », vous auriez l'air de quoi au grand bal masqué de la vie quotidienne ?

Pourtant... Allez vers la forêt, beaux masqués. Ou sur les chemins de campagne, sur les sentiers de montagne. Et qu'y verrez-vous ? Vingt, cent, mille, ou davantage encore. Des grands et des petits, des gras et des maigres, des jolies et des laides. Ces femmes, ces jeunes gens, ces vieillards, et ces hommes dans la force de l'âge ont tous laissé un masque quelque part au vestiaire.

Regardez bien cette foule de « sans masque » qui se presse au départ d'une course à pied. Et, je vous prie, désignez-moi la fille-mère, l'ouvrier, le mathématicien, le curé, le facteur ! Où est l'écrivain, le flic, la sage-femme ?

Un coup de feu, et la course est lancée. C'est la foule des « nus » qui se fraie un chemin parmi celle des « grimés ». Mais, attention, observez bien ce qui va se produire. Sous l'effet conjugué de millions de foulées et de millions de mouvements respiratoires, de nouveaux masques naissent peu à peu sous vos yeux. Au verdict du chronomètre, toute une hiérarchie de masques auront été ciselés. Le classement officiel d'un marathon en fera foi : on y trouve pêle-mêle ce « vétéran à 2'50" », ce « junior à 2'40" », cette « fille à 3'05" ». Et, tout là-haut, le « vainqueur à 2'18" ». Mais ce sont des masques temporaires ; ils se briseront et se reformeront selon l'entraînement et la compétition.

Avez-vous déjà vu le masque du vainqueur ? Et celui du champion ? Cet homme que toute la foule regarde, deux heures, trois mois ou quatre ans. Le champion, ce serait donc un homme ou une femme qui a peu à peu abandonné au vestiaire son masque de quidam. Et qui l'a troqué contre un masque neuf.

Ce masque tout neuf, le champion le porte par la force des choses. En effet, ce sont les millions d'heures d'entraînement et de compétition de milliers et de milliers de coureurs qui auront ciselé, au cours des décennies et des olympiades, le masque caractéristique du prochain champion olympique de 10 000 m. Il sera noir ou blanc, il sera « 27' 50" », « 27' 32" » ou même « 27' 25" ». Lorsqu'à Montréal, cet homme au masque de champion franchira la ligne d'arrivée, il le fera par la force des choses et sous le regard de millions d'hommes et de femmes, à la vue de masqués de tout poil.

L'écrivain Roger Garaudy parle quelque part\* du pays gourou, en Côte-d'Ivoire. « J'apprends, écrit-il, la bouleversante histoire du masque sculpté. C'est bien autre chose qu'une œuvre d'art : un condensateur d'énergie. Le sculpteur anonyme, comme s'il travaillait avec toutes les mains de son village, concentre dans le masque les énergies de la terre et de sa végétation, des ancêtres et de leurs dieux, et lorsque le danseur, vêtu de fibres et le visage sous le masque, fait vibrer le sol sous ses pieds nus qui semblent voler dans la poussière, il irradie dans la communauté toutes ces forces qu'il rassemble en lui. Le geste de chaque main deviendra plus puissant, comme s'il était habité par un dieu. Telle est la loi du masque, qui ordonne et harmonise la vie de tous. »

Lorsque le danseur fait vibrer le sol sous ses pieds nus... Le « danseur » Prefontaine s'est tué l'autre nuit, figeant à jamais le masque d'un futur champion olympique.

\* dans « PAROLE D'HOMME », (Robert Laffont)

# La vie est une course

par Gilles van den Branden

(suite de l'article « Celui qui a couru devant nous », page 4 du numéro 18)

Tendu vers l'accomplissement personnel dans le don de soi aux autres jusqu'à la plénitude de l'amour (jusqu'à ce que Dieu-Amour soit « tout en tous »), Paul trouve en cet amour la force, le souffle, la direction de son élan, comme l'avait déjà éprouvé l'auteur du « Cantique des Cantiques » : « *Entraîne-moi sur Tes pas, Seigneur ! Courons !* » (1 : 4) ou le Psalmiste : « *Je cours sur le chemin de Tes commandements car Tu as dilaté mon cœur* » (119 : 32) ou encore le prophète Esaïe :

*« Le Seigneur rend la force à celui qui est  
Il reconforte celui qui faiblit. [fatigué,  
Les jeunes se fatiguent et se lassent,  
Il leur arrive de chanceler.  
Mais ceux qui espèrent dans le Seigneur  
Renouvellent leurs forces ;  
Il leur vient des ailes, comme aux aigles ;  
Ils courent sans lassitude et marchent sans  
[fatigué]. » (40 : 29-31)*

## J'ai achevé ma course

Pour Paul, comme pour tout chrétien convaincu, la vie est une course vers le Christ qui récapitule en Lui tous les efforts de l'homme en vue d'un monde où la joie sera parfaite : « *environnés d'une si grande nuée de témoins (c'est-à-dire des spectateurs du stade, les anciens champions) courons avec constance l'épreuve qui nous est proposée, fixant les yeux sur le chef de notre foi* » (lettre aux Hébreux 12 : 1).

Au soir de sa vie, il pourra écrire « sportivement » à son disciple Timothée : « *J'ai combattu*

*le bon combat, j'ai achevé ma course, j'ai gardé la foi* » (4 : 7).

## Gestes de victoire

Un athlète animé par l'Esprit du Christ peut comprendre, par sa propre expérience, que « Jésus est un chef de file », un « entraîneur » : en levant ses bras sur la croix en signe de V, comme le fait tout athlète franchissant le premier la ligne d'arrivée, Jésus montre qu'il a vaincu la Mort. N'est-ce pas aussi un geste de victoire que l'élévation de la coupe lorsqu'il dit : « *Ceci est mon sang livré pour vous* » ? Par ces gestes, Il nous communique Son Esprit de Vie, comme un « second souffle » qui vient relayer notre faiblesse, nous aidant à franchir successivement tous les obstacles pour aller jusqu'au bout dans le don de nous-mêmes.

## Entre Tes mains, Père, je remets mon souffle

« *Dieu insuffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant* » dit l'auteur de la Genèse (2 : 7) en parlant de la Création. L'athlète sait ce que c'est que de manquer d'oxygène ! Il comprend les paroles du Psaume 143 : 4, 7, 10) : « *Le souffle en moi s'éteint, mon cœur au fond de moi s'épouvante - Viens vite, Seigneur, réponds-moi, je suis à bout de souffle... Fais que je sache la route à suivre... Que ton souffle bon me conduise à travers un terre aplanie* ».

Sa prière peut se comprendre comme une « inspiration » (accueil de la vie donnée par l'Esprit) et une « expiration » : remise de soi entre les mains du Créateur. « *Entre tes mains, Père, je remets mon souffle, mon esprit* » : ce sont les dernières paroles terrestres de Jésus... au moment où Il franchissait la ligne d'arrivée !

A 7 km d'Yverdon (Vaud)

## le dimanche 3 août à Champvent CROSS

ouvert à toutes les catégories

Nombreux challenges  
Médaille à tout concurrent  
Inscriptions  
sur place dès 12 h. 45

Renseignements :  
Patrick Chautems  
Société de Jeunesse  
1441 Champvent (Suisse)

Dimanche 27 juillet à 16 heures,  
Grand Prix des frères Nicolas

## semi-marathon (22 km 500) de Bertrix

Prix à tout coureur classé  
Classement spécial  
pour vétérans

Inscriptions jusqu'au 20 juillet :  
Christian Liégeois  
9A, rue de Warmifontaine  
6620 Neufchâteau (Belgique)

# Votre première épreuve de 100 km

Vous avez décidé de faire une épreuve de 100 km. Ce nombre impressionnant vous tente et vous fait peur à la fois. Vous vous demandez si vous n'êtes pas un peu fou ; mais puisque tant d'autres l'ont faite avant vous, pourquoi pas vous ?

Vous avez essayé de tout prévoir. Vous avez testé vos équipements à l'entraînement, selon les conditions atmosphériques, pour ne pas avoir de mauvaises surprises. Vous avez hésité longtemps, avant de vous décider pour un modèle de chaussures, et surtout vous les avez mises plusieurs fois à l'entraînement. Vous savez l'alimentation que vous allez prendre, avant et pendant la compétition. Vous vous organisez en fonction des ravitaillements prévus. (...) Vous êtes certain que votre lampe de poche fonctionne.

Vous arrivez longtemps avant l'heure du départ, si possible. Préparez-vous longtemps à l'avance pour éviter la cohue de la dernière heure. Vous ferez vite connaissance avec quelques coureurs, car ce jour-là tout le monde fait partie de la même famille, mais évitez la foule, allez dans un coin tranquille sur l'herbe.

Vous avez pris votre dernier repas, celui que vous avez préparé vous-même, si possible. Ne vous fiez pas trop aux restaurants ; ce jour-là, ils seront peut-être débordés, il vous faudra beaucoup attendre, et on risque de vous servir le traditionnel bifteck-frites, pas du tout recommandé avant une compétition. Vous avalez votre repas lentement, calmement. Il se digérera plus facilement. Ensuite, n'oubliez pas la ration d'attente : jus de fruits sucrés, protéines, quelques fruits secs. Buvez lentement, toujours pour faciliter la digestion.

Evidemment, il est inutile de vous échauffer. Restez tranquillement dans votre coin, ce n'est pas le moment de dépenser vos forces, vous en aurez besoin. Si vous voyez des concurrents trotter, ou faire d'impressionnantes lignes droites, ne les imitez pas. Ce sont généralement les mêmes qui partiront comme des fêches pour s'écrouler au bout de quelques kilomètres. (...)

Il y a là des concurrents d'origines et de valeurs très diverses. Les spécialistes très entraînés sont en tenue très allégée. Ce sont les moins nombreux ; ils mettront entre 7 heures et 9 heures, ou 10 heures, selon les difficultés du parcours. Le ravitaillement prévu aux postes de ravitaillement suffira généralement à satisfaire leurs besoins en calories. Ils ont un peu de glucose dans les poches, c'est tout. Ils ont souvent un accompagnateur à bicyclette. Ce sont les candidats à la victoire. (...)

Il y a les coureurs de demi-fond qui veulent « tenter le coup ». Même s'ils ne partent pas trop vite, ils ont le handicap d'un style pas du tout adapté au grand fond. (...)

Il y a la masse des amoureux de l'effort long, en tenues variées, qui veulent démontrer, et se prouver à

eux-mêmes, qu'au temps de la voiture et de l'ascenseur, un homme en bonne santé peut, avec un entraînement bi-hebdomadaire ou seulement hebdomadaire et de la volonté, terminer une épreuve de 100 kilomètres. Ils partiront à une allure de course très lente, puis ils marcheront quand ils sentiront qu'il est plus raisonnable d'adopter ce style plus économique pour les longues distances. Certains ont une musette ou un petit sac sur le dos, contenant un ravitaillement complémentaire et un pull-over pour mieux supporter le froid éventuel.

Et puis il y a l'énorme peloton de ceux qui marcheront de bout en bout. Ils savent que c'est leur seule chance d'arriver au but dans le temps limite imparti (généralement de 24 heures).

Il y a bien aussi quelques naïfs, sans aucun entraînement. Ce ne sont pas ceux qui partiront le moins vite. Ils n'iront pas bien loin évidemment.

Surprise, il y a des femmes, tout aussi féminines que la moyenne des femmes, et même plutôt plus (qui vous avait dit que dans ce sport, les femmes ne pouvaient ressembler qu'à... des hommes ?...). Il y a même des jeunes filles, toutes mignonnes, dont le pourcentage à l'arrivée sera aussi important que celui des hommes, et qui seront souvent fort bien classées. Ah, messieurs, qui faites les règlements, (...) que n'êtes-vous là !...

L'âge des concurrents s'échelonne de 18 à... souvent 80 ans. (...)

Vous partirez toujours assez vite. Pensez déjà, et plus que jamais, à vous économiser. Ne vous inquiétez pas du retard impressionnant que vous avez déjà sur les habitués « candidats au suicide ». N'essayez pas de gagner des places, courez (ou marchez) à votre rythme. Ne cherchez pas à suivre un concurrent ; isolez-vous dans votre effort. Cherchez à sentir le niveau de votre effort ; est-ce bien celui qui vous convient le mieux ? Etes-vous bien en équilibre d'oxygène ? Tout doit fonctionner avec la plus grande aisance, vous ne faites pratiquement pas d'effort ; les jambes « tournent dans l'huile » ; les pieds se lèvent à peine. C'est presque moins fatigant et en tout cas beaucoup plus agréable que l'attente du départ. C'est facile, merveilleusement facile ; c'est donc ça la course de grand fond ? Attendez, la souffrance vous allez la connaître, mais pas encore, plus tard, ou alors vous n'irez pas très loin.

Les kilomètres passent ; n'essayez jamais d'accélérer. Toujours la même allure, ou plutôt, toujours la même intensité d'effort, car il vous faut nettement ralentir dès le début des côtes et des faux-plats trompeurs. Peu importe, si on vous dépasse. (...)

« Mais ils ont dû se tromper dans le kilométrage ; pas encore la marque des 10 kilomètres ». Tiens, déjà la première inquiétude ; c'est facile encore ; mais ce n'est plus tout à fait « dans l'huile ». La facilité n'est plus que relative.



Dans la campagne sundgovienne, à la frontière suisse

## L'Auberge « Au Marathonien du Sundgau »

148, rue de Courtavon

F 68940 PFETTERHOUSE

1er RELAIS des coureurs sur route qui sillonnent l'Europe

- A 36 km de Mulhouse
- 36 km de Bâle CH
- 36 km de Belfort
- 68 km de Bienne CH
- 75 km de Fribourg D

Téléphone (89) 25.62.52  
Restaurant Philippe Hirtzlin  
Jour de fermeture MARDI



Comme SPIRIDON  
et avec SPIRIDON...

**...partez à la découverte  
du monde  
que vous offre KUONI !**

### Voyages KUONI

33, bd Maiesherbes

75008 Paris

Tél. 265 29 09

(autres bureaux à Grenoble, Lyon,  
Mulhouse, Nice, Strasbourg  
et partout en Suisse)

**KUONI lui aussi est**

**« ouvert à tous et à toutes » !**

Au fait, avez-vous pensé à prendre du glucose ou du sucre au bout de quelques kilomètres ? Vous n'en ressentiez pas le besoin, mais il ne faut pas attendre d'avoir faim, ou d'avoir une défaillance. Si vous avez une petite irritation à un pied, un échauffement, voyez cela tout de suite, ça ne passera pas avec le temps, arrêtez-vous. Appliquez un bout de sparadrap.

Le premier ravitaillement : surtout arrêtez-vous. Ne faites pas comme ceux qui le brûlent pour gagner quelques places. Ne vous précipitez pas, arrivez tranquillement, ne vous jetez pas sur le premier gobelet venu. (...) Un gobelet c'est assez, ne vous gonflez pas l'estomac. Pendant l'effort la digestion est plus difficile. Buvez par petites gorgées, lentement. Laissez place pour l'expiration entre chaque gorgée. Prenez 2 ou 3 quartiers d'orange ou de citron, que vous allez sucer par la suite ; 2 ou 3 sucres dans la poche ; 1 ou 2 fruits secs, et repartez tout aussi tranquillement. Il ne faut se hâter qu'avec des gestes lents !...

Vous ne reprenez pas encore beaucoup de places. De temps en temps seulement vous dépassez un concurrent qui paraît mal en point ; un des kamikazes du départ, sans doute.

« 20 kilomètres » ; ce n'est pas encore très dur, mais tout de même...

« 30 kilomètres » ; la situation se décante quelque peu. Vous rencontrez de plus en plus de concurrents mal en point ; déjà. « Quelle idée de m'être engagé dans cette galère ; je n'y arriverai jamais ; tout ce qu'il reste à faire. Enfin on verra bien ».

« 42 kilomètres » ; la distance d'un marathon. « Nom d'un chien, c'est sacrément long un marathon. J'ai fait le marathon, si je m'arrêtais là ; j'en ai marre. Non, au fond, je peux encore continuer, c'est la volonté qui est défaillante, mais les autres, que je dépasse (car vous en dépassez forcément d'autres, de votre niveau, qui sont partis trop vite) paraissent encore plus mal en point que moi ».

Vous n'avez pas oublié de vous alimenter régulièrement. Vous avez peut-être senti quelques douleurs. (...) Vous avez (ou allez avoir) peut-être (sans doute) une

grosse défaillance, qui peut être physique ou psychique ; ou un ravitaillement qui vous est resté provisoirement sur l'estomac ; ou une forte crampe ; ou quelques autres misères. Il est possible que cette défaillance, ou cet ennui, disparaisse, ou puisse être surmonté. Ne prenez pas trop vite une décision d'abandon, que vous pourriez regretter par la suite. Vous connaîtrez des moments d'euphorie, où vous aurez l'impression de pouvoir accélérer ; méfiez-vous, n'accélérez pas, car ils annoncent souvent une défaillance.

« 50 kilomètres » ; en multipliant le temps de passage par deux, ça ferait une bonne performance. Mais cette carcasse devient de plus en plus dure à traîner ; même en essayant d'être le plus économique possible. Il faut diminuer l'allure, raccourcir encore la foulée. Les kilomètres paraissent de plus en plus longs ; ça n'en finit pas.

« 60 kilomètres » : « J'arrête là, c'est vraiment trop dur... Et puis non, je ne suis pas venu faire cette épreuve pour abandonner. On n'est pas près de m'y reprendre, mais puisque j'y suis, je continuerai, tant que je pourrai ».

« 70 kilomètres »... « Maintenant je sais que ma volonté ne me trahira pas, j'en ai trop fait pour abandonner maintenant. A moins que ce ne soit mon corps qui me trahisse ».

Il est probable que vous ressentirez à partir de cette distance, des petites contractures, qui limitent le mouvement. Elles obligent à ralentir, à raccourcir encore la foulée.

« 80 kilomètres »... « Je veux arriver et j'arriverai si les jambes ne me lâchent pas, si les contractures, les petites crampes, ne me bloquent pas ; si les genoux ne refusent pas de se plier au moins un peu. Mes foulées deviennent ridiculement petites. A cette allure combien de temps me faut-il pour aller jusqu'au bout. J'ai mal partout, je ne sais plus où j'ai mal. C'est tout mon corps qui a mal. Même mes bras me paraissent lourds. Mon corps écrase mes jambes. Je suis si las. Ah ! s'arrêter sur l'herbe fraîche, les bras en croix, ne plus avoir à porter, à faire avancer ce corps qui ne veut plus m'obéir. Arriver au ravitaillement, m'arrêter, boire un jus de fruit, n'importe quoi, arriver au ravitaillement, m'arrêter, boire n'importe quoi, arriver au ravitaillement, boire n'importe quoi... ».

« 90 kilomètres »... « Je sais maintenant que j'arriverai, quoi qu'il arrive ; j'avance comme je peux, je me traîne, mais j'arriverai, je le sens, je le sais, j'ai un moral terrible ; je ne vais pas faire le temps que j'avais envisagé, mais peu importe, je vais terminer les « 100 kilomètres », il faut le faire ; c'est quand on le fait qu'on s'en rend compte ».

Mais, ce n'est pas possible, ils ont reculé la ligne d'arrivée, ou alors je me suis trompé de parcours. Voilà l'arrivée là-bas, ça y est c'est fini ; tout ce que j'ai enduré ne compte plus ; je me sens mieux tout d'un coup ; je suis même capable d'accélérer. Ça, j'aurais jamais cru. Cette fois c'est bien fini ».

« Je suis moulu ; les articulations presque bloquées, rien ne veut plus fonctionner. Et puis au fond je ne suis pas si mort que ça ; je tiens encore debout et je suis parfaitement lucide. C'est formidable cette épreuve de 100 kilomètres ; quelle ambiance et quelle expérience. Je ne sais pas si je recommencerais un jour ? Car vraiment il faut déjà le faire une fois. Peut-être ; pour améliorer mon temps. Si je n'avais pas eu ces crampes (ou ces douleurs articulaires, ou ces ampoules aux pieds, ou cette défaillance qui m'a fait perdre tellement de temps) j'aurais pu mieux faire » (...)

Le plus étonnant, c'est qu'après l'épreuve, tout le monde reprend, non sans douleurs certes, mais sans problèmes, qui le train, qui sa voiture pour rentrer chez lui. Que celui qui est inquiet sur les conséquences d'un effort en apparence aussi inhumain, regarde ceux qui participent régulièrement à ce genre de compétitions. Il ne verra pas des visages tourmentés ou marqués, mais au contraire des hommes et des femmes étonnamment conservés et paraissant, surtout les plus âgés, infiniment moins que leur âge. (...)

(Chapitre extrait du livre « Le grand fond à style libre », de Serge Cottreau : 132 pages, 20 FF (port compris), B.P. 55, 12400 St-Affrique (France))

Cette épreuve est faite pour tous ceux et celles qui démontrent les meilleures possibilités humaines de résistance physique, de foi en l'effort, de sportivité joyeuse entourée d'une profonde modestie.

Le Président du Comité d'Organisation : Bernard VIDAL

**27 SEPTEMBRE**  
**1975** DEPART A 15 h.



TOUS LES ARRIVANTS RECEVRONT LE MEME PRIX : UN DIPLOME ATTESTANT DE LA PERFORMANCE RÉALISÉE ET UN ÉCUSSEN EN SOUVENIR DE LEUR EXPLOIT. AUCUN AUTRE PRIX N'EST ATTRIBUÉ.

**EXIGENCE :** 100 Km à pied, à style libre ( course ou marche ) sur routes goudronnées, à réaliser dans un délai maximum de 24 heures.

**INSCRIPTIONS :** (avant le 6 Septembre) M. B. SOULIÉ, 4, I.L.N. Avenue de Verdun, 12100 MILLAU - FRANCE. Précisez l'année de naissance et l'adresse personnelle et joindre le droit d'inscription de 25 F. Ceux qui s'inscrivent dans les délais reçoivent le programme avec les renseignements complémentaires (10 jours avant l'épreuve).

**OUVERT A TOUTE PERSONNE** (homme - femme) D'AU MOINS 18 ANS. Aucune licence n'est demandée.

« ... une chose que je ne t'avais pas encore dite : lors des Championnats du monde de course d'Orientation au Danemark en 1974, je n'aurais pas su prendre le départ avec des pantoufles de course d'orientation ni des spikes : la tendinite (aux 2 chevilles) me faisait trop mal. J'ai mis les EB rouges (Universal) et j'ai pu terminer les championnats, bien sûr avec quelques dérapages sur la mousse humide des rochers, mais tout de même

**ce sont les vraies pantoufles anti-tendinite !**

G. Autmans, Kigali (Rwanda)



Pour vous lecteurs, SPIRIDON a choisi et éprouvé avec succès sept modèles :

**Long Jog**

le modèle « bon à tout faire »<sup>1</sup>

**Arthur Lydiard Road Runner**

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais<sup>1</sup>

**Lydiard spécial (bleu)**

le modèle « super »<sup>1</sup>

**Lydiard universal (rouge)**

le modèle « tous terrains »<sup>1</sup>

**Interval** (pour cross et piste)

le modèle « à talon compensé » et pointes interchangeables

**Marathon** (pour courses sur route)

seulement pour la compétition !

**Sao Paulo** (pour courses sur route)

le « nec plus ultra » pour coureurs à foulées « rasantes » (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

<sup>1</sup> Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

**Prospectus et prix sur simple demande**

**ATTENTION :**

vu certains délais de livraison, passez votre commande **AUJOURD'HUI**

**En France**

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Régis Roy) 24, avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf

et par Jean-Claude et Lily **Reffray**, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

**En Belgique**

par Christian et Yvette **Liégeois** (assistés par Jean-Claude Dumont) 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau

**En Suisse**

par Noël **Tamini**, SPIRIDON, 1922 Salvan

(Prière de passer vos commandes seulement par écrit. Merci)

**SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !**

# Allez au stade, la foi vous viendra

Vainqueur du 5000 m des Jeux olympiques de 1920, en 14' 55" 6, le Français Joseph Guillemot est mort le 9 mars dernier, dix-huit mois après celui qu'il avait battu à Anvers, le Finlandais Nurmi. Cinquante ans plus tard, on ne sait pas encore très bien pour quelle raison Guillemot ne fut pas ensuite sélectionné pour les Jeux de 1924, à Paris.

C'est en 1924 qu'André Obey écrivit — avant, pendant et après les Jeux — « L'orgue du Stade », qui passe avec raison pour l'un des plus grands classiques de la littérature sportive. André Obey est mort, à Montsoreau, un mois après Guillemot.

En hommage au champion et au chantre des coureurs du stade, nous publions ci-après quelques-unes des meilleures pages de cet « introuvable » livre, obligeamment prêté par notre ami Jeannotat. — N.T.

Comme la Grèce avait sept sages, comme la gamme a sept notes, l'orgue du stade a sept tuyaux dont le mineur est le cent mètres, le majeur, le cinq mille mètres. C'est tout. Cela suffit, cela nous comble. Sept courses classiques :

*Cent, Deux cents, Quatre cents, Huit cents, Quinze cents, Trois mille, Cinq mille.*

Sept sons purs, à la fois essentiels et riches d'harmoniques, qui, de l'aigu au grave, exigent du corps humain tout son lyrisme — toute son angoisse — musculaires, qui, en revanche, lui donnent l'euphorie d'accomplir son destin.

Que l'un, seulement, des sept tuyaux reste muet, qu'il manque une seule course au concert athlétique, l'accord est faux, une fleur se fane au jardin d'harmonie, la bouche d'Apollon perd une dent.

Mais si les sept tuyaux, inégaux et semblables, chantent leurs gammes de timbres : Hautbois, flûte, clarinette, voix humaine, trompette, cor et basson, alors une symphonie de certitude émane de l'orgue.

L'orgue du stade, les sept distances classiques de la course à pied ont à mes yeux d'homme la vertu rassurante, la réalité des sept mesures d'étain qui luisaient dans l'ombre, aux soirs louches de jadis. Cela se sent si cela s'exprime avec peine. Et j'ai dû prendre le détour de ces trop longs souvenirs d'enfance, communs à tous les hommes, pour donner au profane l'intuition de la vérité sportive.

## Des colosses à tête d'épingle ?

Des amis m'écrivent — les uns ironiques ; les autres, un peu troublés — de cette arithmétique du sport, rébarbative ou prétentieuse, et des tables de record au dixième de seconde.

— Poudre aux yeux ! s'écrie l'un d'eux. Vous cherchez un vain à ennoblir de dignité scientifique un jeu qui n'est pas toujours drôle. Laissez à d'autres la rigueur du théorème et la féconde sécheresse des nombres. Votre sport est une grenouille qui veut se faire bœuf. Mon sport à moi, c'est le quart d'heure de gymnastique suédoise que je fais chaque matin, que je fais faire à mon fils. C'est aussi, parfois, le spectacle d'une course qui passe et me jette au vol quelques images de vitesse, de force, de courage. Et c'est tout. Ce n'est pas grand-chose, vous le voyez, dans ma vie d'homme libre qui hait, sans distinction, tous les fanatismes. La foire olympique, la distribution, en fanfare, de couronnes de lauriers, le triomphe de colosses à tête d'épingle ! ... A qui ferez-vous croire que tout cela pèse un gramme aux balances du Bonheur Futur ? Je ne vois pas vraiment quel progrès humain naîtra du geste amélioré de tel lanceur de poids qui gagne, un beau jour (pur hasard), sur d'autres et sur lui-même, un demi-centimètre. Je suis un homme quelconque, ni champion ni cul-de-jatte, un homme banal et sans « dons divins ». Peu me chaut qu'un pur-sang sélectionné arrache une fraction de seconde à ses frères pur-sang qui n'ont rien de l'homme que je suis. Allons à la foire si cela nous amuse. Allons chez Barnum. Mais laissons donc la cathédrale en paix ! »

Les colosses à tête d'épingle ? ... L'Américain Paddock est étudiant, le Français Wiriath est étudiant, le Finlandais Nurmi est étudiant, le Suédois Wide est instituteur. Etudiants, les Français Jackson et Galtier, le Hollandais Paulen, le Tchéco-Slovaque Iwo Milde. Le champion suisse Paul Martin, admirable athlète, rieur, loyal, splendide, achève sa médecine. Vous les verrez tous aux Jeux olympiques — et cent autres que je pourrais dire. Des hommes, mon cher, comme vous et moi : des hommes de demain, si vous voulez, et qui pèsent lourd aux balances du Bonheur Futur !

## Miracle du record

La prétention rébarbative, la vanité du record ? Songez aux mesures d'étain de la classe enfantine. L'effort humain que ces athlètes de tous les ciels rénovent au beau milieu d'une affreuse guerre industrielle (et qui vaudra à votre fils une vie plus longue de dix ans et la jeunesse jusqu'à quarante), l'effort humain, insaisissable et multiforme comme l'eau du robinet, prend sa valeur et son prix aux mesures du stade. La mesure est la moelle du sport. Sans la chaîne d'arpenteur, sans le chronographe, le sport ne

serait qu'une danse incertaine dont le public et les danseurs se lasseraient vite. C'est la mesure exacte qui tient l'athlète en forme, qui le tient en haleine. Ni débat, ni erreur. Rien à craindre des conflits d'opinions, des différences de races. Le champion sait qu'en France comme en Chine rien ne sera vain de son effort, que pas une goutte de la vie qu'il prodigue ne sera perdue, qu'une commune mesure recueille et jauge.

Allez au stade, la foi vous viendra. Cessez de croire qu'une performance est un tour d'acrobate, en plein ciel de cirque, très haut par-dessus d'humbles têtes d'hommes. La performance de l'athlète est un jeu magnifique qui, tôt ou tard, enchante les autres hommes. Tel est le miracle du record, sortilège qui, peu à peu, « charme » une race, lui donne la certitude, puis les moyens de devenir meilleure.

### L'île heureuse et fraternelle de la pelouse

Pas un homme sur mille ne lit les livres de Leibniz, de Pascal ou d'Henri Poincaré. Pas un, sur cent mille, n'est assez fort pour s'en nourrir. Nierez-vous, cependant, que ces « records » philosophiques, ces performances réalisées par ceux qu'on nomme les « champions » de la pensée, agissent de haut, mystérieusement, comme l'attraction lunaire, sur les marées humaines ?

Derrière l'athlète recordman, toute une génération, qui sait par cœur la table des records comme nous savions le catéchisme, marche sans peur et sans reproches. Que l'athlète fasse un pas, un seul pas en avant, toute sa race — toutes les races — loin derrière lui mais sur sa route, font le même pas irrésistible.

Le record du demi-mille<sup>1</sup> était, il y a cent ans, de deux minutes et six secondes. Un homme au monde et rien qu'un faisait 2,6 sur la distance. Si vous saviez, s'il vous était donné de voir passer devant vous la foule des jeunes gens d'aujourd'hui qui font mieux, par le monde, qui, pour faire mieux, se sont musclés, embellis, se sont connus, vous tresseriez, « en fanfare », une couronne au souvenir de l'Anglais Wood, recordman du demi-mille en 1830.

