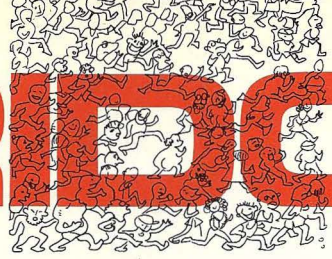


INSPIRATION

revue internationale de course à pied

décembre 1975 23





Adieu papa Flückiger

Adolf Flückiger, si doux et si loyal, a pris un départ anticipé lors de la récente course Morat-Fribourg dont il est le père. Mais il n'a pas été rappelé. Obéissant au commandement du Grand Starter, son âme, en effet, s'est embrasée quelques jours trop tôt, transcendant son petit corps d'artiste. Dès lors, même si l'image du soldat-messager réintègre le musée des légendes, même si le vieux tilleul disparaît en poussière, la raison d'être de Morat-Fribourg persistera, revivifiée par la mort d'un peintre au cœur tendre et aux cheveux longs qui vient de s'éteindre en douceur, comme il avait l'habitude de vivre, de travailler et... de courir.

Sur le parcours tourmenté qui sillonne la campagne fribourgeoise, on le retrouvait d'année en année avec le même plaisir, la même émotion, la même admiration et le respect que l'on porte instinctivement à ceux qui n'ont pas seulement le génie des grandes idées, mais le courage de les réaliser.

Il y a un an encore, il était arrivé sur la place de l'Hôtel de Ville ; la foule s'était dispersée depuis un certain temps déjà, mais de nombreux amis coureurs étaient restés pour l'accueillir et le remercier. Sur son visage rayonnant de bonheur au terme de l'effort, quelques larmes se mêlaient à la transpiration. Me tenant à bras le corps, il me dit : « C'est toujours la même joie qui m'envahit à l'arrivée de cette course, la même joie depuis 1931. Je pensais alors que nous ne serions jamais que quelques fanatiques à nous retrouver là, en solitaires. Et maintenant, tu vois, des milliers, ils sont des milliers dans la course et des dizaines de milliers tout autour. C'est à peine croyable... ».

Adolf Flückiger, je l'ai rencontré souvent. Je connaissais les coins où il se retirait pour trouver l'inspiration. Je savais qu'en m'entraînant à telle heure dans les parages, je le trouverais en petites cuissettes. Dès qu'il m'apercevait, son visage s'illuminait et, de loin, il tendait les bras dans ma direction comme on le fait pour un ami. C'est que

nous parlions tous deux le même langage. En 1959, à quelques semaines de Morat-Fribourg, nous avons fait ensemble, ainsi, nos derniers galops sur les pentes savièssanes qui surplombent la ville de Sion.

En route, il m'avait aidé à approfondir le vrai sens de la course à pied : aussi importante pour la réalisation de l'Homme « que le sont les pinceaux pour le peintre, l'instrument pour le musicien, l'outil pour l'artisan. Mais, expliquait-il, ce qui compte avant tout, c'est le mouvement qui nous permet de vivre notre corps, véritable tabernacle. Je plains ces gens qui le laissent se dégrader comme une cage à lapins. En outre, si nous défendons la course à pied surtout, c'est parce qu'elle est à la portée de tous : il suffit de s'en servir. » Puis il baissait un peu la voix, ralentissait l'allure et posait sa main sur mon bras : « Et c'est aussi le plus beau des sports : celui qui nous apprend le mieux à déployer notre volonté pour venir à bout de nous-mêmes et sentir la vie bouillir en nous. J'aimerais que tu gagnes Morat-Fribourg », avait-il murmuré en me quittant.

Sur la place d'arrivée, au pied du tilleul, malgré l'euphorie de la victoire, mon bonheur ne fut total que lorsque je vis se profiler sa silhouette à la sortie du dernier virage. Dès qu'il m'entendit lui dire merci, il comprit que j'avais gagné. Marquée par la fatigue, sa voix était à peine perceptible et son accent suisse alémanique plus caractéristique encore : « Ça me fait plaisir ».

Deux jours plus tard, je recevais de lui une gravure qu'il avait créée tout exprès pour l'occasion¹). Coupes et médailles, depuis longtemps, ont pris le chemin du tiroir aux souvenirs. Elle, par contre, a conservé une place de choix. Nous ne sommes pas tristes, papa Flückiger, car la mort n'est pas triste. Nous te disons seulement adieu !

Yves Jeannotat

1) Voir la couverture de ce numéro

Sachez...

...que la rédaction de SPIRIDON est fermée du 19 décembre 1975 au 20 janvier 1976. N'empêche que toutes vos lettres sont bienvenues... sauf celles qui nécessitent une réponse ou un envoi urgent. En cas de commandes « urgentes », les lecteurs suisses peuvent s'adresser durant cette période à Jean ou Marité Bochatay, 1922 Salvan, tél. (027) 8 19 95 ou 8 13 41.

...que malgré une nouvelle majoration des tarifs postaux (dès le 1er janvier 1976), nous ne modifions pas les prix d'abonnement de SPIRIDON. La constante augmentation du nombre des abonnés — merci à tous les propagandistes — n'est pas étrangère à cette décision.

...que tout organisateur désireux de faire connaître sa course à un maximum d'intéressés choisit de faire paraître une annonce dans SPIRIDON. Une petite annonce publiée dans SPIRIDON ne leur coûte pas plus que la taxe ordinairement demandée à 7-8 coureurs. Prière d'utiliser la formule d'insertion spécialement conçue pour les organisateurs.

...que SPIRIDON présente dorénavant, outre sa gamme d'articles bien connus, quelques nouveautés :

- une montre à quartz, à affichage digital et 4 fonctions (vendue en Suisse seulement) ;
- un chronographe de précision fabriqué en Suisse (et vendu en Suisse seulement) ;
- un survêtement-cagoule finlandais, couleur écriu ;
- un bandeau orange en tissu frotté et fermeture velcro (vendu dès mars 1976) ;
- des semelles complètes pour vos chaussures EB ;
- trois autocollants (Sao Paulo, CIME 76 et « Je défends les intérêts des coureurs à pied »), à 2 FS ou 3 FF pièce, créés par Matejovsky.

...que dans un tout autre ordre d'idées nous prions le coureur belge X., traducteur de son état, et qui nous avait écrit naguère, de bien vouloir nous indiquer le plus tôt possible son nom et son adresse en vue d'une traduction (rémunérée) du flamand en français.

...que dès le 1er décembre et pour toute la France, toutes demandes et tous règlements d'abonnements, de réabonnements et de numéros anciens sont à adresser à Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy (CCP 11.144-22 J. Paris, Bourquin).

...qu'à chaque parution de SPIRIDON, un certain nombre d'exemplaires nous reviennent avec la mention « inconnu » ou « parti sans laisser d'adresse ». Si vous changez d'adresse et que vous désirez continuer à recevoir SPIRIDON, ayez la gentillesse de le préciser à Christian Liégeois (Belgique), Joël Dada (nouvelle adresse, voir p. 48, Canada), Giors Oneto (Italie), Michel Bourquin (France) ou Marité Bochatay (Suisse et autres pays).

...que Liégeois (061/27 81 48) et Reffray (1691/66 74 19) bénéficient maintenant d'un téléphone. Et que le cordonnier L. Amann, Rosentalstr. 20, CH-4058 Bâle, qui surprend nos lecteurs par la qualité de son travail et la

modicité de ses prix, a dorénavant le No de tél. suivant : (061) 26 12 88.

...que nous apprenons la naissance officielle, en date du 30 novembre 1975, du Spiridon-Club de Provence (61, Traverse Signoret, 13013 Marseille). Nos meilleurs vœux à ce vaillant nouveau-né. A cette adresse, Jean-Claude Reffray désirerait recevoir toutes les statistiques concernant les performances réalisées par des féminines sur la distance d'une heure piste.

...que le Spiridon-Club Corsica, en gestation, se propose d'organiser l'été prochain une grande course SPIRIDON dans la région de Bastia. Vos suggestions sont les bienvenues à l'adresse suivante : Marzocchi, 5, rue Neuve, F-20200 Bastia, Corsica.

...que lors de Marvejols-Mende nos excellents amis Moulin et Begnatborde ont eu des mots avec un dignitaire de la Ligue du Languedoc. D'où de graves tracasseries en perspective. Même si « officiellement » et « réglementairement » ils ne sont pas 100 % innocents, nous leur exprimons ici même le soutien total de la revue SPIRIDON. Pour nous, Moulin et Begnatborde sont surtout coupables d'être jeunes, actifs, pratiques et expéditifs, toutes qualités abhorrées par les pête-sec égarés dans la course à pied (ou en d'autres sports). On sait que les pête-sec se distinguent aussi du commun des officiels par le fait qu'ils digèrent mal que de jeunes organisateurs réussissent en deux ans là où eux-mêmes ont piteusement échoué durant des décennies.

...qu'à l'occasion des 6 heures de St-Denis un quidam, pris de démangeaisons, a fait main basse sur un chrono, obligeant les jeunes organisateurs à se cotiser pour le rembourser au propriétaire. Nous prions l'anonyme amateur de précision de rendre discrètement ce chrono à Yves Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf. Et de profiter d'un voyage en Suisse pour s'acheter l'un de ces beaux chronographes de précision vendus depuis peu par SPIRIDON.

...que SPIRIDON vient de faire paraître, tiré à 30 000 exemplaires et présenté à l'arrivée du cross du Figaro, un dépliant publicitaire spécial de 8 pages (dont un texte très remarqué signé Jeannotat et 4 pages de photos inédites). Organisateurs ou coureurs qui désirez faire de la propagande pour VOTRE revue, vous pouvez vous procurer un certain nombre d'exemplaires de ce dépliant en vous adressant à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse), ou encore à Bourquin, Reffray, Liégeois ou Seigneuric.

...que le voyage organisé au départ de Paris par SPIRIDON et KUONI a réuni en octobre 23 participants en route pour le marathon d'Athènes. Voir « Tribune » du prochain numéro.

...que le coureur colombien Santiago Baron, tragiquement décédé en septembre dernier, est tombé à Bogota (et non à Santiago du Chili comme annoncé par erreur dans le No 22), victime d'un accident de la circulation alors qu'à bicyclette il se rendait à son travail. Petit coureur très doué, il était de ces « folkloriques » qui n'ont guère les moyens d'émerger. L'an dernier à la corrida de Sao Paulo, classé 20e, il avait pourtant battu des hommes comme le Yougoslave Svet, le Japonais Koyama, le Tunisien Gammoudi, le Français Gomez, l'Allemand Orthmann et le Roumain Floroiu.

(Suite à la page 16)

8 février 1976

Sensationnel cross gruérien

à **BULLE (Suisse)**

avec finale suisse de
« Cross scolaire par équipes »

Inscriptions et renseignements :
Sporting Athlétisme Bulle,
Case postale 11
1630 Bulle (Suisse)

Pour terminer l'année en beauté :

1er Cross de Châteaudun*
toutes catégories

le dimanche 28 décembre 1975

Inscriptions : (gratuites) :
M. Sureau, 122, rue de la République
28200 Châteaudun (France)

* à 90 min. au sud de Paris.

Le triple message des Tarahumaras

Les Indiens Tarahumaras, qui vivent au Mexique, sont des coureurs aux exploits fabuleux : on a dit et écrit qu'ils courent des jours entiers malgré les chemins très accidentés des régions montagneuses où ils habitent. On se souvient peut-être qu'en juin 1973 SPIRIDON a présenté ces curieux coureurs dans un article intitulé : « Bruce Tulloh chez les Tarahumaras ». Il faut bien convenir que les prouesses de ces Indiens ont de quoi intriguer un coureur de fond.

En 1974, des chercheurs américains sont eux aussi partis pour le Mexique dans l'intention d'approfondir leur connaissance des Tarahumaras. L'équipe était formée du docteur Harold Elrick, directeur de la fondation « for Optimal Health and Longevity », de James Crakes, entraîneur des coureurs d'une université internationale américaine ; et de Sam Clarke, un médecin spécialisé en matière d'entraînement.

Est-il possible qu'un garçon de 15 ans réussisse, entre le lever et le coucher du soleil, à courir plus de 160 km sur d'irrégulières pistes de montagne ? Voilà l'une des questions auxquelles ces trois chercheurs désiraient apporter une réponse.

N. T.

En mai de l'année dernière, notre équipe s'est aventurée très à l'intérieur d'une région aux multiples *barrancas* du centre-nord du Mexique. C'est ainsi que pendant une semaine, sous la direction de trois scientifiques, médecins physiologistes, techniciens et photographes ont traqué, dans son milieu natal, le timide et solitaire Indien Tarahumara, pour vérifier ses étonnantes qualités de coureur à pied.

Pour économiser au mieux notre temps et notre énergie, des arrangements furent conclus afin d'organiser deux *rarahipas* (jeux de course de fond) et pour recueillir des renseignements sur les concurrents, tout cela en échange de nourriture et de vêtements.

Ces courses de fond ont une grande résonance sociale et religieuse pour ces Indiens, qui ont gardé leur propre langue, le raramuri. Elles s'enrobent traditionnellement d'une atmosphère de fête. Les indigènes des environs viennent eux aussi y participer comme animateurs, porteurs de flambeaux, ou « spectateurs courants ».

Le mode de vie de ces Indiens, leur comportement en général, tout cela est si différent de ce que nous connaissons que nous avons souvent éprouvé un certain choc face à telle ou telle manifestation de leur culture. La chose nous frappa une première fois quand nous avons voulu enregistrer les aptitudes des concurrents d'après l'absorption maximale d'oxygène déterminée au cours d'un travail à l'ergocycle.

Inconnue la bicyclette !

Ce test fut choisi précisément parce qu'il requiert un minimum de compréhension et de coopération. Mais le premier essai s'avéra désastreux : ces gens n'avaient pas la moindre notion du fonctionnement d'une bicyclette ! Pour les Tarahumaras, cette activité physique — sur laquelle nous nous basions le plus — échappait à toute compréhension, alors qu'aux Etats-Unis elle est aisément accessible à des enfants. Après plusieurs essais et bien des erreurs, nous avons toutefois réussi à les faire pédaler durant 6 min. : il fallut pour cela taper des sandales sur les pédales, et les exhorter constamment du geste et de la voix pour les aider à maintenir la cadence dictée par le métronome électronique.

Après la « course », on emmena chacun des coureurs dans une petite cabine, et l'on mesura leur capacité vitale, leur graisse sous-cutanée, et on leur fit une prise de sang. Grande fut notre surprise de constater alors que leurs capacités vitales n'étaient pas vraiment exceptionnelles pour des coureurs aussi endurants.

Pour déterminer la vitesse avec laquelle ils pouvaient courir, l'un des membres de l'expédition fit avec eux une course d'environ 10 miles. Nous avons alors chronométré certains d'entre eux à des endroits très précis, notant ainsi que l'effort qu'ils déployaient était d'une intensité bien inférieure au maximum d'individus en excellente forme.

La caractéristique la plus frappante de leurs performances c'est cette étrange facilité avec laquelle ces Indiens continuent à courir — éclairés certes au moyen de flambeaux — dans la nuit la plus noire et en terrain varié et accidenté, toujours en projetant au loin une petite balle de bois de leurs pieds uniquement protégés par de légères sandales de leur confection. A noter aussi qu'ils maintiennent durant 100 km une allure qui varie entre 10 et 16 km/h.

« J'avais lu l'article de Tulloh paru dans SPIRIDON. L'été dernier, avec un copain, Radenac, je suis allé chez les Tarahumaras, en suivant le chemin emprunté par Tulloh (...) Arrivé à Sisoguichic, j'ai rencontré un ethnologue allemand... » Dans le prochain numéro de SPIRIDON, Patrick Aknin raconte son passionnant voyage au pays des Tarahumaras.

Les femmes aussi

La veille de la course des hommes, 6 jeunes femmes — l'une d'entre elles n'avait que 12 ans — nous donnèrent une autre version de la *rara-hipa*. Après le coucher du soleil, vêtues de longues jupes (certaines en portent jusqu'à huit) et chaussées de sandales rudimentaires, elles parcoururent environ 90 km. Mais au lieu de projeter du pied une balle, elles lançaient au moyen d'un bâton à 4 fourchons un objet fait de 3 grands anneaux rouges.

Voilà comment nous avons analysé les performances des Tarahumaras. D'après les différents entretiens que nous avons pu avoir et les renseignements recueillis, nous avons tiré les conclusions suivantes :

1. Dès qu'ils savent marcher, les enfants sont toute la journée occupés à garder les chèvres de leurs parents. Nous en avons vu rester des heures dans la chaleur, le vent et l'air raréfié, à ramasser des cailloux, à les lancer, à courir, à lancer, à courir, etc. Ce peut être pour l'endurance l'un des meilleurs programmes d'entraînement que l'on connaisse.