Ce public « imbécile » du stade, dont vous laissez le fanatisme, est sous le charme — simplement. La piste danse, comme Kaa le grand python, perd ses écailles, change de records, renaît de sa vieille peau, toujours ensorceleuse et jeune. Elle charme des millions d'hommes neufs, elle les envoûte et les attire, au rythme des records, chaque jour un peu plus, vers l'île heureuse et fraternelle de la pelouse.

### Le sport est sa religion

La première fois que j'ai vu Nurmi<sup>2</sup>, c'est en septembre 1922, au stade Bergeyre. Il portait gravement le drapeau finlandais, si gravement qu'il ouvrait, parmi les ovations de la foule, une route religieuse aux grands athlètes du Nord — les Vylen, Myrrha, Porhola, Tuloos — sans égaux dans le monde ; si gravement que le Parisien sceptique rentrait sa blague à voir marcher cet homme mince, aux cheveux d'argent, aux yeux lointains, du même bleu brumeux que le bleu de son drapeau.

Il ne rit pas, ni ne sourit. Quand il s'échauffe, avant la course, un chandail marron l'épaissit et l'engonce. Il se courbe sur la piste comme l'artisan sur le métier, s'applique, se rythme, dénoue minutieusement ses muscles, prépare ce dur travail des bras qui est la marque de son style — un style infailible, quasi mécanique. Il n'a pas un coup d'œil vers la foule où son passage embrase une rumeur de triomphe. Il est seul et pur. Il crée autour de lui une zone de courage loyal, peut-être un peu froide, mais si sûre. On le dirait puritain sans la douceur, sans la lumière de son regard. Il ne pose pas. Il ne prêche pas. Il croit. C'est si rare, aujourd'hui, qu'il semble un homme d'ailleurs. C'est un archange : saint Georges.

Il est lui-même, sans relâche, pendant les quatre minutes du 1500 mètres, les quinze minutes du 5000 mètres, les trente minutes du 10 000 mètres — tellement supérieur à ses adversaires, que les meilleurs, quoi qu'ils fassent, voient se creuser entre eux et lui une marge, un fossé puis un abîme que nul au monde, l'année dernière, n'a pu combler.

Il n'a jamais l'air de souffrir. Il travaille. Il est, disent les sportifs, « à son affaire », mais il n'est jamais « à l'ouvrage ». Il a en lui un chronomètre qui scande, à une seconde près, chaque phase de son effort. Sa foulée inflexible est étalonnée à un centimètre près. Il travaille. Il est sûr de son organisme qu'aucun excès jamais n'engraille. Il est beau comme une machine. Mais il pense. Il a la foi. Le sport est sa religion. Peut-être aimerait-il une vie plus charnelle... Il sait que ses victoires, chantées, à l'école, par toutes les petites voix finlandaises, haussent sa race vers le bonheur. Il travaille. Il court. Il est invincible. Un homme l'a vaincu : le Français Guillemot, aux Jeux d'Anvers, en 1920.

1) 804,5 m

2) En 1924, Paavo Nurmi (voir aussi le No 11 de SPIRIDON, p. 27) détenait notamment les records mondiaux du 1500 m (3' 52" 6), du mille (4' 10" 4), du 3000 m (8' 27" 8), du 5000 m (14' 28" 2) et du 10 000 m (30' 06" 2). A Paris, il allait obtenir quatre médailles d'or : sur 1500 m et sur 5000 m, ainsi qu'en cross-country individuel et par équipes. — N.T.

Photo ci-contre : « La performance de l'athlète est un jeu magnifique qui, tôt ou tard, enchante les autres hommes ». Sur une piste de Bogota (2600 m d'altitude), le Colombien Jairo Correa emmène ses compatriotes Cubillos, Ramirez, Bohorquez — correspondant de SPIRIDON en Colombie — et Lozano. (Photo «El Bogotano»)





## Le duel Bouin-Guillemot

Il pouvait être cinq heures et demie — le jour mourait — quand le porte-voix du speaker mugit à la foule que Guillemot allait s'attaquer au record de France du 3000 mètres qui était, je crois bien, de 8 minutes 50 secondes et appartenait à Bouin<sup>3</sup> — Jean Bouin, vous savez bien, le coureur légendaire, le champion des champions, mort — en 1914! — dans l'Artois, en pleine gloire sportive.

Minute solennelle que le crépuscule agrandit.

Toutes les images d'un long après-midi de sport — ces courses au soleil, ces lancers, ces sauts — tout cela se ramassa en plis somptueux, monta comme un rideau, pour dégager la piste, scène toute nue offerte au drame primitif, arène large ouverte au combat du jeune athlète comblé de dons, glorieux d'avoir, l'année d'avant, vaincu Nurmi aux Jeux d'Anvers, contre Bouin, le champion mort, que son record, vieux de huit ans, sculptait dans le marbre.

Retrouvera-t-on, malgré mes mots avilissants, l'anxieuse attente et comme sacrée de cette foule au moment où Guillemot posa son pied, sous le regard des chronomètres, tout contre la ligne de départ ?

Minute puissante et pleine de sève, bain de fraternité, guérisseur du malade de solitude que j'étais ! J'avais déjà senti, sans doute, vibrer en moi l'âme collective. C'était à la guerre, avant l'attaque ; étroite de condamnés dans la charrette. Mais ici, loin du sang, loin, même, d'une ville, cette clairière de joie où battait un cœur unanime... Sentira-t-on la grâce de cette minute ?

Un coup de pistolet, lâchant Guillemot, creva l'émotion de la foule : « Il part trop vite !

— Non, c'est trop lent !

— Il part très bien.

— Bouin aurait déjà pris cinq mètres ! ... »

La foule enfantine trompait son angoisse — le problème rigoureux à solution mathématique de ces six tours de piste — en se racontant des histoires auxquelles elle ne croyait pas. C'était une course-handicap. Entendez que, pour aider le champion, on avait chassé devant lui, échelonnés selon leur valeur, des coureurs de second ordre dont Guillemot, à chaque minute, passait l'un d'une foulée fatale.

3) Jean Bouin avait battu en 1911 le record du monde du 10 000 m, en 30' 58" 8. Un an plus tard, à Stockholm, sur 5000 m il échouait d'un rien (14' 36" 7 contre 14' 36" 6, record mondial) pour la médaille d'or des Jeux, gagnée par le Finlandais Kolehmainen. C'est pourtant le 6 juillet 1913, à Stockholm même, que Jean Bouin allait accomplir son plus grand exploit : 19 km 021 dans l'heure, record du monde (ce record ne fut battu qu'en 1928, par Nurmi, 19 km 210). — N.T.

## Plus poignants que poèmes : des chiffres

La foule n'avait cure de ces coureurs-victimes, lapins blancs affolés que le python de la piste, ayant Guillemot comme gueule, rattrapait au déroulement de ses anneaux et engouffrait l'un après l'autre. Ce qu'elle suivait avec passion, sous l'apparente nonchalance des boutades et des rires, c'était le duel Bouin-Guillemot, cette lutte contre le record qu'incarnait l'ombre victorieuse du champion mort, que le vivant livrait, le regard en dedans, penché sur ses centres vitaux où des énergies foisonnaient.

Draine muet, assiégé de foule, dont les seuls épisodes étaient des chiffres — plus poignants que poèmes : ces temps des tours de piste, que le porte-voix claironnait.

L'ombre de Bouin précédant Guillemot, puis précédée par lui, le précédant encore... Oh ! ce terrible « raccourci » — cette trouvaille d'un quelconque ouvrier de la foule — ce raccourci qu'on aurait cru sorti d'Hoffmann : — Le mort va vite !...

Houles musculaires, vagues de force puis de faiblesse du champion qui amassait les cinquièmes de seconde, crochu de peur comme un avare, pour les gaspiller, l'instant d'après, mol et dansant : prodige.

Et ce dernier tour haletant, ce coude à coude du mort et du vivant, haché par le glas du speaker : « Encore 30 secondes !... Encore 25 !... Encore 20 !... »

Et, soudain, l'ombre de Bouin lâchée sans retour par Guillemot qui força le train, rama des bras dans une vase de fatigue, fonça tête basse, franchit la ligne, tandis que Bouin, mort pour jamais au 3000 mètres,<sup>4</sup> finissait seul sa dernière course, sa course-fantôme, avant que de descendre, ombre définitive, au royaume des ombres.

Clameurs, ivresse, mains qui se serrent, bouches délivrées du rictus de l'angoisse et qui rient à pleines dents, brume du soir d'octobre, riche comme un encens... Le champion a gagné, entraînant derrière lui, dans le sillon qu'ouvrit son torse, toute sa race. Ce crépuscule, qui sent bon l'homme, noie les statues du parc et les urnes fleuries. Tout n'est que nuit sauf la cime embrasée de ce chêne centenaire. Qui l'embrase ? L'adieu du soleil ? Non pas ! C'est la vie de cette poitrine d'athlète, ce souffle agonisant comme un dernier soupir — âpre et grondant comme un vent de forge.

(tiré de « L'orgue du Stade », d'André Obey, Paris, Gallimard, 1924)

Dans le prochain numéro : LE HUIT CENT\$ METRES DE PAUL MARTIN

Photo ci-contre : « Le champion a gagné, entraînant derrière lui, dans le sillon qu'ouvrit son torse, toute sa race. » Quelque part au Danemark, le Kényen Richard Juma. (Photo Kurt Petersen).

4) Quant aux 14' 36" 7 réussis par Jean Bouin sur 5000 m en 1912, ce record de France tint bon jusqu'en... 1948, quand Jacques Vernier réalisa 14' 35" 8. — N.T.

## **Samedi 20 septembre, dès 15 heures**

2 semaines après la course des Dents-du-Midi (CIME)

1 semaine après l'Ascension du Ventoux (CIME)

1 semaine avant Fully-Sorniot (CIME)

2 semaines avant Morat-Fribourg

3 semaines avant Sierre-Montana (CIME)

## **1<sup>re</sup> course pédestre franco-suisse**

**Genève (Stade de Champel) -**

**Le Salève (Haute-Savoie)**

(épreuve comptant pour la CIME)

**18 km 500** (entièrement sur route) **pour 890 m de déniv.** (départ à 410 m, arrivée à 1300 m)

*Ouvert à tous et à toutes :*  
féminines, licenciés ou non

*Nombreux prix : médaille-souvenir*  
à chaque arrivant

*Vestiaires et douches :*  
au Stade de Champel (Genève)

*Retour* (de l'arrivée au Stade de Champel)  
— par téléphérique, du Salève au Pas-de-l'Echelle  
— par bus-navette, du Pas-de-l'Echelle au Stade

*Renseignements et inscriptions :*  
— pour les Français : Ski-Club du Salève  
74160 Collonges-s.-Salève (France)  
— pour les Suisses : Service des Sports  
de la Ville de Genève, 1227 Genève

*Taxe d'inscription :*  
précisée ultérieurement

La course est organisée par le Ski-Club du Salève, la SFG Carouge (Genève) et le Thonon-Athlétic-Club.

Découvrez le Jura neuchâtelois par d'excellentes routes et chemins forestiers, au flanc de pâturages...

**...le dimanche 24 août**

## **par CRESSIER - CHAUMONT**

(épreuve comptant pour la CIME)

*Course ouverte à tous et à toutes :*

départ de la catégorie «touristes» 1-2 heures avant les coureurs.

*Médailles (série 1975-77) :*

de bronze, d'argent ou d'or

*Renseignements et inscriptions :*

Course Cressier-Chaumont  
Case postale  
2088 Cressier (Suisse)  
Tél. (038) 47 15 19

## **Course internationale de la vieille ville d'Hyères**

**Jeudi 21 août dès 20 heures**

- a) **4 km** pour non-licenciés (hommes, femmes et enfants de tous âges)
- b) **5 km** pour femmes licenciées
- c) **10 km** pour hommes licenciés

Nombreux prix, coupes et médailles

*Frais d'engagement*

2 FF par coureur, 10 FF par équipe (de 7)

*Tous renseignements :*

G. Bardon, « L'Anacapri » - AI  
Av. A.-Thomas prolongée  
83400 Hyères (France)  
Tél. (94) 65 45 42

# L'avis du praticien pratiquant

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922, Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise aux docteurs Sander (New York), Sheehan (Red Bank, N.J.) ou Van Aaken (RFA). Notre ami Sander étant actuellement très accaparé par l'ouverture de son cabinet, c'est le docteur Sheehan, marathonnier lui aussi, qui répond à vos premières questions.  
N.T.

## En buvant beaucoup

J'ai été particulièrement sensible à l'article sur la coloration des urines (SPIRIDON No 19, p. 16) car à la mi-février, j'ai moi aussi été sujet à cette manifestation. Je fus tout naturellement alarmé, car c'est la première fois que cela m'arrivait, alors que je cours depuis trois ans.

L'an dernier, je faisais des « trottes » d'une cinquantaine de km, et j'arrivais alors aux limites de la déshydratation sans aucune anomalie. En février, je venais de reprendre l'entraînement au niveau de l'année précédente après une interruption de quatre mois pour raisons militaires (à l'armée, le sport étant considéré, comme chacun sait, de manière très particulière, et parfois tout simplement d'aucune manière). Pour perdre un peu plus vite du poids, j'avais supprimé toute boisson dans les trois heures environnant le repas.

De ce que m'a dit le médecin alors consulté, j'ai retenu deux choses. La première était de ne pas s'inquiéter, le phénomène n'étant pas appelé à durer vu son caractère bénin. Quant au second point, il n'apparaît pas dans l'article et pas du tout dans les cinq recommandations. Et pourtant c'est l'essentiel de mon expérience.

L'urine est sécrétée par les reins ; il faut donc faciliter le travail de cet organe très sollicité chez un coureur. Je m'y suis appliqué en buvant beaucoup. Le lendemain il n'y avait plus de traces, et l'autre apparition eut lieu et disparut dans les mêmes conditions, montrant qu'il s'agissait apparemment d'un défaut d'hydratation.

La solution n'est sûrement pas toujours aussi simple, mais il reste encore le recours à certaines plantes (tisanes), avant de se lancer dans la surenchère des interventions médicales.

(N.C., France)

## Le sommeil : plus important qu'on ne le croit

J'ai entendu dire que plus on est en bonne santé moins on a besoin de dormir. Est-ce que cela veut dire qu'on pourrait économiser des heures de sommeil pour s'entraîner davantage ? (M.C., Suisse)

**Réponse du docteur Sheehan :** *On vous a induit en erreur. Manquer du sommeil nécessaire est l'une des principales erreurs que puisse commettre un coureur à l'entraînement. Au coureur qui s'entraîne durement il faut plus (et non moins) de sommeil qu'à un coureur s'entraînant modérément.*

L'entraîneur Jim Counsilman impose à ses nageurs 9 heures de sommeil par nuit, plus une sieste dans l'après-midi lorsqu'ils s'entraînent pour une compétition. Je doute que les coureurs soient d'une race à part, capables de se priver de sommeil et de réussir de grandes performances.

Le sommeil est un processus actif, durant lequel certaines fonctions du corps se trouvent généralement à leur maximum. Des recherches ont montré que lorsqu'on dort, le cerveau s'enrichit de substances bien particulières. Or, il semble que la raréfaction de ces substances soit l'une des causes de la dépression nerveuse. Le sommeil joue aussi un rôle important dans la sécrétion des hormones de croissance.

Il se pourrait bien que le sommeil soit le principal élément négligé par l'entraînement moderne. Bien que la chose n'apparaisse pas encore clairement dans la

plupart des ouvrages spécialisés, beaucoup d'athlètes l'ont déjà expérimenté eux-mêmes. Une enquête faite avec des joueuses de tennis professionnelles a révélé que pour la plupart d'entre elles il fallait 9 ou même 10 heures de sommeil durant un tournoi.

## Comment courir longtemps dans la chaleur

Avec deux copains, j'envisage de courir 300 km en 4 ou 5 jours, soit environ 70 km par jour, sur le parcours de S. à R. Comme en juillet la chaleur jouera un rôle important, pourriez-vous nous dire quelles sont les précautions à prendre avant de faire ce voyage ?

(R.V., France)  
**Réponse du docteur Sheehan :** *Si vous n'êtes pas habitués à courir dans la chaleur, vous risquez de graves difficultés. La préparation, la cadence de course et la stabilisation de la transpiration, tels sont les trois points essentiels dans ce genre de course.*

*Je vous suggère cette solution : faites alterner une heure de course, une pause de 30-60 min., une heure de course, etc.*

*Dans la chaleur, il faudra continuellement récupérer les quantités de liquide perdues : faites-le à raison de 2-3 dl toutes les 20 min. Comme liquide :*

— pendant les heures de course, différentes préparations spéciales (chez nous, nous avons l'ERG, le Gatorade, ou encore le Sportade),

— durant les pauses, du bouillon et des jus de fruits. Après chaque heure de course, faites aussi de grandes flexions et des exercices d'extension.

## La femme, cette inconnue

Pourquoi les femmes qui courent sont-elles plus lentes que les hommes ? S'agit-il d'un phénomène physique ou sociologique ? (J.F., Suisse)

**Réponse du docteur Sheehan :** *Sur les distances courtes, celles qui sollicitent la vitesse et la détente, les femmes sont en général et par définition plus lentes que les hommes. D'autant plus que pour ce genre de courses l'entraînement est loin d'être aussi important que certaines capacités innées.*

*En course de fond, le problème est tout différent : dans ce cas, les limites atteintes jusqu'ici par les femmes ne sont pas tant fonction de leurs capacités que du nombre des femmes qui pratiquent la course de fond. Tant qu'elles seront peu nombreuses à se lancer sur les longues distances, et tant qu'elles ne s'entraînent pas autant qu'elles le pourraient, on ne peut rien affirmer de certain quant à leurs capacités fondières, quant à leurs limites réelles.*

*L'Américaine Miki Gorman (2 h. 46' 36" en marathon à 38 ans), l'Allemande Vahlensieck (2 h. 40' 15") et la Suisseuse Holdener (9 h. 00 pour 100 km à 43 ans) nous montrent déjà qu'en course de fond des femmes vont réaliser de bien meilleures performances que celles réussies jusqu'à présent.*

## Pour ceux qui ont à perdre du poids

Chez nous dans le Midi, au printemps et en été on ne peut guère s'entraîner en pleine journée tellement il fait chaud. Moi je cours toujours le soir avant le repas. Malheureusement, tout ce qu'il me faut boire après la séance d'entraînement réduit ensuite mon appétit, et semble même perturber la digestion. Pourtant, comme je ne pèse que 65 kg pour 187 cm, je dois plutôt éviter de perdre du poids. Comment donc me désaltérer sans perdre l'appétit ? (B.D., France)

**Réponse du docteur Sheehan :** *Courir juste avant l'heure du repas réduit l'appétit, quelles que soient les pertes de liquide à compenser. Dans votre cas, l'effet obtenu est néfaste. Mais ceux qui ont à perdre du poids ont une raison supplémentaire de courir à ce moment-là de la journée.*

*Peut-être qu'en ce qui vous concerne, une faible absorption de liquide accentue encore cette baisse normale de l'appétit. Réduire la teneur en sucre de la boisson que vous absorbez pourrait faire l'affaire. Pour savoir quelle est la quantité de liquide qu'il vous faut récupérer, prenez soin de contrôler votre poids avant et après l'entraînement.*

# Grappillons

## La sagesse de la Grèce antique

(...) Des voix s'élèvent pour remettre en cause l'utilité de la haute compétition. Et elles risquent peu d'être entendues, tant la fièvre des records est universelle. Partout, dans les plus petits clubs comme dans les pays les plus puissants, les records sont devenus le symbole de la réussite et leur absence le signe de la médiocrité. Ce « signe extérieur de richesse » ne trahit-il pas son époque ? Comment ne pas remarquer la similitude de vocabulaire sportif et industriel ? Les records officiels sont nés avec ce siècle, à l'époque du plein essor industriel. Au mythe du développement continu de la production, dont les bienfaits rejailliraient sur l'humanité entière, correspondit celui des capacités illimitées des athlètes.

Rien, dans l'histoire du sport, ne justifie une telle prétention. Si souvent invoquée, la sagesse de la Grèce antique est soigneusement ignorée sur ce sujet. De fait, la notion de records était inconnue des Grecs. Par la force des choses, dira-t-on, puisque les chronomètres n'existaient pas. Cependant « les Anciens n'ont jamais eu dans leurs compétitions sportives, d'autre ambition que de triompher de leurs concurrents (...) ; il fallait dépasser la marque du concurrent, mais on ne mesurait pas la distance parcourue par l'engin » dans les lancers.

« Tant qu'un sport demeure fidèle à lui-même, a écrit un auteur américain, le seul but de ceux qui l'organisent est le plaisir des participants ; dès qu'on laisse les intérêts des spectateurs prendre le dessus, la corruption est installée et l'essence du jeu est perdue ». Les spectateurs ne sont pas les seuls à concourir à l'établissement de nouveaux records. Mais en exigeant des prouesses répétées en contre-partie de leur présence, ils contribuent à agrandir le schisme entre ceux qui pratiquent le sport et ceux qui ne font que le regarder. Les « supermen » entretiennent la passivité de ceux qui se contentent d'accomplir des actions d'éclat par procuration ».

Raymond POINTU, « Le Monde »

<sup>1</sup> « Anthologie des textes sportifs de l'Antiquité », de M. Berger et E. Moussat.

<sup>2</sup> « Les Athlètes et l'athlétisme en Grèce », d'H.-A. Harris

## Heureux les doux, les purs, les foux !

(...) Le paradoxe de la vie est, généralement, d'être reconnue au moment où elle est altérée ; les fleurs ne sont jamais aussi nécessaires que sous les pieds des saccageurs ! Le vingtième siècle est cet iconoclaste : il est le temps des loisirs, mais est incapable de leur donner un sens ; il est l'époque de la consommation toujours insatisfaite ; le temps du profit à qui nous prôtons notre propre envergure.

Dans ce « siècle qui appelle au secours », la fleur haute et sensible devient une exception qui ne fait plus d'émule. On la met sur un si haut pavois qu'elle devient inaccessible. On la connaît, on la désigne toujours, mais elle n'essaime plus... elle se fane lentement, victime finalement d'une prospective dégradante. (...)

Longtemps le sport est apparu porteur de tout un potentiel de valeurs et de purification, mais pour ceux qui sont attentifs, certains signes en ternissent déjà l'éclat :

- le mot sport est employé de plus en plus pour qualifier une multitude d'activités : cartes à jouer, boules, gymnastique hebdomadaire, etc.
- Dans les écoles, dans les mouvements de jeunesse, le sport est proposé au même titre que le modelage, la photo... sans suite logique aussi !
- En Belgique, l'organisateur officiel qui dirige les sports (Administration de l'éducation physique, des sports et de la vie en plein air) reprend, dans ses fonctions, aussi bien la mise sur pied des cours d'entraîneurs, le perfectionnement des élites, que les promenades organisées et la formation des majorettes !
- Par déviationnisme, notre civilisation opportune a fait du sport un simple phénomène de vacances.
- Plutôt que de forcer les sportifs à respecter les règles

de l'amateurisme, le C.I.O. — après l'opinion publique — adapte l'amateurisme aux exigences des dirigeants et des clubs.

— Etc...

De tels états de fait créent finalement un climat qui fait assimiler le sport à la moindre randonnée, à la moindre flexion de jambes. On voit alors les jeunes s'épingler comme sportifs parce qu'ils disputent leur match de ping-pong le samedi soir, parce qu'ils jouent au football le dimanche matin, parce qu'ils connaissent toutes les tractations sur les transferts nationaux. La moindre activité physique est remise au sport. La plus banale interview révèle une sportive. Les gestes les plus faciles deviennent les plus prisés. Pourquoi en serait-il autrement : le sport n'est-il pas qu'un loisir ? Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que le sport est passé, lui aussi, sous le joug de la civilisation de confort, matérielle et joyeuse, qu'il est même au service de la consommation sans que l'homme, premier concerné, en retire le moindre avantage essentiel.

On peut rester insouciant à cette orientation, on peut même en être satisfait. Mais on peut aussi être conscient de cette nouvelle pollution qui se propage rapidement.

(...) Mais il semble que l'homme ait la possibilité de surmonter une existence déparée de chose insignifiante ou de présence sacrée par l'application d'un vieux code énoncé devant un peuple qui n'en croyait pas ses oreilles : les béatitudes ! Heureux les doux, les purs, les foux...

La voici, la joie du stade, la gratuité folle et enthousiasmante. Heureux les simples et les plaisirs simples. Heureux ceux qui renouvellent des efforts qui ne servent à rien.

L'aventure prophétique du sport ne fait que commencer. Solution cathartique à la conscience tragique des individus, n'est-il déjà pas occupé à perturber les données de la pédagogie traditionnelle ? Mais à quel morceau s'attaque-t-il ?

C'est sans doute en songeant à cela, en songeant au rôle catalyseur et équilibreur de l'entraînement physique que du haut de la Pyramide Aztèque de Mexico, le Prix Nobel 1959, M. Baker conclut : « À l'âge néolittéraire, le sport est le meilleur espoir de l'homme ».

Quelques centaines d'années plus tôt, au même endroit, Quetzalcoatl avait tenu les mêmes propos.

(...) Au fond de lui-même l'homme conserve la nostalgie du passé, de ce qu'il a perdu, parce qu'il appréhende l'avenir. « L'angoisse s'accroît jusqu'à donner à l'individu le sentiment qu'il tombe comme un point perdu dans un espace vide ». Bien qu'il puisse rester attaché au sport par plusieurs liens (rythme de vie personnelle, formation et éducation des jeunes, etc.) le sportif se sent batoué par l'âge. La vieillesse devient une insulte et multiplie son angoisse (ceci explique que les coureurs de fond qui ont consacré beaucoup de temps à leur entraînement décrochent généralement plus tard que les autres).

(...) On manque la bonne rame en se satisfaisant d'un pourcentage élevé d'adolescents sportifs. Le train qu'il faut prendre est beaucoup plus discret parce que, malheureusement, il semble plus dérisoire d'inscrire le sport dans la substance de la totalité vitale que de s'attacher à découvrir des génies ou de réunir 100 gosses autour d'un ballon qui deviendront vite 99 adultes regardant jouer le 100e au football !

Jean JOANNES  
(Bulletin de l'Amicale  
des Entraîneurs français d'athlétisme)

## Mon enfant fait du sport

(...) C'est parce qu'il en prend l'habitude très jeune, aussi jeune qu'il se peut, que l'adulte ne saurait, par la suite, se passer de la pratique du sport. Pour ceux qui n'ont pas connu cette initiation dans le plus jeune âge, l'impression prévaut qu'il « leur manque un volet dans leur formation », comme le ressent Annie Coudray (« Mon enfant fait du sport », Editions Stock, 404 p., Fr. 30.—). Et s'il s'agit de parents, ils n'en éprouvent que plus amèrement cet hiatus entre eux et leurs enfants. « On se met à l'enseignement des mathématiques modernes, à celui du français rénové, mais plus difficilement à l'éducation physique, quand le corps n'en a pas pris l'habitude. » (...)

François SIMON, « Le Monde »

## La moquette sera verte comme les prés

(...) A Munich, récemment, les autorités, les vedettes du sport ont inauguré, dans la Joie avec un J comme Joie, un « Vitatop-Club ». Le pré est de moquette verte, les glaces et les chromes renvoient aux athlètes en perte de leur image empâtée. En payant 1000 marks par an, on peut ici s'adonner à la « régénération active ».

Des instruments sophistiqués, étincelants, permettent de perdre — c'est garanti — « trois kilos en trois séances ». Le peignoir blanc est fourni, moelleux comme après un passage au TV-spot. La salle fleure l'essence de pin. Finies les panteurs de lapin des salles de gymnastique d'antan. A gauche le bain turc, à droite le bain finlandais, au centre le massage, dessus le solarium, en bas le local d'inhalation d'oxygène. Que vous faut-il de plus ?

Quand vous ressortirez d'ici, vous serez « fit ». Vous pourrez remettre ce petit costume de printemps gris clair qui vous gênait aux entournures ; vous séduirez les minettes ; vous marcherez avec la souplesse féline de Tom Smith ; vos pectoraux impressionneront votre PDG, qui ne tardera pas à vous suivre dans l'antré sacré.

C'est une usine bâloise de produits pharmaceutiques qui a trouvé cette bonne combine. Elle n'a fait que poursuivre, en grand, l'œuvre commencée en petit, dans certaines villes, quartiers du monde, voire dans les maisons des privés.

La source est abondante. Les Allemands de l'Ouest, l'an dernier, ont dépensé 75 milliards de marks pour leurs loisirs. On pense que d'ici 1980 la somme atteindra 165 milliards. Le « fitness » étant à la mode, des clubs surgissent un peu partout : six en Suisse, dix-neuf en Allemagne fédérale, deux pour l'instant en France.

Le raisonnement des hommes d'affaires est assez simple : « Plus c'est luxueux, et plus l'âge adulte, qui est généralement celui de l'aisance, est attiré. Mais l'argent dépensé oblige le client à utiliser les installations. Donc, le client revient. Donc, la salle a du succès. Donc le succès incite à l'édification nouvelle de locaux du même genre. »

C'est l'institut de beauté, la vogue de ce temps de surmenés, de grassex, d'anxieux. Si un médecin rôde dans le secteur et constate que la poitrine tombe un peu, que le mollet s'étiôle, que la hanche s'arrondit, l'ambiance devient plus sérieuse encore.

— Où serez-vous mercredi ?

— Mercredi, hélas ! je serai à la salle. Mon médecin m'y contraint.

Dans les pays de haute conjoncture, le succès de ces clubs est foudroyant : Etats-Unis et Canada, Japon maintenant.

Voudriez-vous, dans ces conditions, que l'on s'indigne parce qu'un territoire de verdure devient une surface de béton ? Voyons !

Puisqu'on vous dit que, sous le béton, la moquette sera verte comme les prés, l'oxygène fourni par des appareils, l'homo modernus semblable au Discobole moyennant 1000 marks par an.

Que désirez-vous de plus ? Des arbres, des oiseaux, des rivières ? On les plantera si vous insistez : en matière plastique ; on les fera chanter : comme les coucous ; on les fera couler : en stéréo.

Vous voulez courir dans les bois ? Cela ne va pas la tête ?

Raymond PITTET. « Tribune de Lausanne-Le Matin »

**St-Chély d'Apcher (Lozère)**  
**3 août 1975**

## **Grand Prix pédestre Barraban**

**ouvert à tous et à toutes**

**Claudy BENOIT**  
7 bis, rue du Barruel  
**48200 St-Chély d'Apcher (France)**

## **A Censeau (Jura)**

**Vendredi 15 août à 17 heures**

## **25 km sur route**

**Diplôme et médaille :**

**à tous les arrivants  
(temps limite : 4 heures)**

**Nombreux prix et coupes**

**Inscriptions : 10 FF**

**Renseignements et engagements :**

**Charles Vauchez,**  
39250 Censeau (France)  
Tél. 19 Censeau  
(ou 37 Censeau)

**Epreuve ouverte à TOUS  
et à TOUTES**

**juniors, seniors, vétérans, licenciés  
ou non-licenciés**

# Le gars qui savait pas

par Michel ROSE, fondateur de l'ACRAQ (Association des coureurs sur route amateurs du Québec)

Les professionnels ? Dans les courses de fond, faut dire que ça n'a pas tellement d'avenir pour l'instant. Parce que les courses de fond sur piste, c'est dur, c'est pas spectaculaire. Mais hors piste, il y a beaucoup de chances que ça prendrait. La preuve...

Il y a trois ou quatre ans, on s'en va courir un jour. On était une équipe de gars du Québec. Certains valaient 2 h 30 sur le marathon. A l'époque, ils pouvaient battre un Drayton par exemple.

On va donc faire une course dans un bled perdu. C'était un 12 milles. Aussitôt il y a un gars qui part comme un dingue.

On sait bien que dans les courses, il y a toujours des gars qui partent comme des dingues. Et qui crèvent vite comme des dingues : un peu plus loin tu les ramasses...

Le gars, lui, il prenait le large. A moitié chemin il avait presque 300 mètres d'avance. Et il cassait pas. On se disait dans le peloton : c'est sûrement un Anglais ou un Américain, personne le connaissait.

Puis tout à coup on lance le paquet, on commence à faire des relais. Moi j'étais en bonne forme cette année-là. Mais rien à faire : je suis pas capable de remonter le gars. Finalement, y en a un de nous qui réussit. Et d'à peine une poussière, il le bat au sprint.

Le gars, c'était un cultivateur. Il s'appelait Baudoin. Il s'entraînait dans ses champs. On lui explique alors au gars ce qu'il avait fait de mal. On lui dit : écoute, tu n'aurais pas dû, comme ça, partir vite. Ecoute, dans 15 jours on a le championnat canadien du 15 milles (25 km). Veux-tu venir avec nous ? Il me dit : « Correct ! » Il me dit aussi : « Donnez-moi un plan, je sais pas quoi faire ! » Alors, je lui donne un plan d'entraînement. Je lui explique quoi manger avant la course et puis des affaires comme ça.

La veille de la compétition, on s'en va chercher notre monde. On s'était tous entraînés, tu sais. On avait rendez-vous avec le gars. On lui dit : « Faut pas partir comme un dingue ». On lui dit : « Reste en arrière, fais le coup du gars qui sait qu'il va être le premier, et tu bouges pas. »

Il me dit : « Correct ! »

« S'il y a un peloton, que je lui dis encore, tu te colles dans le peloton, mais te laisse pas partir avec n'importe qui. Si c'est pas le bon gars qui part, nous on te dira : c'est pas le gars à suivre ! »

Tu sais, suffit qu'il y ait un dingue qui parte, et puis...

Alors voilà, il y avait là Drayton, Wallingford, des gars à moins de 2 h 20 au marathon.

On part. Les gars commencent à faire la bagarre l'un l'autre. Voilà un tiers du parcours qui passe. Y avait un petit groupe de tête, et notre Baudoin était là-dedans. Pourtant ça tire sec, ça bagarre.

Arrive la moitié du parcours : notre Baudoin était toujours dans le coup. Y avait plus que quatre gars en tête. Dès qu'il y avait un qui prenait la tête, notre Baudoin se dépêchait de se mettre deuxième.

Finalement, voilà le Drayton qui est lâché. Tous les gars sont lâchés. Pourtant c'est quand même quelqu'un le Drayton. C'était l'année de sa pleine forme, il avait fait 2:11 à Fukuoka.

Nous on se dit : il en est là, qu'est-ce qu'on risque ? Mon Wallingford il se prend au jeu, il accélère. Arrive le dernier mille — nous on a l'habitude de parler en milles — ce qui fait 1600 mètres. Arrive donc le dernier mille. Mon Wallingford il sprinte, il secoue l'autre, et là il était en bagarre. Finalement, il a eu la pleine misère à éjecter le gars.

Wallingford passe premier, Baudoin deuxième. Nouveau record canadien pour l'un, nouveau record du Québec pour l'autre. Et mon Drayton à plus d'une minute en arrière. Et toute la bande ensuite.

Voilà mon Baudoin qui vient me dire : « Est-ce que j'ai bien couru ? »

Finalement, on cause avec le gars. « Tu vas t'entraîner, je lui dis. Je vais te donner un autre programme ». Et tout de suite, je me mets à lui préparer un programme.

Le gars me dit alors :

— Est-ce que j'ai des chances de passer professionnel ?

— Ah, mais c'est qu'il y a pas de professionnels dans la course à pied...

— Alors non, j'arrête, ça m'intéresse pas.

Et on ne l'a jamais plus revu.

(Propos recueillis à Boston par Jeannotat et Tamini)

**Samedi 20 septembre dès 14 heures**  
au terrain de foot :

## **2e Cross d'Epalinges (14 km)**

ouvert à tous et à toutes  
(cat. minimes et dames également)

Inscriptions et renseignements :

B. Forestier, Ancienne-Poste,  
1066 Epalinges (Suisse)  
Tél. (021) 32 58 41

# Panorama international 74

Heure (piste)	
20 km 158	F. Le Grange, 26, AS
20 km 033	L. Rault, 38, France
19 km 917	Cindolo, 29, Italie
19 km 775	Mangano, 24, Italie
19 km 755	R. Gomez, 33, France
19 km 705	Tuttle, 26, USA
19 km 678	Vaiani-Lisi, 24, Italie
19 km 631	Fosse, 35, France
19 km 602	Howard, 26, Canada
19 km 585	Levaillant, 33, France
19 km 575	Lesse, 26, RDA
19 km 559	Margerit, 29, France
19 km 558	Pouliquen, 27, France
19 km 515	Jacquemin, 31, France
19 km 494	Solone, 21, Italie
19 km 493	Zelenansky, 28, CSSR
19 km 454	Farrell, 23, AS
19 km 427	Leleu, Belgique
19 km 383	Risi, 34, Italie
19 km 341	Bessière, 20, France
19 km 316	Leiviskää, 29, Finlande
19 km 270	Barbaro, 24, Italie
19 km 173	Jansen, Pays-Bas
19 km 159	De Broke, Pays-Bas
19 km 126	Bethegnies, 26, France
19 km 085	La Mantia, 24, Italie
19 km 075	Keyser, 28, AS
19 km 071	Lecoin, 29, France
19 km 026	Charbonnel, 22, France
19 km 011	Bourginés, 27, France

## 100 km 1974 (50 meilleurs performers)

6:48:37	Tanninen, 38, Finlande
6:59:28	Urbach, 32, RFA
7:06:05	Muje, Finlande
7:18	Hasler, 35, Suisse
7:22	Charlaix, 22, France
7:23:50	Berry, 39, GB
7:24:54	Schuler, 39, RFA
7:27:40	R. Bentley, 42, GB
7:33	Tschanz, 38, Suisse
7:34:15	Liberini, Italie
7:36	S. Schadt, 33, RFA
7:37	Dietzel, 25, RFA
7:38:04	Baccaro, Italie
7:43:00	Cottureau, 36, France
7:46:54	Lamberg, Finlande
7:56:57	Fuchshuber, 39, RFA
7:58	Georget, 34, Suisse
7:58:11	Stock, 35, RFA
7:59:23	Hosp, Italie
8:00	Calderari, 33, Suisse
8:03:27	Woldi, 31, RFA
8:06:04	Parkkonen, Finlande
8:06:05	Holz, 31, RFA
8:06:11	Schünemann, 38, RFA
8:11:44	Himberger, 37, RFA
7:12:24	Morelli, Italie
8:13:43	Dauré, 36, France
8:14:50	Heimala, Finlande
8:15:00	Birrer, 35, Suisse
8:15:06	Kremling, 52, RFA
8:16:24	Sterpin, Italie
8:17:47	Meadowcroft, 37, GB
(co-correspondant de SPIRIDON en GB)	
8:19:15	Bergmann, RFA
8:22:00	Zurcher, Suisse
(sur 106 km mal balisés)	
8:22:52	Seigneuric, 27, France
8:25:11	Nardon, Italie
8:25:25	S.W. Larsen, Danemark
8:27	Mederer, 34, RFA
8:28:11	Hornig, 34, RFA
8:30:15	Anthoni, 44, Finlande
8:30:25	Monduzzi, Italie
8:31:09	Piske, 33, RFA
8:32	Zitterli, 54, Suisse
8:37	Morscher, 45, Suisse
8:37	Fatzer, 33, Suisse
8:38	Damm, 36, RFA
8:39:56	Christofori, Italie
8:41	Richner, 33, Suisse
8:41:29	Bernasocchi, 25, France
8:42:14	Malterer, 45, RFA

## Marathon 1974

(110 meilleurs performers)	
2:09:12	Thompson, 25, GB
2:11:13	Lisfont, 25, Belgique
2:11:18	Foster, 42, Nlle-Zélande
2:11:31	Shorter, 26, USA
2:12:02	Lesse, 26, RDA
2:12:10	Päivärinta, 25, Finlande
2:12:47	F. Le Grange, 26, AS
2:12:54	Mabuza, 28, Swaziland
2:12:58	Manners, 35, Nlle-Zélande
2:13:04	Hamada, 28, Japon
2:13:11	C. Stewart, 28, GB
2:13:24	Usami, 31, Japon
2:13:39	Cusack, 23, Eire
2:13:40	Hattori, 21, Japon
2:14:04	Farrington, 32, Australie
2:14:15	Macgregor, 35, GB
2:14:21	Mitsukami, 27, Japon
2:14:25	Fleming, USA
2:14:27	Mihara, 28, Japon
2:14:33	Howard, 25, Canada
2:14:56	Plain, 28, GB
2:15:01	Mielke, 32, RFA
2:15:10	Leiviskä, 29, Finlande
2:15:10	Vuorenmaa, 33, Finlande
2:15:12	Schröder, 21, RDA
2:15:13	Reveyn, 27, Belgique
2:15:18	William, USA
2:15:20	Ueoka, 32, Japon
2:15:27	Hirai, 28, Japon
2:15:27	Velikorodnyh, 32, URSS
2:15:34	S. Sato, 25, Japon
2:15:40	Drayton, 29, Canada
2:15:41	Cindolo, 29, Italie
2:15:45	Markarov, 32, URSS
2:15:53	Rosa, 30, Srilanka
2:15:56	Paukkonen, 29, Finlande
2:15:58	Laptev, 26, URSS
2:15:59	Umbach, 22, RDA
*2:16:00	Hidalgo, 29, Espagne
*2:16:00	Seri, 25, Japon
*2:16:06	Kirkham, 30, GB
*2:16:06	Strelez, 32, URSS
*2:16:09	Mattvejev, 32, URSS
*2:16:09	Truppel, 23, RDA
*2:16:13	Arnhold, 25, RDA
*2:16:15	Moan Hung, Corée S.
*2:16:15	Paajunen, 28, Finlande
*2:16:16	Wayne, 24, USA
*2:16:17	Bugrov, 29, URSS
*2:16:19	Takada, 26, Japon
*2:16:23	Kitayama, 26, Japon
*2:16:26	Hyung Cho, 27, Corée S.
*2:16:27	Tiihonen, 27, Finlande
*2:16:28	J. Wright, 30, GB
*2:16:29	Mladek, 32, CSSR
*2:16:29	Roelants, 37, Belgique
*2:16:32	V. Rodriguez, Colombie
*2:16:33	Nonaka, Japon
*2:16:38	T. Sô, 21, Japon
*2:16:39	Faircloth, 26, GB
*2:16:39	Chettle, 23, Australie
*2:16:43	Toivola, 25, Finlande
*2:16:44	Sonoda, Japon
*2:16:44	Hoag, 27, USA
*2:16:45	R. Moore, 31, Canada
*2:16:45	Kuroki, 25, Japon
*2:16:46	Thomas, 26, GB
*2:16:48	Legowski, 27, Pologne
*2:16:49	Kurogi, 25, Japon
*2:16:50	Takami, 26, Japon
*2:16:51	H. Rodriguez, Colombie
*2:16:51	K. Ryan, Nlle-Zélande
*2:16:54	Morita, 27, Japon
*2:16:57	Szekerés, 27, Hongrie
*2:16:58	Charafetdinov, 31, URSS
*2:17:02	Allen, 28, USA
*2:17:05	Camacho, Colombie
*2:17:05	Robinson, 35, Nlle-Zélande
*2:17:12	Suemori, 26, Japon
*2:17:13	Manguan, 33, Espagne
*2:17:16	Tchudin, 33, URSS
*2:17:16	Gozki, 27, URSS
*2:17:20	Schmenk, 23, USA

## par Odette Roig (100 km) et Antonin Hejda (heure + marathon)

2:17:20	Abayev, 27, URSS
2:17:23	Hill, 36, GB
*2:17:25	Hernandez, Espagne
2:17:27	Terebus, 31, URSS
2:17:28	Pivovarov, URSS
2:17:30	Legar, 32, URSS
2:17:36	Hatfield, 26, USA
2:17:36	Lunnen, GB
2:17:37	Ageyenko, 35, URSS
2:17:47	Sabinal, 32, Mexique
2:17:52	Saiki, Japon
2:17:52	Armstrong, 26, Canada
2:17:56	Muchamedzjanov, 33, URSS
2:17:58	Malmqvist, 25, Norvège
2:17:59	N. Ryan, Australie
*2:18:04	Landa, 31, Espagne
2:18:05	Nassibulin, 26, URSS
2:18:08	Cuezas, Mexique
2:18:10	Wiezik, 29, Pologne
2:18:11	Tchernousov, URSS
2:18:16	Ziegler, 23, USA
2:18:18	Nakamura, 27, Japon
2:18:19	Norman, 30, Australie
2:18:19	Ishata, 30, Japon
2:18:25	Ohtsuki, 29, Japon
2:18:29	Jevsikov, 22, URSS
2:18:32	S. Sô, 21, Japon
2:18:33	Evans, 26, GB
*: distance douteuse	

## Marathon

(meilleures perf. de tous les temps situation au 1er janvier 1975)	
2:09:12	Thompson, 1949, GB, 1974
2:09:28	Hill, 1938, GB, 1970
2:09:36	Clayton, 1942, USA, 1967
(les 2:08:33 de Clayton, réalisés à Anvers en 1969, l'ont été sur une distance vraisemblablement trop courte)	
2:10:30*	Shorter, 1947, USA, 1972
2:10:37*	Usami, 1943, Japon, 1970
2:10:47*	Adcocks, 1941, GB, 1968
2:11:12	O'Reilly, 1944, USA, 1970
2:11:12	Farrington, 1942, Aus, 1972
2:11:12*	Drayton, 1945, Canada, 1969
2:11:13	Lisfont, 1949, Belg., 1974
2:11:17*	S. Sasaki, 1945, Jap., 1967
2:11:18	Foster, 1932, N.Zél., 1974
2:11:32	Bugrov, 1945, URSS, 1972
2:11:35*	Moore, 1943, USA, 1970
2:12:00	Shigematsu, 1940, Jap., 1965
2:12:02	Lesse, 1948, RDA, 1974
2:12:03*	Tanimura, 1944, Japon, 1969
2:12:04	Alder, 1940, GB, 1970
2:12:10	Päivärinta, 1949, Fin., 1974
2:12:11	Bikila, 1932, Ethiopie, 1964
2:12:12*	Unetani, 1944, Japon, 1970
2:12:19	Faircloth, 1948, GB, 1970
2:12:25*	McKenzie, 1943, N.Zél., 1967
2:12:47	F. Le Grange, 1948, AS, 1974
2:12:50	Philipp, 1940, RFA, 1972
2:12:52*	Garrido, 1938, Mexique, 1969
2:12:54	Mabuza, 1946, Swazil., 1974
2:12:58	Manners, 1939, N.Zél., 1974
2:13:04	Hamada, 1946, Japon, 1974
2:13:06*	T. Sasaki, 1946, Japon, 1969
2:13:11*	C. Stewart, 1946, GB, 1974
2:13:16	Schtcherbak, 1943, URSS, 1972
2:13:21*	Yoshida, 1944, Japon, 1969
2:13:24	Kitayama, 1948, Japon, 1973
2:13:25	Kimihara, 1941, Japon, 1969
2:13:26	Mustaza, 1941, Roum., 1968
2:13:27	T. Wright, 1946, GB, 1971
2:13:29	Armstrong, 1948, Canada, 1973
2:13:37*	Ueoka, 1942, Japon, 1968
2:13:39	Cusack, 1951, Eire, 1974
2:13:40	Hattori, 1952, Japon, 1974
2:13:41	Terasava, 1935, Japon, 1965
2:13:43*	Akçay, 1942, Turquie, 1968
2:13:45	Wood, 1933, GB, 1966
2:13:45	Busch, 1942, RDA, 1968
2:13:55	Heatley, 1933, GB, 1964
2:13:59	Moissejev, 1941, URSS 1972
2:14:00*	Otsuki, 1945, Japon, 1972
*: perf réalisées à Fukuoka	

### Liste complète des épreuves de la CIME de 1975

Date	Course	Pays	Cat.	Pour tous renseignements :
16 mars	Plan-de-Cuques - Mimet	France	C	Reffray, 61 Trav. Signoret, 13013 Marseille
14 juin	Ennersdale Horseshoe	GB	B	Danny Hughes, Hallsteads, Grosforth, Cumbria, UK
22 juin	Ascension Monte Faudo	Italie	B	U.S. Maurina, c.p. 258, I-18100 Imperia, tél. 77935
29 juin	Salvan - Emaney	Suisse	C	Miéville, 1923 Les Marécottes, tél. (026) 8 10 48
5 juillet	Les Plans-s-Bex - Cabane de Plan-Névé	Suisse	C	Werly, Graverney 19, 1030 Bussigny tél. (021) 20 64 73 ou 89 03 71
20 juillet	Marathon des Alpes	Suisse	C	Angelin Luisier, 1931 Versegères tél. (026) 7 27 01 - 7 26 54
27 juillet	Châtel - Cabane de la Tourche	Suisse	B	Ski-Club Bex, J. Binder, 1880 Bex
10 août	Sierre - Zinal	Suisse	A	J.-C. Pont, Glarey 40 bis, 3960 Sierre
24 août	Cressier - Chaumont	Suisse	C	S. Fournier, Les Vignettes 6, 2088 Cressier, tél. (038) 47 15 19
31 août	Ascaïn - La Rhune - Ascaïn	France	C	G. Etxart, Crédit Agricole, 64250 Espelette
31 août	Trophée des Martiniaux	Suisse	C	Marcel Berthoud, 1892 Lavey-Village, tél. (025) 3 73 35
6 septembre	Ben Nevis	GB	B	D.M. Button, 3 Cameron Square, Fort William, Scotland, UK
7 septembre	Dents-du-Midi	Suisse	C	René Jordan, Les Vergers, 1890 St-Maurice
14 septembre	Ascension Mt-Ventoux	France	B	J.-F. Marini, 8, rue Jules-Ferry, 84000 Apt
20 septembre	Genève (Champel) - Le Salève (Haute-Savoie)	France	C	FRANCE : S.C. du Salève, 74160 Collonges-s.-Salève SUISSE : Service sportif de la Ville de Genève, 1227 Genève
28 septembre	Fully - Sorniot	Suisse	C	Camille Ançay, 1926 Fully, tél. (026) 5 34 07
12 octobre	Sierre - Montana	Suisse	A	R. Epiney, 7, ch. Bonne-Eau, tél. (027) 55 44 37
19 octobre	Ascension Mt-Revard	France	B	Cacciatore, 10, rue Albert 1er, 73100 Aix-les-Bains

Le règlement de la CIME (Coupe Internationale de la Montagne - Champ. d'Europe) a paru dans le No 19, p. 33, de SPIRIDON

SPIRIDON vous convie au

#### grand marathon populaire

(650 participants en 1974 !)

#### de MARATHON à ATHÈNES

le 18 octobre prochain

Voyages de 4 et 6 jours au départ de Zurich et de Genève  
Incroyable : **dès 550 DM**  
(compris : hôtel, petit-déjeuner, transfert de l'aéroport à Marathon, taxe d'engagement, tour de ville)

Inscriptions :

**Wulf-SPIRIDON-Reisen, Peter Kunz**  
Postfach 310.188\*, D-4 Düsseldorf

A la même adresse : voyages à Toronto (champ. mondial d'athlét. pour vétérans) et à Sao Paulo (corrida de S. Silvestre)

\* 310.188 (et non 300.188 comme indiqué par erreur dans le numéro 19)

Revue de grande classe,

la **Revue des entraîneurs français d'athlétisme**  
paraît chaque trimestre.

De plus, elle soutient SPIRIDON.

Abonnement (France) : Fr. 30.— - 1 N° : Fr. 10.—  
Abonnement (Etranger) : Fr. 40.— - 1 N° : Fr. 15.—  
CCP Paris 384.61  
A.I.O. 73, rue Ste Anne - 75002 PARIS

#### Le 20 juillet

à Vercorin (près de Sierre)

#### 1er TOUR DU MONT (8 km)

à l'occasion de la Fête de la Jeunesse

**Organisation :**

Ski-Club La Brentaz

**Renseignements et inscriptions :**

Office du Tourisme, 3961 Vercorin (Suisse)  
Tél. (027) 55 26 81

# Pari d'un passionné

Donnez-moi dix hommes volontaires et les moyens dont dispose Jack Günthard (l'entraîneur fédéral de gymnastique) pour entraîner ses « boys », et dans cinq ans la Suisse aura des coureurs de fond qui occuperont, dans la hiérarchie internationale, une place au moins équivalente à celle de nos gymnastes !

## Les spécialistes de la piste : de plus en plus rares

Pour y parvenir, il s'agirait, bien sûr, de bousculer un nombre considérable d'habitudes néfastes et d'en prendre les meilleures. La certitude qu'un champion, pour porter ce nom, doit être aussi bon à l'extérieur du stade qu'à l'intérieur en est une. D'ailleurs, les spécialistes de la piste se font de plus en plus rares. La chasse aux records et à quelques titres hypothétiques ne saurait satisfaire, à la longue, les véritables amoureux de la course à pied. S'ils peuvent se permettre, en trouvant la chose assez amusante, de tourner en rond de temps en temps, pour faire la preuve de ce qu'ils valent face à la distance exacte et au chronomètre, c'est pour faire le point en quelque sorte, vis-à-vis d'eux-mêmes et aussi pour amuser la galerie. Mais ceci ne saurait leur suffire. Il leur manque par trop le contact direct avec l'environnement, avec la nature, avec le peuple, ce contact qu'ils ne parviennent à établir qu'à l'extérieur. Ceci dit, est-ce encore étonnant de constater que, lors des Jeux olympiques, lors des récents championnats d'Europe aussi, c'est le marathon qui fut de loin l'épreuve la plus enthousiasmante ? Comment pourrait-il en être de même sur piste, si les coureurs, obéissant finalement à leur instinct, se font conspuer (voir le 1500 m de Rome) parce qu'ils ont préféré la tactique — seule formule intelligente — à la performance chronométrique pure qui supprime tout suspense et toute forme ludique.

Une épreuve originale  
(en nocturne !) :

### Le Tour des Crêtes

à Haute-Nendaz Station (en Valais)

aura lieu le **2 août prochain**  
dès **19 heures**

Ouvert aux féminines (2 km), aux juniors (4 km), aux populaires, aux seniors et aux vétérans (8 km)

Inscriptions (jusqu'au **21 juillet**) :  
**M. MICHELET**, instituteur  
**1961 Baar-Nendaz** (Suisse)

## La première de ses passions

Plus on remonte dans le temps, plus on s'aperçoit d'ailleurs que l'histoire de la course à pied équivaut à l'histoire de l'origine du développement du sport. « *Se mesurer contre son semblable*, écrivait, au début de ce siècle déjà, R.S. de Courcy-Laffan, *non pour remporter tel prix, tel avantage matériel, mais pour le simple plaisir de la lutte et de la victoire, voilà une des premières nécessités de l'homme — voilà aussi la première de ses passions.* »

Les Jeux olympiques de la Grèce antique sont nés de cette passion : « *Les concours fortuits que se livraient entre eux les pâtres et les agriculteurs de la vallée de l'Alpheus*, poursuit l'historien, *vinrent peu à peu à se régulariser, à se produire à des dates fixes.* »

« *On en parla dans les cantons voisins, bientôt les coureurs arcades et les Achaïens vinrent disputer aux indigènes la couronne d'olivier sauvage. Le Péloponnèse entier s'y intéresse : la renommée toujours croissante des Jeux finit par attirer à l'Altis d'Olympie les athlètes de toutes les villes grecques éparpillées sur les bords de la Méditerranée depuis les derniers recoins de la mer Noire jusqu'aux Colonnes d'Hercule.* »

## Au commencement était la course à pied

Puis de Courcy-Laffan conclut : « *Si l'on en doit croire la tradition, il n'y eut, dans les premières Olympiades (sic), qu'un seul concours, celui de la course à pied. Autour de lui, vinrent se grouper successivement la lutte, le saut, les lancements du disque et du javalot, la boxe, les concours de chars et de chevaux. Mais c'est toujours la course à pied qui tient la place d'honneur. C'est toujours le vainqueur de la course à pied qui donne son nom à l'Olympiade.* »

Soyons donc clairvoyants : ceux qui en Grèce ont accepté de venir à l'Altis tourner en rond, non seulement pour se faire voir, mais aussi pour faire acte de prière, avaient, auparavant, couru dans la campagne.

Il est évident, me semble-t-il, que plus on favorisera le développement et l'élargissement de la course à pied « au village », sur la route, dans la campagne, en commençant par les « petits » sans chercher toutefois à les spécialiser, et en terminant par les meilleurs dont on rêve de connaître les limites réelles, plus étonnantes aussi seront ces limites lorsqu'ils viendront, occasionnellement ou périodiquement, les « fixer » sur le stade.

Les appels à l'union des coureurs à pied se feront de plus en plus nombreux à l'avenir : pour le plus grand bien de la santé publique, pour un renouveau de l'enthousiasme sportif, et finalement, pour l'amélioration progressive du niveau international de notre athlétisme.

**Yves Jeannotat**

# Pinceaux réunis à Sierre - Zinal

La complexité, la variété et la richesse d'expression d'Homo sapiens ont donné naissance à cette idée, tenace et aberrante, qu'il y aurait solution de continuité entre les diverses activités humaines.

La matière grise serait faite de compartiments étanches. Un œil habile pourrait même y reconnaître la Science, l'Art et le Sport. Pour d'autres, ces sujets d'occupation seraient non seulement séparés mais incompatibles : bons ou mauvais, suprêmes ou triviaux.

Si l'on franchit le seuil rassurant et banal de l'aspect extérieur, on aperçoit au contraire une unité singulière. L'athlète à la recherche du geste idéal, par lequel son énergie psychique et musculaire se matérialise dans l'univers, l'artiste en quête du mot ou de l'image qui transcrita son état d'âme ne sont-ils pas le même homme exprimant le même bouillonnement intérieur ? La danse pratiquée comme acte social chez certaines populations est peut-être la meilleure illustration de cette idée : le rythme, la couleur et

A Ay-Champagne,  
au cœur de la Champagne :  
**Dimanche 7 septembre à 16 h. 30**  
ouvert à tous et à toutes,

## 2e semi-marathon international (21 km)

Médaille à chaque arrivant(e)  
Nombreuses coupes      Nombreux lots

**Engagements :** (10 FF)      B. Vinot,  
10, rue de la Pépinière,  
51160 Ay-Champagne (France)

la forme, la souplesse, la détente et l'endurance font alliance pour donner le jour à un être nouveau qui n'est aucun de ses géniteurs, mais tous à la fois.

Faisant leur cette conception de l'activité humaine, les organisateurs de Sierre-Zinal ont choisi d'ajouter à cette grande fête du sport et de l'amitié une composante artistique : aux meilleurs on offrira des œuvres d'art créées par quelques-uns des premiers peintres du Valais. Ces artistes participeront en outre à Zinal à « L'Exposition des cinq 4000 », de la mi-juillet à la mi-août.

Jean-Claude Pont

## Classements

### Cross-country

5km300, St-Germain-en-L., F, 16 avril

Handicap selon l'âge (dès 35 ans).

Réservé au personnel des Armées.

1. Cucq, + 50 17:41  
2. Courgeon, 18:14; 3. Dubreuil, 18:27;  
4. Diamond, 18:34; 5. Guillaume, 18:47;  
6. Horlait, 19:00; 7. Binard, 19:15;  
8. Cepede, 19:15; 9. Margage, 19:38;  
10. Barges, 19:48

691 classés (Horlait)

Féminines, 2km200, 99 classées

1. Phyllis, 8:36; 2. Cano-Prado, 10:18;  
3. Picoi, 10:19; 4. Beautemps, 10:19;  
5. Caron, 10:25

12,3 km, La Foa, Nlle-Calédonie, 20.4.

1. Lazare, V. du Tir 42:38  
2. Alcade, La Foa, 42 42:38

3. Moglia, La Foa 44:47

Marandet, Colombo, Daumas...

Féminines (4 km)

1. Yannick, Bourail 19:13  
2. Koroma, indiv. 19:45  
Barthe, Bernanos, Kavitcha...

15 km, Porvoo, Finlande, 11 mai

Champ. national

1. Päiväranta, 48:49; 2. Toivola, 49:19;  
3. Helenius, 49:51; 4. Holmnäs, 49:56;  
5. Leiviskä, 50:01; 6. Kiiholma, 50:06;  
7. Kuha, 50:08

5 km masculin

1. Kantänen, 15:32; 2. Viren, 15:43;  
3. Tuominen, 15:44; 4. Vainio, 15:49;  
5. Ristimäki, 15:55; 6. A. Leppilampi, 15:57

5 km féminin

1. Holmen, 18:33; 2. Vihonen, 18:45;  
3. Pettinen, 18:51

### Au stade

10.000 m, Adelaide, Australie, 20 mars

1. Wardlaw 29:19,8  
2. Barrett, 18 (pieds nus!) 29:22,2

Heure + 20 km, Marseille, F, 23 mars

1. Verney 18 km 025 + 66'53"  
2. Angelvy 17 km 069 + 70'20"  
3. Grignon 16 km 976 + 70'53"

1500 m, P. Elisabeth, AS, 25 mars

1. Maïan 3:37,2RNe  
2. Bonzet 3:37,3

5000 m

1. Mamabola, 34 ans 13:32,2  
2. Fava, Italie 13:34,8

10.000 m, Cap, AS, 29 mars

1. Fava, Italie 28:16,4  
2. Warnke, Chili 28:40,2  
3. Mosoeu 28:41,4

3000 m steeple

1. Bonzet 8:31,6

5000 m, 31 mars

1. Mamabola 13:36,2  
2. Fava, Italie 13:45,8

Heure + 20 km, Magenta, Nlle-Cal., 29.3.