Pas de viande

2. Il y a aussi leur alimentation. La région où ils vivent est non seulement accidentée mais plutôt sèche, avec de très faibles précipitations et de rares points d'eau. Les champs de blé languissent sous le soleil et dans le vent ; et parvenus à maturité, les épis atteignent à peine une taille de 10 cm. La faune y est rare elle aussi ; il est difficile de trouver des animaux sauvages, et plus difficile encore de les chasser à la course (ces Indiens sont pourtant connus pour attraper des cerfs en les poursuivant jusqu'à épuise-

ment !). Leur ration alimentaire habituelle est inférieure à 1500 calories par jour. Une *tortilla* parsemée de quelques fèves cuites, et une pauvre boisson à base d'eau de maïs appelée *piñole*, voilà le mets principal de ces gens de la montagne qui ne souffrent guère des problèmes se rapportant aux protéines et aux graisses animales.

3. Impossible de copier cette autre leçon que nous donnent ces Indiens. En prendre tout simplement connaissance peut déjà nous être utile. Ils vivent à l'écart du monde dans des cabanes ou des cavernes, sans bénéficier de l'influence « civilisatrice » des voyages aériens et des supermarchés urbains. Ils ne sont pas du tout influencés par l'heure qui passe, qui n'est qu'un moyen pour eux de savoir combien de temps il leur faut pour aller d'une caverne à une autre.

Dès leur plus tendre enfance

Autrement dit, si comme les Tarahumaras vous voulez pouvoir vous livrer à des activités à base d'endurance, développez fortement votre système cardio-vasculaire et évitez les maladies de la vie moderne (maladies cardiaques, cancer, diabète). Pour cela, commencez par une activité physique à la mesure de vos possibilités du moment : comme un enfant, sans trop forcer au début. Ensuite, continuez ainsi durant toute votre vie. Adoptez une alimentation plutôt frugale, choisissez une nourriture contenant peu de protéines et de graisses animales. Vivez dans de vastes espaces peu peuplés, très près de la nature, à l'écart du bruit et des tensions de notre société (celles des horaires, par exemple). S'il ne vous est pas possible de remplir ces trois conditions, choisissez-en au moins deux et vivez-les avec conviction. Vous pouvez devenir un pionnier en contribuant à sauver nos plus précieuses ressources naturelles — celles de notre propre population — des forces destructrices nées de l'inactivité et de la gloutonnerie.

Parce que son mode de vie l'y prépare depuis sa plus tendre enfance, oui un garçon tarahumara peut courir 160 km entre le lever et le coucher du soleil.

H. Elrick, J. Crakes et S. Clarke.

(Tiré de « Runner's World » et adapté en français par Blandine et Noël Tamini.)

Sports olympiques de Houilles

4e Corrida de Houilles (8 km)

4 boucles de 2 km

Dimanche 28 décembre 1975

départ à 16 h. 30

Juniors - seniors - vétérans - féminines

Engagements :

Mairie de Houilles
(corrida)
144 Gambetta
78800 Houilles (France)

Vainqueurs précédents :

Le Flohic (1972)
Rault (1973)
Malinowski (1974)

En 1974 :

400 participants et 25 000 spectateurs !

A propos...

A une commission d'enquête américaine qui s'étonnait — ou feignait de s'étonner — que les athlètes américains aient bouédé les sélections estivales en équipe nationale, Frank Shorter, le dernier champion olympique de marathon, a rétorqué crânement qu'ils avaient bien mieux à faire. Autrement dit, qu'ils ne se sentaient pas le goût de refuser les alléchantes invitations des organisateurs européens, qui, eux, savent accorder un juste prix aux qualités de leur cœur, de leurs muscles et de leurs articulations. Ce faisant, Shorter n'a rien révélé qui ne fût déjà connu des membres de la Fédération internationale d'athlétisme amateur (FIAA).

En Italie, par exemple, c'est sur le podium même que des athlètes reçoivent — au vu et au su d'officiels de la FIDAL — les précieuses enveloppes par lesquelles l'organisateur exprime toute l'estime qu'il a pour les meilleurs. Et il n'est pas rare de voir un athlète, sous la lumière des projecteurs, vérifier aussitôt si le compte y est (sait-on jamais !). Il y a quelque chose de sain dans ces pratiques telles qu'elles ont cours en Italie : la somme d'argent ainsi attribuée après la compétition est souvent précisée sur affiches et prospectus officiels. Quant à l'argent que l'on donne avant l'épreuve, pour s'assurer la venue de tel coureur en renom, c'est une autre histoire.

A cet égard, en Suède, en Finlande, en Norvège, au Danemark, en Allemagne, en Grande-Bretagne, en Suisse, en Belgique ou en France, les us et coutumes, plus discrètes (ou plus hypocrites ?), se ressemblent étrangement.

A propos, en France ni la firme S. . . . ni le Stade Français — qui se sont longtemps renvoyé la balle — n'ont jamais accepté de rembourser les frais de voyage Salvan - Paris - Salvan du Colombien Domingo Tibaduiza, lorsqu'il vint, avec l'accord télégraphié de l'organisateur, courir le 5000 m du dernier Mémorial Jean Bouin : 13' 43" 4 le 25 juin 1974 derrière Puttemans notamment. C'est SPIRIDON qui avait candidement avancé les frais de l'opération. Ne nous égarons pas : cette leçon valait bien un « fromage »... mais sans plus. Depuis lors, je suis convaincu qu'un athlète court bien plus allègrement lorsque les frais de déplacement (et autres menues dépenses conventionnelles) lui ont été remboursés AVANT la course.

Domingo Tibaduiza, ce nom ne vous dit-il vraiment rien, gens de S. . . . et du Stade Français ? Le petit Colombien (que la FFA refusa ensuite d'accepter aux championnats nationaux de Nice) vient de gagner le 5000 m des Jeux Panaméricains à Mexico, devant des coureurs aussi réputés que l'Américain Castaneda, les Mexicains Gomez et Hernandez, voire le Brésilien Romao et le Chilien Warncke. Gageons que l'un ou l'autre de ceux-ci sera de la finale de Montréal. Et en 14' 02", Tibaduiza fit mieux que Gammoudi en 1968 ! Dans « L'Equipe », quelques jours plus tard, Gaston Meyer estimait que Domingo vaut sans doute d'ores et déjà 13' 27" - 13' 30" en plaine. Au niveau de Paris.

A propos, inviter n'est-ce pas « défrayer » ? Soyons plus clair : quelle que soit l'estime que j'éprouve pour tels coureurs célèbres, pour « ceux qui font les stades combles », je reste en principe opposé à toute « pratique clandestine ». Mais voilà, la théorie est aisée, la pratique est difficile.

Prenons deux cas de courses hors stade :

1. L'organisateur X., pour s'assurer les faveurs de la presse, de la TV, et finalement donc du public, paie « ce qu'il faut » pour décider les coureurs Jean et Jacques. Par contre — et parce que Jean et Jacques ont

coûté très cher — les autres coureurs, considérés comme de vulgaires petits « faire valoir », sont traités par-dessous la jambe.

Dès que la chose lui est connue (et soyez certains que ces choses-là se savent rapidement ! Il y a des indices qui ne trompent pas...), SPIRIDON refuse toute publicité pour la ou les courses de cet organisateur (qui peut parfois fort bien s'en passer... mais il n'aura bientôt plus que Jean et Jacques à présenter au public...) et jette là-dessus une chape de silence.

2. Le club organisateur A. n'invite personne. Tous les coureurs paient une coquette taxe d'inscription et chacun reçoit ce que l'on appelle une belle médaille. Grâce à un mélange de tradition, de savoir-faire, de dynamisme et d'imagination, l'organisateur A. s'attire encore un nombreux public et fait un gros bénéfice. En toute équité, à qui doit profiter ce bénéfice ? Au seul club organisateur ? Aux coureurs qui ont fait l'essentiel du spectacle ? Aux centaines ou aux milliers d'autres qui ont aussi payé leur inscription ?

La critique est aisée, l'art est bien difficile...

Jamais personne n'a encore pu m'expliquer pourquoi la présence de Michel Jazy pouvait attirer 4-5000 spectateurs de plus... sans qu'il soit permis à ce même Jazy de participer ensuite au bénéfice (qui devrait aller dans la poche de qui ? et pourquoi ?).

Courez si m'en croyez, n'attendez pas qu'on vous en dise davantage. D'ailleurs, l'essentiel n'est pas là, heureusement. De tout cela, retenir peut-être que SPIRIDON, dans la mesure de ses moyens et de son audience (qui est tout de même déterminante, vitale, pour la plupart des organisateurs de « nos » courses) interviendra chaque fois qu'il le faudra pour faire respecter une certaine éthique, certaines règles de ce qui doit rester un JEU. Mais un jeu d'enfants et non un jeu d'argent.

A propos, de plus en plus certains organisateurs de Suisse, de France, voire de Belgique ou d'Italie, font appel à SPIRIDON pour obtenir le concours de certains coureurs en renom. Sachez-vous que SPIRIDON, écartant donc systématiquement les autres, a ainsi constitué peu à peu tout un réseau de compagnons qui acceptent de courir seulement pour les frais de déplacement et d'hôtel ? De même, SPIRIDON a été amené à travailler ainsi avec tout un réseau d'organisateur corrects, c'est-à-dire œuvrant selon une certaine éthique, dans l'esprit de SPIRIDON ». Quant aux autres, libre à eux de tromper leur monde ! J'en connais d'ailleurs eux, pour avoir vu très grand l'année dernière, ont dû, l'année suivante, baisser pavillon et se mêler d'autre chose. Personne ne s'en est plaint.

Parmi ces coureurs qui se satisfont de leurs frais de déplacement (et encore !), il faut nommer en tout premier lieu les fameux « fell runners » britanniques, et d'une manière générale les coureurs de Grande-Bretagne.

A propos, le 22 juin à 7 h. 07, Joss Naylor — qui est peut-être le plus fameux de ces « fell runners » — a battu, en 23 heures et 11 minutes, son propre record des « 24 heures de Lakeland », au parcours agréablement (voir SPIRIDON No 15) de 63 sommets en 1972, mais de 72 sommets cette année. Quelques semaines plus tôt, en 3 jours 1 heure et 48 minutes, Peter Dawes avait battu le record de « Pennine Way », détenu précisément par Naylor (en 3 jours, 4 heures et 36 minutes) pour les... 271 miles, ou 436 km, de ce parcours accidenté à souhait.

Jetons un coup d'œil sur le programme adopté par Peter Dawes : départ de Kirk Yetholm le vendredi à 3 h., halte le soir à 23 h. 15 ; reprise le samedi matin à 3 h. 05, halte le même soir à 23 h. 45 ; reprise le lendemain à 2 h. 45 et arrivée (à Derbyshire) le lundi matin à 4 h. 48. Durant cette longue épreuve, Dawes eut constamment des compagnons de route ; et parmi eux, Stan Bradshaw, 63 ans, l'« ancêtre » des « fell runners ».

Aux Antipodes, la course à pied ça existe aussi, malgré les conditions difficiles dans lesquelles on doit souvent la pratiquer. Notre correspondant Claude Barthe met en évidence les performances réalisées cette année par Lazare, 23 ans, le meilleur coureur néo-calédonien. Après une seule année d'athlétisme pratiqué sérieusement, dit Barthe, Lazare a réussi : 4' 04" 3 sur 1500 m, 9' 06" 6 sur 3000 m, 15' 16" 2 sur 5000 m, 32' 08" 5 sur 10 000 m, 17 km 718 dans l'heure, 1 h. 07' 43" pour 20 km, et 2 h. 36' 35" pour le marathon. Lazare mesure 169 cm pour 52 kilos.

A propos de marathon, vous vous souvenez sans doute de la déception de ceux qui avaient couru le marathon de Nivelles en 1974. Il s'avéra en effet que le parcours avait été mesuré... en voiture ! Comment jeter la pierre à M. Goffaut, le dynamique organisateur, puisque le principe de l'«automobilomètre» est celui qu'applique la Ligue royale belge d'athlétisme lors des marathons officiels. Ou plus précisément la Commission des terrains, ainsi que M. Goyers, secrétaire de la LBA, l'a expliqué dans une lettre savoureuse. « On prend trois automobiles de marques différentes », explique M. Goyers. Je vous fais grâce de la suite.

Pour revenir à Nivelles, j'ai eu en mains cette année le procès-verbal de mesurage. Celui-là ne manque pas de saveur non plus, sauf qu'il atteste de la distance exacte du marathon. En voici l'essentiel :

« L'an mil neuf cent septante-cinq, le dix-huit août. Je soussigné CAUDERLIER Roland, Géomètre-Expert immobilier, légalement assermenté près le Tribunal de première instance de Charleroi, demeurant à Nivelles, etc.

Requis par Monsieur Goffaut Michel demeurant à Baulers, 14, avenue Trigodet, organisateur au Cercle Athlétique du Brabant Wallon.

Avec mission de mesurer la distance du parcours du marathon mémorial Etienne GAILLY.

Description du parcours tracé en rouge sur le plan annexé au présent procès verbal : (...)

Arrivée : parcours de 265 m sur le stade.

J'ai effectué ce mesurage à l'aide de deux cyclomètres étalonnés. J'ai trouvé une distance totale de 42,195 km. En foi de quoi, j'ai dressé le présent procès verbal de mesurage.
Fait à Nivelles, le dix-huit août 1975.

Le Géomètre-Expert immobilier
CAUDERLIER Roland. »

N'empêche que voilà un marathon à homologuer sans sourcilier. Il est d'ailleurs grand temps que dans les statistiques on fasse la différence entre les marathons « vrais » et les marathons « douteux ». C'est-à-dire entre les homologués (par le Spiridon-Club national) et les autres. En France, pour SPIRIDON, le marathon de Neuf-Brisach est le type même du marathon mesuré à la roue de géomètre ; il en est d'autres : celui de Bordeaux, celui de l'Essonne, etc. Il en est dont le parcours est approximatif : celui de Marseille, par exemple, où, dit-on, les coureurs pouvaient plus ou moins choisir la mi-parcours qui leur plaisait... En Suisse, le seul marathon annuel homologué nous paraît être celui de Cormondes, qui aura lieu fort probablement en janvier dès 1977 (et non 1976 comme annoncé par erreur dans le numéro 22). Les marathons de Bienne et de Laufenburg ont-ils vraiment 42 km 195 ? Ont-ils été mesurés à la roue de géomètre ? Les deux points d'interrogation subsistent.

En matière d'approximation, que se passe-t-il lorsque du marathon on « monte » sur 100 km ? Là, les choses semblent encore plus floues. Comme le dit notre statisticien Hejda, les véritables épreuves de 100 km sont celles disputées sur piste. Car figurez-vous qu'à Dillingen, en Allemagne, un coureur suisse s'est sans autre paré du titre de « recordman mondial des 100 km » pour avoir couru la distance de Dillingen en 6 h. 36 environ. Si l'on sait que cet homme, au demeurant bon coureur de 100 km, n'a jamais pu faire mieux que 2 h. 50 en marathon, on se prend aussitôt à douter. Avec raison. Car les organisateurs de Dillingen ont finalement avoué que leur parcours mesurait « 100 km effort » ; en fait il n'aurait que 92 ou 93 km... Dans ce domaine du mesurage, des épreuves de 100 km et des marathons en particulier, les Spiridon-Clubs ont du pain sur la planche.

A propos d'Allemagne, on nous demande — à juste titre — ce que devient la revue-sœur, « Spiridon-Deutschland ». Eh bien, juchée sur ses six premiers numéros, elle vient de fêter sa première année. Le nombre des abonnés a régulièrement et rapidement progressé, le tirage atteignant 3500 exemplaires. SPIRIDON-Deutschland paraît 6 fois par an, le mois où SPIRIDON-Suisse ne paraît pas. Bien qu'elles collaborent sur tous les plans où la chose est possible, les deux revues sont nettement indépendantes, et surtout distinctes l'une de l'autre. On trouve dans l'une des articles que l'on ne voit pas dans l'autre, et inversement (si l'on peut dire !). Nos amis Manfred Steffny et le docteur van Aaken sont les animateurs de SPIRIDON-Deutschland. Et le rédacteur du SPIRIDON suisse fait partie du comité de rédaction de la revue allemande. On peut s'y abonner pour un an (6 numéros) en versant 27 DM au CCP Köln 167 65-503, ou au compte bancaire Deutsche Bank Düsseldorf, No 6 085 112. A noter que si vous êtes déjà abonné à SPIRIDON-Salvan vous ne versez que 19 FS (au CCP 19 - 7201 Tamini-SPIRIDON-Salvan) pour un abonnement annuel au SPIRIDON dirigé par Manfred Steffny.

Qui dit collaboration, dit forcément travail. A propos, savez-vous que « le travail le plus productif est celui qui sort des mains d'un homme gai » (Arnaud de Maigret).

N. Tamini.

A Pontcharra (Isère)

le mercredi 31 décembre 1975

4e CORRIDA DE LA SAINT-SYLVESTRE

à 19 h. 00	Vétérans A et B	3 km
à 19 h. 20	Féminines	3 km
à 19 h. 40	Seniors	7 km

Vainqueurs : 1972 Boxberger
1973 Borowski
1974 Liardet

Engagements

(avant le 27 décembre) :

M. Daniel Baccard, Rochemorte
38530 Pontcharra (France)
Tél. (76) 97 60 70

Le huit cents mètres de Paul Martin

Voici le plus célèbre chapitre de « L'orgue du stade », introuvable livre de feu André Obey. Nous sommes aux Jeux de 1924, à Paris. Paul Martin — qui court encore aujourd'hui Morat-Fribourg — est engagé sur 800 m ; il participera encore à quatre autres Jeux olympiques. Les deux photos qui illustrent ce texte nous ont été très obligeamment fournies par notre vieil ami tchécoslovaque Karel Nedobity, qui courut lui aussi à Paris aux Jeux de 1924. — N.T.

Il arrive sous le mur jaune du stade de Colombes, le mardi 8 juillet, passé trois heures, pour courir la finale du 800 mètres olympique. Depuis la veille, il se répète une phrase machinale : « Je cours le 800 des Jeux », une phrase qu'il ne digère pas, qui lui « reste sur l'estomac » comme une glace trop froide.

23 ans. Grand, mince, blond, souriant et discret. C'est un Suisse à hérités françaises, avec une goutte de sang écossais dans les veines. Deux hommes en lui, contradictoires :

L'étudiant en médecine : sentimental par nature, sceptique par expérience. Applique à la vie l'observation médicale, inductive, et qui va patiemment, prudemment, du particulier au général. Les mouvements de l'âme sont d'origine physiologique.

L'athlète : aventureux, lyrique. Il sent vivre en lui un être secret que personne, pas même lui, ne connaît — un être que crée l'effort athlétique, qui domine de haut le train-train journalier des organes, le transforme et le divinise, un être qu'il ignore mais qu'il sent là, mystérieux et puissant.

Arrangez-vous avec ça !*

Il apporte au stade ces deux frères ennemis. L'athlète pense : « Tout va bien ! Tout est normal ! C'est ainsi que je voyais les choses. J'étais sûr de courir la finale du 800 ». Mais l'étudiant : « Nous nageons dans l'incohérence. Tu ne devrais pas être ici. C'est miracle que tu te sois qualifié, hier, dans la demi-finale. Tu fus troisième à un cheveu devant Johansson. Rappelle-toi : tu étais vané. Stallard et Richardson t'ont eu comme ils ont voulu. Si maintenant tu fais réflexion que le temps de la demi-finale ne fut que de 1 minute 54 et que le 800 d'aujourd'hui ira beaucoup plus vite... Là !... tu vois ?... tu sombres sous le ridicule. Va-t-en d'ici ; tu n'es qu'un parvenu olympique ».

Martin met d'accord — à la cravache — l'athlète et l'étudiant : « Que ce soit pour une raison ou pour une autre, dit-il, je cours le 800. C'est un fait. Arrangez-vous avec ça ». Alors deux voix fusent ensemble :

— Tu gagneras !
— Tu seras dernier !

Celle de l'étudiant, plus nette et plus forte, fait taire celle de l'athlète.

Martin promène un corps en détresse le long du mur du stade, derrière quoi se célèbre un culte redoutable. Il lève lentement les yeux jusqu'au faite et murmure : « Amphithéâtre ! » avec une sorte de crainte.

Il n'a rien d'un névropathe. Quand il souffre, il cherche un remède. Simplement. Il souffre : de froid, d'inertie, de désunion interne. (...)

Une voix gronde, quelque part, sous une voûte, une voix rauque du Nord, que fauche net le coup de feu d'une porte qui claque. Solitude tombale. Angoisse d'agonie. On va le livrer aux bêtes. Il se voit sur la piste. La foule des gradins se penche sur lui — en rond, en gouffre — le guette, le hait. Il se sent cerné de cruautés voraces : tous ceux du Stade, d'abord — puis ceux d'ailleurs, tous les sportifs, ceux de France, ceux de Suisse, ceux de Lausanne...

Ses « amis » de Lausanne. Le sport a ses stratèges en chambre, ses tacticiens de l'apéritif. Il y a trois mois que

* Les sous-titres ne sont pas de l'auteur.

le G.Q.G. sportif de Lausanne l'investit, le bombarde sans trêve. Tuyaux, conseils, recettes, avertissements, ordres même, il lui faut chaque jour avaler le tout — noyé, bien entendu, de cordialité vénéneuse. Ah ! les mentors de petite ville...

— Voici, dit l'un, comment je vois la finale du 800. (Et il module dans le grave) : Hélas ! mon cher Martin, vous n'en êtes pas...

— Vous dansiez hier soir, dit un autre, aux « Palmiers » ? Mon cher garçon, vous perdez le sens... Voyons, voyons, écoutez-moi...

Un autre encore :

— Je vous ai rencontré lundi, très tard... Trop tard. Vous étiez à moto. C'est de la folie pure. Tout le monde, sauf vous, sait que la trépidation...

Parle-nous de tes cuisses nationales...

— Je connais, dit un quatrième, en mirant son vermouth, au moins quatre Américains qui descendent couramment au-dessous de 1'54"... Je préviens les intéressés qu'il faudra... Halte-là, mon cher Martin, vous ne boirez que de l'eau de Vittel... C'est comme ça. Vous n'avez aucune chance... Mais il faut « la » jouer...

Ils sont tous là, à son chevet. C'est le cœur des tragédies grecques, l'opinion publique, ces messieurs de la famille... Ils sont tous là, penchés sur son cadavre. Il les entend le disséquer comme à Lausanne :

— Et tes cuisses ? Parle-nous de tes cuisses... tes cuisses nationales...

— Et tes mollets. Abîmés, naturellement, entamés à coups de pédales par ta sacrée moto...

— Maintenant, tes pieds, voyons, tes pieds ? Solides ? Souples ? Pas d'ongle incarné ?...

— Et ton cœur ? Normal ? On dit ça... Nous le trouvons petit, ton cœur, tu entends ? Tout petit, ridiculement petit. Quand on a vu comme nous ta radiographie... N'oublie pas ça, que diable ! Tire des enseignements de ta radiographie. Es-tu médecin, oui ou non ?

— Et tes poumons ? Oui, ça va à peu près. Mais tu ne sais pas respirer... Et puis tu ne sais pas te servir de tes bras. Ni de tes épaules. Ni de tes reins. Tu ne sais pas courir... Bon... Maintenant, cours !... Nous sommes avec toi...

C'est vrai qu'il a un cœur petit. C'est vrai qu'il ne sait pas respirer, qu'il ne sait pas courir. Tout cela est vrai. Tout est vrai sauf lui-même — qui n'est qu'un songe. Il sombre. Il se dissout. Désunion ! Désunion ! Il se passe en revue des pieds à la tête. Il ne « gouverne » plus. Il n'est qu'une collection de planches anatomiques. L'odeur aigüe de l'embrocation, qui vibre entre les murs, ranime en lui la voix de l'athlète. Elle implore : « Massage. Massage. Il n'est que temps. Dans un quart d'heure, je ne réponds plus de rien ». Mais l'étudiant proteste : « Assez de plaisanteries. Tire-toi d'ici sans balancer. Ce sport ? Une farce. Tu ne vas tout de même pas donner ta vie dans un cirque ? Hé ? Ne cours pas. C'est dangereux, tu sais. Désuni comme tu es, tu peux claquer. Froide-ment. Ça s'est vu... »

« C'était un brave garçon »

Eh bien ! bon, il mourra. Il mourra de sa course — et en course. Autant cette mort-là qu'une autre. Personne n'y trouve à redire ? Au contraire ! Ces messieurs de la famille se prodiguent déjà en oraisons funèbres.

— Le pauvre type. Je lui avais bien dit : c'était au-dessus de ses forces...

— Je l'avais prévenu. Pas su s'entraîner.

Mais, soudain, parce qu'il entend quelqu'un dire sur sa fosse ouverte : « C'était un brave garçon », il se sent réchauffé d'orgueil et de douleur. L'inertie de son corps se dégèle, fleurit. Il seève éveille les ramures mortes de ses muscles. Son corps est un soleil qui rythme, concentre, organise la poussière planétaire de ses atomes. Et il

se met à faire sa course. Essor, effort, réflexes aux incidents qu'il imagine, explosions internes. Le triomphe l'habite.

Il a faim de courir. Il court immobile, les yeux clos. Il calcule, prévoit, devine, complie, simplifie, noue et dénoue sans que rien d'écèle son drame intérieur qu'un battement de cœur accéléré et cette saillie des maxillaires, sous les joues durcies... Il est tout entier, rénové, en labours.

« Fort bien. Fort bien, jubile en lui la voix de l'athlète. Comme crescendo musculaire on ne fait pas mieux. Nous sommes partis de zéro. Nous montons jusqu'à cent. Si, maintenant, j'avais mon massage...

Il l'aura, juste à temps, dix minutes avant le départ. La porte s'ouvre. Entre un ami — un vrai — cinquante ans, une courte barbe grise, deux bons yeux bleus, toujours étonnés derrière des lunettes rondes... L'athlète a son massage, mieux que d'une main de spécialiste : de cette main amie, affectueuse, main de sportif et de physiologiste qui connaît bien les muscles, qui sait ce qui les flatte et ce qui les mate. Sous la rude caresse adhésive, l'athlète se tend, se cabre, puis cède, calmé. Il est prêt. Il est lui-même. Il est jeune et avide. C'est maintenant un homme prompt, bien en place, glabre et pur comme marbre, flexible comme jonc. Pas un soupçon de graisse, pas une trace de fatigue, le cœur à soixante-dix, le muscle long, l'haleine fraîche. Il est bien, si bien qu'il s'endormirait, au seuil d'un rêve héroïque, sans sa tiédeur et sa lumière intérieures, s'il n'entendait une voix mugir dans la caverne du couloir :

— Le huit cents, au départ.

Un vaisseau fantôme

Dépression.

Martin va au départ — docilement, tristement, la corde au cou — étreint par cette angoisse d'avant-course que tous les athlètes, grands ou petits, connaissent bien. Il marche au départ comme le condamné au poteau. Il sourit, bien entendu. Il a mis ce sourire sur sa figure comme, sur sa peau, ce chandail qui l'engonce, ce pantalon qui l'ensache. Ses dehors n'ont plus aucune importance. Le phénomène est à l'intérieur.

Martin porte, avec précaution, Martin et sa fortune. Il transporte, du vestiaire à la piste, son unité athlétique, sa conscience-de-huit-cents, comme un vase plein jusqu'aux bords d'une eau magique. Il n'a de rapports avec le monde extérieur qu'en fonction de cette « coupe olympique » qu'il doit porter, sans en perdre une goutte, sur la ligne de départ — liqueur rare, lentement distillée, durant des mois et des années : le sang, la sève, le suc de quinze générations de Martin.

En sortant du tunnel des athlètes sur la pelouse ivre de grand jour, il se sent cerné, attaqué de toutes parts, fusillé par le stade. Le stade attend le huit cents d'un désir circulaire, gigantesque, cacophonique. Pas deux êtres, sur ces quinze mille, qui veuillent la même chose. Mais tous veulent, furieusement, quelque chose. Martin ferme ses sabords et traverse la pelouse tous feux éteints — vaisseau fantôme. S'il ouvre de lui rien qu'une cellule, la mer entre et le coule.

La ligne de départ est tracée à la chaux sur la piste, vers le milieu de la tribune de Marathon, à trois cents mètres de la ligne d'arrivée. Il y a ces trois cents mètres à faire, plus un tour de piste de cinq cents mètres. Martin serre trois mains anglaises : Stallard, Lowe et Houghton ; quatre mains américaines : Dodge, Enck, Richardson, Watters ; une main norvégienne, celle de Hoff.

Ils sont neuf sur la pelouse — rive d'herbe du fleuve piste — comme dans une prairie du bord de l'eau. Sur la rive d'en face, la foule escarpée de la tribune de Marathon semble un versant de colline. Vingt races que pavent leurs couleurs nationales s'érigent en tribunal pour on ne sait quel jugement dernier.

Martin s'assied dans l'herbe sous le regard innombrable du Congrès des nations. La rumeur du stade ne le pénètre pas. Il ne pense qu'à lui — à chausser strictement ses souliers à pointes, à croiser ses lacets sans les tordre, à rétrécir au moyen d'une épingle anglaise la ceinture un peu lâche de sa culotte blanche. Il pense à ne pas penser. Il se tient fermé, serré, sous le charme d'une musique interne qui est la voix de sa certitude organique — qui est le prélude de seconde en seconde plus puissant de sa course. Des choses noires pleuvent, qui glissent sur lui sans marquer comme l'eau sur les plumes d'un canard. Ça l'ennuie que toute cette foule de la tribune donne par avance la victoire à Stallard. Ça

l'agace qu'un « officiel » lui parle raide — d'adjudant à soldat. Ça l'inquiète de voir le rire des quatre Américains, qui sont sans doute ceux-là mêmes qui « descendent couramment au-dessous de 1'54". Il chasse tous ces moustiques d'une main nonchalante, l'esprit ailleurs, bien au chaud au creux de lui-même. Il se sent souple et d'un seul jet, sans entrave ni surcharge, comme un jeune tronc nu. Il a plaisir à caresser ce cuir exact et fin qui gante étroitement son pied, à éprouver du bout de son doigt ces pointes d'acier, ces dents longues qui ont une faim de huit cents mètres.

Le starter lui ouvre sous le nez un petit sac gris où il y a neuf numéros, de 1 à 9. Il songe en y plongeant la main : « Je vais tirer le 1 et ce sera bon signe ». Il tire le 1 et dit tout bas : « Je suis premier ». Mais il voit Stallard passer près de lui, sur ses longues jambes à la foulée luxuriante. Et il corrige : « Je serai second ». Il prend sa place, s'agenouille sur la cendrée rêche, tout contre la pelouse. Il a la pelouse à sa gauche et huit hommes en ligne et à genoux, à sa droite.

Le coup de feu saisit et glace

Rien devant lui qu'une piste plate et qui file comme une rue balayée de frais. Rien devant lui qu'un tableau horizontal, où sa pensée trace déjà la ligne droite de son départ — la ligne droite initiale, rigoureuse, nécessaire du graphique de sa course.

Derrière lui, il sent l'âpre surveillance, la présence professorale du starter. Le starter va poser le problème du départ — un problème au dixième de seconde. Martin en connaît la marche. Il en ignore le rythme. C'est un départ en trois temps.

Le starter va dire : « A vos marques ! »

Puis : « Etes-vous prêts ? »

Puis : « Pan ! » Il lâchera le coup de feu.

Ces trois temps sont séparés par une seconde environ. Je dis « environ ». Un peu plus ou un peu moins. Martin, un genou en terre, s'applique à trouver, à deviner ce rythme et à s'y accorder. C'est très difficile. Le coup de feu surprend toujours. On a beau faire. Le coup de feu saisit et glace. Il s'agit de le pressentir sans le devancer, de mettre son corps en état de passivité active, dans l'état d'immobilité suraiguë où est la flèche sur la corde tendue d'un arc. Le rythme du départ dépend du rythme vital du starter, de son cœur, de ses nerfs, de sa pression artérielle, de bien d'autres choses encore. Il faut deviner tout cela, se faire coup de feu et jaillir du pistolet comme la flamme.

Martin, sur la ligne, n'en mène pas large. Il est pris entre le starter et la piste, entre l'instantané et le successif. Il faut qu'il garde, à la fois, ses derrières et sa marche en avant. Il faut qu'il pense ceci — sans trêve : « La piste est libre devant moi. Devant moi, 50 mètres de piste libre, libre et libre jusqu'au virage. Porte ouverte ! Il faut que j'y passe. Les huit qui sont à ma droite vont se rabattre à la corde comme un troupeau de bœufs, fermer la porte et me stopper net. Il faut que je passe avant eux, avant la bagarre, — juste avant. Il n'y a que Stallard qui me dépassera. Je le laisserai faire. Il m'enlèvera pendant que les autres cafouilleront derrière nous. Au virage, à l'abri de Stallard, j'aurai le temps de réfléchir.