1. Alcade, 42 ans 17 km 415 + 69'01"

20 km + 1 h, Padua, Italie, 6 avril

1. Fava 59:03,6 + 20 km 341 RN  
2. Cindolo 62:41,4 + 19 km 545  
3. Valenti 19 km 505  
4. Accaputo 19 km 487  
5. Trambaiolo 19 km 281

1 h, Ferrara, Italie, 12 avril

1. La Mantia 19 km 788  
2. Angeletti 19 km 282  
3. Tentorini 19 km 125

1 h, Varese, Italie, 13 avril

- T. Barbaro 19 km 304

Heure + 20 km, Dijon, France, 13 avril

1. Mounes, Lyon 18 km 499 + 65'06"  
2. Mathieu, Châlon 18 km 310 + 65'46"  
3. Guillermain, SA 18 km 012 + 66'50"

45 min., juniors

- I. Lombardo 13 km 356

30 min., cadets

- T. Guilbaud 8 km 786

à Sallamines:

- T. Fiolet, USD 18 km 264  
à Colmar:

- T. Jacquemin, SR 18 km 516 + 65'13"  
2. Nicolas, USA 17 km 799 + 67'03"

45 min., juniors

- I. Schiro, UST 13 km 283

30 min., cadets

- T. Borr, Metz 8 km 743

Heure + 20 km, Toulon, France, 13 avril

1. Lacroix, Valence 18 km 740 + 64'01"2  
2. Tosello, Nice 17 km 842 + 67'40"6  
3. Bardon, Hyères 17 km 619 + 68'13"4  
4. Texier, Grenoble 17 km 619 + 68'43"2

30 miles (48km280), Ewell, GB, 26 avril

1. Gavin Woodward, 27 2:43:52MPM  
(a.MPM: 2h44'47", Molloy, Eire, 1974)  
2. Derek Funnell, 47 3:07:35

10.000 m, Eugene, Etats-Unis, 26 avril

- T. Prefontaine 28:09,4

3000 m steeple, Florence, I, 30 avril

- T. Fava 8:22,4

10.000 m, Formia, Italie, 8 mai

1. Bayi, Tanzanie 2:18,1  
2. Savic, Yougoslavie 2:19,9

10.000 m féminin

1. Dorio, Italie 2:40,8RN

10.000 m, Dresden, RDA, 10 mai  
 1. Leiferitz 28:19,6  
 2. Cierpinski 28:28,2

3000 m steeple, Lübeck, RFA, 11 mai  
 1. Frähmcke 8:32,0  
 2. Maier 8:32,4

880 y, Knoxville, Etats-Unis, 11 mai  
 1. Wohltuter, USA 1:45,5

25.000 m, Oulu, Finlande, 15 mai  
 Piste en rubror; forte pluie (Balmer)  
 1. Päivärinta 1:14:16,8RM  
 (aux 15 miles: 1h11'52"6, RM)  
 2. Ristimäki 1:14:51,0  
 3. Toivola 1:15:30,6  
 4. Leiviskä 1:15:34,8  
 5. Helenius 1:16:08,4  
 6. Paukkonen 1:16:10,0  
 7. Ian Thompson, GB 1:17:36,4  
 8. J. Kuha 1:18:12,0

Passages: 15'01" aux 5000 m, 29'59"  
 aux 10.000 m; 44'47" aux 15.000 m;  
 59'43" aux 20 km; 1<sup>re</sup> moitié en 37'29",  
 2<sup>e</sup> moitié en 36'47"

1 heure: Ristimäki 20km092, Päivärinta  
 20km091, Toivola 19km913, Leiviskä  
 19km912, Helenius 19km833, Paukkonen  
 19km833, Thompson 19km831, Nikkari-  
 19km750, Kuha 19km357

EVOLUTION DU RECORD DU MONDE:  
 voir SPIRIDON n° 11, page 13

1 h + 20 km, Paris, F, 17 mai  
 1. Roussel, Paris 19 km 191 + 62'47"  
 2. Roussel, indiv. 19 km 049 + 63'06"  
 3. Lacroix, Valence 18 km 921 + 63'27"  
 4. Bernabeu, USF 18 km 856 + 63'45"  
 5. Beurey, Paris 18 km 519 + 64'53"  
 45 min. juniors  
 1. Lombardo, PTT L. 13 km 627  
 30 min. cadets  
 1. Legrand, Suresnes 9 km 155

1 mile, Kingston, Jamaïque, 17 mai  
 1. Bayi, Tanzanie 3:51,0RM  
 (3'35"0 aux 1500 m)  
 2. \*Liquori, Etats-Unis 3:52,2  
 3. Coghlan, Eire 3:53,3RE  
 4. Wohltuter, Etats-Unis 3:53,8  
 5. Waldrop, Etats-Unis 3:57,5  
 6. McAfee, Etats-Unis 3:59,5  
 aux 880 y: Bayi, 1'56"9  
 \*En 1967, à 18 ans Liquori avait réus-  
 si 3'59"8 derrière Ryan (3'51"1).

EVOLUTION DU RECORD DU MONDE

4:14,4 Jones, USA 1913  
 4:12,6 Taber, USA 1915  
 4:10,4 Nurmi, Finlande 1923  
 4:09,2 Ladoumègue, France 1931  
 4:07,6 Lovelock, Nlle-Zélande 1933  
 4:06,7 Cunningham, USA 1934  
 4:06,4 Wooderson, GB 1937  
 4:06,1 Haegg, Suède 1942  
 4:04,6 Haegg 1942  
 4:02,6 Andersson, Suède 1943  
 4:01,6 Andersson 1944  
 4:01,3 Haegg 1945  
 3:59,4 Bannister, GB 1954  
 3:57,9 Landy, Australie 1954  
 3:57,2 Ibbotson, GB 1957  
 3:54,5 Elliott, Australie 1958  
 3:54,4 Snell, Nlle-Zélande 1962  
 3:54,1 Snell 1964  
 3:53,6 Jazy, France 1965  
 3:51,3 Ryan, USA 1965  
 3:51,1 Ryan 1967  
 3:51,0 Bayi, Tanzanie 1975

10.000 m, Bonn, RFA, 19 mai  
 1. D. Uhlmann 28:08,ORN  
 2. W. Krüger 28:19,2  
 Aux 5000 m: Uhlmann, 14'10"0  
 3000 m féminin  
 1. E. Wellmann 9:10,ORN  
 4. C. Vahlensieck 9:25,6

1 heure f., Bochum, RFA, 24 mai  
 1. C. Vahlensieck, 25 16km872RM  
 (a.RM: 15km970, B. Welsch, USA)

1 heure, 20 km, 25 km, 30 km  
 Fribourg, Suisse, 28 mai  
 J.M. Anclin, Belgique:  
 18km291 - 1:05:40 - 1:22:27 - 1:39:32  
 B. Voeffray, SFG St-Maurice  
 18km190 - 1:06:23 - 1:25:26 - 1:45:40  
 A. Portmann, CA Fribourg  
 17km818 - 1:07:50 - 1:25:49 - 1:43:22  
 G. Reymond, Lausanne-Sports  
 16km430 - 1:12:10 - 1:30:02 - 1:47:55  
 S. Schaller, Lausanne-Sports  
 18km193 - - - -  
 S. Gmünder, TV Didingen  
 18km140 - 1:06:47 - - -  
 P. Dejonghe, Belgique  
 18km117 - - - -  
 J.L. Baudet, SFG Chêne-B.  
 17km740 - 1:08:14 - - -  
 C. Liegeois, Belgique  
 17km495 - - - -  
 (34 classés sur une heure)

5000 m, Eugene, USA, 29 mai  
 1. Prefontaine 13:23,8  
 Quelques heures plus tard, Steve Pre-  
 fontaine (v. photo en page 40) décédait  
 à la suite d'un accident de la circula-  
 tion.

Hors stade

21,5 km, Rives, France, 23 mars  
 Env. 70C; prix aux 40 premiers; in-  
 scription gratuite  
 1. Lacroix, Valence 1:08:38  
 2. Devouassoux, Chambéry 1:09:40  
 3. Bourdeau, Lyon 1:10:01  
 4. Meyer, Grenoble 1:10:13  
 5. Roussel, Grenoble 1:10:17  
 6. Tosello, Nice 1:11:25  
 7. Charret, St-Etienne 1:11:38  
 8. Ponal, Grenoble 1:11:53  
 9. Perron, Lyon 1:12:04  
 10. Yvars, Grenoble 1:12:21  
 Migouloud, Laugier, Vette, Bernard,  
 Taïebi, Garcin, Michon (1:13:58), Ney-  
 ron, Pommet, Delaup, Dumarcher, Devil-  
 liers (1:15:21), Da Fonseca, Himeur,  
 Caul-Futy, Becot, Mariani, Richard  
 (1:16:30), Morillo, Labied, Cottar,  
 Verney, Garcin... (73 classés)

30 km, Aranda de D., E, 3 avril  
 1. M. Haro 1:35:25  
 2. Hidalgo 1:36:00  
 3. Fernandez 1:36:37

50 km, Niort, F, 5 avril  
 Environ 250 partants  
 1. Gobin, Niort 3:15  
 2. Mimoun, 54 ans! 3:22  
 3. Dauré 3:28; 4. Tarault 3:34;  
 5. Bonin 3:41; 6. Marre 3:45;  
 7. Fauchaux 3:45; 8. Glaudaise 3:48;  
 9. Jubien 3:53; 10. Tenot 3:56

14 km, Alençon-Médavy, F, 5 avril  
 1723 partants, 1581 classés... pour la  
 2<sup>e</sup> édition! Travail inlassable, et sur-  
 tout compétent, de Baudoïn et de son  
 équipe. Course à recommander à chacun  
 et à chacune. (N.T.)  
 Elite (450 inscr., 390 part., 343 clas.)  
 1. Moser, Suisse 42:40R  
 2. Berset, Suisse 43:03  
 3. Plain, P. de Galles 43:23  
 4. Evans, P. de Galles 43:33  
 5. Johnston, Angleterre 43:53  
 6. Kolbeck, Strasbourg 44:05  
 7. Critchley, P. de Galles 44:40  
 8. Eudier, R.C.F. 44:46  
 9. Caraby, Cherbourg 45:07  
 10. Guillaume, Alençon 45:30  
 11. Fosse, Rouen 46:16  
 12. Colas, Luce 46:23

13. P. Hélène, Mézidon 46:44  
 14. Monin, Luce 47:02  
 15. Lepape, US Normande 47:15  
 Lenoach, Aubert, Boblet, Terouinard,  
 U.Perren, Beunard, Lemeaux, Jourdain,  
 Thomet (48:08), M.Berset, Echegut,  
 JP. Hélène, Bouras, Bisson, Lenselle,  
 Hobon, Barbier (48:53), Le Noach,  
 Masson, Leroy, Baker, Pinard, James,  
 Legall, Caltot, Alavoine, Maillard,  
 Cottaz, Corbin, Thomas, Gueroult,  
 Queury (50:00)  
 Populaires (900 - 701 - 654 classés)  
 1. Guillaume, Paris 51'  
 2. Naras, La Guerche 52'  
 3. Trovalet, La Guerche  
 4. Chauvin, St-Denis 52'30"  
 5. Dervin, Paris  
 Renard, Dohin, Monnot, Quinton, Fagon,  
 Ghiotto, Lemenc (54:45), Deplace,  
 Guilmart, Catherine, Rays, Horlait,  
 Carceller, Guillebert...  
 Féminines (173 - 143 - 110 classées)  
 1. Langlacé, Amiens 57:23R  
 2. Machy, Epinay 1:01:45  
 3. Lheureux, Air-Paris 1:03:30  
 4. Barrière, Paris  
 5. Bourdon, R.C.F. 1:04:30  
 6. Bourez, Nogent 1:06:30  
 7. Lemagnan, US Norm.  
 8. Gautier, Rennes 1:07:00  
 9. Brochard, Le Mans 1:08:00  
 10. Gautier, Massy 1:08:30  
 Deshayes, Come, Bertaud, Bocage, Der-  
 vin, Dalgault, Bouras, Réaie, Renard,  
 Renaud, Tellier, Desbrais, Frocourt,  
 Fauriou, Ravard, Bricaud, Durand  
 (1:17:30)...  
 Féminines vétérans (+ de 35 ans)  
 1. Sommier, Evreux 1:04:00  
 2. Marie, Paris  
 3. Thierry, Paris, 47! 1:05:30  
 Ozenne, Lasbleis, Roudot, Rollet,  
 Moine, Vantours (30 classés)  
 Vétérans I (279 - 221 - 208 classés)  
 1. Martinez, Gagny 49:34  
 2. Touchais, Rennes 50:15  
 3. Lundy, Luce 50:30  
 4. Martins, Montrouge 50:45  
 5. Blanchard, Paris  
 6. Bonneau, Tours 51:00  
 7. Blanchou, Caen 51:15  
 8. Métayer, Rennes 52:15  
 9. Duheuil, Rosny 53:30  
 10. Simonet, La Guerche 53:45  
 Hourdeaux, Estival, Colliot, Belkacem,  
 Frocourt (55:15), Camille, Zipper,  
 Vaillant, Blaise, Beaucer, De Bermond,  
 Marchesi, Verly (56''), Marie, Asselin,  
 Limouzi, Blocier, Angibault, Legrix,  
 Crenelet, Nollet  
 32. Bourquin, Paris 57:12  
 60. Bulleneuve, Charenton 1:00:45  
 Vétérans II (93 - 67 - 64 classés)  
 1. Fèleaud, Massy 52:30  
 2. Boudier, Paris, 62! 54:45  
 3. Duquesnoy, Connerre 58:45  
 4. Couturier, A'villiers 59:30  
 5. Veillard, Rosny 59:45  
 Horlait, Florentim, Coeuret, Gibrat,  
 Guilvard, Pattery (1:03:15), Caminada,  
 Girard, Vaile, Poinot, Perrine...  
 46. Ponthieu, Paris, 70! 1:21  
 61. Renard, Alençon, 73! 1:48  
 64. Imbert, Paris, 76! 2:10  
 Militaires (84 - 63 - 60 classés)  
 1. Even, Argentan 46:44  
 2. Droniou, Argentan 48:01  
 3. Caillon, Argentan 49:13  
 4. Quaran, Argentan 49:30  
 5. Barges, Air-Paris 50:00  
 Lepotter, Sallard, Pelletier, Gau-  
 treau, Bigot, Vandecastelle, Gérard,  
 Bert, Tranchard (55:45), Samson, Bel-  
 let, Jouan...  
 Jeunes gens (137 - 115 - 112 classés)  
 1. Echegut, M.Laffite 53:00  
 2. v. Lescroart, Bouce 54:15

3. Lorient, La F. Bernard 54:30  
 4. Gautier, Combourg 56:00  
 5. Foubert, Rennes 56:45  
 Hardy, Hesloin, Boutelet (59'), Les-  
 croart, Duval, Saffon, Noury, Que-  
 nard, C. Duval, Lelièvre (60:30)...  
 91. Pépin, Alençon, 9 ans! 1:24:30

23 km, Cavaillon, F, 6 avril  
 Parcours plat sauf déniv. de 104 m en  
 2 km. Prix aux 25 premiers + diplôme  
 et superbe melon confit à chacun...  
 ce qui justifie peut-être l'inscrip-  
 tion de 20 FF. (Sicard) 60 classés  
 1. Liardet, Apt 1:11:39  
 2. Benoît, St-Chély 1:18:12  
 3. Bouvier, Marseille 1:18:35  
 4. Guillermo, Mtpellier 1:18:56  
 5. Angely, SMCU 1:19:07  
 6. Avon, E.N.A. 1:19:18  
 7. Texier, Grenoble 1:19:30  
 8. Liardet, Vitrolles 1:20:59  
 9. Bernard, B.C.I. 1:21:16  
 10. Delaup, Grenoble 1:21:47  
 Jimenez, Mariani, Himeur, Poirier,  
 Moulinet, Blanc, Hudecek, Bechelli,  
 Laugier, Morillo, Pasquet...

Env. 25 km, Chatellerault, F, 6 avril  
 1. Bîteau, S.Poitevin 1:18:28  
 2. Mazy, Le Mans 1:25:00  
 3. Lasmarique, Rochefort 1:25:21  
 4. Grand, Pons 1:25:24  
 5. Tarenne, Paris 1:25:30  
 6. Gonthier, Poitiers 1:25:42  
 Rudelle, Celson, Grellier, Girardeau  
 (1:28:31),...  
 11. Icéaga, Poitiers, vét. 1:28:38  
 17. Hovey, Angers, vét. 1:32:57  
 Grellier et Cognv 2:05:59  
 34 classés (Céaga)

Env. 20 km, Cuffies, F, 6 avril  
 "Les premiers ont reçu de beaux prix  
 (et l'on a dit que l'un d'eux aurait  
 reçu bien davantage!) mais le 4<sup>e</sup>  
 ignore son temps. J'ai participé aux  
 3 éditions de cette épreuve: de la  
 masse (en 1973), on est passé de plus  
 en plus vers le végétarisme, consé-  
 quence néfaste d'un budget qui semble  
 rondelot. D'autre part, après la course  
 on a tout simplement refusé de me  
 donner un classement pour SPIRIDON."  
 (Vinot)

21 km, Metz, F, 6 avril  
 "Nous sommes très heureux d'avoir pu  
 adresser, le lendemain de la course,  
 à chacun des participants le numéro  
 spécial du journal "Le Républicain  
 Lorrain" avec le classement de tous  
 les participants. A noter que parmi  
 les 10 premiers du marathon, on trouve  
 3 Suisses, 3 Français, 2 Allemands,  
 1 Belge et 1 Néerlandais." (Barthel)  
 1. Baur, Verdun 1:09:40  
 2. Didime, Guéange 1:09:54  
 3. Towler, Strasbourg 1:11:05  
 4. Blein, Vittel 1:12:00  
 5. Alt, RFA 1:13:09  
 6. Lemoine, Vittel 1:13:17  
 7. Depauw, St-Dizier 1:13:24  
 8. Cousinier, Metz 1:13:31  
 9. Dorrenbacher, Saar 1:13:46  
 10. Delannoy, Marq 1:14:22  
 Desvignes, Roy, Simonet, Bousset,  
 Gricius, Jeanmaire, Peeters (1:15:58),  
 Gabriel, Kremer, Raach, Seguin,  
 Klufits, Matinier (1:17:25), Poppe, De-  
 coopman, Stiegler, Macabrey...  
 50. Ritzenthaler, N.Brisach 1:21:30  
 173 classés  
 Vétérans I. (39 classés)  
 1. Stgrand, Longwy 1:16:09  
 2. Niedercorn, Luxembourg 1:16:49  
 3. Wurtz, Mulhouse 1:17:20  
 4. Fol, Belgique 1:22:54

5. Hirschberger, RFA 1:24:46  
 Somville, Faretra, Martinez, Ponthieux,  
 Jug, Van der Hofven...  
 Vétérans II. (9 classés)  
 1. Pauwels, Belgique 1:26:07  
 2. Boterberg, Belgique 1:31:45  
 3. De Clerq, Belgique 1:32:52  
 Cremer, Collin, Gehrig...  
 Non-licenciés (1602 classés!)  
 1. Schmitt, RFA 1:12:15  
 2. Queré 1:12:41  
 3. Martin 1:12:56  
 4. Jolibois 1:14:46  
 5. Massart, Belgique 1:15:39  
 Djeroro, Haouise, Chevalier, Mielle,  
 Frigant (1:17:49), Boyrie, Blar, Ri-  
 vière, Loyer, Laville, Barbe, Chabin  
 (1:20:02), Gibout, Montheillet, Hamidi,  
 Sabatier...  
 30. Moreau, vétérans I 1:23:25  
 36. R. Leclerc, vét. I 1:24:32  
 ...Guendouz, vét. I 1:25:59  
 ...Palette, RFA, vét. II 1:26:35  
 ...D. Montuschl, vét. I 1:27:18  
 ...R. Courant, vét. I 1:29:42  
 ...R. Pestourie, vét. II 1:31:12  
 ...P. Huguenin, vét. II 1:36:47  
 Féminines (35 classés)  
 1. C. Sylvestre 1:40:04  
 2. M. Charff 1:40:30  
 3. J. Lanfranchi 1:42:49  
 4. M. Raddato 1:45:01  
 5. E. Walck, Belgique 1:46:01  
 Jacquot, Valence, Branders, Curiace  
 (1:48:17), Raccaud, Pélissier, AM. Du-  
 pont, Cabus...

12 miles, Kentmere, GB, 12 avril  
 Course de montagne, 113 partants  
 1. J. Norman, Altrincham 1:27:52  
 2. H. Walker, Blackburn 1:28:00  
 5. J. Naylor, Kendal 1:30:55  
 10. A. Blinston, Altrincham 1:42:03

14 km 250, Genève, CH, 13 avril  
 1. Vuilleminier, Lausanne 48:35  
 2. Gmünder, Düringen 48:48  
 3. R. Bucher, Genève 49:56  
 4. U. Perren, Sierre 51:32  
 5. Schwitzgübel, Genève 51:43  
 6. Hejda, Fribourg 51:52  
 7. Richard, Thonon 53:06  
 8. Reusser, La Heutte 53:54  
 Jacquenod, Fischer, Dysli, Nikles,  
 Loye (55:36), Perrinjacquet, Clément,  
 Serex, Baud, Glauser (57:08), Durussel,  
 Pasche, Kindler, Frischknecht (58:57),  
 Barben, Rutzetter, P.Vetter, Meyer  
 (73 classés)

Féminines (3 classés)  
 1. Fioramonti, Genève 1:01:14  
 2. Le Cossec, France 1:03:53  
 Vétérans (22 classés)  
 1. Sterki, Biberist 56:17  
 2. Jeannotat, Macolin 56:18  
 3. Irschlinger, Genève 57:15  
 4. Bähni, Genève 58:57  
 5. Saez, Genève 1:00:03  
 Chiovini, Berthoud, Muller, Kunz, Met-  
 tan, Voegeli, Durand...  
 Juniors, 6 km 850, 8 classés  
 1. Opplinger, Courtelary 24:03  
 2. Lenta, Thonon 24:32  
 Jörg, Froidevaux, Chevallier...

37 km 300, Annecy, F, 13 avril  
 "Organisation bon enfant, qui semble  
 trop reposer sur un seul homme: Max  
 Fromaget." (Cattin) - Le classement  
 gagnerait à être plus complet. N.T.  
 1. Sylvain Cacciatore 2:05:57  
 2. J.Louis Baudet 2:09:17  
 3. Cattin 2:14:16  
 4. Devilliers 2:14:49  
 5. Margot 2:17:39  
 6. Chevallay 2:18:02  
 7. Reichenbach 2:18:37  
 8. Cornivley 2:20:05

Altans, Garcin, Jacquier, Feuz, Herren,  
 Guyon, Gauthé, J.Garcin... (53 classés)

24 h, Salvagnac, F, 19+20.4.  
 Relais par équipes de 2 coureurs sur  
 circuit de 6 km 528  
 1. Cabrie et Moulie 250 km 439  
 2. Melain et Tourneureau 225 km 381  
 3. Mille Remeize + Pezet 222 km 277  
 4. Crom + Thélot 206 km 437  
 10 équipes classées (Deisol)

100 km, Illertissen, RFA, 26+27.4.  
 1. D. Falkenstein, RFA 7:41:41  
 2. H. v. Kasteren, NL 7:49:07  
 3. H. Schünemann, RFA 8:22:38

30 km, Le Havre, F, 27 avril  
 1. Eudier, RCF 1:40:39  
 2. Girault, Paris 1:41:11  
 3. JF. Barbier, Amiens 1:41:37  
 4. P. Barbier, Amiens 1:43:51  
 5. Compère, Abbeville 1:43:55  
 6. Lièvre, Metz 1:45:03  
 7. Leblanc, Villeneuve 1:45:13  
 8. Viel, Paris 1:46:10  
 9. Cave, Antony 1:46:19  
 10. Bosredon, Havre 1:47:04  
 11. Pinault, Paris 1:47:50  
 12. C. Dubois, Clamart 1:47:51  
 13. Chatillon, Fécamp 1:49:06  
 14. Petit, Marfleur 1:49:41  
 Veyrat, Fabre, Vautier, Carrière  
 (1:52:36), Lunzenfichter, Després,  
 Donnet, Nouet, Harmand...  
 27. Annick Loir, 17! Amiens 2:04:34

21 km 300, La Ferté-Bernard, F, 27.4.  
 Parcours en ligne, vallonné; départ en  
 plein après-midi sous un soleil écla-  
 tant et vent arrière... (Les organisa-  
 teurs paraissent acquis à l'idée de  
 donner dorénavant le départ de l'épreu-  
 ve dans la matinée.) - Nombreux public,  
 mais trop d'automobiles sur le par-  
 cours. - Plaque de prix plutôt mai-  
 grichonne, paraît-il... ce qui n'est  
 pas forcément un mal si tout le reste  
 est impeccable et si la taxe d'inscrip-  
 tion est très faible. (N.T.)  
 1. Cytlau, Angleterre 1:08:08  
 2. Margerit, Lyon 1:08:58  
 3. Rousset, Paris 1:08:59  
 4. Feldmann, Suisse 1:09:03  
 5. Gallagher, Angleterre 1:09:36  
 6. Collins, Angleterre 1:10:28  
 7. Moissonnier, Lyon 1:11:03

### Illustrations des 4 p. suivantes

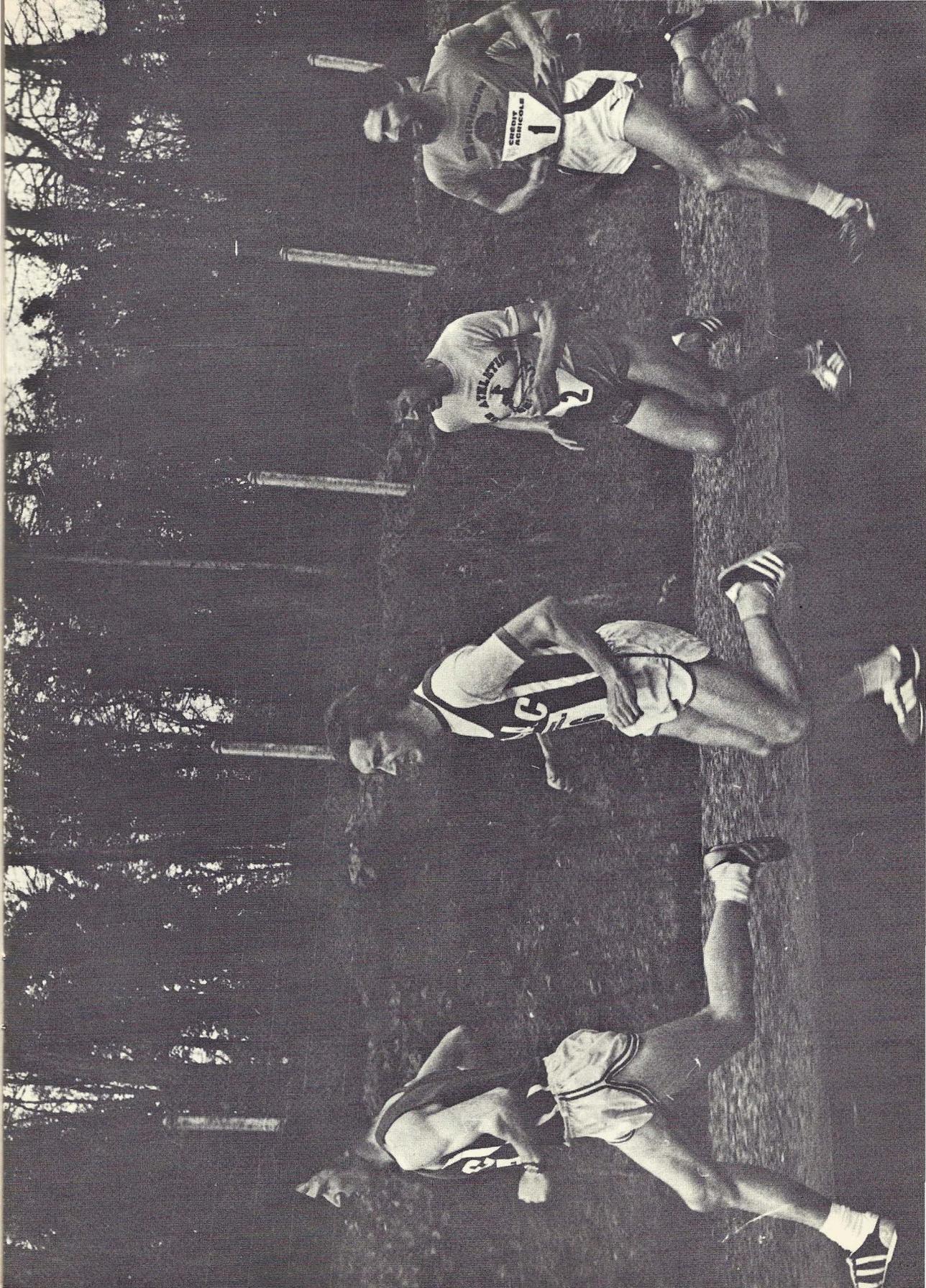
p. 23: Partis d'Alençon pour Méday, voir les premiers des 1750 concu-  
 rents: de g. à dr. les Gallois Evans  
 (vainqueur à Neuf-Brisach) et Plain  
 (4<sup>e</sup> au marathon des champ. d'Europe  
 de Rome), et les Suisses Berset et  
 Moser (futur vainqueur).  
 Photo "Ouest France"

p. 24: Le Polonais Orzel (45) et le  
 Suisse Hürst passent en tête au 5<sup>e</sup>  
 km de la fameuse course de Hluboka,  
 en Bohême.

p. 25: Au marathon de Metz, il reste  
 2 km à Boussat (2<sup>e</sup> en 2 h 30'50")  
 avant la ligne d'arrivée.