— Etes-vous prêts ? dit le starter.

— Je pars ! pense Martin avec force. Je pars-pars-pars. Et je passe ! Je pars !... Je passe !

Il le pense tellement qu'il part tout seul, avant le coup de feu. Faux départ. Murmure de la foule, mécontente. Le starter dit : « Martin ! » d'une voix de caporal. Martin, tête basse, revient à sa place, se remet à genoux et n'ose plus penser. Le faux départ a quelque chose de ridicule, d'infamant presque. Sans compter qu'il vous dérègle.

— A vos marques ! dit le starter... Etes-vous prêts ?...

Martin n'ose plus enfler en lui la puissance d'attente jusqu'au point de rupture — jusqu'au bond explosif. Il attend passivement. Le coup de feu le surprend en pleine immobilité.

Il part à fond, de son mieux, mais en retard, un retard infinitésimal — et inépuisable. Il sent qu'il ne le rattrapera pas. Il a envie de tout laisser là et de s'en aller. Il court les dix premiers mètres dans une panique de désastre. Inondation. Déboulé d'un torrent à grandes vagues galopantes. Il se laisse rouler, lui et sa rage d'être mal parti. L'espace libre qu'il voulait comme son droit, se peuple,

JEU^X OLYMPIQUES DE 1924
DÉPART DU 800^m PLAT

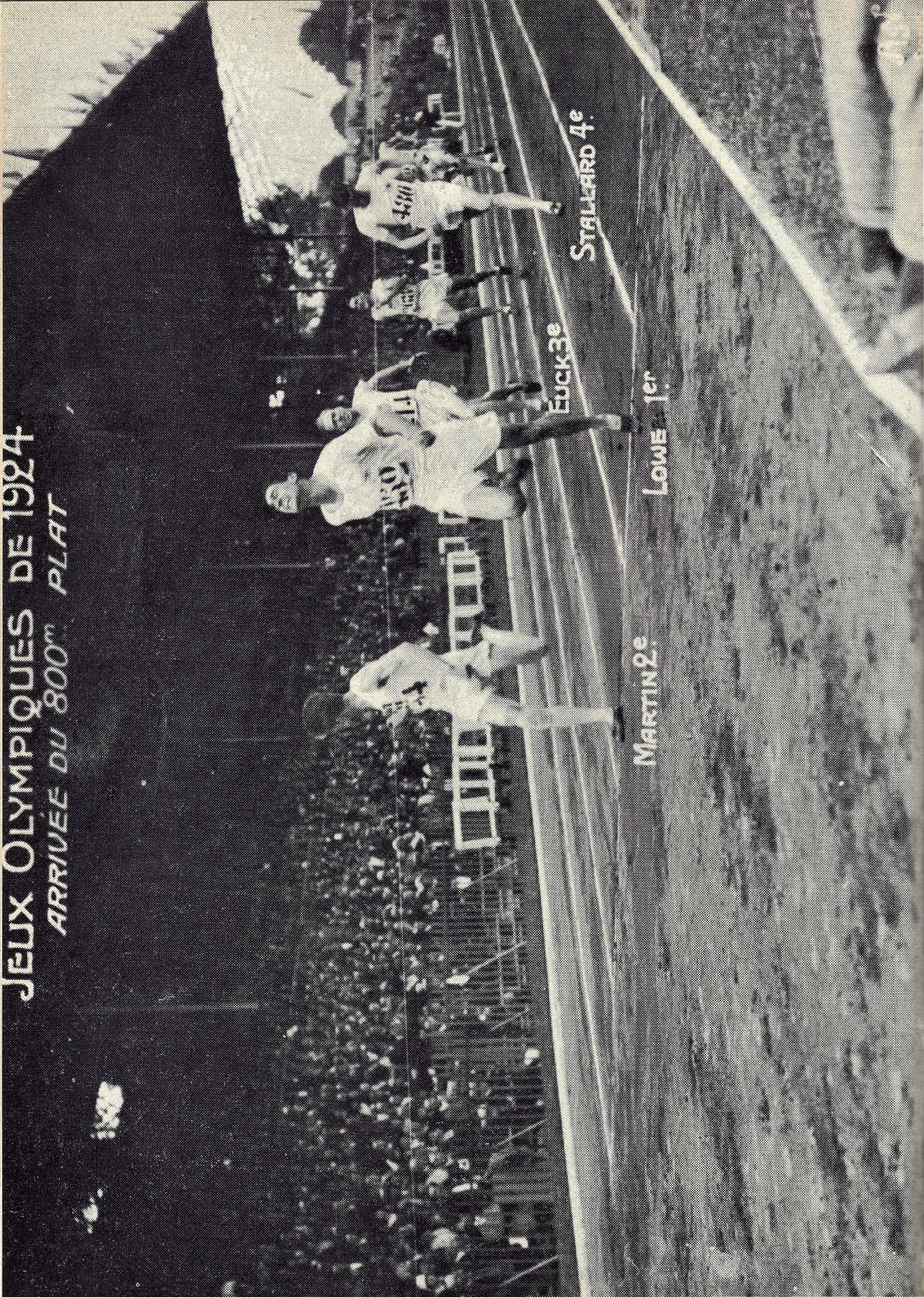


MARTIN

STALLARD
LOWIE

EELICK

JEUX OLYMPIQUES DE 1924
ARRIVÉE DU 800^m PLAT



MARTIN 2^e

LOWE 1^{er}

EUCK 3^e

STALLARD 4^e

STALLARD 4^e

se bouche. Lowe détalé comme un gibier que poursuit Stallard, grand ouvert, avaleur comme une mâchoire. Des dos dansent ; des bras travaillent ; des pieds frappent. Au virage, Martin a quatre hommes devant lui, deux à sa droite, deux derrière. Enfermé ! Le goût de l'injustice l'écoeure.

A lui tout le plaisir !

Virage. Accalmie. Tout se tasse. La course est rapide, très rapide — mais nette, bien dessinée. Chacun suit Stallard de son mieux, à sa place. Pas de surprise à craindre. On ne pense qu'à suivre. Cette vitesse, qu'il faut entretenir sans relâche, suffit à absorber chaque coureur jusqu'à l'oubli des autres et de soi. Rien à craindre avant la cloche du dernier tour. Martin a deux cents mètres — une vie ! — pour réfléchir.

Cinq secondes d'examen de conscience. Il y a en lui des amertumes qui le gênent, l'étranglent, qu'il faut abolir : le regret de son départ manqué ; l'angoisse d'être enfermé, de courir en aveugle ; la peur que la course ne se joue sans lui, loin de lui, hors des prises de son effort... Tout cela se dissout dès la tribune d'honneur, qui s'enflamme d'un bout à l'autre. Alors, Martin se sent bien. Il goûte la joie profonde, la volupté du mouvement d'ensemble. Il est du « cortège du huit cents », de ce cortège qu'on acclame et qui va son train sans heurt ni à-coups. Martin est là-dedans, « tout porté », gardé du vent et du vide de la piste. Il pense féroce à Stallard qui mène, là-bas, en brise-lames. A lui tout le plaisir !

La course d'André Obey, sur 800 mètres, était pareille à une de ses phrases. Volontaire, rageuse, elle avait ses élans, ses repentirs et ses soudaines fulgurances. Elle était tour à tour son orgueil et son humiliation, la constatation de ce qu'il pouvait et de ce qui lui était impossible. Elle était son bonheur et sa souffrance. Elle était André Obey.

Paul VIALAR, « Le sport » (Hachette).

Le poteau d'arrivée. Encore cinq cents mètres. La cloche du dernier tour secoue sa grêle sur le peloton qui fait le gros dos, s'incline d'un seul geste — et accélère. Commencement du drame.

— Urgent ! Urgent ! Urgent ! sonne la cloche.

— Urgent ! répète Martin. Grand temps d'essayer quelque chose ! Mais quoi ?

Il est enfermé, encagé dans une cellule aux lucarnes grillées. Devant lui, deux dos américains roulent ensemble. A sa droite, Richardson court comme son ombre. A sa gauche, la pelouse. Derrière lui, des coureurs (qui, au juste ?) le pourchassent au grand trot.

— Passer ! Passer ! halète Martin.

Comment passer ?

Un espoir. L'avant-dernier virage disloque le peloton. Un jour s'ouvre soudain entre les deux dos d'Amérique — pas bien large mais un jour. Peut-être qu'en s'y jetant... Martin risque un pas. Un seul ! Les deux dos, comme s'ils le voyaient venir, se rapprochent l'un de l'autre. Richardson, qui semblait peiner, allonge sa foulée et remonte flanquer Martin à droite, tandis qu'à gauche un souffle rude chauffe sa joue, un bras frotte contre son bras : c'est quelqu'un de l'arrière (Hoff peut-être) qui pousse pour prendre la place qu'il abandonne. Un pas de plus et il est hors la loi, hors train, ballotté jusqu'à sombrer dans les coups de coude et les coups de pointes. Il se rejette à la corde, comme un nageur qui vient de sentir le froid d'un gouffre. Il darde un regard furieux sur Richardson. Richardson lui rend son regard — un regard de coin, ironique et cruel, au-dessus d'un nez pincé qui prend de l'air à petits coups.

Désespoir ! Plus que 400 mètres. Déjà la mi-course. On aborde la ligne opposée, devant Marathon. Dans vingt secondes, il sera trop tard. Ceux de Lausanne et d'ailleurs diront qu'il n'a jamais été en course, que le train l'a écoeuré, qu'il a suivi — de loin !

— Je vais passer, songe-t-il, les dents bloquées. Je ne sais pas comment... Mais je vais passer... Plonger là-dedans en fermant les yeux... Tant pis ! Ils n'ont pas le droit...

Jamais il ne s'est senti mieux. Ni fatigue, ni essouffement. Il est en action, sans plus. Si on lui disait que le train frôle les records, il ne le croirait pas. Il est si bien qu'il juge la course médiocre et mal conduite. Ces Américains courent comme des bœufs. En troupeau. Sans audace, sans génie. Tactique de Far-West. Il leur suffit d'avancer par quatre, en échelons dérobés, comme à la petite guerre. Il suffit à leur gloire d'enfermer un obscur coureur suisse (qui peut gagner, c'est entendu, mais cela, lui seul le sait. Et pas depuis longtemps). Ce Richardson qui fait le chien de berger ! Comme c'est malin ! Quel souvenir olympique à raconter plus tard à ses petits-enfants ! « J'étais le chien de berger de la finale du 800... à Colombes ! »

Il le tâte prudemment du coude

Plus que trois cents mètres. On recoupe la ligne de départ. On est en vue du dernier virage. Martin s'affole. C'est le moment, voyons, le moment d'attaquer Stallard, d'user Stallard, de lui faire rendre l'âme. Passé le virage, tout sera dit. L'Anglais a un sprint final auquel personne ne résiste. Tout le monde sait cela, sauf ces trotteurs d'Américains... Tant pis. On verra bien : Martin va foncer dans le tas. Oui !... Mais il y a là, devant lui, autour de lui, des pieds armés, des pieds qui montrent, à chaque pas, leurs pointes luisantes. Ça déchire, ça ! Ça entame les jarrets, les mollets, plus profond que n'importe quelle pédale de motocyclette. Sans compter que le sport réprouve ce genre d'offensive. Alors ? Alors ?

Reste une méthode. Une seule, ralentir d'un rien. Laisser filer Richardson. Passer derrière lui, le doubler par la droite en faisant l'extérieur. Voilà. C'est presque un suicide. C'est allonger sa course de dix bons mètres. C'est rendre dix mètres aux meilleurs coureurs de huit cents mètres du monde. Bref, c'est idiot ! Trouvez-lui autre chose. Mourir pour mourir, il vaut mieux mourir libre qu'en prison. Donc, allons-y !...

Il pousse doucement Richardson. Il le tâte prudemment du coude. « Attention, songe-t-il, c'est mathématique ; il va se cabrer, croire que je tente la bousculade et forcer l'allure. Alors, moi, je passe derrière et j'ai le champ libre pour faire mes cabrioles... ». Il pousse un peu plus et — stupeur ! — Richardson s'écarte. Il ne résiste pas ; il cède à la pression et s'écarte. Qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire qu'on entre dans le dernier virage, que la vitesse devient terrible et que le peloton se disloque. Pour de bon, cette fois... Craquement d'iceberg, fonte des glaces, débâcle terminale.

Paul Martin, ancien champion olympique (?) du 800 mètres, est devenu un grand chirurgien grâce au contrôle de lui-même appris contre la monnaie et contre ses adversaires.

Sportif il a été et demeure toujours, ne craignant ni le ridicule, ni l'humiliation de l'âge, n'hésitant pas à courir encore. Que lui importe d'avoir pris des années ? Toutes, quelles qu'elles soient, et même celles d'aujourd'hui, sont nourries du même miel.

Paul VIALAR, « Le sport » (Hachette).

Richardson cède parce qu'il ne peut pas faire autrement, mais oui, parce qu'il est trop fatigué pour forcer l'allure. Simplement ! Martin n'aurait jamais pensé ça. Débarrassé de cet ennemi de toute sa course, de l'ennemi séculaire, il « voyage » avec une joie prodigieuse, une joie d'esclave affranchi. Il arrive à hauteur d'Enck, qu'il passe sans coup férir. Le voilà tout contre Lowe, derrière Stallard. Derrière Stallard. Il voit Stallard. Enfin, il a couru six cents mètres après sa proie, sans la voir, à la trace, dans la meute.

Maintenant, il la voit. Soulagement ! C'est comme s'il trouvait le jour au bout d'une heure de tunnel. Il voit Stallard ; il le toucherait ; il le tient. Il a l'adversaire à la portée de son effort. Et une belle courbe de piste libre pour manœuvrer. Il est plein de force.

Restent cent cinquante mètres. Le virage va s'achever. Questions urgentes : combien de candidats à la première place ?

Et quand fait-il valoir ses droits ?

Il a cinquante mètres pour répondre.

SAMEDI 17 JANVIER 1976

à Lausanne-Blécherette

24e Cross International « Semaine Sportive »

Accès De la gare, bus No 1
arrêt Stade Olympique

Vestiaires Stade Olympique de la Pontaise
Ouverture dès 11 heures

Parcours

Terrains de sport de la Blécherette

Catégories

13 heures : Populaires, 9 km ; 14 heures :
Ecoliers et écolières, 1,5 km ; 14 h. 30 :
Cadettes A et B, 1,5 km ; 14 h. 30 : Cadets,
3 km ; 14 h. 55 : Dames, dames juniors,
3 km ; 15 h. 15 : Juniors, 4,5 km ; 15 h. 40 :
Elite et vétérans, 9 km.

Taxe d'inscription

Gratuite pour écoliers et écolières. Cadets,
cadettes, juniors, dames juniors : Fr. 3.—
Dames, élite, vétérans et populaires, Fr. 5.—

Renseignements et inscriptions

à adresser **pour le 10 janvier 1976** à :

Lausanne-Sports athlétisme
Case postale 2793
1000 Lausanne 22 (Suisse)

Dimanche 15 février

à **Planeyse-Colombier (Suisse)**

4e cross international du C.E.P. Cortaillod

Prix à chaque concurrent.

Renseignements et inscriptions :

Claude MEISTERHANS,
Carrière 10a
2014 Bôle (Neuchâtel)
Tél. (038) 41 18 46

Il court au flanc de Lowe qui court à la corde, juste derrière Stallard. La piste tourne, tourne, tourne. Virage admirable de douceur et d'ampleur. Le virage de Colombes, quoi !

Tout contre la pelouse, une nuque blonde sur un long dos blanc. Un maillot plaqué de sueur. Deux grandes jambes maigres, fendues à fond. Deux pieds raides dont l'un, relevé, semelle à l'air, crache de la cendrée tandis que l'autre s'en va chercher la piste loin devant, le plus loin possible. Martin pourra au moins se vanter d'avoir vu l'Anglais Stallard s'employer à mort, Stallard, l'« homme dont personne ne connaît la limite ». On la connaîtra sa limite, à dater d'aujourd'hui ; on la connaîtra grâce à Martin. Il y a là de quoi éprouver quelque orgueil.

Stallard est mort

« Quelle arrivée ça va être ! », songe-t-il.

La clameur lointaine de la tribune d'honneur fait plus grave le silence des neuf coureurs. Les neuf travaillent, craignent, souffrent. La fatigue et l'angoisse cognent à coups de hache dans ce buisson d'athlètes qui grince et gémit.