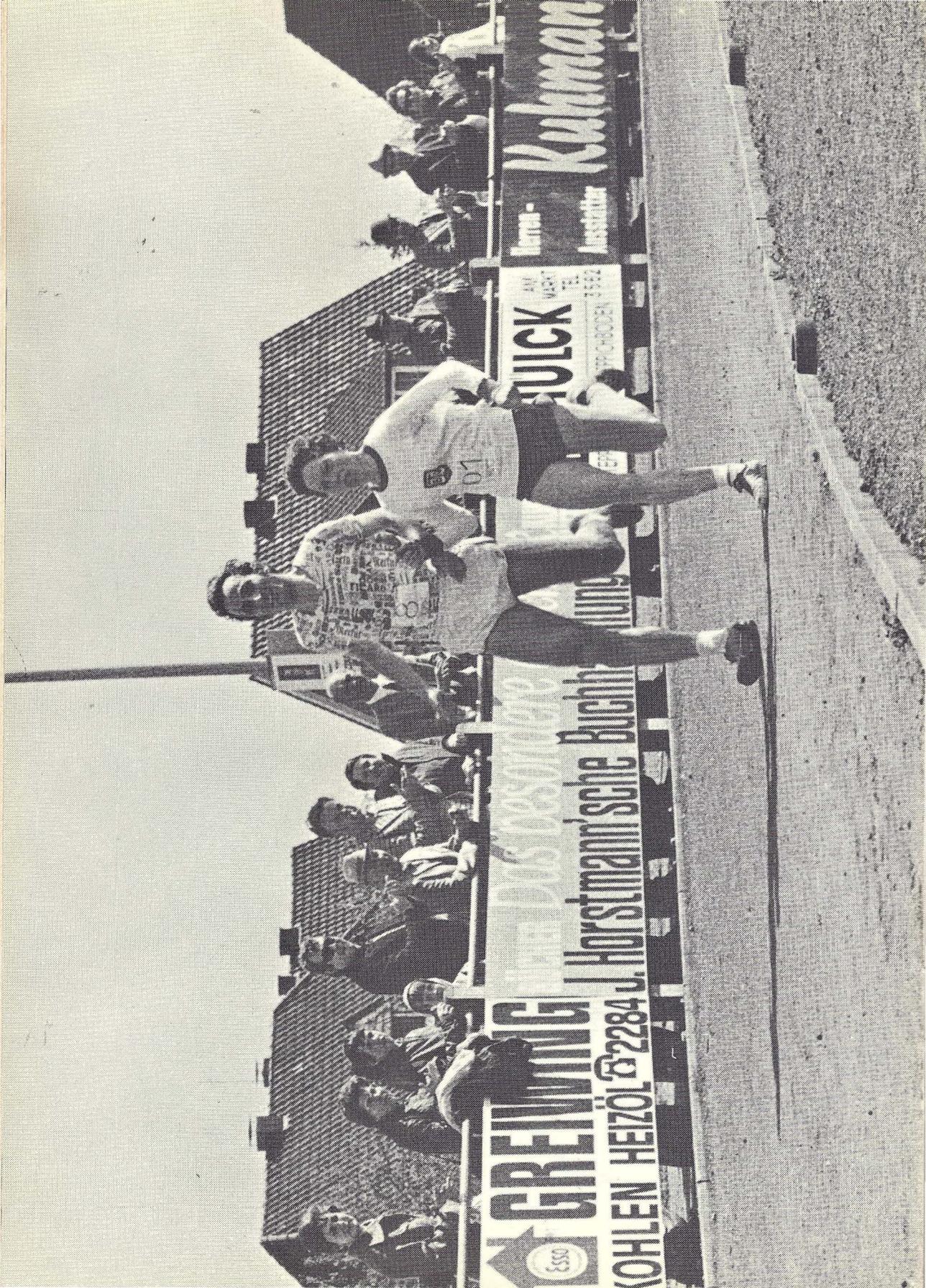
Photo "Le Républicain Lorrain"  
 p. 26: Une petite femme luttant pour  
 se faire une place au soleil? En  
 tout cas, c'est avec beaucoup d'au-  
 torité que l'Allemande Christa Vah-  
 lensieck-Kofferschläger vient de pé-  
 nétrer sur le stade de Dülmen. En-  
 core 250 m, et elle sera chronométrée  
 en 2 h 40'15"8, meilleure performance  
 jamais réalisée par une femme sur les  
 42,2 km du marathon.  
 Photo Noël Tamini

\*\*\*\*\*









GREYHOUND



KOHLER HEIZOL 2284

J. Horstmann'sche Buchh.

BUCK

Kulman

Herren- Ausrichter

L.A. STATE COLLEGE

L.A. STATE



<b>Vétérans III (4 classés)</b>	
1. Roth, Genève	46:57
Gurzeler, Fillon, Lecoultré	
<b>Féminines (4 classées)</b>	
1. Vetter, Stiers	46:50
2. Bracco, La Tour-de-Peilz	48:33
Marguerat, Claudet	

<b>16 km 700, Vallorcine, F, 18 mai</b>	
4 boucles très vallonnées en tous terrains. Excellente organisation, nombreux prix. 55 classés (N.T.)	
1. Theytaz, Suisse	1:02:23
2. Reffray, Marseille	1:02:59
3. Lafarge, St-Etienne	1:04:19
4. Bobes, St-Etienne	1:06:02
5. Gentil-Perret, St-Etienne	1:06:13
6. U. Perren, Suisse	1:06:38
7. Labied, Mt-Blanc	1:08:40
Matinier, Crottaz, Chamanau (1:10:33), Pellouchoud, Tamini (1:13:07)	
autres classements: non reçus	

<b>30 km, Berlin, 24 mai</b>	
12 (!) boucles de 2500 m; 14°C	
1. Kalf, Pays-Bas	1:34:06
2. Poschmann, RFA	1:34:34
3. Moser, Suisse	1:34:43
4. Gorbunow, RFA	1:34:48
5. Vriend, Pays-Bas	1:34:51
6. Daehler, Suisse	1:35:05
7. Umberg, Suisse	1:36:56
8. Jäggi, Suisse	1:37:05
10. Walti, Suisse	1:37:58

<b>107,4 km, Firenze-Faenza, I, 24-25.5</b>	
1. H. Urbach, RFA 7:17:03	
(6:40:03 aux 100 km, MPM)	
17. Y. Seigneurix, France	8:49
18. A. Lutzenfichter, France	8:53

## CIME

**Plan-de-Cuques-Mimet, F, 16 mars**  
Epreuve C de la Coupe Internationale de la Montagne - Championnat d'Europe (C.I.M.E.) Tout ne fut pas parfait, avouent Reffray et ses deux (!) col-laborateurs, qui promettent de faire davantage encore pour que la course du 28 mars 1976 soit une réussite (il ne sera pas accepté d'inscription après le 22 mars). Au dire de Teuma, Reffray aurait discouru durant... 1h30, ce qui lui paraît trop long. (N.T.)

1. Reffray, Marseille, 28	52:11
2. Tafébi, Algérie, 32	53:25
3. Angelvy, Marseille, 22	55:11
4. Audiger, Calvisson, 23	56:22
5. Himeur, Marseille, 27	57:08
6. Pichard, Nice, 23	57:26
7. Becheli, Vitrolles, 38	57:33
8. Etxart, Napurra, 28	57:37
9. Mariani, Vitrolles, 25	57:40
10. Gauthier, St-Florentin, 29	58:14

Houlliez, Cathala, Lebreton, Jimenez, Saillard, Teuma, Brugirard (59:59), Pasquet (88 seniors classés)  
**Aux points CIME:** Reffray 20 pt, Tafébi 18 pt, Angelvy 16 pt, Audiger 15 pt, Himeur 14 pt, etc.

<b>Féminines (5 classées)</b>	
1. Valenti, Nice, 21	1:22:48
2. Reffray, Marseille, 28	1:31:19
3. Haour, Marseille, 15	1:38:58
4. Marencino, Marseille, 16	1:57:30
5. Esbrat, La Ciotat, 12	1:57:58
<b>Aux points CIME:</b> Valenti 20 pt; etc.	

<b>Jeunes (45 classés)</b>	
1. Delmas, Aix, 18	1:00:04
2. Gerara, Marseille, 18	1:00:45
3. Begou, Montélimar, 19	1:05:18
4. Mariani-Voux, Apt, 19	1:06:55
5. Armand, Calvisson, 18	1:07:49
6. Soulier, Aix, 19	1:08:24
7. Gaziguan, Marseille, 18	1:08:40
8. Gouteyron, Aix, 19	1:10:00
9. Vicat, Vitrolles, 17	1:10:09
10. Mitello, Vitrolles, 18	1:10:56

<b>Alferez, Andrieu, Maulet, Giorgis, Dubuis, Zapata, Vandenborre, Savoie</b>	
<b>Aux points CIME:</b> Delmas 20 pt, etc.	
<b>Vétérans I (17 classés)</b>	
1. Hudecek, Marcoule, 40	1:00:22
2. Schuck, Marseille, 42	1:01:45
3. Leroy, Marseille, 42	1:02:42
4. Salvagno, Aix, 48	1:03:29
5. Dominici, Marseille, 40	1:03:32
6. Duvert, St-Mandrier, 47	1:04:59
7. Vandenborre, Manosque, 40	1:07:03
8. Tocut, Aix, 42	1:08:56
9. Bossu, Vitrolles, 43	1:09:30
10. Roure, Marseille, 42	1:18:15
Vignerou, Armand, Dupré, Borg, Durazzo, Blanc, Colle	
<b>Aux points CIME:</b> Hudecek 20 pt, etc.	
<b>Vétérans II (13 classés)</b>	
1. Barthélemy, ACPhocéen, 57	1:14:48
2. Robin, Aix, 60	1:16:49
3. Autheman, Fourques, 67	1:46:03
<b>Aux points CIME:</b> Barthélemy 20 pt, etc.	

**Avis aux organisateurs des courses de la CIME:** établir le classement de préférence selon le modèle disponible auprès de la rédaction de SPIRIDON. Aussitôt établi, l'adresser en double exemplaire à la rédaction de SPIRIDON, 1922 Salvan/Suisse

## Marathons

<b>Marathon, Metz, F, 6 avril</b>	
1. Bremm, RFA	2:28:16
2. Boussat, Metz	2:30:50
3. Schüpbach, Suisse	2:31:21
4. Werther, RFA	2:32:41
5. Van Kasteren, NL	2:35:53
6. Reymond, Suisse	2:37:24
7. Renner, Metz	2:42:18
8. Markstaller, Suisse	2:44:07
9. Verstreppen, Belgique	2:45:22
10. Pierson, indiv.	2:45:52
11. J.M. Stolle	2:45:55
12. Dabaut, Belgique	2:47:31
13. Nesen, Verdun	2:47:50
14. Tanczak, Verdun	2:48:58
15. M. Bretagne	2:50:08
Languille, Duus, Schuck, Staëlens, Mandon (2:53:32), Arndt, Luex, Matzke, Schwenmer, Weber, Rayebois (2:56:29), Czaja, Grollemund, Declerck, Curtis (2:59:30)...	
187 classés	

<b>Vétérans (40 classés)</b>	
1. Decloedt, Belgique	2:55:25
2. Merveille, Belgique	2:58:08
3. Barthel, Metz	3:01:49
4. A. Clément	3:06:17
5. Grunewald, Strasbourg	3:06:23
Schreyer, Gavers, Hoppe, Gossenberger (3:26:10)...	

<b>Marathon, Athènes, Grèce, 9 avril</b>	
1. Laptjev, URSS	2:25:27
2. Szekeres, Hongrie	2:26:43

<b>Marathon, St-Cloud, F, 13 avril</b>	
"Il s'agissait en fait d'un cross, d'où les temps relativement modestes et le peu d'arrivés. Organisation bien sympathique de Quessel et des V.P. du Stade-Français." (Tognetti)	
1. Gomez 2:43:00; 2. Stefani 2:59:45; 3. Martinez 3:02:50; 4. Tognetti, CH 3:03:30; 5. Hachi 3:06:05; 6. Royer 3:12:32; Petin, Bernard, Daumain, Letour, Plasqui (3:30:05) 26 classés	

<b>Marathon, Coimbra, Por, 20 avril</b>	
18 partants, 13 classés; dép. à 8 h	
1. José Orvalho, 26	2:30:34
2. A. Aldegalega, 38	2:36:49
3. Antonio Cabral, 21	2:45:43
4. Mario Machado, 24	2:47:18

<b>Marathon, Ushgorod, URSS, 20 avri</b>	
1. Alexandr Gorki	2 14 23
2. Jarosl Krsek, CSSR	2 14 56
3. Anatoli Baranov	2 15 16
4. Grigori Vinjar	2 15 39
5. Alexandr Matvejev	2 15 42
6. Anatoli Strelez	2 16 19
7. Victor Krause	2 16 47
8. Piotr Terebus	2 17 53
9. Nikolai Djomiv	2 17 57
10. Grigori Litovtchenko	2 18 10
11. Juri Velikorodnych	2 18 15
12. Alekseï Ljagouchchev	2 18 30
Jartabov, Jevskov, Kirejev, Bonda, Kusin, Gaidai, Kisseljev, Nassyrov, Adamovitch, Gerassimenko (2 20 03)	

<b>Marathon, Salvagnac, , 20 avril</b>	
"6 boucles vallonnées, pluie, ambiance sympathique et décontractée" (Houet)	
"En plus de ses grandes qualités de coureur, Liardet est un garçon très sympathique, dont la simplicité a impressionné les gens du village et les coureurs régionaux." (Delsol)	
1. Liardet, Apt	2:22:30
2. Etxart, Espelette	2:42
3. Benoit, St-Chély	2:52
4. Brengeu, Millau	2:58
Nouet, Guitard, Penny, Andrieu (3:08) 43 classés	

<b>Marathon, Ohtsu, Japon, 20 avril</b>	
Temp. 17°C; humidité 54%	
1. Akio Usami, 31	2:12:40
(30'19" - 1:01 47 - 1:33:50 - 2:05:41)	
2. Makoto Hattori	2:16:29
3. Shigeki Seri	2:16:59
4. Susumu Sato	2:17:04
5. Sueki Tanaka	2:17:37
6. Mineturu Sakamoto	2:17:46
Mizukami, Mitri (2:19:59)	

<b>Marathon, Boston, USA, 21 avril</b>	
Temps froid; vent; parfois de face (Sander)	
1. Rodgers, Etats-Unis	2:09:55R
2. Hoag, Etats-Unis	2:11:44
3. Fleming, Etats-Unis	2:12:05
4. Howard, Canada	2:13:23
5. Hill, Grande-Bretagne	2:13:28
6. Stanley, Etats-Unis	2:14:54
7. Pate, Etats-Unis	2:15:22
8. Fredriksson, Suède	2:15:38
9. Quezas, Mexique	2:16:03
10. Boychuk, Canada	2:16:13
11. Fidler, Etats-Unis	2:16:51
12. Brien, Etats-Unis	2:17:20
13. Gylling, Finlande	2:17:32
14. Lorenz, Etats-Unis	2:17:43
15. Kennedy, Etats-Unis	2:18:31
16. Wayne, Etats-Unis	2:18:55
17. De Jesus, Porto-Rico	2:19:02
Derderian, Bowles, Antczak, Hoffman, Ph. Stewart (2:19:58)...	

28. Schamberger, Canada	2:20:31
31. Reiher, RFA	2:21:18
35. E. Vera, Porto Rico	2:21:43
39. Mabuza, Swaziland	2:22:34
42. Sidler, Suisse, 41	2:23:22
51. Condore, Bolivie	2:24:20
84. Kolbeck, France	2:26:56
99. Patenaude, Canada	2:28:42
103. Chouinard, Canada	2:29:27
179. Norb Sander, Etats-Unis	2:34:56
2041 classés, dont environ 500 à moins de 3 heures. - 299 étrangers de 14 nations (Sidler)	

<b>Féminines</b>	
1. Winter, RFA	2:42:24MPM
(a.MPM: 2:43:54, Hansen, 1974)	
2. Kathy Switzer	2:51:50
3. Gayle Barron	2:54:29
4. Marilyn Bevans	2:55:52
5. Merry Cushing	2:56:57
6. Kathryn Loper	2:59:15
7. Marilyn Pauer	2:59:37
8. Joan Ulyot	3:02:20

Dans le cadre touristique  
du lac de la Forêt d'Orient :

**Samedi 19 juillet à 17 h. 30**

## **1er semi-marathon (20 km) de l'Aube**

ouvert à tous et à toutes !

Coupes et nombreux prix -  
Médailles à tous les arrivants -  
Possibilités de camping

*Engagements (10 FF) jusqu'au 1er juillet*

« Central Casch »,  
83, av. Général-de-Gaulle  
**10 St-Parres-aux-Tertres (France)**

ATTENTION

*Dimanche 20 juillet :*

Brevet pédestre populaire  
(diplôme à tous les arrivants)

*13 juillet à 20 heures*

Tour pédestre de Troyes  
(pour non-licenciés : féminines,  
juniors, etc.)

**24 août 1975**

## **3e circuit pédestre du Trièves**

*53 km à allure libre*

*Balisage :*

impeccable cette année

*Engagements :*

jusqu'au 10 août

*Participation aux frais :*

20 FF

*Renseignements et inscriptions :*

Comité des Fêtes  
38390 Clelles (France)

Amis coureurs de tous pays,  
avant de clôturer votre saison,  
venez participer

**le 4 octobre à 15 heures**

# **au 2<sup>e</sup> marathon international de Nivelles**

(Mémorial Etienne Gailly \*)

1 challenge, 10 coupes  
et plus de 100 prix

*médaille commémorative :*  
à tous les participants

*droit d'inscription :*  
80 FB

*Renseignements et inscriptions :*  
Michel Goffaut, Av. Trigodet 14,  
1401 Baulers (Belgique)

\* le 7 août 1948 au terme des Jeux olympiques,  
le marathonien belge Etienne Gailly, 26 ans,  
pénétra le premier dans le stade de Wembley.  
Livide, il marchait plus qu'il ne courait. L'Argen-  
tin Delfo Cabrera le passa sans coup férir. L'An-  
glais Richards, 38 ans, en fit autant, Gailly parve-  
nant toutefois à conquérir la médaille de bronze.  
Victime d'un accident de voiture, le valeureux  
marathonien belge est décédé en 1973, la veille  
du marathon de Neuf-Brisach. N.T.

9. Judy Cumbs	3:02:54
10. Janice Arenz	3:03:03
11. Harue Yamamoto, Japon	3:08:35
12. Ellen Turkell	3:10:00
13. Jenifer Haas	3:11:23
14. Kathy Smith	3:13:20
15. Mary Glenney	3:13:33

#### Marathon, Marseille, F, 27 avril

"Il faut tirer un grand coup de champagne à Reffray, Combes, et aux organisateurs de ce marathon pour le parfait déroulement de leur épreuve, question gentillesse, amabilité, soin apporté à chacun (sandwiches, boissons, champagne à volonté, et surtout, après l'épreuve, examen médical complet." (Vernay) - Voir sous "Tribune" un avis diamétralement opposé.

1. Cacciatore, Aix-les-Bains	2:30:18
2. Verney, Vitrolles	2:30:47
3. Tafébi, Vitrolles	2:33:38
4. Mathieu, Châlons-s.-S.	2:36:13
5. Reffray, Marseille	2:39:27
6. Angely, SMUC	2:42:19
7. Liardet, Vitrolles	2:45:07
8. Bernard, Ile-s-Sorgue	2:47:56
9. Jimenez, Salon	2:49:05
10. Dumortier, Lyon	2:51:06

#### Mariani, Himeur, Blanc, Maillet

(2:59:20), Charlaix, Teuma, Bonal, Houliz...

(53 classés, sans temps dès le 33<sup>e</sup>)

#### Marathon, Dülmen, RFA, 3 mai

Temps plutôt froid, vent. - Parcours aller-retour, varié, mesuré à la roue de géomètre. - Organisation exemplaire. - Circulation automobile interdite. - Classement impeccable (un modèle du genre!) terminé le soir même. (N.T.)

1. Helwig, 22, RFA	2:20:32
2. Sch. Strittmatter, 27, RFA	2:21:21
3. Siefert, 24, RFA	2:21:40
4. Eiermann, 31, RFA	2:22:01
5. Bremm, 39, RFA	2:22:20
17. Schüpbach, 30, Suisse	2:27:25
27. Theytaz, 30, Suisse	2:30:58
32. Irmen, 42, RFA	2:31:42
38. U. Perren, 32, Suisse	2:32:33
44. Prêtre, 28, France	2:33:09
46. Hejda, 30, Suisse	2:33:53
62. Genson, 27, Luxembourg	2:37:31
75. C. Vahlensieck, 26, RFA	2:40:15MPM (a.MPM: 2:42:24, Winter, RFA, 1975)
91. Rathert (aveugle), 40 RFA	2:44:09
101. Brecht, 54, RFA	2:49:05
161. Ansonge, 16, RFA	2:59:31
202. R. Schiek, 39, RFA	3:07:47
217. L. Kalweit, 40, RFA	3:11:50
220. Thiele, 61, RFA	3:12:40
237. I. Unger, 30, RFA	3:15:09

#### Passages de Christa Vahlensieck:

5 km en 18'45"; 10 km en 38'50";  
15 km en 58'20"; 20 km en 1:17:05;  
21,1 km en 1:21:08; 25 km en 1:35:35;  
30 km en 1:54:15; 35 km en 2:13:02;  
40 km en 2:32:20

#### Marathon, Amsterdam, NL, 3 mai

1. Jensen, Danemark	2:16:51
2. Kalf, Pays-Bas	2:16:53
3. Kirkham, GB	2:17:20

#### Marathon, Bienne, CH, 3 mai

1. Boos, O'mundigen	2:26:01
2. Schilter, Zürich	2:27:22
3. Scheiber, Ebikon	2:28:26
4. U. Siegenthaler, R'bach	2:29:30
5. D. Siegenthaler, Bern	2:31:44
6. Margot, Genève	2:32:18
7. Steger, Wohlen	2:33:21

8. Hasler, H'buchsee	2:33:46
9. Heim, RFA	2:34:22
10. Portmann, Fribourg	2:34:35
11. Tschanz, Lengnau	2:36:58
12. Raymond, Lausanne	2:38:22
13. Devilliers, France	2:39:05
14. Waser, Stans	2:39:41
15. Salzmänn, Thun	2:41:49
Hintermann, Torner, Baudet (2:43:50), Jacquier, Tramonti, Roos, Lazzarini, Maas, Hofer, Steigler, Leuenberger, Sterki (2:49:05), Mäder, Frischknecht, Etter (2:49:20)	
... Oberli (aveugle)	3:09:28
... E. Holdener, 43	3:27:42

(Classement tiré du "Sport")

#### Marathon, Prague, CSSR, 3 mai

1. Stehlik	2:16:29
2. Zelenansky	2:17:44
3. Lichnovsky	2:19:08

#### Marathon, K.M. Stadt, RDA, 3 mai

1. Lesse, RDA	2:14:49,6
2. Gross, Pologne	2:15:43,2MPN
3. Truppel, RDA	2:15:53,6
4. Umbach, RDA	2:15:53,8
5. Kondo, Yougoslavie	2:15:54,4MPN
6. Mladek, CSSR	2:17:08,2
7. Dähler, Suisse	2:17:24,6MPN
8. Babinyecz, Hongrie	2:17:41
9. Pawlik, Pologne	2:17:52
10. Legowski, Pologne	2:18:05
11. Knies, RDA	2:18:15
12. Szekeres, Hongrie	2:19:33
13. Baumbach, RDA	2:20:02
14. Rohrer, Suisse	2:21:11
15. Chudecki, Pologne	2:21:22
18. Umberg, Suisse	2:22:24
21. Bergh, Suède	2:24:31
22. Meccer, Hongrie	2:24:37

#### 35 km Juniors

1. Striebing, Potsdam	1:59:51
-----------------------	---------

#### 20 km cadets A

1. Palfi, SC Chemie	1:05:58
---------------------	---------

#### 15 km cadets B

1. Hahn, SC Turbine	49:53
---------------------	-------

#### 7,5 km écoliers

1. Schilling, SC Chemie	26:00
-------------------------	-------

#### Marathon, Liévin, F, 25 mai

6 boucles pas tout à fait plates.

"Très bonne organisation, nombreux public. Température convenable.

Beau prix." (Margerit)

1. G. Margerit, Lyon	2:20:14
2. Moissonnier, Lyon	2:20:34
3. Lacour, Clermont-F.	2:21:00
4. Leroy, Liévin	2:21:20
5. Gribouwa, Liévin	2:21:20
6. Keddar, ASM	2:21:29
7. Caraby, USC	2:22:03
8. Eudier, RC France	2:24:16
9. Pouliquen, Vitré	2:24:30
10. Vinis, Tunisie	2:25:19
11. Jacquemin, Reims	2:26:10
12. Sehedic, Quimper	2:26:22
13. Hecquet, Viry-Châtillon	2:27:21
14. Héreau, USM	2:28:39
15. Sabatier, ASPPT A.	2:29:37
16. Mounes	2:34:07

#### Marathon, Imatra, Finlande, 25 mai

Champ. national; 7 x 6 km (Balmer)	
1. Paavo Leiviskä	2:15:58,6
2. Jukka Toivola	2:16:20,8
3. Seppo Nikkari	2:16:29,8

4. Ari-Pekka Gylling	2:17:43,4
5. Reino Paukkonen	2:18:33,2

#### MEILLEURES PERFORMANCES 1975

(situation au 25 mai 1975)

2:09:55	Rodgers, USA, 27, Boston
2:11:54	Hoag, USA, 28, Boston
2:12:05	Fleming, USA, 24, Boston
2:12:40	Usami, Japon, 32, Otsu
2:13:23	Howard, Canada, 27, Boston
2:13:28	Hill, GB, 37, Boston
2:14:17	Päivärinta, Fin, 25, Turku
2:14:23	Gozki, URSS, 28, Uzhgorod
2:14:29	K. Ryan, NZ, Christchurch
2:14:49	Lesse, RDA, 27, K.M. Stadt
2:14:54	Stanley, USA, Boston
2:14:56	Krsek, CSSR, 26, Uzhgorod
2:15:16	Baranov, URSS, 35, Uzhgorod
2:15:22	Pate, USA, 28, Boston
2:15:38	Fredriksson, Suède, 29, Boston
2:15:39	Vinjar, URSS, 30 Uzhgorod
2:15:42	Matvejev, URSS, 28, Uzhgorod
2:15:43	Gross, Pologne, K.M. Stadt
2:15:53	Truppel, RDA, 24, K.M. Stadt
2:15:53	Umbach, RDA, 23, K.M. Stadt
2:15:58	Leiviskä, Fin, Imatra
2:16:03	Cuevas, Mexique, 26, Boston
2:16:13	Boychuk, Canada, 34, Boston
2:16:19	Strelzy, URSS, 33, Uzhgorod
2:16:20	Toivola, Fin, Imatra
2:16:29	Hattori, Japon, 23, Otsu
2:16:29	Stehlik, CSSR, 33, Prague
2:16:29	Nikkari, Fin, Imatra
2:16:33	Mendoza, USA, San Diego
2:16:47	Krause, URSS, 25, Uzhgorod

#### Derniers envois

##### 21,1 km, Porrentruy, CH, 2 juin

Au total 183 partants

1. Daehler, Frauenfeld	1:07:39
2. Beuchat, Courgenay	1:10:51
3. Warembourg, Le Locle	1:11:23
4. Strebler, Lucerne	1:11:23
5. U. Perren, Sierre	1:12:17
6. Reusser, La Heutte	1:12:31
7. Crottaz, Sierre	1:12:31
8. Amsler, Muttenz	1:14:10

##### Féminines

1. Vetter, Sierre	1:29:37
2. Joye, Porrentruy, 16!	1:38:23
3. Birrer, Nidau	1:41:20

##### 60 km (sic!), Burgdorf, CH, 2 juin

1. Hasler, H'buchsee	2:46:02R
2. Ingold, Burgdorf	2:56:43
3. Widmer, Krauchtal	2:56:45
4. Cina, Bâle	3:02:37
5. Gramonti, Erstfeld	3:04:52
6. Hess, Stans	3:07:47
7. Spuhler, Eendingen	3:09:40
8. J. Zurcher, Chx-de-Fonds	3:09:49

##### Marathon, Liévin, F, 25 mai

Prix à chacun grâce à la Municipalité, aux commerçants et aux bénévoles U.S.A. Liévin (Pohl)

##### résultats complémentaires:

17. Pechou, V. Châtillon	2:34:33
18. Peschong, V. Châtillon	2:34:35
19. Métayer, V. Châtillon	2:36:21
20. Aerts, G. Synthe	2:36:34
21. Bouillot, M. Laffitte	2:36:37
22. Gasch, Clermont	2:37:08
23. Poumaer, Dunkerque	2:37:41
24. Rascaulou, U.S. Metro	2:39:25
25. Blein, Vitte!	2:39:14
26. Lelevier, Liévin	2:39:17
Petitarmand, Barlier, Sypcura (2:43:37)	

Ami de la nature, du grand air et du sport, un Spiridonien serait heureux de t'accueillir, été comme hiver, pour des vacances familiales à la montagne :

## André GUINNARD

vente et location de chalets et appartements de vacances

1936 Verbier (Suisse)

Tél. (026) 7 18 60

Télex : AGUIN 38 428

Ouvertes aussi aux femmes et aux enfants, 8 courses sont organisées à Verbier ou aux environs :

6.7 : Tour du Val de Bagnes  
13.7 : Lourtier-Mauvoisin  
19-20.7 : Marathon des Alpes  
26-27.7 : Verbier - Mt Fort  
2-3.8 : Fionnay-Panossière  
16-17.8 : Reppaz-Moay  
14.9 : Tour du Levron  
16 et 23.7 et 20.8 : Circuit de Verbier

Pour une commande de groupe (au minimum 60 pièces),

**la maison B. Triboullier,**

6, rue Gevray

**1201 Genève**

tél. (022) 32 26 70

vous propose ses modèles de

## T-shirts imprimés en relief

A longues et à courtes manches en coton, plusieurs coloris mode.

Sweat-shirt, genre University, molletonné à l'intérieur.

Inscriptions et motif exécutés selon désir du client.

Renseignements :

**J.-P. GLANZMANN**

Tél. (021) 35 08 03

## Un vrai miracle !

« En 10 ans de compétition, c'est la première fois que je n'ai pas mal aux jambes après une épreuve aussi longue et aussi éprouvante que celle de la Ferté-Bernard — Bonnétable : un vrai miracle ce FITOGÈNE que tu m'as refilé avant la course !

» Quand je pense qu'auparavant, même sur 10 km., il me fallait trois jours pour récupérer ! Cette fois-ci, le lendemain, je me suis contenté de 10 km. (à cause du manque de temps). Mais le mardi, j'ai parcouru 45 km. en deux fois. Le mercredi, 25 km. sur route, assez vite. Etc...

» **Conclusion : aucune courbature, rien à redire, un vrai miracle ! D'ailleurs, au lendemain de La Ferté, j'ai commandé 1000 comprimés de FITOGÈNE à Seigneuric. Mais les stocks de Seigneuric et de Reffray étaient alors à sec. Alors débrouille-toi pour nous en trouver... »**

(Gérard Margerit à Noël Tamini, le 6 mai 1975.)

### VRAIMENT INCROYABLE !

« J'ai bien reçu ta lettre et le FITOGÈNE... Dès réception, la première chose que nous avons faite, Moissonnier et moi, c'est d'avalé 4 comprimés chacun. Et maintenant, nous tournons à 40 km par jour pour le marathon du 24 mai.

» Tu vas peut-être croire que je te passe de la « pommade », mais aussi simple que cela puisse paraître, grâce au FITOGÈNE, nous n'avons plus de courbatures. Vraiment incroyable ! Quant à ma lettre, tu peux la publier si tu veux, mais les 3/4 des copains vont être sceptiques, comme nous avant la Ferté - Bonnétable. Pourtant, s'ils savaient... »

(Gérard Margerit à N. Tamini, le 15 mai 1975.)

En Suisse (Tamini), en France (Seigneuric ou Reffray) et en Belgique (Liégeois), le FITOGÈNE est en vente exclusivement par SPIRIDON : en boîtes de 100, 500 ou 1000 comprimés.

**Pour prévenir les courbatures et pour accélérer la récupération :**

**FITOGÈNE : un vrai miracle !**

**Dimanche 10 août à 16 heures**

**Grand Prix de Luxeuil-les-Bains  
15 km**

Médaille et diplôme :

à tout concurrent classé à moins de 1 h. 30

Prix : aux 30 premiers

Course réservée :

aux licenciés et aux militaires

Inscriptions : 15 FF

R. Chabin, 11, Av. Guynemer  
70300 Luxeuil (France)

# Il fallait que ça change!

En athlétisme, ainsi d'ailleurs que dans le monde en général, les coureurs ne sont de loin pas représentés comme ils le mériteraient. En effet, bien que leur nombre et leur importance augmentent de jour en jour, ils demeurent les parents pauvres des fédérations nationales. Et pourtant, nous savons bien que, grâce à diverses initiatives en faveur de la santé publique, le nombre des gens qui viennent à notre sport s'accroît constamment. Nous savons aussi que tous ces gens aimeraient pouvoir s'entraîner et faire de la compétition. Mais alors, pourquoi donc faut-il que la course de fond demeure la « cinquième roue du carrosse » ?

## Quelques hectomètres

D'ordinaire, les officiels d'athlétisme n'ont d'yeux que pour la piste ; mais qui pourrait bien s'en étonner vraiment ? La plupart d'entre eux n'ont-ils jamais vu du marathon et de la marche que cette toute petite partie : les premiers et les derniers hectomètres de l'épreuve, ceux précisément qui sont parcourus sous leurs yeux, à l'intérieur du stade ! Faut-il dès lors jeter de hauts cris si ensuite ils ne montrent pour le marathon et pour la marche qu'une minime compréhension, à l'exacte mesure de ce qu'ils en connaissent !

Certes, tout ne va pas si mal que ça dans notre fédération d'athlétisme ; en tout cas, la situation y est aujourd'hui bien meilleure que celle faite aux coureurs de certains autres pays. Pourtant, les sujets d'insatisfaction ne manquent pas. Mentionnons par exemple les interdictions qui frappent encore les jeunes désireux de courir sur route, et le fait que les juniors n'ont officiellement pas le droit de courir le marathon. Notons aussi que certains organisateurs offrent aux coureurs des « marathons » dont la distance a été arbitrairement mesurée, et que la Fédération homologue sans sourciller.

## Ils certifient quoi ?

Il y a aussi ces contrôles et ces certificats médicaux discriminatoires : tout initié sait en effet qu'ils ne valent pas leur pesant d'encre... pour ne pas parler du « travail » qu'ils ont coûté ! Et pourquoi donc n'examinerait-on pas aussi les sprinters avant le départ d'un 100 m, pour savoir si, sans risque pour leur santé, ils supporteront la charge nerveuse précédant le coup de pistolet du starter ? Un peu comme on soumet les marathonniens à des examens organiques, ne pourrait-on pas aussi faire subir aux sprinters un test psychologique ?

D'autre part, existe-t-il des indications clairement précisées sur la manière de procéder en



cas de forte chaleur ? Et pourtant, tout dirigeant sait — ou devrait savoir — qu'un marathonien ne peut se maintenir en forme que pour quelques courses par an, et qu'il aimerait donc bénéficier alors de conditions optimales.

C'est avec joie que nous avons tous suivi l'énorme évolution qu'a subie le marathon féminin. En 1975, à l'exemple des Etats-Unis, des championnats officiels de marathon féminin auront lieu pour la première fois en Allemagne fédérale ; n'omettons pas de préciser que nous le devons au discernement de notre Fédération.

## Comme les triple-sauteurs

Toutes ces anomalies nécessitent des modifications qui sont le résultat d'initiatives ; mais pour que ces initiatives ne risquent pas d'être broyées dans la machine bureaucratique, il fallait réussir à leur donner une plate-forme nouvelle. D'ailleurs, vu les dimensions de ces nouvelles entreprises, et les connaissances spéciales qu'elles requièrent, elles ne sauraient être traitées par la Fédération. Notons que les coureurs sur route — il ne faut pas se faire d'illusions à ce sujet — y sont traités sur le même pied que la petite poignée des triple-sauteurs...

En Grande-Bretagne et aux Etats-Unis, il existe des « Road Runners Clubs », qui coiffent les compétitions ouvertes aux coureurs sur route, et même leurs championnats nationaux. Ces RRC ont des délégués très influents dans les comités et les commissions des fédérations nationales. Or, ce sont des organisateurs et des coureurs qui ont donné le jour à ce genre d'associations.

Dans les pays francophones, la revue « Spiridon » — ainsi nommée en l'honneur du Grec Spiridon Louis, premier vainqueur du marathon olympique — est en train d'attirer à elle un gigantesque flot de gens intéressés par la course à pied. Dans ces pays-là, « Spiridon » est rapidement devenu comme un phare qui guide à coup sûr aussi bien qu'il éclaire.

### Au-devant des besoins

Lancée et portée à bout de bras par Noël Tamini assisté par Yves Jeannotat, coureurs suisses engagés et tous deux journalistes de surcroît, « Spiridon » n'a pas cherché à se faire une place sur le marché annuel des gadgets. Ses deux créateurs et leurs collaborateurs en ont fait bien au contraire une revue véritablement vouée à la défense des coureurs à pied. Publiée en langue française, la revue a eu tôt fait de franchir les frontières de la Suisse pour aller au-devant des besoins des coureurs belges, français ou canadiens (du Québec), étoffant simultanément le réseau de ses correspondants un peu partout en Europe, puis dans les cinq continents.

Des Spiridon-Clubs sont maintenant sur le point de naître en France, en Suisse, en Belgique et au Portugal.

### La résolution de Boston

Le 20 avril 1974, à la veille du marathon de Boston, une résolution fut adoptée en vue de créer un comité de fondation d'un « International Road Runners Club ». On envisageait alors pour buts principaux de

— développer les courses sur route dans le monde entier,

— multiplier les contacts sur le plan international,

— et de faire accéder les coureurs sur route au rang d'interlocuteurs à l'échelle de la Fédération internationale d'athlétisme (IAAF).

Signèrent cette résolution les Américains Kathy Switzer, Fred Lebow, Norb Sander et Gar Williams, les Suisses Jeannotat et Tamini, le Canadien Michel Rose, l'Allemand Steffny et le Hollandais Aad Steylen.

### Les buts de l'IRRC

Et dès le 12 mai, Gar Williams, président du RRC américain, était en mesure de préciser pour l'IRRC les buts suivants, aboutissement des discussions préalables :

1. promouvoir d'une façon générale les courses sur route dans le monde entier, mais *tout particulièrement dans les pays en voie de développement* ;

2. patronner un certain nombre de *courses internationales* ;
3. élaborer et publier des conseils à l'intention des *organisateur de courses* ;
4. créer une *Coupe du monde de marathon*, pour les hommes comme pour les femmes, et avec classement individuel et par équipes ;
5. faire élire par un jury international le *coureur sur route de l'année* (un homme et une femme) ;
6. faire modifier le *règlement des courses de fond* (par exemple afin de permettre aux coureurs de se ravitailler tout au long du parcours) ;
7. faire introduire le *marathon féminin aux Jeux olympiques de 1980* ;
8. populariser les *courses de fond sur piste* (une heure et plus) eu égard à la circulation routière défavorable propre à de nombreuses régions de différents pays ;
9. créer un *championnat du monde* sur la base des résultats obtenus lors de courses officielles (ouvertes aux athlètes licenciés) organisées sur différentes distances soigneusement mesurées et en de nombreux pays, résultats qui permettraient d'établir en fin d'année des classements combinés.

### La seconde revue SPIRIDON

En Allemagne, le Spiridon-Club est conçu en liaison avec l'évolution internationale, comme une partie d'un tout, lui-même constamment renforcé sous l'effet des relations amicales favorisées par la multiplication des rencontres internationales entre coureurs à pied (exemples : le marathon féminin de Waldniel, le marathon SPIRIDON à Neuf-Brisach).

L'organe de liaison entre les membres du Spiridon-Club est la revue « Spiridon » qui va paraître en allemand (avec le sous-titre « Zeitschrift für Lauf- und Ausdauersport »). Si ce « Spiridon » peut naître, il le doit notamment à la collaboration amicale de nos amis suisses, qui nous rendent ainsi les marques d'amitié que nous leur avons prodiguées dès la création de leur « Spiridon ». On comprend donc qu'à maints égards nous nous trouvions au départ d'une piste nettement tracée, n'ayant plus pour ainsi

### Retour aux sources :

## ... au marathon de Marathon\* le 18 octobre

**Voyage Paris-Athènes-Paris**, du 16 au 22 octobre ; marathon Marathon-Athènes ; séjour libre à Athènes. **Prix FF 1450.—**

**Inscriptions ou renseignements : Voyages SPIRIDON**

**Agence KUONI, M. Petit**

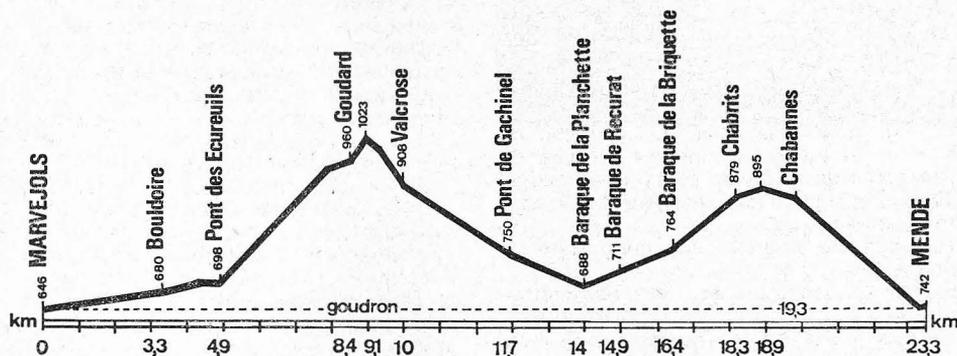
\* Ouvert à tous et à toutes !

6, rue de l'Isly, 75008 Paris, tél. 265 29 09

Avec le patronage spécial de la revue SPIRIDON,  
le dynamique Spiridon-Club du Languedoc « remet ça » :

# Marvejols-Mende (23 km 300)

Dimanche 27 juillet, à 14 h. 30



**Accueil :** à Mende, au Café de la Paix (projection de films des courses de 1973 et 1974 à l'ancienne Salle des Fêtes).

**Hébergement :** pour les nuits des 25, 26 et 27 juillet : **gratuit** et en dortoirs pour les concurrent(e)s dûment inscrit(e)s ; **5 FF** par nuit pour les accompagnants. Se munir de sac de couchage.

**Transport**  
**à Marvejols :** gratuit (départ de Mende, place du Foirail, à 9 h. 30, 10 h. 30 et 11 h. 30).

**Catégories :** HOMMES : jeunes gens (moins de 15 ans), espoirs (15-19 ans), seniors (20-39 ans), vétérans I (40-49 ans), vétérans II (50-59 ans), vieilles pointes 60 ans et plus). — FEMMES : idem.

**Prix :** coupe au vainqueur de chaque catégorie et à la meilleure équipe (3 coureurs, selon le rang). — Médaille spéciale (valeur : 20 FF) à chaque arrivant. — Diplôme : adressé ensuite avec la liste de résultats.

**Repas champêtre :** (avec orchestre folklorique) : **gratuit** pour tout concurrent, 10 FF pour accompagnants.

**Inscription :** **jusqu'au 19 juillet** : 15 FF (10 FF pour les moins de 15 ans et pour les membres du Spiridon-Club de France) :

J.-C. Moulin et J.-P. Begnatborde

Café de la Paix

48000 MENDE (France)

**Et le dimanche 24 août, dès 14 h. : Grand Prix Pédestre de Mende.**

Pour tous renseignements : même adresse que ci-dessus.

**Autres courses en Lozère et dans les environs :** à Chanac, le 29 juin ; à Badaroux, le 5 juillet ; au Pic Saint-Loup, le 13 juillet ; à Malzieu, le 20 juillet ; à Saint-Chely-d'Apcher, le 3 août ; à Laguiole, le 10 août ; à Javols, le 15 août ; à Calvisson, le 23 août, etc.

A St-Setiers \* dans le Limousin  
Dimanche 10 août vers 14 h 30

## Course (13 km) du Plateau de Millevaches

6 catégories : seniors, vét. I, II et III, féminines et scolaires

Prix : 5 coupes, 15 médailles, nombreux cadeaux (artisanat local et spécialités limousines), souvenirs à tous

Engagements : Chamboux, 8, rue de Verdun, 94500 Champigny (France)  
Tél. 886.00.16

\* région touristique : vestiges gallo-romains... églises romanes... lacs aménagés... rivières à truites... bruyère corrézienne... camping, etc.

dire qu'à copier diverses campagnes et actions de propagande. En de multiples domaines, la collaboration entre les deux revues est tout à fait possible en effet, sinon même extensible : cela va des traductions à la reproduction des classements et des photos.

### Cinq groupes de travail

Le Spiridon-Club d'Allemagne est constitué d'un comité principal et de cinq groupes de travail, qui sont les suivants :

- A. *Compétition et sport de performance.* Il veille que les compétitions se déroulent correctement et qu'elles soient organisées sur des distances homologuées, et donc soigneusement mesurées ; de même, il établit le calendrier des courses tout en examinant de cas en cas différentes mesures en vue d'améliorer la situation ;
- B. *Courses populaires.* Il s'occupe de multiplier et de cultiver les rencontres entre pratiquants, rencontres qui sont le maillon intermédiaire entre l'entraînement et la course populaire pratiquée sous forme de compétition ;
- C. *Féminines.* Il traite des problèmes particuliers aux femmes qui pratiquent la course à pied, et s'applique à officialiser les courses sur route pour féminines. Sa tâche la plus urgente consiste à créer un trait d'union entre le 3000 m piste et le marathon, distances maintenant officiellement admises aux championnats d'Allemagne d'athlétisme, et donc à promouvoir l'organisation de courses sur 10 et 25 km ;
- D. *Jeunes.* Il s'attache à faire abolir peu à peu la discrimination qui frappe les moins de vingt ans, sous prétexte que la course de fond serait une discipline réservée aux adultes. La tâche de ce groupe de travail est donc de faire modifier certains passages des règlements et de favoriser l'organisation de compétitions modèles.
- E. *Seniors.* Il s'occupe des compétitions entre les meilleurs afin de les transformer en des championnats. D'une manière tout à fait générale, il traite également des problèmes — d'ordre médical et propres à la compétition — particuliers aux vétérans. Il s'occupe

en outre de la participation des coureurs d'élite à des rencontres ou à des championnats internationaux.

Le comité principal du Spiridon-Club va s'attacher aussi à se faire reconnaître par diverses organisations nationales et même à adhérer à certaines d'entre elles. A l'étranger, la liaison est assurée par l'intermédiaire d'organisations et de revues sœurs. De même, le Spiridon-Club d'Allemagne participe à la constitution d'un RRC international.

(Condensé d'une allocution prononcée le 17 novembre 1974 à Düsseldorf par **Manfred Steffny**, à l'occasion de la fondation du Spiridon-Club d'Allemagne, et adaptée de l'allemand par N. T.)

### Lettre-type

« Je suis un nouvel abonné et SPIRIDON me plaît tellement que j'aimerais me procurer des numéros anciens. Après avoir examiné le sommaire complet des numéros 0 à 17 tel qu'il a paru à la fin du numéro 17 \*, je vous prie de m'adresser les numéros, suivants : 0, 2, 4, 5, 7, etc. »

### Passez votre commande à

pour le **Benelux** :

**C. Liégeois**

9 A, rue de Warmifontaine

**6620 Neufchâteau**

pour la **France** :

**M. Bourquin**

13 bis, av. de Chanzy

**93340 Le Raincy**

pour les autres pays :

**SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse)**

\* sur simple demande, la rédaction vous enverra ce sommaire

# Spiridon-Club de France

Cotisation : 20 F + abonnement à SIPRIDON

pour y adhérer : Guy JOUVENELLE  
45, ch. des Joncherolles, bât. D 1  
93380 Pierrefitte

## Avec les compliments de la F. F. A.

On n'a pas oublié le désastre (le mot n'est pas trop fort) que fut le dernier championnat de France de marathon, organisé le 3 août 1974 au Creusot. Chaleur beaucoup trop forte, nombre considérable d'abandons, parcours particulièrement éprouvant, heure de départ mal choisie, carence des organisateurs... rien ne manqua à un bilan on ne peut plus sombre.

Certains lecteurs de SPIRIDON participant à ce « marathon-hécatombe », selon l'expression de l'un d'eux, apportèrent là-dessus des témoignages accablants. Témoignages corroborés par deux envoyés spéciaux de la presse parisienne, Noël COUEDEL, de « L'EQUIPE », et Gérard ALBOUY, du « MONDE ». (voir SPIRIDON No 16, page 6.)

Or, ceux qui auront lu le bulletin de la ligue de Bourgogne afférent à la question auront cru avoir la berlu. Sous la plume du secrétaire général, M. Jacques FERRAND, ne lisait-on pas : « Soulignons que le directeur technique de l'athlétisme national ainsi que le comité directeur de la fédération ont été particulièrement sensibles à la réussite du championnat de France de marathon au Creusot. »

D'aucuns trouveront incongru de parler de « réussite », et les coureurs s'en indigneront. Largement pratiquée par les dirigeants sportifs de tout poil, l'autosatisfaction a tout de même des limites. La complaisance aussi. On se le demande : que faut-il faire pour mériter des blâmes ?

## A vos maillots

On peut désormais se procurer les maillots du Spiridon-Club de France. Le prix unitaire est de 30 F. Plusieurs tailles sont disponibles : 10-12 ans, 0 x 1, 2 x 3, 4 x 5, 6 x 7. Les commandes doivent être adressées à Guy JOUVENELLE, 45, chemin de Joncherolles, bât. D 1, 93380 Pierrefitte. Elles ne seront exécutées que dans la mesure où un chèque les accompagnera. Rappelons que ces maillots sont strictement réservés aux membres du club. L'autocollant et l'écusson compris dans le prix de l'adhésion seront envoyés prochainement à tous les membres.

## On demande des résultats

Tous les organisateurs sont priés de faire parvenir un jeu des résultats complets à Alain LUTZENFICHTER, 1, Allée des Myosotis, 93200 St-Denis. Inévitablement, certains résultats feront défaut. Nous demandons donc aux membres du Spiridon-Club de France de nous faire parvenir régulièrement ceux des épreuves auxquelles ils participent. Il s'agit bien entendu des résultats concernant les épreuves françaises.

En effet, en accord avec la F. F. A., le Spiridon-Club de France établira à la fin de l'année, la liste des meilleures performances nationales. Diverses statistiques seront également établies. Elles seront d'autant plus précises que nous serons mieux renseignés. Merci à tous.

## Un classement par équipe

Notre ami PETITARMAND, de Dijon, nous ayant signalé que les informations concernant les courses sur route parvenaient difficilement aux pratiquants, nous tenons à apporter quelques précisions qui nous ont été données par la F. F. A.

Dès cette année, un classement par équipe sera établi à l'issue du championnat de France de marathon. Il se fera par addition de points et concernera les trois premiers de chaque club.

On sait que ce championnat aura lieu le 21 septembre. Désormais, une date voisine sera retenue chaque année, dans la mesure où les grandes compétitions (Jeux olympiques, Championnats d'Europe...) le permettront. L'expérience désastreuse du Creusot n'aura donc pas tout à fait été inutile. Nous avons, du reste, fait part aux représentants de la F.F.A. de la nécessité de ne pas organiser des marathons aux mois de juillet et août.

## Déjà 12 Spiridon-Clubs régionaux

Voici quels sont les responsables des Spiridons-Clubs régionaux déjà constitués :

**Atlantique** : Jean-Pierre FRANCHI, Résidence le Gâtinais, 72400 Prével, La Ferté Bernard.

**Aquitaine** : Serge LAVANDIER, 14, Avenue Gambetta, 33700 Mérignac Arlac.

**Alsace** : Jean RITZENTHALER, 3, Route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg.

**Centre** : Guy BOURDIN, 26, Avenue du Colonel-Manbrès, 18100 Vierzon.

**Champagne** : Bernard VINOT, 11 Rue du Ct Pothier, 51200 Epernay.

**Côte d'Azur** : Georges TEUMA, 60 Bd Saint-Barthélemy, 06100 Nice.

**Côte d'Or** : Aimé PETITARMAND, 9, rue Charles-Boyer, 21000 Dijon.

**Languedoc** : MOULIN et BEGNATBORDE, Café de la Paix, Place De Gaulle, 48000 Mende.

**Lorraine** : Jean-Paul CANTINEAUX, Bureau PTT, Avenue de France, 54000 Nancy.

**Normandie** : Michel BEAUDOIN, 97, Avenue de Basingstoke, 61000 Alençon.

**Haute Normandie** : Denis NOUET, 205 Bd de Strasbourg, 76600 Le Havre.

**Roussillon** : René ESPINET, 141 bis Maréchal-Joffre, 66000 Perpignan.

Certains de ces responsables ont déjà constitué des équipes autour d'eux. C'est le cas pour Le Languedoc. D'autres sont isolés et recherchent une aide. D'autres Spiridon-Clubs régionaux sont en voie de formation, notamment au Pays Basque. La Bretagne et le Nord, particulièrement vides, attendent les leurs.

Ainsi que nous l'avons fait le 6 mai en invitant Jean-Claude MOULIN à participer à notre réunion de bureau, nous chercherons à entretenir régulièrement des relations directes avec ces responsables. C'est ainsi que Denis NOUET a été invité à la prochaine réunion. C'est ainsi également que le bureau du Spiridon-Club de France a déjà prévu de se réunir le 21 septembre à Dunkerque, au moment du championnat de France de marathon. Par ailleurs, les responsables régionaux sont invités en permanence à nous faire parvenir les points qu'ils souhaitent voir inscrits à l'ordre du jour de nos réunions.

# Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 Fr. + abonnement à SPIRIDON ;

CCP 19-10 762 Spiridon-Club de Suisse. Les Marécottes

Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes

## Priorité à l'assistance aux organisateurs

Le dernier-né des Spiridon-Clubs comble rapidement son retard, c'est en tout cas l'avis de ses aînés. Au 30 mai, il comptait près de 70 adhérents ; et la formule d'adhésion encartée dans le présent numéro va certainement permettre de faire un grand bond en avant, tellement sont intéressantes les facilités d'adhésion et extraordinaires les avantages liés à la carte de membre.

Œuvres du graphiste spiridonien Karel Matejovsky, la carte de membre et l'autocollant du club seront adressés très prochainement à tous les membres. A titre de propagande, chacun pourra ensuite obtenir des autocollants supplémentaires au prix de 2 francs pièce. De même, nous comptons bien pouvoir mettre en vente à la fin de juillet le tee-shirt du club ; strictement réservé aux membres du club, il s'agit là d'une petite merveille graphique !

Une séance de travail a eu lieu le 30 mai, chez Ingrid Bracco, sous la direction d'Yves Jeannotat. Y assistaient en outre Michèle Miéville, Jean-Claude Pont, Karel Matejovsky, Stéphane Gmünder (comptabilité), Carlo Gattoni (jeunesse Fribourg), Philippe Theytaz (jeunesse Valais), Gérard Joris (journaliste valaisan) et Noël Tamini. Le « comité directeur » du club compte une dizaine de membres aux fonctions bien déterminées ; nous y reviendrons dans le numéro d'août.

Mais sans plus attendre, jetons un coup d'œil sur le département « Assistance aux organisateurs » (AO), dirigé

(suite ci-contre)

## Sachez

...qu'au lendemain de la « Stramilano » (impossible hélas ! d'en publier un reportage dans le présent numéro) le directeur de l'Hôtel où les coureurs étrangers avaient passé la nuit a téléphoné à Giors Oneto pour lui annoncer qu'une femme de chambre avait trouvé un porte-monnaie, de l'argent suisse et des clés. Quelques jours plus tard, le coureur Vuilleumier se déclarait propriétaire de ce petit capital, qui lui fut aussitôt restitué. Qui prétendait qu'en Italie...

...qu'il faut considérer les numéros 1, 3 et 6 de SPIRIDON comme définitivement épuisés. Un lecteur du Liban nous a offert 50 FS pour se procurer le numéro 3, un autre lecteur a réussi à obtenir les numéros 3 et 6 au prix de 30 FS, etc. Qui l'eût cru ?

...que les livraisons de la firme EB n'ont toujours pas la fluidité correspondant à la qualité de la marchandise. Pour certaines pointures et marques, les retards atteignent parfois plusieurs mois. Comme nous ne sommes pas encore en mesure de payer tout ou grande partie des factures à la commande, la firme EB manifeste une certaine parcimonie dans ses livraisons. Nous espérons ne pas devoir, un jour prochain, demander à nos clients de payer eux aussi d'avance. De toute manière, avant de saisir votre stylo d'une main « vengeresse », n'oubliez jamais que **Seigneuric, Reffray, Liégeois et Tamini font toujours le maximum — et quelquefois plus ! — pour vous donner rapidement satisfaction.** Si votre commande n'est pas exécutée dans les 8-10 jours qui suivent, inutile de vitupérer à la ronde : c'est que la marchandise demandée n'est momentanément pas en stock.

... que les Belges ont davantage à noter ceci : **Christian Liégeois passera tout le mois d'août à Vissoie (Valais).**

...que le rédacteur de SPIRIDON prie les lecteurs canadiens de bien vouloir lui procurer — contre facture évidemment ! — un ou plusieurs exemplaires du livre écrit par Jean-Claude Larouche et consacré à **Alexis Lapointe, dit Le Trotteur** (Editions du Jour, 1651 rue St-Denis, Montréal, 1971). Idem en ce qui concerne un album de bandes dessinées dont le héros est ce même personnage aux exploits légendaires. En effet, ces ouvrages pour nous extrêmement intéressants seraient, nous dit-on, quasi introuvables. Impossible est-il québécois ?... Merci d'avance pour votre coopération.

par Jean-Claude Pont. Son but est de faciliter, d'améliorer et de coordonner la tâche de tous les organisateurs de course à pied en Suisse. Et pour cela, l'AO va s'efforcer de devenir un véritable intermédiaire entre les différents organisateurs suisses, trop souvent isolés, voire inexpérimentés. Peu à peu, l'AO se transformera en une véritable centrale de renseignements et d'assistance au service des organisateurs et des coureurs.

Du contact ainsi établi — tant en Suisse romande qu'en Suisse alémanique — va naître un calendrier aussi cohérent que possible. Souhaitons que l'œuvre parallèle des Spiridon-Clubs de France et d'Allemagne et des correspondants de SPIRIDON en différents pays débouche sur une véritable action internationale concertée sur le plan des courses hors stade. Rappelons qu'il s'agit là des épreuves de cross-country, des courses sur route et des courses de montagne.

Sur le plan pratique, la réalisation de ces objectifs ne va pas sans un fichier réunissant toutes les informations utiles sur les courses suisses. L'équipe de Jean-Claude Pont établira pour chaque épreuve un dossier contenant, outre les réponses à un questionnaire complet, l'ensemble des renseignements et des documents (classifications, prospectus, plan de la course, etc.) transmis.

Signé par un représentant de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) et par un homologue du Spiridon-Club de Suisse, ce questionnaire parviendra prochainement aux organisateurs d'épreuves suisses. Ceux qui ne le recevraient pas sont priés de le demander à Jean-Claude Pont, Glarey 40 B, 3960 Sierre.

Enfin, les négociations vont bon train entre MM. Frauenlob, Liaudat et Zobrist (de la FSA), d'une part, et Jeannotat + Tamini d'autre part. Malgré certaines positions encore divergentes, les 3 séances de travail qui ont eu lieu jusqu'ici ont permis, semble-t-il, de rapprocher sensiblement les deux organismes, les dirigeants de la FSA admettant clairement que le Spiridon-

...que certains organisateurs d'épreuves de la CIME n'osent pas (sic) permettre aux jeunes et aux féminines de concourir sur la distance offerte aux seniors et aux vétérans. Nous conseillons vivement à ces organisateurs de réserver une distance spéciale pour les juniors et les féminines, mais de leur laisser toute liberté de courir sur la distance des seniors, car c'est seulement sur cette distance qu'ils peuvent récolter des points CIME.

...qu'une fois de plus la place nous a manqué (bien que nous ayons de nouveau 8 pages supplémentaires pour les annonces des organisateurs de courses) pour publier tous les articles annoncés, et notamment ce double plan d'entraînement (pour « crack » d'une part, pour néophyte d'autre part). Patience et longueur de temps...

...qu'il existe en Suisse des organisateurs de course (nous ne les désignerons pas encore nommément) dont le souci principal, sinon unique, est de « faire du fric ». L'une des solutions adoptées consiste à demander aux coureurs 10, 12 voire 15 FS d'inscription, de réduire la planche des prix à une vulgaire planche à pain et d'offrir (est-ce bien le mot juste ?) aux coureurs des médailles « au rabais », des médailles qui... des médailles que... bref, dont le motif n'a pas changé depuis des années. Coureurs qui voyagez, vous n'êtes pas forcément des pigeons : ouvrez donc l'œil, mais le bon !

...que vous découvrirez un stand SPIRIDON (chaussures EB, tee-shirts, etc.) si vous venez courir à **Salvan** le 29 juin, à **Landernau** le 6 juillet, à **Cambo-Macaye** le 13 juillet (le rédacteur compte participer à ces trois courses), à **St-Léonard-de-Noblat** et à **Marvejols-Mende** le 27 juillet, à **Zinal** le 10 août, aux 50 km de la **Vaugance** le 23 août, mais aussi le 31 août à **Ascain** (où J.-P. Labastie assure gîte et couvert aux « représentants de SPIRIDON », qui l'en remercient d'avance).

...qu'il y a des choses qu'on voudrait dire, mais comment faire ? C'est le cas de Jeannotat, correspondant d'un quotidien romand, lorsque, au lendemain d'une manifestation d'athlétisme à laquelle il a assisté, il constate que son « papier »... n'est pas publié. Ou qu'il a été amputé d'un certain nombre de lignes. Et notre ami de sacrer, de tonner, de lancer des éclairs, tel Jupiter courroucé. « C'est que, ces choses-là, on ne me permettrait pas de les expliquer aux lecteurs » déclarait-il alors pour justifier sa colère. Le reporter propose, le secrétaire de rédaction dispose.

**Club de Suisse apportera du sang neuf à l'athlétisme national.** Jeannotat et Tamini ont été chargés d'élaborer un règlement national applicable aux courses hors stade organisées en Suisse. Ce qui, on le voit, officialise donc l'œuvre déjà entreprise par l'équipe de Jean-Claude Pont.

Il n'est peut-être pas inutile de préciser que le port du maillot du Spiridon-Club et de la revue SPIRIDON est interdit pour toutes les épreuves officielles, c'est-à-dire les championnats (cantonaux, régionaux ou nationaux). A ceux qui ne le sauraient pas, disons aussi que d'après les règlements de la FIAA, la publicité est strictement réservée au dossard, et sur une surface totale de 15 x 2,5 cm. Voilà pour la théorie et pour les épreuves officielles. Il y en a d'ailleurs tant d'autres...

N.T.

**A 15 km au nord-ouest de Royan**  
venez vous détendre le **10 août** lors du  
**marathon international**  
**de la Presqu'île d'Arvert**

Plage et forêt ouvertes à tous  
Camping gratuit

Engagements (jusqu'au 31 juillet) :  
Mairie d'Arvert, 17530 Arvert (France)

# Dis-moi, Tamini...

Quand naquit la revue SPIRIDON, en février 1972, qui donc croyait vraiment qu'elle vivrait longtemps ? Réalisée en quelque sorte par des amateurs et dépourvue de tout véritable soutien financier, la revue paraissait en effet condamnée à disparaître à brève échéance.