Martin devine contre son dos des mouvements sourds, d'obscurs efforts, des luttes pour la vie — pour la ligne droite. La course se joue, affreusement. Quelqu'un le menace sur sa droite, un peu en arrière. Il n'a pas besoin de regarder. Il sait que c'est Richardson. Il hume, flaire, surveille, suppute. A sa gauche, Lowe, bloqué par Stallard. Entre Lowe et lui, mais derrière, une face américaine qui souffle fort sur son épaule gauche : celle de Enck. Cinq candidats à la première place : Stallard, lui, Lowe, Enck, Richardson. Il ne craint que Stallard. Les autres, il les entend souffler, il les entend courir. Ils soufflent et courent bref et lourd. Lui aussi, il s'entend courir et souffler. Aucune comparaison ! Il court et souffle long et frais. Mais Stallard ? Qu'est-ce que fait Stallard ?

Virage fini. La ligne droite s'ouvre d'un coup, part d'un jet vertigineux, file jusqu'au but en rayon de phare. Martin se penche et fonce. Pouvoir aspirateur de cette droite vide. Il s'y lance comme en luge sur une glissade qui doit, d'un trait, le porter au but.

Il attaque Stallard, largement, le déborde sur la droite, à trois mètres, au moins, de la corde. Il ne veut pas lui donner le stimulant de la lutte coude à coude, stimulant de l'arrivée qui profite toujours — c'est connu — au coureur à la corde. Il passe au large de Stallard par prudence et par chic, chic d'un athlète qui est au-dessus de sa tâche.

Alors, soudain, Lowe surgit entre Stallard et lui, Lowe qu'il oubliait, et qui lui prend un mètre. Martin hésite, abruti, comme sonné d'un coup de poing. Il se répète : « Que fait Stallard ? Que fait Stallard ? »

Mais rien du tout ! Il ne fait rien que courir, sur sa lancée, les cinquante derniers mètres. Incapable de faire plus. Il est vanné, vidé. Stallard est mort. Martin se jette aux trousses de Lowe. Il a du regret plein la bouche.

— Quelle gaffe, pleure-t-il en lui-même. Dire que je l'avais, que je le tenais, que je le bouclais...

Il se donne corps et âme. Il vomit sa fin de course, à coups de tête, à coups d'épaules, reprend vingt, trente, cinquante centimètres et rejoint Lowe au moment où la victorieuse poitrine anglaise arrache le fil.

André OBEY.

Classement du 800 m des Jeux de Paris (1924) :

1. Lowe (GB), 1'52"4 ; 2. Martin (Suisse), 1'52"5 ; 3. Enck (USA), 1'52"9 ; 4. Stallard (GB), 1'53"0 ; 5. Richardson (USA), 1'53"7 ; 6. Dodge (USA), 1'54"2 ; 7. Watters (USA), 1'54"8 ; 8. Hoff (Norvège) ; 9. Houghton (GB).

« J'ai fait des envieux avec votre montre à quartz. Elle est très utile pour la course et me convient parfaitement bien. Aussi je vous en commande encore une, à me faire parvenir au plus vite. »

Christiane GAUDARD,
Lausanne, 27 novembre

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^e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES - CRÉATIONS

N'oubliez pas... Prenez date :

7e

Bonnétable-La Ferté Bernard

**le dimanche 25 avril 1976
à 10 h. 30**

Distance : 21 km. 200

Ouvert : à tous et à toutes, dès
15 ans révolus

Catégories : espoirs, seniors, féminines, vétérans I, II et III, populaires

Prix : 15 coupes, 500 prix, fanions satin, **repas gratuit**, etc.

Renseignements : J.-P. Franchi,
72400 Préval - La Ferté-Bernard
(France)

(Règlement complet dans le prochain numéro)

...Un dimanche au pays des 24 heures automobiles...

**Dimanche 21 mars 1976
dès 13 h. 30**

2e Tour de Presinge (Genève)

sur route circuit fermé

Catégories :

Ecoliers (2000 m) : Fr. 5.—

Cadets, dames, populaires (5000 m):
Fr. 12.—

Juniors, seniors, vétérans (10 000 m):
Fr. 12.—

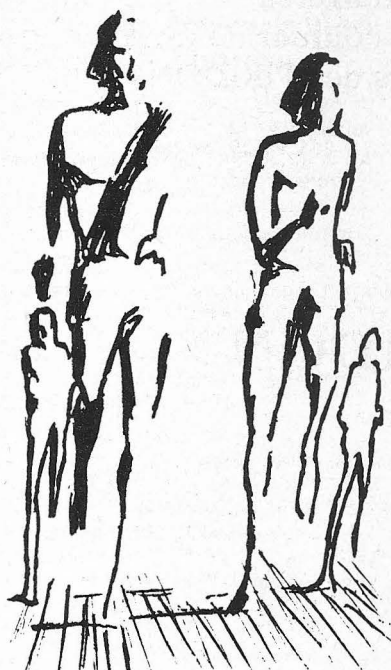
Prix :

Prix-souvenir à chaque participant

Inscriptions (jusqu'au 13 mars 1976)
à S.F.G. Presinge, case postale 20
1249 Presinge (Suisse)

Tél. (022) 59 17 02 ou 59 14 90

CCP : S.F.G. Presinge 12 - 18 148



**Samedi 10 avril 1976
à 16 heures**

3e Course internationale

ALENÇON MEDAVY

14 km

1750 partants en avril 1975

Course sur route
ouverte à tous et toutes,
licenciés ou non

- * 10 catégories
- * 12 coupes
- * Après la course, buffet campagnard normand
- * Si vous vous déplacez de plus de 300 km,
la chambre d'hôtel vous sera offerte
- * Service de cars spécial de Paris à Alençon et retour
- * Nombreux prix
- * Fanion-souvenir à chacun

Demandez les règlements complets et bulletins d'inscription à :
Michel BAUDOUIN, B.P. 113, 61003 Alençon (France)

« nous serons
au Cross du Figaro »

Première CIME vaincue!

La première C.I.M.E. (Coupe internationale de la montagne - Championnat d'Europe) s'est terminée par l'Ascension du Mont-Revard le 19 octobre dernier. 18 organisateurs de Suisse, de France, d'Italie et de Grande-Bretagne ont participé au lancement de cette coupe. Pour 1976, pas moins de 41 organisateurs de 5 pays ont déposé leur candidature ; vraisemblablement 30 à 35 d'entre eux participeront à la 2e CIME. La liste de ces différentes épreuves paraîtra dans le numéro prochain de SPIRIDON. Quant au classement général final, voir à la fin de cet article (voir également, en regard de la page 48, la photo de 4 des 5 vainqueurs présentant leurs coupes de bois sculpté).

Avant d'entreprendre une nouvelle « ascension », il importait de rappeler...

Comment et pourquoi la CIME est née

À la fin de 1974, il m'a paru peu à peu nécessaire de promouvoir d'une manière toute particulière les courses de côte — qu'elles se déroulent sur route ou sur sentiers de chevriers ! — en créant de toutes pièces un championnat qui tisserait des liens de plus en plus solides d'une épreuve à une autre, d'un pays à l'autre, d'un groupe de coureurs à un autre. Et pour tout dire : entre gens qui aiment la montagne et la course à pied, qu'ils vivent là-haut ou là-bas. Cela devait finalement aboutir à un classement général en tête duquel figureraient, selon des catégories d'âge et selon le sexe, cinq vainqueurs par an.

Il y avait à cela plusieurs raisons :

1. Les courses de montagne étaient abandonnées.

Persuadé que chaque pays doit avoir les courses qui conviennent tant à l'esprit et à la mentalité de ses gens qu'à sa géographie particulière, il me semblait injuste que rien ne soit fait en faveur des courses de côte ou de montagne, abandonnées en général au bon vouloir d'organisateur les plus souvent inexpérimentés.

2. Des épreuves qui soient significatives

SPIRIDON tend à promouvoir la course à pied pour tous et pour toutes, abstraction faite de l'âge, du sexe et des capacités physiques des intéressés.

Or, davantage encore que les épreuves sur route, les courses de montagne me semblaient le moyen idéal d'attirer à notre sport une foule de gens qui ne demandaient que l'occasion de se mesurer entre eux sur des parcours significatifs (j'appelle « significatifs » des parcours qui « parlent » un langage compréhensible par chacun). En effet, pour la plupart des gens le fait de courir un 5000 m en 13'13" ne signifie rien, ou tout au plus une performance impossible au commun des mortels. Par contre, le fait de graver le Mont-Ventoux (altitude 1912 m, 1200 m de dénivellation en 26 km) en 2 heures ou presque sensibilise véritablement la population de Sault, par exemple.

Il fallait donc, me semblait-il, multiplier ce genre d'épreuves propres à sensibiliser une foule de gens jusqu'ici « hors circuit ».

3. C'est aux dirigeants à aller vers les coureurs !

Il m'a toujours paru bien moins important de réunir des coureurs en des camps ou stages d'entraînement (forcément organisés dans des conditions inhabituelles), que d'offrir à TOUS l'occasion de faire du sport de compétition, en l'occurrence de la course à pied.

Dans le même ordre d'idées, je me disais que c'est aux dirigeants à aller vers les coureurs — ou les futurs coureurs — et non pas à ces derniers (et pour cause !) de se présenter aux dirigeants. D'où l'intérêt spécial des courses de montagne qui permettent aux coureurs de telle région de s'affronter chez eux, dans leur milieu naturel, face à leur public (les applaudissements obligent à se surpasser!), et de réaliser des performances concrètes (par opposition aux performances « abstraites » de la piste). D'où aussi l'occasion ainsi offerte de prospecter systématiquement les jeunes et les moins jeunes talents, et de leur révéler (un peu comme le révélateur pour la pellicule photographique...) d'exceptionnelles qualités de coureurs à pied.

4. Au-delà du coureur à pied : un homme et une femme

D'autre part, les courses de montagne offrent à un nombre de villages une occasion originale et naturelle

d'attirer chez eux une foule d'hommes et de femmes, et de leur offrir des richesses touristiques le plus souvent méconnues.

Car en définitive, au-delà du coureur à pied, il y a un homme, une femme désireux de vivre mieux et plus : de cultiver sa santé, d'être en harmonie avec les choses et les gens, de retrouver des sources peu à peu enfouies dans la broussaille de la vie moderne, les sources vivifiantes que dispense la nature.

Toujours dans l'esprit de SPIRIDON, c'était du même coup permettre à une foule de sportifs de fraterniser au fur et à mesure des épreuves affrontées en commun et en pleine nature.

5. Les courses de montagne : un champ d'expériences

Tout cela aurait pu rester longtemps à l'état de vague projet, tellement j'étais et suis constamment confronté à une multitude d'autres tâches urgentes, ou considérées comme telles. Si donc la CIME est née en 1975 déjà, c'est parce qu'un projet analogue était dans l'air : créer à l'échelle européenne ou mondiale un championnat qui réunirait entre elles les principales courses sur route, sous l'égide de l'International Road Runners Club. Or, je désirais :

a) donner, grâce à la CIME, priorité aux courses de montagne (peut-être reléguées dans les oubliettes dès la création de l'autre championnat !)

b) accumuler sur un terrain moins vaste et plus familier des expériences qui serviraient éventuellement ensuite à une coupe européenne ou mondiale des courses sur route.

Voilà en quelque sorte comment et pourquoi naquit la CIME en 1975.

Les choses étant ce qu'elles étaient, il fallait donc se jeter à l'eau en limitant les risques de « noyade » : il serait temps plus tard de tirer des raisons de renoncer ou de recommencer (...)

En bref, les épreuves de la CIME ont permis d'examiner ce que sera partout demain la course à pied hors stade : des épreuves réunissant sur une même ligne de départ, et vers une même ligne d'arrivée, des hommes et des femmes de tous âges (...)

Noël Tamini

(extraits d'une lettre-circulaire adressée le 15 octobre dernier aux organisateurs de la CIME de 1975 et de 1976)

Classement général final

(établi par P. Miéville)

On peut obtenir le classement complet et gratuit de la CIME de 1975 en s'adressant à M. Paul MIÉVILLE, 1923 Les Marécottes (Suisse). Figurent dans ce classement tous les coureurs qui ont disputé au moins 3 épreuves CIME et obtenu au moins 1 point.

FÉMININES

1. A. Loir, France, 170 pt ; 2. M. Melly, Suisse, 148 pt ; 3. M.-H. Deloffre, France/Suisse, 135 pt ; 4. N. Bourguignon, Suisse, 131 pt ; 5. J. Benaïch, France, 126 pt ; 6. V. Epiney, Suisse, 106 pt ; 7. O. Vetter, Suisse, 84 pt ; 8. F. Pillet, Suisse, 83 pt ; 9. M. Miéville, Suisse, 54 pt.

(Les 2e, 3e, 4e et 5e reçoivent comme prix spécial le survêtement finlandais offert par SPIRIDON.)

JEUNES GENS

1. Oppliger, 197 pt ; 2. Jörg, 157 pt ; 3. Lonfat, 150 pt ; 4. Salamin, 105 pt ; 5. Jacot, 74 pt ; 6. Favre, 69 pt ; 7. Frossard, 68 pt ; 8. Gard, 61 pt ; 9. Hermann, 40 pt ; 10. Binder, 39 pt, tous de Suisse.

VÉTÉRANS II

1. Herren, 216 pt ; 2. Fontaine, 201 pt ; 3. Degoumois, 171 pt ; 4. Lugon, 94 pt ; 5. Burri, 76 pt ; 6. Zweifel, 64 pt ; 7. Gander, 59 pt ; 8. Mathys, 58 pt ; 9. Dingler, 31 pt ; 10. Boschung, 30 pt, tous de Suisse.

VÉTÉRANS I

1. Granger, 203 pt ; 2. Ecœur, 168 pt ; 3. Fatton, 142 pt ; 4. Vallotton, 137 pt ; 5. Mettan, 130 pt ; 6. Chessex, 108 pt, tous de Suisse ; 7. Pontille, France, 96 pt ; 8. Rieder, 83 pt ; 9. Aeby, 49 pt ; 10. Borloz, 45 pt, tous de Suisse.

SENIORS

1. Wehren, Suisse, 167 pt ; 2. J.-F. Barbier, France, 148 pt ; 3. Perren, Suisse, 117 pt ; 4. Berlie, Suisse, 108 pt ; 5. Moser, Suisse, 107 pt ; 6. Norman, GB, 85 pt ; 7. Paolinelli, Italie, 84 pt ; 8. Fischer, Suisse, 80 pt ; 9. Blaser, Suisse, 79 pt ; 10. Walker, GB, 77 pt.

(Les 2e et 3e de ces 4 catégories reçoivent le survêtement finlandais offert par SPIRIDON)

Rappelons que ces classements sont établis à l'addition du nombre maximum de points accumulés en 8 épreuves.

Spiridon-Club de France

Cotisation : 20 F. + abonnement à SPIRIDON pour y adhérer : Guy JOUVENELLE
45, ch. des Joncherolles, bt. D 1
93380 Pierrelitte

Le 20 décembre 1974 naissait le *Spiridon-Club de France*. Un an plus tard, il s'avère indispensable de faire le point : nombre des adhérents, bilan financier, activités passées, présentes et futures de notre association.

Nous sommes actuellement près de quatre cents, de tous âges et des deux sexes, répartis en plusieurs Spiridon-Clubs régionaux, dont l'activité — notamment celle des Spiridon-Clubs du Languedoc, de la Bretagne et de la Champagne — est particulièrement dynamique.

Malgré de très lourdes charges administratives propres à tout début, l'équilibre financier a pu être atteint ; et même un léger excédent s'est dégagé, qui permettra d'organiser plusieurs voyages collectifs en 1975 et de promouvoir certaines activités à définir ultérieurement.

Les adhésions enregistrées après le 31 octobre sont valables pour 1976 ; le montant de la cotisation annuelle reste fixé à 20 F. A partir du 1^{er} janvier 1976, les adhérents de 1975 peuvent renouveler leur adhésion, mais en ne versant que la somme de 20 F. ; ils auront ainsi droit à une carte de membre, à une réduction sur les articles EB, à la participation éventuelle aux voyages collectifs organisés par le *Spiridon-Club de France*, au port du maillot du SCF (de nombreux maillots toutes tailles restent disponibles). Et, ce qui est le plus important, ils ont la certitude que leurs intérêts de coureurs à pied sont bien défendus.

Seule condition requise pour s'inscrire ou se réinscrire : être abonné à la revue SPIRIDON pour 1976, l'abonnement pouvant être récent ou ancien, et pris pour une durée de 1, 2 ou 5 ans. Mais en tout état de cause, tout membre du *Spiridon-Club de France* dont l'abonnement viendrait à échéance au courant de 1976 doit le renouveler. A moins, bien sûr, de démissionner du Spiridon-Club lors de l'échéance de l'abonnement.

Pour cette première année, le principal objectif de notre club a été de se faire connaître et d'assurer sa crédibilité. A cet effet, un nombreux courrier a été envoyé (notamment une lettre de présentation aux 1500 clubs français) et différentes démarches entreprises. Nous pouvons aujourd'hui l'affirmer : **tous les clubs — et leurs dirigeants — la quasi-totalité des coureurs de fond français, l'immense majorité des organisateurs et les deux principales fédérations (F.F.A. et F.S.G.T.) savent que nous existons.** Et que nous agissons. Ce qui inquiète plus d'un et dérange beaucoup d'autres. Enorme travail d'information donc, pour lequel Wagnon, Pointu, Villeneuve, Seigneuric, Lunzenfichter et surtout Jouvencelle n'ont ménagé ni leur temps ni leur peine.

Et les résultats concrets ? nous direz-vous. Faire savoir qu'on existe et qu'on est prêt à agir : en voilà déjà un. Mais ce n'est pas suffisant. D'ailleurs, le *Spiridon-Club de France* est heureux d'avoir joué un rôle utile, le sien en l'occurrence, **en obtenant de nombreux organisateurs** (dont celui du championnat national de marathon) **des aménagements concernant le parcours, l'horaire, la sécurité des coureurs et leur « confort » en général.** De plus, grâce à plusieurs entrevues avec les plus hautes instances de la F.F.A., le *Spiridon-Club de France* a posé des jalons, qui permettront de progresser au cours de 1976. A noter enfin le voyage collectif organisé à Neuf-Brisach, et les nombreux renseignements fournis aux membres qui en ont fait la demande au secrétaire général, ainsi que les multiples arrangements personnels intervenus pour favoriser le déplacement, l'hébergement et les relations entre coureurs. Puisque le *Spiridon-Club de France* a aussi pour mission d'informer ses membres et de développer l'entraide mutuelle. Bref, tout cela a permis à notre association de prouver sa vitalité, et surtout son utilité.

1976 est là, et ne nous incite pas à nous endormir sur nos lauriers. De nombreux problèmes restent en suspens ; c'est la tâche du *Spiridon-Club de France* de ne pas décevoir en contribuant à résoudre certains d'entre eux. Nous allons poursuivre notre travail d'information auprès de tous les coureurs, Spiridoniens ou non, qui le souhaiteront ; nous continuerons à assister les organisateurs qui nous le demanderont ; nous maintiendrons les contacts avec les deux plus grandes fédérations françaises d'athlétisme ; nous participerons au patronage de

certaines épreuves, et nous organiserons d'autres voyages collectifs.

Ce qu'il nous faut en somme, c'est

- **obtenir de tous les clubs qu'ils facilitent à leurs sociétaires l'approche de la course de fond**, permettant ainsi à tous et à toutes de s'épanouir physiquement et moralement grâce à la découverte de la course en stade et hors stade, et celle des multiples secrets et richesses qu'elle recèle ;

- **alors que se multiplient enfin les épreuves sur route, éviter les abus et les insuffisances qui déconsidèrent certains organisateurs, en demandant à tous tout d'abord la sécurité des coureurs durant l'épreuve.** De grâce, priorité aux coureurs sur les véhicules lorsque l'arrêt de la circulation s'avère impossible sur le parcours emprunté par les coureurs. Et puis, **modicité voire suppression, au moins pour les jeunes, de la taxe d'inscription** (l'imagination au pouvoir, s'il vous plaît !)

- **revoir avec la F.F.A., le mode de qualification pour le championnat national de marathon ;**

- **favoriser enfin l'amitié et la bonne humeur** entre tous les adeptes de la course à pied.

Tout cela nous paraît une tâche vraiment exaltante. Comme prévu dans les statuts, le bureau se renouvellera après élections. Le tiers sortant, tiré au sort, est composé de **Chantal Langlacé, Lily Refray et Yves Seigneuric**. Nous avons décidé d'élargir le bureau et de porter le nombre de ses membres à 13. En conséquence, cinq postes sont à pourvoir ; le secrétaire général recevra par écrit les candidatures **entre le 15 décembre 1975 et le 15 janvier 1976.** Les modalités électorales (vote par correspondance constaté par huissier) et la date de l'Assemblée générale qui officialisera le nouveau bureau seront définies dans le prochain numéro de SPIRIDON.

P.S. Le *Spiridon-Club de France* rappelle qu'il est avant tout une association, et qu'en aucun cas il ne délivre des licences. En conséquence, les membres du S.C.F. qui s'inscrivent aux courses en catégorie licenciés doivent **obligatoirement** posséder une licence délivrée par un club.

Sachez... (Suite de la page 2)

...qu'à l'instigation insistante de SPIRIDON le directeur de « A Gazeta Esportiva », journal organisateur, a finalement invité officiellement deux femmes à participer avec les hommes à la célèbre course du 31 décembre. Il s'agit de **Madame Christa Vahlensieck**, RFA (qui a réussi 2 h 40'15" sur la distance du marathon et 9'14"8 sur 3000 m piste) et de **Mademoiselle Jacqueline Hansen**, Etats-Unis, auteur de la meilleure performance jamais réalisée par une femme sur la distance de 42,2 km : 2 h 38'19" (voir photo de la p. 24).

...qu'à la demande des organisateurs de la corrida brésilienne, le rédacteur de SPIRIDON, assisté de quelques-uns de ses collaborateurs, a **sélectionné la plupart des coureurs officiellement invités cette année** : les Allemands **Uhlemann et Orthmann**, les Belges **Lismont, Puttemans** (nous avions demandé Smet...) et **Roelants**, les Français **Liardet**, le Canadien **Drayton**, le Tchèque **Hoffman** (avec Emil Zatopek comme hôte d'honneur), les Colombiens **Mora et Tibaduiza**, le Costa-Ricain **Perez**, les Espagnols **Campos et Haro**, les Finlandais **Kantaneen et Tuominen**, les Hollandais **Hermens**, l'Italien **Fava**, le Suisse **Hürst** (remplaçant Berset, blessé), les Kenyans **Ngeno et Juma**, le Norvégien **Börö**, le Polonais **Melinowski**, le Portugais **Simoos**, le Suédois **Gärderud**, l'Ethiopien **Yifter**, les Anglais **Ford et Wigley**, le Sud-Africain **Mamabola**, le Mexicain **Palomares**, et l'Américain **Castaneda** (Sander avait proposé Rodgers ou Liquori). Les organisateurs ont également invité, mais sans trop se leurrer (car ces pays exigent en général aussi un officiel comme accompagnant) un coureur de Yougoslavie, de RDA, d'URSS et de Hongrie. Enfin, **parmi les coureurs du voyage SPIRIDON**, notons les Suisses **Jeannotat, Herren, Thomet, Gmünder, Hejda, Matejovsky** et **Savoy**, les Belges **Schosse, Renard et Jaques**, les Français **Cacciatore, Jouvencelle, Pernot, Seigneuric, Piquard, Lammelin, Boudet, Begnatborde, Deshayes, Cabrié**, Croisé et la Française **Jeanine Piroux**, ainsi que l'Allemand **Kubelt**. Rappelons que « **A Gazeta Esportiva** » offre aux 70 Spiridoniens logement et pension complète du 27 décembre au 5 janvier, à l'Ecole d'éducation physique de Sao Paulo. Un merci tout particulier à MM. **Olimpio da Silva, Marques** et surtout **Kaminski**.

(Suite à la page 34)

Le 14 mars 1976, dans le cadre de la



*Ouvert à tous (hommes et femmes) de plus de 18 ans
pourvus d'un certificat médical réglementaire*

2^e marathon de l'Essonne

(qualificatif pour le championnat national)

Départ à 12 heures, de Verrière-le-Buisson à Corbeil-Essonnes suivant un parcours entièrement macadamisé, **encore amélioré par rapport à 1975.**

Classements : 6 individuels et 4 collectifs

Médaille et diplôme à tous les arrivants

Nombreux prix

Possibilités **d'hébergement**

Engagement : 15 FF. pour les seniors (**gratuit pour les étrangers !**)

10 FF. pour les féminines et les juniors

Par chèques postaux ou bancaires uniquement libellés à « Comité départemental d'athlétisme de l'Essonne », SNVP No 20637 88 41 X.

Délai d'inscription : 1er mars 1976

Renseignements et inscriptions :

Claude NOURY, 3, rue Corvisart

91200 Athis-Mons (France)

Tél. 921 39 14

Records de l'épreuve :

Seniors : 2 h. 22'05" **Pouliquen** (Vitré)

Vétérans : 2 h 38'25" **Rascalou** (Métro)

Féminines : 2 h 58'50" **Langlacé** (Amiens)

Panorama international 75

établ par Antonin Hejda

800 m féminin		4:08,8	Klapeczynski, RDA	9:07,4	Pechlivanova, Bulg.	1:46,1	Malan, S.A.
1:59,4	Morgunova, URSS	4:08,9	Holmen, Finlande			1:46,1	Omwanza, Kenya
1:59,73	Suman, Roumanie			9:08,0	Purcell, Eire	1:46,16	Hasler, Liechtenstein
1:59,87	Dubois, France	4:09,0	Pechlivanova, Bulg.	9:08,6	Björklund, URSS	1:46,18	Francis, USA
2:00,10	Tomova, Bulgarie	4:09,1	Dorio, Italie	9:08,6	Pentlinowska, Pologne		
2:00,1	Saunders, Canada	4:10,6	Merrill, USA	9:08,8	Larrieu, USA	1:46,31	Baxter, USA
2:00,3	Klapeczynski, RDA	4:10,8	Cacchi, Italie	9:09,8	Tchavdarova, Bulgarie	1:46,3y	Mayio, Kenya
2:00,3	Manning, USA	4:11,06	Stereva, Bulgarie	9:10,0	Wellmann, RFA	1:46,3	Schmid, RFA
2:00,4	Cerchlanova, CSSR	4:11,2	Allison, GB	9:10,4	Romanova, URSS	1:46,3y	Tadesse, Ethiopie
2:00,5	Lazar, Hongrie	4:11,4	Knutsson, Suède	9:11,08	Gargano, Italie	1:46,4y	Ouko, Kenya
2:00,5	Stereva, Bulgarie	4:11,4	Purcell, Eire	9:12,1e	J. Smith, GB	1:46,4	Savic, Yougoslavie
		4:11,45	Wright, Canada	9:12,13	Kemper, RFA	1:46,4	Browne, GB
		4:11,7	Wagner, RDA			1:46,4	Sanchez, France
2:00,6	Katolik, Pologne			9:12,4	van Gerven, Hollande	1:46,47	Schappert, USA
2:00,6	Strotzer, RDA			9:13,3e	Allison, GB	1:46,5	Fromm, RDA
2:00,81	Neumann, RDA	4:11,8	Poor, USA	9:13,4	Bremser, USA		
2:00,8	Stula, URSS	4:12,0	Dvirna, URSS	9:14,4	Cook, Australie	1:46,6y	Veltkamp, USA
2:00,9	Hoffmeister, RDA	4:12,2	Nerudova, CSSR	9:14,6	Golovinskaja, URSS	1:46,7	Stolle, RDA
2:01,41	Pechlivanova, Bulg.	4:12,8	Puica, Roumanie	9:14,8	Zorn, NZ	1:46,7	Volkov, URSS
2:01,4	Vachrusheva, URSS	4:12,9	Ludwichowska, Pologne	9:14,90	Vahlensieck, RFA	1:46,7	Plachy, CSSR
2:01,54	Rendina, Australie	4:13,0	Fita, Roumanie	9:15,4	Tchernichova, URSS	1:46,7	Kupczyk, Pologne
2:01,5	Zinn, RDA	4:13,20	Gargano, Italie	9:15,4	Bürki, Suisse	1:46,79	O'Shaughnessy, Eire
2:01,6	Commandeur, Hollande	4:13,2	Herrmann, RDA	9:16,2	Garrett, NZ	1:46,8	Dean, USA
		4:13,5	Brown, USA			1:46,8	Wellmann, RFA
		4:13,7	Stoll, RDA	9:16,2	Yule, GB	1:46,87	Taskinen, Finlande
2:01,70	Kazankina, URSS			9:16,98	Cruciata, Italie	1:46,9y	Takacs, Canada
2:01,7	Zlateva, Bulgarie	4:13,8	Bremser, USA	9:17,0	Magala, Pologne		
2:01,98	Cacchi, Italie	4:13,87	Dzavar, Hongrie	9:17,4	Neppel, USA	1:46,9	Winzenried, USA
2:02,07	Wenzel, Canada	4:13,91	Kraus, RFA	9:18,1e	Ford-Yeoman A., GB	1:46,9	Wessinghage, RFA
2:02,2	Styrkina, URSS	4:14,3	Tchavdarova, Bulgarie	9:18,4	Haskett, GB	1:46,9	Solonesky, URSS
2:02,2	Wagner, RDA	4:14,4	Galstain, URSS	9:19,4	Brown, USA	1:46,9	S. Kipkurgat, Kenya
2:02,23	Stoll, RDA	4:14,5	Bürki, Suisse	9:19,4	Varcabova, CSSR	1:47,0	Ponomaryev, URSS
2:02,3	Ismailova, URSS	4:14,7	Stewart, GB	9:19,8	Merrill, URSS	1:47,0	Gondek, Pologne
2:02,42	Siegl, RFA	4:14,7	Nikonova, URSS	9:20,0	Nikonova, URSS	1:47,0	Gohlke, RDA
2:02,5	Kraus, RFA	4:14,9	Hoffmeister, RFA			1:47,0	Naletov, URSS
		4:14,9	Virkberg, Finlande			1:47,1	Belger, USA
2:02,88	Barkusky, RDA					1:47,1	Beaton, Trinidad
2:02,9	Wellmann, RFA						
2:02,9	Weston, USA	4:15,1	Graham, USA	10'000 m féminin			
2:03,04	Klein, RFA	4:15,1	Ulmasova, URSS	34:01,4	Vahlensieck, RFA		
2:03,0	Meyer, Suisse	4:15,2	Pangelova, URSS	35:00,4	Brown, USA		
2:03,0	Providocina, URSS	4:15,4	Hoffmann, Canada	35:21,0	Preuss, RFA	1:47,1	Civil, Cuba
2:03,07	Safina, URSS	4:15,4	Krynina, URSS				
2:03,1	Januchta, Pologne	4:15,5	Katolik, Pologne	1 heure féminin			
2:03,1	Andersen, Norvège	4:15,7	Hollick, GB	16872 m	Vahlensieck, RFA		
2:03,1	Toussaint, USA	4:16,0	Magala, Pologne				
		4:16,3	Crowley, Canada	20'000 m féminin			
		4:16,3	Pentlinowska, Pologne	1:10:50,2	Vahlensieck, RFA		
2:03,28	Traugott, RFA						
2:03,32	Andrei, Roumanie						
2:03,32	Blauwyn, Hollande						
2:03,3	Muschta, URSS	1 mile féminin		800 m masculin			
2:03,3	Bradley, Mexique	4:31,69	Larrieu, USA	1:43,79	Boit, Kenya	3:32,4	Walker, NZ
2:03,4	Schilter, RDA	4:36,6	van Gerven, Hollande	1:44,12	Wohlhuter, USA	3:35,0m	Bayi, Tanzanie
2:03,47	Wasniewska, Pologne	4:37,8	Allison, GB	1:44,87	Eneyart, USA	3:36,37	Wessinghage, RFA
2:03,53	McMeekin, GB	4:39,3	P. Yeoman, GB	1:45,23	Susanj, Yougoslavie	3:36,4m	Wohlhuter, USA
2:03,6	Crowley, Canada	4:39,7	Yule, GB	1:45,31	van Danne, Belgique	3:36,6m	Hall, Australie
2:03,6	Kämpfert, RDA	4:40,58	Brown, USA	1:45,33	J. Kipkurgat, Kenya	3:36,9	Crouch, Australie
				1:45,44	Wülbeck, RFA	3:37,2	Malan, S.A.
				1:45,4	Gesicki, Pologne	3:37,3	Bonzet, S.A.
				1:45,5	Bayi, Tanzanie	3:37,45	Dixon, NZ
				1:45,7	Dyce, Jamaïque	3:37,5	Ulymov, URSS
				1:45,94	A. Svensson, Suède	3:37,7m	Liquori, USA
				1:45,9	Walker, NZ	3:37,9	Hansen, Danemark
				1:45,97	Gysin, Suisse	3:37,97	Wellmann, RFA
				1:46,06	McLean, USA	3:38,0	Clement, GB
				1:46,09	Ovett, GB	3:38,26	Hilton, GB
				1:46,1	Ohlert, RDA	3:38,44	Popejoy, USA
						3:38,4	Ghipu, Roumanie
						3:38,5	Boit, Kenya
						3:38,6	Malinowski, Pologne
						3:38,7	Straub, RDA
						3:38,7	Wasilewski, Pologne
						3:38,8	Gysin, Suisse

Kennen Sie "SPIRIDON D", die Schwester von "SPIRIDON Salvan" in deutscher Sprache ?