Mais voilà. SPIRIDON n'est pas une revue « normale » puisqu'elle est faite par des pratiquants pour des pratiquants. Après tout, ces gens-là pouvaient bien ne pas connaître grand-chose au journalisme. Avec eux une chose au moins était certaine : voilà des gens qui savaient mieux que personne les besoins des coureurs à pied.

Maintenant que le numéro 18\* va paraître, SPIRIDON est une indéniable réalité, avec tout un petit monde qui gravite autour de lui. Pourtant, quel dur travail que ces 18 numéros !

Certes, les difficultés financières n'ont pas totalement disparu, mais un certain prestige patiemment conquis a fait aujourd'hui de SPIRIDON la principale revue de la spécialité. Preuve en soit l'invitation adressée à son rédacteur, Noël Tamini, à collaborer à l'organisation de la « Corrida de São Silvestre », l'une des épreuves les plus prestigieuses du monde. Nous avons profité d'un bref séjour de Tamini à Lisbonne, à son retour du Brésil, pour lui demander de préciser certaines idées susceptibles d'intéresser nos lecteurs.

Pour cet homme de 37 ans, la course à pied paraît ne pas avoir de secrets. Pratiquant accompli (plus de vingt marathons !), il a commencé à s'intéresser à l'aspect physiologique de la course à pied durant les années passées à l'École de sport de Macolin (Suisse) comme traducteur.

M.M.

\* Réalisée à Lisbonne en janvier dernier, cette interview a paru en février dans « Atletismo », la revue officielle de la Fédération portugaise d'athlétisme. Nous en donnons ici une version un peu amplifiée.

— La revue SPIRIDON est née d'une idée partagée par quelques amis au cours de l'hiver 1971-1972. Aujourd'hui, qu'est-ce que SPIRIDON pour Tamini ?

— C'est tout d'abord... beaucoup de travail ! Environ 70-100 % de mon travail au cours de l'an dernier. Il y a d'une part la chance de pouvoir faire un travail qui plaît, de confectionner SPIRIDON numéro par numéro. Mais le revers de la médaille, c'est surtout que je n'ai plus guère le temps de courir moi-même. Voilà certainement le seul sacrifice — provisoire, j'y compte bien ! — qui me coûte vraiment.

Car le temps à consacrer à la revue ne cesse d'augmenter. Prenons le cas des correspondants. C'est intéressant de pouvoir demeurer en contact permanent avec eux ; mais quel boulot pour réussir tôt ou tard à répondre à chacun et à chacune, pour ne pas décevoir leur attente !

Je dois bien convenir que les chics types, les amis découverts grâce à SPIRIDON compensent presque tout le reste.

Et puis, il y a l'occasion et la nécessité de voyager. Ce séjour au Brésil, par exemple. J'espérais bien y aller un jour pour faire la « corrido », et c'est grâce à SPIRIDON que j'ai pu y aller. Mais c'est à cause de SPIRIDON que j'ai dû me contenter de regarder courir les autres...

L'objectif de SPIRIDON c'est de créer un lien entre tous ceux et toutes celles qui s'intéressent à la course à pied. Qui s'y intéressent sans forcément courir eux-mêmes. Car on peut fort bien aimer la course à pied sans la pratiquer ; on peut être infirme ou malade, ou encore simple supporter, par exemple.

Avec quelques années de recul, on peut dire que SPIRIDON est tombé dans un milieu fertile : dans une société qui a banni presque tout effort physique, alors même que les choses du corps intéressent de plus en plus l'homme de la rue.

— La disparition du « Miroir de l'athlétisme » nous a fait réfléchir. Penses-tu que pour des raisons financières SPIRIDON soit, lui aussi, amené à disparaître ?

— Non ! Et avec un certain sourire Tamini explique : Tout d'abord, les magazines qui ont disparu — ou qui risquent de disparaître — étaient liés à un grand éventail de disciplines sportives, très différentes les unes des autres. En feuilletant ces revues, il arrivait qu'un coureur à pied n'y trouve guère plus de 10 % des textes ou des photos qui l'intéressent vraiment. Avec SPIRIDON, nous touchons pour ainsi dire à un seul sport, imprégné d'une certaine façon de vivre et de penser. Et ce sport est à même d'intéresser tout homme et toute femme, de 5 à 95 ans. Ne serait-ce que parce que la course à pied, tout le monde, été comme hiver, en montagne ou en plaine, en ville ou à la campagne, peut la pratiquer.

Par contre, le saut en hauteur, le lancer du javelot ou du marteau, c'est déjà plus éloigné du commun des mortels.

Si pour des raisons économiques la revue était un jour amenée à cesser de paraître sous sa forme actuelle, elle ne cesserait pas pour autant d'exister. Elle se transformerait. Les articles pourraient alors être composés, par exemple, sur de simples feuilles polycopiées. Bref, la revue aurait moins de gueule ; mais l'esprit serait toujours bien vivant. N'empêche que le souvenir des débuts difficiles reste cuisant. D'ailleurs, aujourd'hui la revue repose sur un très petit nombre de personnes : c'est tort à la fois un point fort et un point faible.

— Penses-tu que le reportage de la corrido brésilienne intéressera réellement les abonnés d'une revue qui ne s'adresse pas vraiment aux coureurs d'élite ?

— Oui, car la « corrido de São Paulo est un événement important, qui intéresse une grande partie des gens en Europe à cette époque de l'année. Il y a tout d'abord son côté exotique et insolite : elle se déroule en plein été brésilien, à minuit, dans une ville de plus de 8 millions d'habitants. Ce soir-là, en Europe on grelotte, ou bien l'on festoie. La « corrido », c'est aussi la possibilité de vivre quelques jours en compagnie de 15-20 coureurs de très grande classe réunis dans le même hôtel. Et de découvrir certains aspects de leur vie dont la grande presse ne parle jamais. Par exemple, ce qui se passe avant et après l'épreuve. Il y a là, si l'on sait regarder et écouter, tout un ensemble de faits significatifs.

Prenons le cas du Roumain Floroiu. Avant la course il avait constamment à ses côtés un « admirateur », vraisemblablement un Brésilien d'origine roumaine. Il faut savoir que sur 5 000 m et sur 10 000 m Floroiu n'est pas le dernier venu. Or dès qu'il eut raté sa course, Floroiu, classé 30e, se retrouva tout seul à table. Et seul partout. La tristesse de ce garçon était éloquent. C'est celle-là la véritable solitude du coureur de fond, et non pas l'autre, ordinairement choisie et appréciée.

Pour SPIRIDON, maintenant il faut déjà songer au prochain voyage au Brésil, puisque dès cet automne je serai amené à conseiller les organisateurs pour la sélection des coureurs européens.

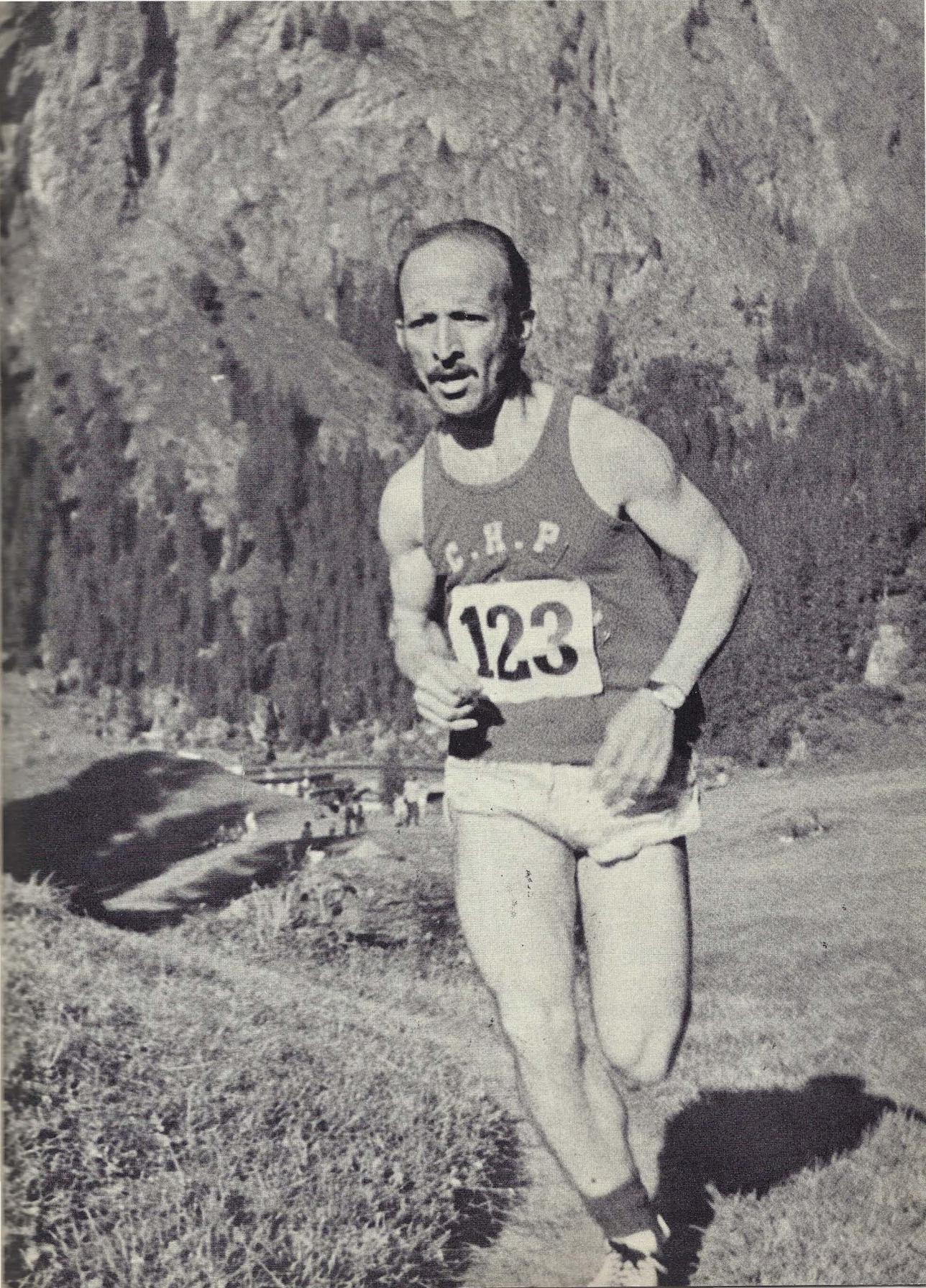
Nous songeons aussi à organiser un vol spécial (qui grouperait si possible touristes et coureurs) au départ de Düsseldorf, de Genève et de Lisbonne. Tout dépendra du nombre d'intéressés.

— Avoir participé à plus de vingt marathons ce n'est pas encore très fréquent parmi les journalistes sportifs. Qu'est-ce que c'est pour toi le marathon ?

— C'est une distance de compétition située entre le 10 000 m et les 100 km. C'est aussi et surtout la seule distance olympique où les femmes peuvent concourir avec les hommes.

On sait que plus la distance augmente plus la femme est en mesure de « dialoguer » avec l'homme. Avec la distance, l'importance des capacités musculaires décroît rapidement. Peu à peu, c'est sur toute l'adaptation organique que reposent les capacités de performance. Comme le dit van Aaken, posséder un cœur volumineux,

Photo ci-contre : « Le revers de la médaille, c'est surtout que je n'ai plus guère le temps de courir moi-même. » Le rédacteur de SPIRIDON peu après le départ d'une course de montagne en 1972. (Photo Eisenring.)





c'est très important mais pas déterminant ; ce qui l'est, c'est la relation poids du corps/volume cardiaque. Et sur ce plan-là la femme est en soi avantagée par rapport à une foule d'hommes.

— L'épreuve du marathon a déjà fait couler beaucoup d'encre. « Course inhumaine », « entraînement démentiel », etc. Qu'en pense un marathonien qui a couru notamment à Kosice et à Windsor ?

— En 1962, Arthur Lydiard a fait en Nouvelle-Zélande une série d'expériences avec des gens d'âge mûr (moyenne: 47 ans, sauf erreur). Partis de zéro, quelques mois plus tard la transformation était si spectaculaire que certains ont réussi, la même année, à courir le marathon. Cela démontre bien que la course de fond est le sport le plus aisément accessible à tout homme et à toute femme, quel que soit son âge. C'est une pure question d'entraînement, autrement dit d'adaptation à un effort donné. Pour un individu entraîné et motivé, passer 2, 3 ou 4 heures à courir un marathon ou à construire des modèles réduits, ou encore à cultiver des fleurs, cela n'a rien d'exceptionnel.

— La marche des 50 km a été éliminée du programme des prochains Jeux olympiques. Ne penses-tu pas qu'un jour il en sera de même du marathon ?

— Impossible. A Rome en septembre dernier, le marquis d'Exeter l'a clairement assuré, soulignant le caractère éminemment traditionnel, olympique, de la course de marathon. Pour moi, le marathon olympique c'est une course essentiellement destinée à tous ces gens qui n'ont pas pu entrer dans le grand stade. C'est une course qui a donc valeur de symbole. C'est le folklore au sens le plus profond du terme : quelque chose qui est célébré en commun, en communion, par des acteurs et des spectateurs, sans la moindre barrière entre eux. C'est la rencontre des coureurs avec le grand public, un contact direct avec une majorité de petites gens, avec ceux qui n'ont pas pu se payer l'entrée du « grand cirque ».

— Franchement, si par hasard le marathon venait à disparaître des Jeux, ce serait grave... pour les Jeux, pas pour le marathon. Pour avoir couru deux fois à Kosice, je suis certain qu'il existe au moins un marathon supérieur à celui des Jeux olympiques. A Kosice, c'est toute une ville de 150 000 habitants qui communique avec deux ou trois cents marathonniens ; sans compter les téléspectateurs, car la télévision consacre ce jour-là environ 3 heures au marathon. A Munich, le marathon c'était tout juste un à-côté, quelques rares images à la télévision.

— Il y a les grands marathons classiques, il y a aussi les autres. Il y a maintenant tous ceux qui naissent un peu partout. A ton avis, quelle est la raison de cette multiplication des marathons ?

— Pour la plupart des gens, courir un marathon cela tient encore du fantastique. Un peu comme une expédition en Amazonie ou dans le massif de l'Himalaya. D'où l'attrait exercé par cette idée que l'on se fait du marathon. Dans notre société, où la masse étouffée de plus en plus l'individu, le marathon demeure une occasion de s'évader, de vivre malgré tout une véritable aventure.

Donc, si vous organisez un marathon, vous avez d'emblée une foule de gens. C'est un phénomène semblable dans le cas des courses de montagne. Et dès que votre course a réuni 100, 200, puis 500 participants, l'intérêt commercial qu'elle constitue pour la promotion d'une ville et de toute une région paraît de moins en moins négligeable.

Et peu à peu, parce que des organisateurs intelligents font se dérouler leur marathon dans des conditions agréables sinon idéales, et parce que les coureurs savent s'entraîner bien mieux que par le passé, le drame ne rède plus guère autour du marathon.

Aujourd'hui, le marathon n'est plus du tout cet ogre qui assommait ou tuait même parfois. De frères gamines, des enfants même, sont devenus des habitués du marathon. Aux Etats-Unis sur les 135 marathons organisés l'an dernier et en général ouverts à tous, sans distinction d'âge ni de sexe, moins de 1 % des participants ont dû avoir recours à l'assistance d'un médecin. On peut dire, je pense, que le football est bien plus dangereux que le marathon. A propos, l'an dernier pas moins de 2450 Américains ont couru le marathon en 3 heures (1428 en 1972), et 141 Américaines l'ont fait en 4 heures.

Aux Jeux de Montréal la course aura lieu en plein après-midi de juillet. Et, d'après nos amis québécois, sur un parcours quasiment dépourvu d'ombre. Si l'on n'y change rien, il se pourrait bien qu'on assiste, ce jour-là,

à une série de drames, analogues à ceux du dernier championnat de France, couru par 34 degrés à l'ombre.

— Des « spécialistes » ont prétendu que l'athlétisme, c'est ce qui se passe sur piste. Est-il important pour la course à pied qu'elle puisse se dérouler toute l'année hors du stade ?

— Sans doute, et c'est l'un des objectifs de SPIRIDON : diffuser partout la course sous sa forme la plus simple.

D'ailleurs, au début de l'athlétisme, avant même qu'il y ait stade, on courait tout naturellement d'un lieu à un autre, d'une ville à une autre. A l'époque moderne, le stade est né avec les Jeux olympiques d'Athènes en 1896. Pour des raisons aussi peu intéressantes (pour les coureurs) qu'intéressées (pour les spectateurs et surtout les organisateurs), la course sur route céda peu à peu le pas à la course sur piste, c'est-à-dire à l'intérieur du stade. Avec souvent d'une part des acteurs sous la pluie, dans le vent ou sous le soleil, et d'autre part des spectateurs bien abrités. Avec, comme au cirque, d'un côté les « actifs » et de l'autre les « passifs ». Et pour qu'un 10 000 m ait lieu, il faut que quelques-uns acceptent de faire 25 tours de piste sous les yeux d'une foule (grande ou petite) immobile.

Mais en quelques années tout s'est transformé rapidement : d'une part les spectateurs désertent les stades (de football notamment) pour devenir eux-mêmes acteurs (et coureurs surtout). Le nombre des « actifs » s'accroît rapidement au détriment du nombre des « passifs ». La vie sédentaire propre à notre époque suscite un nombre toujours plus grand de « vocations tardives » (de coureur à pied). De même, la vie urbaine, la pollution ambiante et le béton environnant poussent tout naturellement les gens, coureurs ou spectateurs, vers la campagne et à la montagne. C'est ce qui, à mon avis, explique principalement l'extraordinaire engouement pour la course à pied et la multiplication des courses sur route et des courses de montagne. Si tu considères en outre la solitude du coureur du stade condamné à tourner en rond sous des gradins le plus souvent vides, et l'ambiance qui règne parmi les centaines — sinon les milliers ! — de coureurs de tous âges qui se pressent au départ d'une course sur route, tu comprends aisément pourquoi les marathons se multiplient un peu partout.

C'est un phénomène analogue qui s'est produit au théâtre : à force de jouer devant le public de rangées clairsemées, certaines troupes sont venues présenter leur spectacle directement dans la rue. Quand les spectateurs boudent le théâtre (ou le stade), il est bien naturel que les acteurs (ou les coureurs) présentent leur spectacle dans les rues.

— Dans les courses de fond, les enfants, les femmes et les vétérans sont souvent encore des catégories « protégées ». Pourtant, de plus en plus et surtout grâce à SPIRIDON, les courses de fond sont « ouvertes à tous et à toutes ». Pourquoi cela ?

— On admet communément que la force physique est l'apanage de l'homme, et qu'elle est à son maximum entre 20 et 40 ans. Or, méconnaissant tout à fait la nature de l'effort requis de l'organisme humain au cours d'un marathon, des « spécialistes » de tous pays admettaient qu'il fallait protéger les « faibles » — les femmes, les enfants et les vieillards — contre les dangers de la course de longue distance. Aujourd'hui, on est heureusement en train de reconnaître qu'on s'est longtemps trompé. Il serait simple de le démontrer : prenons un homme « en pleine possession de ses forces physiques » ; prenons, par exemple, un décathlonien, un lutteur, un boxeur, ou — pourquoi pas ? — un très grand joueur de football, et plaçons-le au milieu d'un peloton de femmes, de jeunes filles et d'enfants au départ d'un marathon. Et maintenant, imaginons ce qui va arriver...

(Suite à la page 43, 1ère col.)

**Photo ci-contre :** « Pour qu'un 10 000 m ait lieu, il faut que quelques-uns acceptent de faire 25 tours de piste... » Ici, l'Américain Steve Prefontaine lors d'une course en salle. (Photo Doug Schwab.) Coïncidence, cette photo fut adressée à l'imprimerie le 26 mai, 3 jours avant le tragique décès de Prefontaine, coureur bourré de talent et de tempérament, et qui savait toujours payer de sa personne. N.T.

Le 23 août 1975 à 17 heures :

# 50 km de la Vaunage

(Trophée du Président de la République)

**Epreuve touristique et populaire**

à Vergèze (entre Nîmes et Montpellier par la RN 113)

Allure libre (temps limite : 10 heures)

Renseignements et engagements :

**Robert ARMAND**  
**30420 Calvisson (France)**

*Courez tous avec nous en Suisse\*...*

**...le 7 septembre (à 9 h. 30) à Concise-Grandson (15 km)**

**...le 14 septembre (à 9 h. 30) au Tour du Brassus (9 et 16,400 km)**

*Catégories et classements :*

juniors (1956-1959), seniors (1936-1955), vétérans I (1926-1935), vétérans II (1925 et ant.), populaires (plus de 70 min. à Morat-Fribourg), féminines (dès 1959)

*Classement combiné :* A l'addition des temps des 2 épreuves

*Distances :* le 7 septembre : 15 km pour toutes les catégories  
le 14 septembre : 9 km pour les juniors, 9 ou 16,4 km pour les féminines, 16,4 km pour les autres catégories

*Taxe d'inscription :* 10 FS par épreuve (seulement par CCP !)  
jusqu'au 20 août : SFG Grandson, CCP 10 - 27 136  
jusqu'au 2 septembre : SFG Le Brassus, CCP 10 - 15 423  
(15 FS au-delà de ces délais)

*Prix :* A chaque concurrent

*Renseignements :* Pour Concise-Grandson : P. Bloesch, tél. (024) 24 44 56  
pour Le Brassus : J.-Cl. Meylan, tél. (021) 85 64 95

*Possibilités d'hébergement :* Pour 7 FS

\* à deux pas de la frontière française !

# Tribune

Pourquoi ne pas avoir publié les résultats du cross de Versoix du 20 octobre 1974 ? Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

(adresse illisible, Genève, Suisse - 19 décembre)  
Parce que nous ne les avons jamais reçus. Mais il est maintenant trop tard pour les publier. — N.T.

## Les EB-Marathon : satisfait et non satisfait

Je viens d'avoir les «EB-Marathon», je ne peux plus m'en passer, ça c'est de la chaussure !

(G. Schoffit, La Seyne-sur-Mer, France)

Depuis quelque temps, j'utilise à l'entraînement les «EB-Marathon», dont on dit beaucoup de bien. Pourtant, je n'en suis pas du tout satisfait car je ressens des douleurs dans les articulations et je trouve la semelle trop mince. Que dois-je faire ?

(X., dans le No 3 de SPIRIDON-Düsseldorf)

Les «EB-Marathon» sont par excellence des chaussures de compétition conçues pour coureurs sur route. Un peu comme un vélo de course super-léger, sans le moindre garde-boue, ne convient pas pour un facteur. Les «EB-Marathon», qui peuvent à la rigueur servir pour d'éventuels tests sur route, sont fabriquées pour la compétition sur route asphaltée. Et cela vaut davantage encore pour les «Sao Paulo». Si vous utilisez ces chaussures pour aller courir en forêt et que vous vous toulez une cheville sur une racine de sapin, ne cherchez pas longtemps le fautif : faites « mea culpa »... Pour l'entraînement journalier, nous recommandons les «Lydiard Road Runner» et les «Long Jog» (les «Universal» en forêt ou sur sol mou).

Il en est de même des chaussures des autres marques : le soulier léger, pourvu d'une empeigne très mince, est réservé à la compétition. D'une manière générale,

(Suite de la page 41)

Un autre préjugé tenace — et hélas ! beaucoup plus ravageur — c'est celui qui consiste A OBLIGER LES ENFANTS ET LES JEUNES A COURIR SUR DES DISTANCES COURTES, ET A LEUR INTERDIRE LES COURSES DE FOND. C'est complètement aberrant — et « criminel » sur le plan athlétique, physiologique — si l'on sait que l'organisme d'un jeune le prédispose aux efforts longs et peu intenses, où il prendra d'ailleurs beaucoup de plaisir. Alors qu'en l'obligeant à faire un 600, un 800, un 1500 ou un 3 000 m, on le condamne irrémédiablement à s'asphyxier, à se « brûler », à coup sûr, et à être écorché. Hors les distances faisant seulement appel à la vitesse (jusqu'à 130-150 m), il faut réussir peu à peu à interdire aux jeunes toute course sur une distance inférieure à 5 ou même 10 km. Pour un Jazy qui a échappé au « naufrage », combien d'épaves, combien de jeunes coureurs à jamais écorchés — au sens propre du terme — par la douleur d'un 800 ou d'un 1000 m !

Pour un enfant ou un jeune, la course est jeu, distraction, délassement, lorsqu'elle s'appelle marathon ; elle n'est plus que travail, discipline et souffrance lorsqu'elle l'oblige à s'asphyxier en tournant en rond.

— Encore une question : penses-tu qu'un coureur a vraiment besoin d'un entraîneur ? Pour toi, qu'est-ce qu'un entraîneur ?

— Pour moi, l'entraîneur c'est quelqu'un qui aide l'athlète à se diriger. « Un tout petit bébé a besoin d'une maman » chante Joe Dassin. De même, un jeune coureur a besoin d'un entraîneur, ou tout au moins des conseils d'un aîné. Peu à peu, l'entraîneur — à moins qu'il tienne absolument à réussir des performances par personne interposée ! — doit céder le pas au conseiller, à l'ami. Il doit se faire discret et se retirer tout à fait si sa présence peut nuire à l'épanouissement de l'athlète. Il existe hélas ! des entraîneurs qui se croient obligés, même après des années de collaboration plus ou moins souhaitée, à demeurer partout et toujours aux côtés de tel athlète... surtout, bien sûr, s'il réussit de grandes performances. Que dirait-on d'un jeune homme qui franchirait le seuil de la caserne accompagné de sa maman ? Les grands entraîneurs aident le jeune sportif à voler de ses propres ailes, à devenir un homme, les autres en font des robots, des véhicules... interchangeables !

(Propos recueillis par Mario MACHADO.)

tâchez d'appliquer cette règle : plus vous êtes lourd, plus lourdes doivent être vos chaussures pour garantir à vos pieds un minimum de fatigue. — M. Steffy

## Et en Belgique ?

(...) Je lis SPIRIDON depuis le No 13, et je suis à proprement parler captivé par cette revue sensationnelle. Cet intérêt n'est pas uniquement platonique, il est presque professionnel. Etudiant en éducation physique à Louvain, coureur à pied de surcroît, j'étais déjà abonné à la Revue des Entraîneurs Français d'Athlétisme ; SPIRIDON est donc dès lors pour moi fort intéressant. Parce que entièrement voué à la course de fond, il m'apporte les informations techniques spécifiques que je ne rencontre qu'épisodiquement dans la revue française, de plus il humanise sérieusement la course à pied en rendant vivant « l'autre côté ».

Les deux derniers numéros m'ont révélé l'existence et les statuts des «SPIRIDON-Clubs» de France et de Suisse, et de RFA. N'y a-t-on pas encore songé en Belgique ? (...)

(Thierry Zintz, 4 Groenveldstraat, 3030 Heverlee, Belgique - 24 février 1975)

\* 1 No 15 FF : CCP Paris 384 61 / A.I.O. 73, rue Ste-Anne, F - 75002 Paris

## Réponse de Liégeois :

Comme il était signalé dans le numéro 19 de SPIRIDON, la création d'un SPIRIDON-Club de Belgique est imminente. La naissance du SPIRIDON-Club de Belgique devient d'ailleurs d'une urgente nécessité, vu les récentes décisions de la LBA au sujet des courses sur route. Il semble en effet, chez nous, que certains ne voient la course à pied qu'à travers quelques grandes vedettes. D'accord pour des mesures destinées, disons, à prévenir la « gourmandise » de certains cracks lors de certaines corridas ou courses « dites de kermesse ». Fallait-il pour autant supprimer une part de la liberté des coureurs dits « populaires » en les empêchant de courir là où il leur plaît et quand ça leur plaît ? Le nombre des coureurs populaires et par analogie celui des courses dites « populaires » est déjà peu élevé en Belgique par rapport à la France ou à la Suisse. Il y a plutôt là matière à encourager les organisateurs plutôt qu'à les

Sous le patronage de SPIRIDON :

**Samedi 6 septembre  
dès 15 h 45**

(à 30 jours de Morat-Fribourg !)

## 16 km 400 de Vissoie

**Catégories :** féminines, seniors, vét. I, II et III

**8 km 400 :** pour filles et garçons, juniors, féminines et populaires \*

**dès 20 h 15 :** fête champêtre

**Prix :** splendide médaille à chacun, prix spéciaux aux premiers, prix-souvenirs aux étrangers, etc.

**Taxe d'inscription :** 13 fr. ;  
(pour les moins de 16 ans : 7 fr.)  
**hébergement :** 5 fr.

**Inscriptions : jusqu'au 24 août !  
Augustin GENOUD  
3961 Vissoie (Suisse)  
tél. (021) 28 64 46**

\* les 10 premiers « populaires » de 1974 ne sont plus admis à courir dans cette catégorie

décourager (Exemple : taxe fédérale de 5000 FB pour l'organisation d'une course sur route). N'empêche que le Spiridon-Club de Belgique ne se créera pas tout seul : il est nécessaire que des bonnes volontés — comme celle de l'ami Zintz — se manifestent au plus tôt. Personnellement j'attends les suggestions des coureurs belges pour le bien non seulement de SPIRIDON, mais de la course à pied et des coureurs de Belgique.

### La nature de la course de fond et l'ambiance

Je lis SPIRIDON depuis sa création. Je m'y suis abonné cette année, et j'espère pouvoir diffuser la revue au club, et parmi les coureurs que je connais.

Pratiquant d'autres sports, l'athlétisme était jusqu'ici pour moi un sport de base, me permettant de développer ma condition physique. C'était toutefois un sport secondaire, et je le pratiquais très peu en compétition.

Ce n'est plus le cas cette année, et je poursuis un entraînement plus spécifique. N'ayant pas eu l'occasion de courir des semi-marathons, j'ai débuté sur route à Schifflange. J'étais bien préparé, mais des ennuis intestinaux m'ont obligé à m'arrêter au 24e kilomètre. Cependant, la nature même de la course de fond, ainsi que l'ambiance sympathique régnant à cette occasion m'ont vraiment conquis.

Aussi, si je puis vous être utile dans l'élaboration et l'organisation du Spiridon-Club de Belgique, n'hésitez pas à m'appeler, car c'est avec un grand plaisir que je le ferai. Je partage entièrement l'esprit et l'idéal des Spiridon-Clubs (...)

(P. Gailly, rue Général-Reman 32, 4110 Flemalhe-Haute, Belgique - 5 mai)

### Que reprochent-ils à Mohamed Taïebi ?

Le 28 juillet dernier, à Nice, les championnats de France d'athlétisme étaient ouverts aux étrangers. (Pas à tous : notre ami le Colombien Domingo Tibaduiza, 13'47" sur 5000 m l'an passé, n'y fut pas admis. Nous devons probablement revenir sur le cas de Tibaduiza, vue l'attitude *summe* que désinvolte manifestée à son égard par la firme SOMMS et par le STADE FRANÇAIS lors des « 24 heures d'athlétisme de 1974 ». — N.T.) C'étaient pour la plupart des vedettes des Jeux de Munich, et il est à peu près certain que le nombre des spectateurs en a été accru. Il n'est pas dans notre propos de discuter le coût de cette opération réalisée par la FFA, mais plutôt de constater avec écœurément certains actes rétrogrades, pour ne pas dire racistes, de ladite Fédération et de certaines ligues.