Beide Zeitschriften liegen auf derselben Wellenlänge, doch sie sind nur ähnlich, nicht gleich. Ein älteres Probeheft gibt es gratis bei:

SPIRIDON D, Postfach 8901, D-Düsseldorf

(Herausgeber: Dr. van Aaken + Manfred Steffny)

Classements

Au stade

1 heure, Lisbonne, POR, 28 août
1. Lopes, Portugal 20km130 RN

30'000 m, Poperinghe, B, 31 août
1. Van Renterghem 1:35:16
(20'000 m en 1:02:24,7)

800 m, Mombasa, Kenya, 5 + 6 septembre
1. Omwanza, Kenya 1:46,1
2. Bayi, Tanzanie 1:46,7
3. S. Kipkurgat, Kenya 1:46,9
1'500 m
1. Bayi, Tanzanie 3:37,2
2. Serem, Kenya 3:39,9
5'000 m
1. Yifter, Ethiopie 13:50,6
2. Kipngetch, Kenya 13:53,4
3. Kemei, Kenya 13:54,0
10'000 m
1. Yifter, Ethiopie 29:04,4
2. Musyoki, Kenya 29:05,2
3'000 m steeple
1. Mohamed, Ethiopie 8:39,0
2. Langat, Kenya 8:40,4
3. Eshetu, Ethiopie 8:41,6

1500 m f., Moscou, URSS, 6 septembre
1. Morgunova, URSS 4:06,0

30'000 m, Mexico, 14 septembre
1. Palomares 1:36:06; 2. Hernandez 1:36:35; 3. Cuevas 1:37:07

3'000 m f., Rome, I, 18-21 septembre
Champ. mondiaux universitaires
1. Andrei, Roumanie 8:54,09
2. Wright, Canada 8:54,94
3. Ulymasova, URSS 8:55,88
4. Katjukova, URSS 9:00,62
5. Ludwichowska, Pologne 9:04,86
6. Gargano, Italie 9:11,08
7. Wellmann, RFA 9:15,14
10'000 m
1. Fava, Italie 28:37,92
2. Floroiu, Roumanie 28:52,49
1'500 m masculin
1. Wessinghage, RFA 3:39,73
2. Heidenreich, USA 3:40,56
3. Ghipu, Roumanie 3:41,19
1'500 m féminin
1. Wellmann, RFA 4:08,72
2. Andrei, Roumanie 4:08,84
3. Pechlivanova, Bulgarie 4:10,17
4. Wright, Canada 4:11,45
5. Gargano, Italie 4:13,20

800 m masculin
1. Gondek, Pologne 1:50,04
800 m féminin
1. Morgunova, URSS 2:01,94
2. Cerchlanova, CSSR 2:02,45
3. Chtereva, Bulgarie 2:02,74
5'000 m
1. Fava, Italie 13:37,56
2. Floroiu, Roumanie 13:39,20
3. Goater, GB 13:42,02
3'000 m steeple
1. Malinowski, Pologne 8:22,32
2. Karst, RFA 8:28,22
3. Maranda, Pologne 8:29,23

20'000 m, Nouméa, N.Calédonie, 21.9.
1. Lazare 1:07:43 et 17km718/h
(record de Nouvelle-Calédonie)
2. Alcade, vétéran 1:08:03
30 min. cadets
1. Didier 7km926 R
15 min. minimes
1. Dumair 3km641
15 min. minimes fém.
1. Guénant 3km270

15 min. benjamins
1. de Lanciaux 3km707 R
15 min. benjamins
1. P. Harde 3km247
15 min. pupilles
1. Grallone 3km486 R
15 min. pupilles fém.
1. Miretti 3km166 R

10'000 m, Göteborg, S, 23 septembre
...T. Eklund, 17 ans 31:12,6

1 heure, Papendal, NL, 28 septembre
1. Hermens, NL 20km907,65 RM
(a.RM: 20km784, Roelants, 1972)
aux 20 km: 57'31"8 RM
(a.RM: 57'44"4, Roelants, 1972)
2. Tebroke, NL 20km177,13
aux 20 km: 59'31"0
Passages: 3000 m en 8'35"2; 5000 m en 14'21"8; 10'000 m en 28'45"0 (avec Tebroke); 15'000 m en 43'10"0 MPM; 10 miles en 46'18"0.-Mais aussi: dernier 10'000 m en 28'37"3; d. 5000 m en 14'14"0; d. 3000 m en 8'28"2; d. 2000 m en 5'36"5; d. 1000 m en 2'44"4

EVOLUTION DU RECORD DU MONDE:
18 km 589 Bennett, USA, prof. 1863
18 km 742 Shrubbs, GB 1904
19 km 021 Bouin, France 1913
19 km 210 Nurmi, Finlande 1928
19 km 339 Heino, Finlande 1945
19 km 558 Zatopek, CSSR 1951
20 km 052 Zatopek, CSSR 1951
20 km 190 Baillie, NZ 1963
20 km 232 Clarke, Australie 1965
20 km 664 Roelants, Belgique 1966
20 km 784 Roelants, Belgique 1972
20 km 907 Hermens, NL 1975

10'000 m, Stockholm, S, 2 octobre
2. H. Nilsson, 16 ans 31:29,6

1 heure, Nice, F, 11 octobre
1. Keffray, Marseille 18km506
2. Tosello, Nice 17km478
3. Beileil, Cannes 16km214
19. Malard, NUC, + 65 : 11km261

1 heure, Leeuwarden, NL, 12 octobre
1. Kalf, NL 19km289,9
...Anneke Zeinstra, NL 15km112
5'000 m, Tokyo, Japon, 12 octobre
1. H. Kita, Japon 14:03,6
3. Hsieh Pao-Chiang, Chine 14:12,6
1'500 m féminin
1. M. Imano, Japon 4:28,3
2. Chiu Lee-hua, Chine 4:34,0
3. Lin Cheng,lan, Chine 4:34,2

Jeux Panaméricains, Mexico, 14-19.10.
800 m
1. Medina, Cuba 1:47,98
2. Civil, Cuba 1:48,75
3. Martinez, Mexique 1:48,78
1'500 m
1. Waldrop, USA 3:45,09
2. Martinez, Mexique 3:45,98
3. Medina, Cuba 3:49,84
5'000 m
1. Tibaduiza, Colombie 14:02,00
2. Castaneda, USA 14:03,20
(13'33"2 en plaine en 1975)
3. Gomez, Mexique 14:05,25
4. Hernandez, Mexique 14:21,59
5. Romao da Silva, Brésil 14:41,36
6. Warnke, Chili 15:00,66
10'000 m
1. Hernandez, Mexique 29:19,28
(28'18" en plaine en 1975)
2. Gomez, Mexique 29:21,22
(28'10" en plaine en 1975)
3. Tibaduiza, Colombie 29:25,45
4. Bjorklund, USA 29:52,36
(28'25" en plaine en 1975)

5. Perez, Costa-Rica 30:07,97
6. Warnke, Chili 30:31,67
3'000 m steeple
1. Manley, USA 9:04,29
2. Romao da Silva, Brésil 9:05,31
3. Guadarrama, Mexique 9:15,0
800 m féminin
1. Weston, USA 2:04,93
2. Hoffman, Canada 2:06,93
3. Wenzel, Canada 2:06,93
1'500 m féminin
1. Merrill, USA 4:18,32
2. Wright, Canada 4:22,32
3. Hoffman, Canada 4:26,25

1 heure, St-Mard, Belgique, 18 octobre
1. Damoiseaux, Dampicourt 18km748
2. Bernard, France 18km722
3. Liégeois, Bertrix 17km614
4. Deroanne, ARCH 17km544

100 km, Dieburg, RFA, 18 octobre
1. Urbach, RFA, 33 6:59:57
(42,2 km en 2:36:57; 50 km en 3:06:42; 50 miles en 5:24:45)
2. Dietzel, RFA, 25 7:20:16

1 heure, Amiens, F, 19 octobre
Engagements gratuits, 4 coupes, pas de prix, 27 classés dont 4 féminines
1. Roussel, Spiridon, 28 18km448
2. Hanicque, Abbeville, 25 17km980
3. Compère, Abbeville, 44! 17km919
4. Pétriaux, Feignies, 27 17km363
5. Vauthier, Eppeville, 26 17km188
6. P. Bouras, Amiens, 24 17km076
7. A. Bouras, Amiens, 22 16km794
23. L. Bouras, Amiens, 25 12km588
30 min. jeunes (13 classés)
1. Libessart, Bruay, 17 9km162
2. Péquet, Amiens, 17 8km719
3. Métayer, Nogent, 15 6km986
45 min. juniors (7 classés)
1. Laskawick, Eppeville, 18 13km023
2. Fovet, Amiens, 19 12km516

1 heure, Namur, Belgique, 19 octobre
1. Ancion, Bertrix 18km981
2. Dulieu, ESC 18km566
3. Ryeilandt, Ixelles 18km399
4. Closjans, Ixelles 17km799
5. Verstreppen, SMAC 17km568
6. Antoine, CAF 17km424

1 heure, Graz, Autriche, 20 octobre
1. Fink, Autriche 19km193 RN

1 heure, Fontainebleau, F, 25 octobre
1. Charbonnel, F 19km340

100 miles, Tipton, GB, 25 octobre
1. C. Woodward, GB *11:38:54 RM
(a.RM: 11h56'56", Kay, AS, 1972)
2. O'Reilly, GB 12:02:31
7. R. Bentley, GB 13:29:56
8. S. Bauer, Nlle-Zélande 13:31:55
10. Meadowcroft, GB 14:42:30
* 50 miles en 4h58'53" MPM
100 km en 6h25'28" !!!
150 km en 10h44'55"

50 miles (80,450 km), Seattle, USA, 25.10.
1. Jim Pearson, 31 5:12:40 RN

6 h, St-Denis, F, 8 novembre
33 partants, 21 classés
1. Métayer, V.Châtillon 85km008
2. Pierson, Nancy 81km595
3. Bourinet, Orsay 81km419
4. Jacquet, M.Laffitte 80km070
5. Bordeaux, St-Maur 79km904
6. Le Joly, Léon 79km423
7. JM. Stoll, Strasbourg 79km374
8. Chamanau, Drancy 78km294
9. Monnot, populaire 78km181
10. Bremgous, Millavois, +40 78km075
11. Tognetti, Suisse, +40 76km543

Lepottier, Lemeneq, Bretagne, Albrecht, Languille (71km451)...

Relais 3 x 2 heures

1. Viry-Châtillon 99km800 (Hequet + Peschang + Pechon)

100 km, S. Sebastian, E, 9 novembre

Temps froid

1. Ricardo Toro 7:26,13,2
1h13'42" aux 20 km; 1h50'47" aux
30 km; 3h12'24" aux 50 km; 5h42'04"
aux 80 km

1'500 m, S. Paulo, Brésil, 9 novembre

1. Aloísio de Araujo 3:53,4
2. Jose Romao 3:55,2

Hors stade

Env. 15 km, Sydney, Australie, 17 août
6340 partants, 6100 classés !

1. D. Nee 44:44; 2. Ryan NZ 44:50;
3. Farrington 45:49 ...

19,8 km, Argol-Menez Hom, F, 24 août

Course d'essai, avec ascension du Me-
nez Hom (333 m) et... lancement du
Spiridon-Club de Bretagne. Tous ren-
seignements: Le Joly, Valy Gouz, Plou-
danieul, 29260 Lesneven
1. Le Noach, Redon 1:09:04
2. Le Gall, C.A. Bigouden 1:09:10
3. Castel, Léon 1:09:42
Roudaut, Deleue, Le Joly, Falhun...

35 km, Chaumont - Chasseral, CH, 31.8.

Course de montagne

1. J. Willemin, Bienne 2:34:30
2. F. Steiner, La Heutte 2:36:46
3. Haefliger, Bienne 2:37:54
4. Moser, Seon 2:40:23
5. Schertenleib, Chaumont 2:41:05
6. F. Fatton, Fenin, + 40 2:41:28
7. Chautems, H. Geneveys 2:42:06
8. Baruselli, S'gier, + 50 ! 2:50:38
Ankli, Nussbaum, Attinger, E. Gwerder,
13. Jacot, La Sagne, junior 3:05:54
33. F. Devaud, Neuchâtel 3:41:18
48 classés; 8 à plus de 4 h
18 km (Chaumont - La Dame)
1. Scherter, Courgenay 1:30:30
2. Moesch, Colombier 1:31:29
5. Buret, St-Blaise, junior 1:40:21

23,3 km, Cassel, F, 31 août

2 ascensions du Mt Cassel; 50 classés
1. Marquand, Isbergues 1:19:10
2. Gribouva, Liévin 1:20:27
3. Clot, Liévin 1:22:46
4. Achiael, Belgique 1:24:43
5. Rogeau, Isbergues 1:25:33
Jouvenelle, Mollet, Delannoy, Naye,
Delfosse, Marquant, Ziane, Aerts ...

100 km, Unna, RFA, 6-7 septembre

1. Hasler, Suisse 6:44:52
2. Bauer, Nlle-Zélande 6:56:08
2. van Kasteren, NL 6:56:08
4. Howell, RFA 7:24:41
5. Stoll, France 7:37:32
6. Javet, Suisse 7:51:30
7. Westphal, RFA 8:00:38
...Holdener, Suisse 9:19:23
Abandon d'Urbach

24 km, Vannes - Auray, F, 14.9.

1. Le Noach, Redon 1:19:32
2. Even, Argentan 1:21:04
3. Fièvre, Beaupreau 1:21:25
4. Perrot, Morlaix 1:22:49
5. Le Joly, Léon 1:23:00
Le Floch, Le Tallec, Beunard, Mousset,
Perroud (1:26:29), Touzelet, Lorrain,
Laurent, Quatreville, Navarro...
118. Philippe, Bain de B., 66: 2:02:50
141 classés

25 km, lac Yamanaka, JAP, 15.9.

8^e Rencontre internat. des vétérans;

2'910 engagés (dont 120 féminines) sur
25 et 10 km, en 10 (!) catégories

d'âge dès... 32 ans (!!). -A noter 289
Allemands, 23 Tchecoslovaques, 17
Suisse, 11 Français, 6 Belges, etc.
Organisation remarquable à tous points
de vue, public très sportif. (Bourquin)
1. Ullsperger, CSSR 1:22:42
2. K. Sato, Japon 1:24:35
3. Walsham, GB 1:24:45
4. Roggenbach, RFA 1:24:59
...Donzetti, Italie 1:35:03
...John, RFA, + 50 1:36:33
...Gruber, Autriche, + 55 1:36:38
...I. Sakamoto, Japon, + 60! 1:37:47
...Rammael, Belgique 1:37:57
...Reiter, Luxembourg 1:38:26
...Mohr, Suisse 1:38:50
...Knaepken, Belgique 1:38:51
...Vichera, CSSR + 55 1:40:40
...Bocklandt, Belgique, + 50 1:41:09
...Bouquaert, Belgique, + 50 1:41:20
...Enderli, Suisse 1:42:49
...Andries, Belgique, + 50 1:42:50
...Beck, Suisse, + 55 1:46:40
...Michon, France, + 60 1:47:46
...Manguin, France, + 50 1:48:32
...A. Satake, Japon, + 40 1:52:44
...T. Yokoyama, Japon, + 70 1:53:54
...Charbonneau, France, + 70 1:59:36
10 km (1'573 classés, dont 81 fem.)
1. S. Saitou, Japon 32:55
2. P. Bieler, RFA 33:00
...Van Loock, Belgique 35:50
...K. Fujii, Japon, + 70 ! 37:22
...Asselin, France 37:55
...Bourquin, France, + 50 44:11
...Wittenherghe, Belgique, + 50 51:28
...H. Morita, Japon, + 40 54:24
...Lambert, RFA, + 80 65:40
...A. Sasaki, Japon, + 85 !

14 km, ?, France, ?