En effet, depuis de nombreuses années, on empêche Mohamed Taïebi (licencié à Vitrolles Sports) de participer non seulement aux championnats régionaux (ligue de Provence), mais aussi aux championnats de France de marathon. Cet athlète, bien connu de tous les coureurs de fond, a réalisé en 1974 à Marseille 2 h 28' pour son 2e marathon. Comment donc expliquer les brimades que lui infligent certains dirigeants de la ligue de Provence ? En effet, bien que Mohamed Taïebi ait gagné de nombreux cross cet hiver et obtenu de très bonnes places d'honneur, il a fallu l'intervention de plusieurs athlètes — de Pierre Liardet notamment — pour qu'il puisse prendre le départ de certaines compétitions.

Comment décevant concevoir qu'il soit interdit à un athlète vivant et travaillant en France depuis 18 ans, et

courant toute l'année avec des athlètes français, de s'exprimer à leurs côtés, tout simplement parce qu'il est de nationalité algérienne ? Pourquoi va-t-on chercher ailleurs, à grands frais, ce que l'on a sur place ? (...)

S'il le faut, nous en viendrons à organiser directement des championnats départementaux, régionaux — et, pourquoi pas nationaux, parallèlement à ceux de la FFA ? Quand l'athlétisme français se meurt de l'incapacité et de l'incompréhension de certains de ses responsables, c'est à nous tous, coureurs, d'agir.

(J.-C. Moulin, G. Chastan et J.-P. Begnatborde, Mende, qui peu après nous avoir écrit cette lettre, ont fondé le Spiridon-Club du Languedoc, Café de la Paix, 48000 Mende)

### Une bouffée d'air pur

(...) Connaisseur et abonné à beaucoup de revues d'athlétisme, votre publication est comme une bouffée d'air pur.

(Juan J. Gomez Cuesta, Maldonado 21-6, Madrid 6, Espagne - 26 novembre)

### Sans tomber dans le style « Confidences »

(...) Il serait bon, je crois, qu'une place plus grande soit faite à des athlètes connus (pas nécessairement les ténors), qui pourraient s'exprimer et nous faire part de leur expérience vécue, des difficultés morales ou matérielles qu'ils ont pu affronter, et apporter ainsi du réconfort à tous ceux qui souvent doutent d'eux-mêmes, et sont parfois sur le point de tout laisser tomber. Sans naturellement tomber dans le style « confidences » et interview « sensationnelle », de tels articles enrichiraient encore SPIRIDON et augmenteraient son intérêt. Car la motivation a au moins autant d'importance pour le coureur qu'un plan d'entraînement bien conçu.

(D. Nouet, 205, Bd de Strasbourg, 76600 Le Havre, France - 7 janvier)

*Vous n'avez pas tort. Pourtant, il y a un monde entre le SPIRIDON que nous faisons et le SPIRIDON que nous aimerions pouvoir présenter. Tout vient à point... N.T.*

### Fenêtre ouverte sur la Nouvelle-Calédonie

Quelles sont les possibilités de s'entraîner et de faire des compétitions en Nouvelle-Calédonie ? A Nouméa, la capitale, pas de problème ; pour une ville de 60 000 habitants, le sport en général est bien structuré, mais l'athlétisme reste un parent pauvre. Néanmoins, tous les quatre ans, comme cette année en août à l'île de Guam, à l'occasion des Jeux du Pacifique, il y a un regain d'activité, mais en fait peu d'athlètes. Il suffit que je te dise qu'en définitive l'athlète le plus actif est Alcalde, 42 ans, qui n'est arrivé ici qu'en août ou septembre de l'an dernier, tout comme moi.

Les Européens et les autres ethnies non originaires de l'île, qui sont en majorité à Nouméa, sont en fait ici pour gagner de l'argent. La Nouvelle-Calédonie est le 3e producteur mondial de nickel, et tout gravite autour de ça. De plus, la température reste assez soutenue tout au long de l'année. Ici de lumière, dit-on, c'est juste. La mer, le soleil, les îles, les fonds marins, tout cela offre tellement de possibilités d'évasion qu'en définitive si l'appât du gain n'est pas une bien belle excuse, par contre le lagon calédonien et sa magnifique barrière de corail en est tout de même une à mon sens.

Il ne faut pas oublier non plus que la majorité de la population indigène vit encore en tribus et en brousse. Là les contacts avec le sport sont plus difficiles, et mis à part quelques terrains de football rudimentaires, la pratique du sport reste encore à développer tant sur le plan des éducateurs que sur celui des installations.

S'il ne faut désespérer de rien, il faut convenir que le chemin à parcourir reste bien long pour que la pratique de l'athlétisme se généralise dans cette île merveilleuse à maints égards.

Ci-joint les résultats de la réunion la plus importante à laquelle j'ai assisté et participé, ainsi que d'un cross où nous étions si peu nombreux que toutes les catégories sont parties ensemble. (...)

Pourtant, à la corrida du 31 décembre, nous étions 87 partants, mais là il faut dire que tous les militaires de France avaient participé. Donc cette participation ne saurait donner un reflet exact du sport calédonien. Néanmoins, beaucoup de signes me font penser que les gens d'ici aiment le sport, et même sont mordus, mais l'athlétisme restera quand même longtemps ici le fait d'une poignée de mordus. S'il y avait, comme en Suisse

### Dimanche 19 octobre dès 13 heures fond et demi-fond pour toutes catégories au Tour pédestre d'Onex Genève)

Ouvert à tous et à toutes  
Nombreux prix

#### Inscriptions :

CGA Onex, case postale 117  
1213 Onex-Genève (Suisse)  
Tél. (022) 92 62 84

ou en Allemagne, la possibilité d'organiser des épreuves de masse, il y aurait tout de même des occasions de recrutement bien meilleures.

Il faut que je te cite quand même un des responsables de l'athlétisme calédonien : M. Souchoux, qui semble aller de l'avant et dans le bon sens. Il avait organisé l'épreuve des 20 km l'an dernier, le marathon également, la corrida de décembre, les 20 km de cette année, différents cross et le championnat de cette spécialité pour le 19 avril, une épreuve sur route de 30 km le 3 mai et en juin un marathon préparatoire pour les Jeux du Pacifique. Ce n'est pas un bénévole toutefois, c'est son job, mais il semble le faire bien. (...)

(C. Barthe, Hôtel Château Royal, B.P. 515, Nouméa, Nouvelle-Calédonie, 10 avril)

(...) Je ne sais pas si je l'avais déjà signalé, mais la population est composée de 50 000 Mélanésiens, de 45 000 Européens, et de 20 000 Wallisiens (race mélanésienne également), Polynésiens (Tahiti, Marquises, Paumotu, etc.), Vietnamiens, Indonésiens, Chinois et Japonais.

Le gros problème pour une participation plus généralisée des Mélanésiens est en fait un problème de moyens de circulation. Nouméa est situé à un bout de l'île, et à 150 km environ il n'y a plus que des pistes longeant la côte ouest d'une part, et traversant la Nouvelle-Calédonie vers la côte est d'autre part. De plus, à cette époque de l'année, la moitié des pistes sont gravement détériorées par les pluies.

Les autres ethnies s'intéressent peu à l'athlétisme, — bien que vivant en général avec les Européens qui sont en majorité à Nouméa. Excepté les Wallisiens, qui sont aussi Mélanésiens — mais assez différents des Canaques (Mélanésiens de Nouvelle-Calédonie) — qui eux viennent des îles Wallis et Futuna, et qui sont bien souvent des athlètes de force, lanceurs de poids, de javelot, etc.

L'île de Maré, dont trois athlètes étaient avec nous au championnat, semble la plus active des îles Loyauté (dépendances de la Nouvelle-Calédonie). Je t'adresse d'ailleurs les résultats d'une épreuve ayant eu lieu dans cette île tout récemment. C'est en catégorie scolaires, mais il semble y avoir un animateur, car cela fait déjà plusieurs fois que les athlètes de Maré sont mentionnés.

Cet exemple prouve bien que rien n'est impossible pour participer ; car venir de Maré à Nouméa, ou tout simplement en Nouvelle-Calédonie, n'est pas si simple, bateau et avion n'étant pas fréquents.

J'ai également entendu parler plusieurs fois des athlètes de Poindimié, village et tribu de la côte est. Mais par la piste c'est très loin, et à cette époque impossible de se rencontrer un week-end. Dans le courant de l'année, nous aurons une réunion à cet endroit.

(Barthe, 22 avril)

### Ceux qui lisent « à l'œil »

Je joins à la présente un chèque de 50 Fr. pour un abonnement d'un an à la revue SPIRIDON que je lis... depuis ses débuts car un copain me la prête. J'ai pris la décision de m'y abonner en espérant que tous ceux qui la lisent « à l'œil » feront de même si nous voulons que SPIRIDON puisse vivre.

(G. Lejosne, 60, rue de la République, 62000 Arras France - 8 mars)

### En arrière les coureurs lents !

J'aimerais que le « Courrier des lecteurs » fasse mention de deux vœux :

1. que les coureurs ne partent pas des vestiaires avec les affaires des autres (cela arrive trop souvent) ;
2. qu'au départ des courses de masse (par exemple les 25 km de Bienne) les coureurs lents aient la discipline de ne pas encombrer les premières lignes de départ. Ils réaliseront ainsi de meilleures performances finales et bloqueront moins les autres.

(J. Feuz, rue des Pressoirs, 1844 Villeneuve, Suisse - 9 avril)

### A Marseille, de qui se moque-t-on ?

(...) J'ai eu donc l'occasion de faire le marathon du 27 avril. Je commence à avoir une certaine expérience de la course et de l'organisation, surtout que je me déplace assez souvent.

Donc le marathon de Marseille en avait juste le nom... le reste rien :

**Dimanche 22 juin à 9 h. 30**

## Vle Cross\* du Jorat

*En une boucle :*  
dénivellation de 434 m

*Catégories :*  
féminines, juniors, seniors, vétérans

*Prix-souvenir :*  
à chaque coureur terminant la course

*Possibilités d'hébergement :*  
pour la nuit du 21 au 22 juin

*Inscriptions :*  
Ski-Club Troistorrents  
case postale 5  
1872 Troistorrents (Suisse)

*Renseignements :*  
Laurent Rouiller,  
1872 Troistorrents  
tél. (025) 4 18 71

\* sans chaussures à pointes !

- circulation continue, d'où intoxication
- grosse chaleur (les organisateurs auraient donc pu prévoir le départ à 7 heures, pourquoi pas ?)
- vestiaires trop petits ( plus petits qu'à Neuf-Brisach !), et enfin et surtout :
- ravitaillement : même pas dans les normes internationales, car inexistant au retour sur Marseille.

De qui se moque-t-on ? Les organisateurs (certains) ne pensent qu'à encaisser la taxe, et à remettre un diplôme et une médaille sans chercher des trucs originaux, et sans voir plus loin que le bout de leur nez.

Maintenant que SPIRIDON est lancé, et puisque cette revue est lue par la masse, à toi de jouer ! Car les coureurs parlent beaucoup entre eux, et pourront à l'avenir boycotter telle ou telle épreuve.

Je crois que dès à présent il faudrait mettre un groupe de travail avec des gars bénévoles et surtout neutres, qui seraient en quelque sorte les envoyés de SPIRIDON pour superviser les grandes courses à caractère international. Car c'est dommage que le marathon de Marseille tombe dans l'oubli : pour une fois où nous, les gens « d'en bas », nous n'avons pas tant de kilomètres à faire pour courir.

Je te signale qu'au retour j'ai failli être écrasé (le mot n'est pas trop fort) entre une tôle de voiture (ces gens étaient pressés d'aller faire leur tiercé et de filer à la plage) dans un embouteillage, lorsque les majorettes faisaient leurs démonstrations (jolies !!!).

En résumé, les organisateurs du marathon de Marseille ont pris leur épreuve avec une telle désinvolture que je doute qu'il y ait plus de monde l'an prochain, car déjà en 1975 la participation a diminué.

Voilà pour cette critique que je pense justifiée. A toi de prendre les mesures qui s'imposent et de mettre un terme au folklore de certaines organisations.

(X - nom et adresse connus de la rédaction - 6 mai)  
*Merci à notre correspondant pour son INFORMATION. Sa lettre a été transmise au Spiridon-Club de France, qui a pris ou prendra toutes MESURES jugées nécessaires (et en soi cela peut aller jusqu'au boycottage de telle ou telle manifestation). — N.T.*

Achetez plutôt vos fourrures  
chez l'un des vôtres, chez un coureur de fond  
(prix spécial pour les lecteurs de SPIRIDON)

41, Rue Boissy d'Anglas  
PARIS - 8<sup>e</sup>

265 95-19 et 56-75

**PIERRE CARDON**

FOURRURES

MODÈLES - CRÉATIONS



*Plus que de la médaille...  
de la médaille d'art.*



Une seule adresse :

**HUGUENIN MEDAILLEURS S.A.**  
2400 LE LOCLE

SUISSE



# Calendrier

21.6	F :	<b>Ecommoy, 25 km</b> (Equipes franco-portugaises, 3, résid. Les Châtaigniers, 92 Garches)	24.8	F :	<b>Mende, 7 km</b> (v. annonce page 34)
22.6	I :	<b>CIME cat. B : Asc. Mte-Faudo</b> (Acquarone, via Colombera 11, 18100 Imperia)	24.8	I :	<b>Miglianico, 18 km</b> (C.S. Miglianico, via Roma 14, 66010 Miglianico-Chieti)
22.6	B :	champ. national marathon	24.8	CH :	<b>Chindonne (Monthey)</b> , Cross des Sives (J.B. Voisin, SC Choëx, 1870 Monthey)
22.6	I :	<b>Cavalese, 40 km</b> (Az. Turismo, Centro Fiemme, 38033 Cavalese)	30.8	NL :	<b>Enschede, marathon</b>
22.6	F :	<b>Balma (Toulouse), marathon</b> (M. J.P. de Balma, 3, av. P. Coupeau, 31130 Balma)	30-31.8	CH :	Olten, champ. nationaux sur piste
22.6	I :	<b>Florence, 14 km (à minuit !)</b> : Spiridon-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze)	31.8	CH :	<b>CIME cat. C : Trophée des Martiniaux</b> , page 18
22.6	CH :	<b>Troistorrents, 15 km cross</b> (Rouiller, Ski-Club, case postale, 1872 Troistorrents)	31.8	F :	<b>CIME cat. C : Ascaïn</b> , voir page 18
27-29.6	F :	championnats nationaux seniors	31.8	CH :	<b>Bioley-Magnoux, cross</b> (F. Hutzli, 1049 Bioley-Magnoux)
29.6	CH :	<b>CIME cat. C : Salvan-Emaney</b> (Miéville, 1923 Les Marécottes, tél. (026) 8 10 48)	6.9	CH :	<b>Martigny, corrida internationale avec la collaboration de SPIRIDON (env. 10 km)</b> : SFG Octoduria, C. Franc, rue Marc-Morand 16, 1920 Martigny
29.6	CH :	<b>Vaas-Lens, 9 km en côte</b> (Bernard Bétrisey, 3941 Flanthey)	6.9	CH :	<b>Vissoie, 16,400 km</b> (A. Genoud, chemin du Village 10, 1012 Lausanne, tél. (021) 28 64 46)
5.7	B :	<b>Sombreffe, 25 km</b> (Gérard, rue G. Fiévet, 6330 Sombreffe)	6.9	GB :	<b>CIME cat. B : Ben Nevis</b> , v. p. 18
5.7	CH :	<b>CIME cat. C : Les Plans-s-Bex - Cab. de Plan Névé</b> (Werly, Gravemay 19, 1030 Bussigny)	6-7.9	RFA :	<b>Unna, 100 km</b> 475 - Unna)
6.7	RFA :	<b>Waldniel, marathon féminin</b>	7.9	CH :	<b>CIME cat. C : Vérossaz</b> , v. p. 18
6.7	RFA :	Fürth, marathon RFA-France-Italie-CSSR	7.9	CH :	<b>Concise-Grandson, 15 km</b> (P. Bloesch, Grandson, tél. (024) 24 44 56)
6.7	I :	<b>Folgaria, 10, 24, 50 km</b> (Sporting Club Folgaria, Folgaria-Trento)	7.9	F :	<b>Ay - Campagne</b> , semi-marathon (Vinot, 11, rue du Cdt-Pothier, 51200 Epernay)
5-6.7	CH :	Berne, champ. régionaux sur piste	14.9	CH :	<b>Le Brassus, 16,400 km</b> (J.-C. Meylan, Le Brassus, tél. (021) 85 64 95)
6.7	F :	<b>Landerneau, marathon</b> (Le Joly, Ualy-Goz, Ploudaniel, 29260 Lesneven)	14.9	F :	<b>CIME cat. B : Mont-Ventoux</b> , v. page 18
12.7	F :	<b>Biesheim, 20 km piste</b> rubkor (Ritzenthaler)	14.9	CH :	Le Levron, 10 km
13.7	F :	<b>Cambo-Macaye, 24 km</b> (Etxart, C. agricole, 64250 Espelette)	14.9	F :	Mitry-Mory, semi-marathon
13.7	F :	Pic St-Loup, 30 km	20.9	CH :	<b>Epalinges, 14 km cross</b> (v. p. 16)
13.7	F :	<b>Indrois, semi-marathon</b> (Féleaud, 10, allée de Narbonne, 91300 Massy)	20.9	F :	Tour d'Argenteuil
19.7	F :	20 km (Central Casch, 83, av. G.-de-Gaulle, 10 - St-Parres-aux-Tertres)	20.9	CH+F :	<b>CIME cat. C : Genève</b> (Champel) - Le Salève (Haute-Savoie), v. annonce p. 12
19-20.7	CH :	<b>CIME cat. C : Marathon des Alpes</b> (Angelin Luisier, 1931 Versegères)	21.9	F :	Dunkerque, marathon national
20.7	CH :	<b>Baulmes, cross</b> (F. Deriaz, Chemin-Neuf, 1446 Baulmes)	21.9	F :	Poissy (Yvelines), cross populaire
20.7	CH :	<b>Vercorin, 8 km</b> (S.C. La Brentaz, 3961 Vercorin)	27.9	F :	<b>Millau, 100 km</b> , voir page 5
27.7	B :	<b>Bertrix, semi-marathon</b> (Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau)	27.9	F :	<b>Charenton-le-Pont - Saint-Maurice</b>
27.7	CH :	<b>CIME cat. B : Le Châtel (Bex) - Cab. de la Tourche</b> , déniv. 1700 m ! (Ski-Club Bex, Jacques Binder, 1880 Bex)	28.9	CH :	<b>CIME cat. C : Fully - Sorniot</b> , v. page 18
27.7	F :	<b>Marvejols-Mende, 22 km 500</b> (v. p. 34)	28.9	F :	Jebbsheim, 10,300 km (Ritzenthaler)
27.7	F :	<b>Semi-marathon, Limousin</b> (Vignaud, 18, av. de la Gare, 87400 Saint-Léonard de Noblat)			
2.8	CH :	<b>Haute-Nendaz, 8 km en nocturne</b> , v. p. 19			
3.8	CH :	<b>Champvent, cross</b> (Société de jeunesse, 1441 Champvent)			
3.8	F :	<b>St-Chély d'Apcher</b> , v. page 15			
8-10.8	B :	Bruxelles, champ. nationaux sur piste			
10.8	CH :	<b>CIME cat. A. : Sierre-Zinal</b> , v. p. 49			
10.8	F :	<b>Luxeuil, 15 km</b> , voir page 31			
10.8	F :	<b>Plateau de Millevaches, 13 km cross</b> , voir page 35			
10.8	F :	<b>Arvert, marathon</b> (mairie, 17530 Arvert)			
15.8	F :	<b>Censeau, 25 km</b> , voir page 15			
16.8	CH :	<b>St-Léonard (520 m) - Crêts-du-Midi</b> (2332 m) Soc. de développement, 3958 St-Léonard			
16-17.8	CH :	<b>Reppaz-Moay</b> (S.C. Gd-St-Bernard, Raphaël Moulin, 1937 Orsières)			
21.8	F :	<b>Hyères, 4, 5 et 10 km</b> , dès 20 h. (voir annonce page 12)			
22-24.8	GR :	Athènes, champ. d'Europe juniors			
23.8	CH :	La Heutte, 11 km			
23.8	F :	<b>Vergèze, 50 km</b> (R. Armand, 30420 Calvisson)			
24.8	CH :	<b>CIME cat. C : Cressier-Chaumont</b> , p. 12			
24.8	F :	<b>Trèves, 53 km</b> (Comité des Fêtes, 38390 Clelles)			
24.8	B :	<b>Lillois, 20 km</b> (N. Loye, 9, rue du Moulin, 1428 Lillois)			

**Que vous habitiez ici, là ou ailleurs, si pour une course bien organisée vous avez passé A TEMPS une annonce dans SPIRIDON, préparez-vous à accueillir le succès.**

**La preuve :**

137 classés à Porrentruy (1ère édition)  
140 classés au Mont Ventoux (1ère édit.)  
371 classés à Charenton (2e édition)  
376 classés à Neuf-Brisach (4e édition)  
435 classés à Sierre-Montana (6e édition)  
380 classés à La Ferté-Bernard (5e édit.)  
1750 classés à Alençon-Médavy (2e édit.)  
980 à l'arrivée de Sierre-Zinal (1ère édit.)

D'après des estimations de spécialistes, SPIRIDON serait actuellement lu par plus de 30 000 personnes.

Prix d'une annonce

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	75.—	135.—	240.—	420.—
en FF	120.—	210.—	360.—	600.—
en FB	1000.—	1800.—	3000.—	5000.—

**Réduction de 10 % pour 2 et 3 annonces  
15 % pour 4-6 annonces**

*Inscription complète au calendrier  
(gratuite pour annonceurs)*

**Par ligne : 15 FS / 25 FF / 200 FB  
(payable d'avance)**

**Pour toute annonce, une seule adresse :  
SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse)**

*Délai pour le no d'août :*

**15 juillet**

**SPIRIDON**, revue internationale de course à pied,  
1922 Salvan (Suisse)

Rédacteur responsable :

**Noël Tamini**, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse

**J.-Daniel Dulex**, Myrtenweg 4, 9403 Goldach

Collaborateur pour la Belgique :

**Christian Liégeois**, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France :

**Jean Ritzenthaler**, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-sersberg.

**Michel Bourquin**, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy (abonnements + Nos spécimens)

**Yves et Denise Seigneuric**, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le Neuf (maillots SPIRIDON et chaussures EB)

**J.-Claude et Lily Refray**, Les Charmilles bât. C, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

**Odette Roig**, Entraide SPIRIDON, « L'Escalade » A3, 74160 Saint-Julien

Collaborateur pour le Canada :

**Joël Dada**, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2K4 (tél. 514-2799556)

Collaborateur pour l'Italie :

**Giorgio Oneto**, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

**Manfred Steffny**, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Correspondant pour la Grande-Bretagne :

**Jon Wigley**, « A Weekly », 344 High Str., Rochester, Kent

Correspondants pour les Etats-Unis :

**Dr Norbert Sander**, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464

**Dr Joan Uilyot**, 30 25th Avenue, S Francisco, Calif. 94121

Statistiques :

**Antonin Hejda**, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Angola, au Kenya, en Italie, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Nigeria, au Sénégal, en Hongrie, en Bulgarie, en Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie, en Pologne, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, au Rwanda, en Equateur, en Argentine et en Australie.

Impression, expédition :

**Etablissements Cherix et Filanosa SA**, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochatay, chalet du Midi, 1922 Salvan (Suisse).

6 numéros par an : en février, avril, juin, août, octobre et décembre.

Prix de l'abonnement annuel\* : **SUISSE** : 36 francs (CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 430 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 50 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE** : 6000 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE** : 37 fr. suisses. **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2K4 ; tél. 614-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** 37 FS. (Envoi par avion seulement).  
Pour tout virement bancaire : compte 765780-3 Banque cantonale du Valais, Sion.

\* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (63 fr.s., 750 fr.b., 92 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : 150 fr.s., 1700 fr.b., 210fr.fr., 50 dollars can.) Attention! Réduction de 20% pour étudiants et juniors.

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

## Illustrations des 4 pages de couverture

**Page 1** : C'était le 3 mai à Dülmen (RFA). Sous l'œil visiblement satisfait de son mentor Manfred Steffny, rédacteur du SPIRIDON allemand, Christa Vahlensieck vient de terminer l'épreuve du marathon (42,2 km) en 2 h 40' 15" 8, nouvelle meilleure performance mondiale féminine. Deux semaines plus tard, Christa réussit 9' 25" 6 sur 3000 m, puis 16,872 km au terme d'une heure de course sur piste, ce qui constitue également une meilleure performance mondiale. (Photo Noël Tamini).  
**Voir aussi, page 32, l'article de Steffny « Il fallait que ça change ! ».**

## Sommaire du numéro 20

Page

La bouleversante histoire du masque sculpté (Tamini)	1
La vie est une course (Vanden Branden)	2
Votre première épreuve de 100 km. (Cottreau)	3
Allez au stade, la foi vous viendra (Obey)	7
L'avis du praticien pratiquant	13
Grappillons	14
Le gars qui savait pas (Rose)	16
Panorama international 1974 (Roig et Hejda) : heure, marathon et 100 km. masculin	17
Pari d'un passionné (Jeannotat)	19
Pinceaux réunis à Sierre-Zinal (Pont)	20
Classements	20
Pages centrales (photos) :	
Alençon-Médavy	23
Hluboka	24
Marathon de Metz	25
Marathon de Dülmen	26
Il fallait que ça change ! (Steffny)	32
Spiridon-Club de France	36
Spiridon-Club de Suisse	36
Sachez	37
Dis-moi, Tamini (Machado)	38
Tribune	43
Calendrier	47
Tirage : 5000 exemplaires.	

## A l'abonné

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui (80 dans le cas du No 19), après un rappel, puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.

	31.1	2.4	25.5
France	1088	1172	1292
Suisse	853	620	845
Bénélux	207	204	203
Italie	52	51	41
Canada	50	50	53
Autres pays	76	80	69
<b>TOTAL</b>	<b>2326</b>	<b>2377</b>	<b>2503</b>

**Page 2** : D'un village de la plaine du Rhône au sommet d'une montagne valaisanne : St-Léonard (520 m) - les Crêts-du-Midi (2332 m), future grande classique des courses alpestres. A l'arrière-plan, le début du parcours Sierre-Zinal. (Photo Noël Tamini)

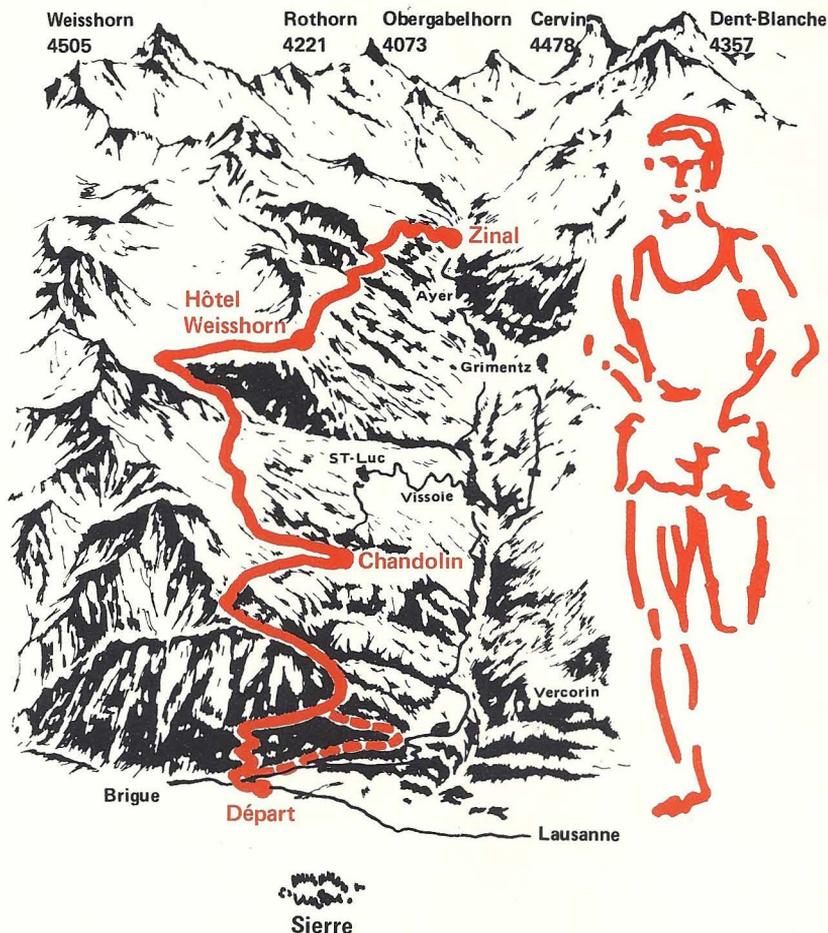
**Page 3** : Sierre-Zinal 1974 (1ère édition) avait rassemblé plus de 1000 participants de tous âges. Combien y en aura-t-il le 10 août prochain ?

**Page 4** : L'été revenu, on s'entraîne tout naturellement à l'ombre... et l'on renonce sagement à courir en compétition par trop grande chaleur !

(Photo Luc Gijssels)

# Sierre-Zinal

LA COURSE DES CINQ 4000 (2e édition)



**Dimanche 10 août 1975**

**Départ :** à 7 h. 30 (catégorie tourisme : à 4 h. 30).

**Distance :** 28 km. (pour une dénivellation de 1900 m.) tracés sur d'excellents chemins de forêts et de pâturages, face à l'un des plus prestigieux paysages des Alpes.

La **taxe d'inscription** (de 25 FS) sert à couvrir les frais d'organisation, de la magnifique médaille représentant cette année le Rothorn (4221 m.), d'un copieux repas servi à Zinal, et elle donne le droit d'entrée gratuit à la piscine et aux douches, ainsi qu'à la fête champêtre suivant l'épreuve.

**Inscription :** en versant cette taxe à la « Course des cinq 4000 », CH - 3961 Zinal, CCP 19-9878, en précisant lisiblement le nom, l'adresse, la date de naissance et la **catégorie**.

**Délai d'inscription :** 8 juillet 1975.

**Renseignements techniques :** J.-C. Pont, Glarey 40 B, CH - 3960 Sierre (Suisse).

**Adresse officielle :** Office du tourisme, CH - 3961 Zinal (Suisse)

*N.B. Des mesures ont été prises pour éviter l'engorgement au départ. Pour les coureurs, on a complètement modifié les 3 premiers kilomètres du parcours, sans pour autant l'allonger et sans changer la nature du chemin.*

**SIERRE - ZINAL : la course des cinq 4000**