38 classés (Davion)
1. Pottewu, Liévin 46:58
2. Clot, Liévin 47:23
3. D. Marquant, Isbergues 47:29
Anno, Rogeau, Caron, Ternoy, Davion
(51:23), F. Marquant...
22. Creton, G.-Synthe, + 40 56:30

13 km, Argenteuil, F, 20 septembre

En nocturne, 1 boucle en ville, nom-
breux prix, 293 classés (Marzocchi)
1. Castiaux, Belgique 42:30
2. Lemeaux, Deuil 42:50
3. Jouvenelle, Pierrefitte 43:05
4. Couturier, Paris 43:08
5. Baudoin, Atençon 43:29
6. Le Noach, Rosny 43:41
7. Lurot, Vanves 43:55
8. Agostino, SMAC 44:07
9. Baker, Stade-Français 44:11
10. Traccard, Montgeron 44:17
Bontoux, Chamanau, Masson, Angelo,
Pereira, Mallochet, Leblanc, Cavalier
(44:56), Pineault, Collette, Amal-
rouk, Garel, Médès... 45:46
34. Vigne, Unic, + 40 46:14
38. Seigneuric, St-Denis 46:14
42. Féleaud, Massy, + 50 46:30
51. Gottardo, Paris, + 40 46:47
55. Bureau, France-S., + 40 47:07
72. Crampony, ind., + 40 47:49
78. Duchauffour, France-S., +40 48:05
175. Hachy, Epinay 55:34
177. Hérisson, indiv. 55:50
186. Béné, Racing 56:38
202. Bourdon, Racing 57:32
227. Lheureux, A.S. Air 59:59

19 km, Charenton - St-Maurice, F, 27.9.

Organisateurs dépassés par leur succès;
perturbation du trafic automobile.
Classements présentés de manière exem-
plaire. Au total 411 classés
1. Le Flohic, ASPP 1:00:55
2. Jan, Angers 1:02:17
3. Even, Argentan 1:02:23

4. Bigot, Arcueil 1:03:11
5. Lecoin, Rouen 1:03:13
6. Emery, SMAC 1:03:46
7. Cardon, Racing 1:04:50
8. Le Meaux, Deuil 1:04:41
9. Warlaumont, Neuilly 1:05:07
10. M. Barbier, Bazainville 1:05:11
Bourdin, Mandon, Lehmann, Caraby
(1:05:36), Chamanau, Agostino, Segura,
Bontoux, Lehmann, Boretz, Cury
(1:06:57), Vigier, Baker, Leterrier,
Couturier, Pasquier, Guillaume, Alar-
za, Seigneuric (1:08:29), Deneuille,
Durisotti, Vivier, Bordeaux, Curt,
More, Thévenet, Laureçon (1:09:11),
Guilbert, Ponnelle, Sartin, Menier,
C. Poncet ...

Féminines (27 classées)

1. Loir, Amiens, 17 1:13:24
2. Audibert, Villeurbanne 1:14:17
3. Langlacé, Amiens 1:18:12
4. Benel, Racing 1:20:49
Machy, Banière, Sommier (vét.), Ri-
duallec, Dervin, Charles, Curiaçe ...
Vétérans I (108 classés)
1. Monseur, Belgique 1:04:05
2. Stefani, USBHV 1:06:00
3. Sommier, Evreux 1:06:58
4. Blanchard, Paris 1:07:20
5. Vinet, Paris 1:09:00
6. Bureau, France-Soir 1:09:50
7. Laroue, Villemonbe 1:10:00
Guesse, Houery, Manen, Curty (1:12:00),
Deslandes, Gottardo, Hachi, Bonnin,
Bernard, Andrieu (1:13:09), Noury, Le-
jal, Sempers, Camu, André, Donnet,
Bernard, Petin, Hauray (1:16:05), Zut-
ter, Belkacem, Lucas, Aubron ...
Vétérans II (34 classés) et III (7 c.)
1. Féleaud, Massy 1:11:17
2. Thibaudeau, Angers 1:13:23
3. Ticot, Orléans 1:16:09
Daumain, Auffret, Hiberty, Florentini,
Boffety, Veillard, Bidaut vet. III
(1:25:22), Toulgout, Loreau, Coeuret,
Gaillard, Couturier, Davatine ...
19. Carceron, Viry-Chât., +60 1:30:01

100 km, Millau, F, 28 + 28.9.

819 partants, 430 classés. "Il y a eu
quelques tricheurs, mais nous n'avons
pu prendre sur le fait qu'une concu-
rente - d'aillieurs pas du tout connue -
car nous étions un peu naïfs: nous ne
nous méfions pas. Hélas! les tricheurs
existent; dès l'an prochain, les contr-
les seront donc plus qu'une formalité."
(Cottreau)
1. Mounes, Lyon, 29 8:13
2. Vassogne, Reims, 21 8:29
3. Zabalo, Montauban, 28 8:43
4. Blanc, La Seyne 8:44
5. Georget, Suisse, 35 8:47
6. Gauthier, S. de Provence, 23 8:49
7. Lachat, Suisse, 39 8:58
8. Languille, Villiers, 27 9:06
9. Augris, Fréjus 9:07
10. Brenques, Millau, 43 9:40
Maillet, Alloyer, Letour, Deleris, Ge-
minard (10:11), Boudet, Jimenez,
18. Holdener, Suisse, 43 10:35
Bigot, Lasciaux, J. Boudet, Toto Deprez
(10:56), Cabrie, Fauchaux, Zuliani,
Stawinsky, Aizias (11:08), Avinain,
Pipiorsky, Ogalla (17 ans!), Delboy,
Capdevielle, Nève (11:29), Gantz
76. Provis, Le Havre, 52 13:02

7 km, Splügen, Suisse, 28.9.

Course de côte, dénivellation 600 m.
1. Renggli, Splügen 27:26
2. Zumoberhaus, Splügen 31:08

10,3 km, Ried, F, 28 septembre

1. Kolbeck, Strasbourg 31:05
2. Delaby, Sochaux 32:09
3. Dejonge, Belgique 32:32
Graf, Mangold, Ancion, Dulieu, Dumont,
Liégeois (32:03), Towler, Wambst, Den-

tinger, Nallard, Mielle, Klufts, Radisson, Baumer, Parmentier...
140 classés

15 km, Alzette, Luxembourg, 28.9.

"Public surprenant: les gens ici semblent vivre hors de tout. Tout au long de la route, pas un seul encouragement, pas un seul bravo. Un vrai silence de mort..." (Marzocchi)

"Parcours tout à fait plat, bon accueil, souvenir à tous les arrivants." (Gricius)

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. Bock, C.A.S. | 49:23 |
| 2. Kosmala, C.A.S. | 49:45 |
| 3. Roy, France | 50:43 |
| 4. Deroanne, Belgique | 51:38 |
| 5. Schaik, Fola | 51:53 |

Hoeser, Wolfarth, Knemph, Antoine, Hamen, Schmitz, Krier, Leclerc, Czaja, Marzocchi, Moureaud (54:58), Magar, Hilenc, Beaucer, Gricius, Scharre...
95 classés

Vétérans (56 classés)

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. Niedercorn, C.A.S. | 52:12 |
| 2. Gliedener, Ellange | 53:38 |
| 3. Weber, C.A.L. | 56:05 |
- Reiter, Linden, Fanck, Fournier (57:55), Simon, D.Montuschi, Beussart, Ponthieux, Raison, J.Montuschi, Barthel, Sauber, Grün (1:02:20)...

31 km, Clermont-F., F, 28.9.

"A 1'000 m d'altitude et en sous-bois. Organisation parfaite du C.U.C. animé par A. Lacour." (Kuhn) 134 classés

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Perol, C.U.C. | 1:53:25 |
| 2. Gasch, C.U.C. | 1:55:19 |
| 3. Kuhn, ASPIT | 1:55:39 |
| 4. Monnot, Vichy, +40 | 1:59:55 |
| 5. Lacour, C.U.C. | 1:59:56 |
- Dupuy, Berthon, Roussel (2:07:40), Thomas, Gironde, Pujol (2:14:21), Prudhomme, Lapanderie, Badrikian...

52,75 miles, Brighton, GB, 28.9.

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. C. Woodward, GB | 5:12:07 |
| 2. Sutherland, A.S. | 5:26:54 |

12 miles, London, Canada, 28.9.

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Drayton, Canada | 54:52 |
|--------------------|-------|
- Shorter (55:02); Rodgers 55:32...

13 km, Harris Smith, A.S., octobre

560 partants. Ascension du Mt Platberg, 762 m de dénivellation. - C'était une nuit de 1904, et l'on avait bu du whisky. "Je parie que je monte au sommet de cette colline en moins d'une heure!" dit au major Belcher, de l'armée britannique, un habitant du lieu. Pari tenu. Ainsi naquit cette course.

1. van der Merwe, 17 ans temps record

8,8 km, Houilles, F, octobre

1. Lecoïn, Rouen temps ?
Polin, Tavier, Bouillot, Jouvenelle, Mathis, Bigot, Lemeaux, Echeug, Lehmann, Guffroy, Louvet, Vigne, Cavallier, Fabre, Colleau, Chamanau, Tillet, Caire, Gentil, Lemenc, Rivalain, Dupont, Letexer, Seigneuric, Vilhese, Schlaud (148 classés)

16,4 km, Morat - Fribourg, CH, 5.10.

4'600 partants, env. 50'000 spectateurs. Le principal organisateur continue d'interdire la course aux femmes et aux jeunes gens même bien entraînés (combien seraient-ils? 100, 200?) et à accepter les yeux fermés des hommes sans entraînement: près de 20 coureurs ont été soignés pour divers malaises, 3 devant être hospitalisés. Mais, d'une manière ou d'une autre, on va vers une solution satisfaisante.

- | | | | |
|------------------|--------|-----------------|--------|
| 1. Hürst, Berne | 51:06; | 2. Moser, Berne | 52:29; |
| 3. Ryffel, Berne | 53:05; | 4. Kup- | |

ferschmid, Arosa 53:13; 5. Schüll, Courroux 53:44; 6. Soler, Savognin 53:52; 7. Walti, Arau 54:04; 8. Lüscher, /'entfelden 54:07; 9. Pfister, Burgdorf 54:16; 10. Rüfenacht, Zbrich 54:43

11. Fährdrich, Lucerne 54:51; 12. Fischer, Brugg 54:53; 13. Zahnd, Biel 54:55; 14. Matter, Jegenstorf 54:57; 15. Wildschech, Zürich 54:58; 16. Hunhammer, Norvège 55:14; 17. Funk 55:14; 18. Kung, Root 55:14; 19. Gassner, Berne 55:18; 20. M. Berset, Belfaux 55:23

21. Blum, O'entfelden 55:24; 22. Boos, O'mundigen 55:25; 23. Reiser, Effretikon 55:28; 24. Warembourg, Le Locle 55:38; 25. Portmann, Fribourg 55:40; 26. Schlatter, Winterthur 55:42; 27. Schüpbach, Bâle 55:48; 28. Baudet, Thônex 55:57; 29. Siegenthaler, Berne 56:07; 30. Steger, Wohlen 56:11

31. Burri, Bärau 56:16; 32. Oie, Norvège 56:22; 33. Stocker, Zürich 56:33; 34. Lafranchi, L'thal 56:42; 35. Crotaz, Sierre 56:44; 36. Müller 56:47; 37. Aegerter, Bolligen 56:52; 38. Margo, Versoix 56:52; 39. Theus, Berne 56:56; 40. Griener, Liestal 57:01

41. Brühlart, Berne 57:04; 42. Peter, Luthern 57:06; 43. Hasler, H'buchsee 57:11; 44. Herren, Aigle 57:15; 46. Moor, Meiringen 57:23; 47. Dinkel, Eiken 57:24; 48. Deubelbeiss, Holderbank 57:25; 49. Hejda, Fribourg 57:27; 50. Wey, Zürich 57:28

51. Wuillemier, puis Müller, Bucher, Dentinger, Rüegg, Walker, Gwerder, Kolly, Oppliger (jun.), Blaser (57:39), Corbaz, Lazzarini, Bühler, Odermatt, Deriaz, Grossenbacher, Attilio, Schaller, Siegenthaler, Reymond (58:04), Widmer, Lechmann, Pfeuti, Perren, Maillard, Baumgartner, Ulrich, Terretaz, Vuadens (58:20), Aebi (junior), Kilchenmann, Pahud, Bugnard, Studerus, Roche, Ledermann, Wild, Keller, von Allmen (58:33), Meyer, Werner, Goldinger, Hunkeler, Heim, Genoud, B.Huber, Bieri, Nonella, Reber (58:54), Leuenberger, Gobet, Margni... Wehren 59:09

...Piller 59:18...Thomet 59:24, Bertres 59:25...Serex 59:28...Gallon 59:29...Pilloud 59:30, Vogt 59:31... Simon 59:41...Imhof 59:47, Pont 59:47, Boulkouk 59:48, Grolimund 59:50, Catin 59:51, Clerc 59:51, Dysli 59:52... Reichenbach 1:00:06 (151 coureurs en 60 minutes)

Vétérans
1. Etter, Cheseaux, 46 58:15
2. Keller, Rorbas, 40 58:33
3. Borer, Bâle, 47 59:53
4. Schumacher, Gebenstorf, 48 1:00:57
5. Gilliard, Lausanne, 41 1:01:11
6. Irschlinger, Carouge, 49 1:01:38
7. Sterki, Biberist, 48 1:01:54
8. Puppe, Saxon, 42 1:02:07
9. Burkart, Wohlen, 40 1:02:37
10. Zürcher, Chx-de-Fonds, 47 1:02:41
Knecht, Lehner, Bussinger, Goetschi, Bachmann 51ans (1:03:59), Niederberger, Grenak, Doret, Baumann, Eracle, Etter, Jeannotat (1:04:35), Ecoeur, Granwehr, Nicolaeff, Fontaine 53ans (1:05:20), Laubacher, Willemin, Sigrist, Enderli, Armengol, Gavillet, Boimond 52ans (1:05:55), etc.

En côte, Macaye, F, 5 octobre
"Course des Bergers". Prix à chacun (un mouton au vainqueur!), très nombreux public. - 40 classés

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. Etxart, Napurrak | 39:12 |
| 2. Duclos, Lagunak, 15 ans! | 39:51 |
| 3. Lartigau, Lagunak | 40:14 |
| 4. Labastie, indiv, +40 | 40:16 |
| 5. Navaro, Bordeaux | 40:17 |

Lubet, Picas, Lafitte, Laccara, Dagoret, Dupleich, Destibau, Ducoureaux...

25 km, Stovner, Norvège, 5 octobre

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. Hermens, NL | 1:22:38 |
| 2. Børø, Norvège | 1:22:49 |
| 3. K. Kvalheim, Norvège | 1:26:13 |

30 km, Lidingö, Suède, 5 octobre

Parcours forestier (70 montées!) 4244 partants, 4092 classés. - Le samedi, course de 16 km pour jeunes gens, féminines et vétérans II. (winge)

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. Toivola, Finlande | 1:40:10 |
| 2. Högberg, Suède | 1:41:43 |
| 3. Spik, Finlande | 1:41:55 |
| 4. Paaajanen, Suède | 1:43:03 |
| 5. Malmqvist, Suède | 1:43:18 |
| 6. B. Andersson, Suède | 1:43:30 |
| 7. Bengtsson, Suède | 1:43:46 |
| 8. Paukkonen, Finlande | 1:43:52 |
| 26. Rowland, GB | 1:48:22 |
| 37. Pystynen, 43 | 1:49:28 |
| 56. Glans, Suède | 1:52:24 |

(encore 2^e au 27^e km, puis ampoules...) 108.Winge, Suède 1:56:30 (correspondant de SPIRIDON en Suède)

...R. Ståhl, 10 ans! 3:02
16 km (féminines)
1. Knutsson, Suède 58:02
2. Monspart, Hongrie 59:15
3. Paukkonen, Finlande 1:01:45

16 km (juniors)
1. Kinaref, Finlande 52:08
2. D. Eriksson, Suède 52:40
16 km (vétérans II)
1. Ostbye, Suède 56:45

10 km (vétérans III)
66. F.C. Schreiber, 81 ! 59:56
10 km (féminines, vét. II)
1. U. Jansson, Suède 48:41
A l'étude pour 1977: voyage SPIRIDON.

9,5 km, Le Noirmont, CH, 11 octobre

Course sur route, dénivelé 500 m.
1. Warembourg, Le Locle 36:50
2. Pomey, Courgenay 38:37
3. Willemin, Ajoie 39:13
Beuchat, Roth, Ducommun (39:40), Catting, Vallat, Scherler, Ankli...
...A. Willemin, Saulcy, +40 41:40
Au total (12 catégories) 130 classés

Env. 15 km, Locarno, CH, 12 octobre

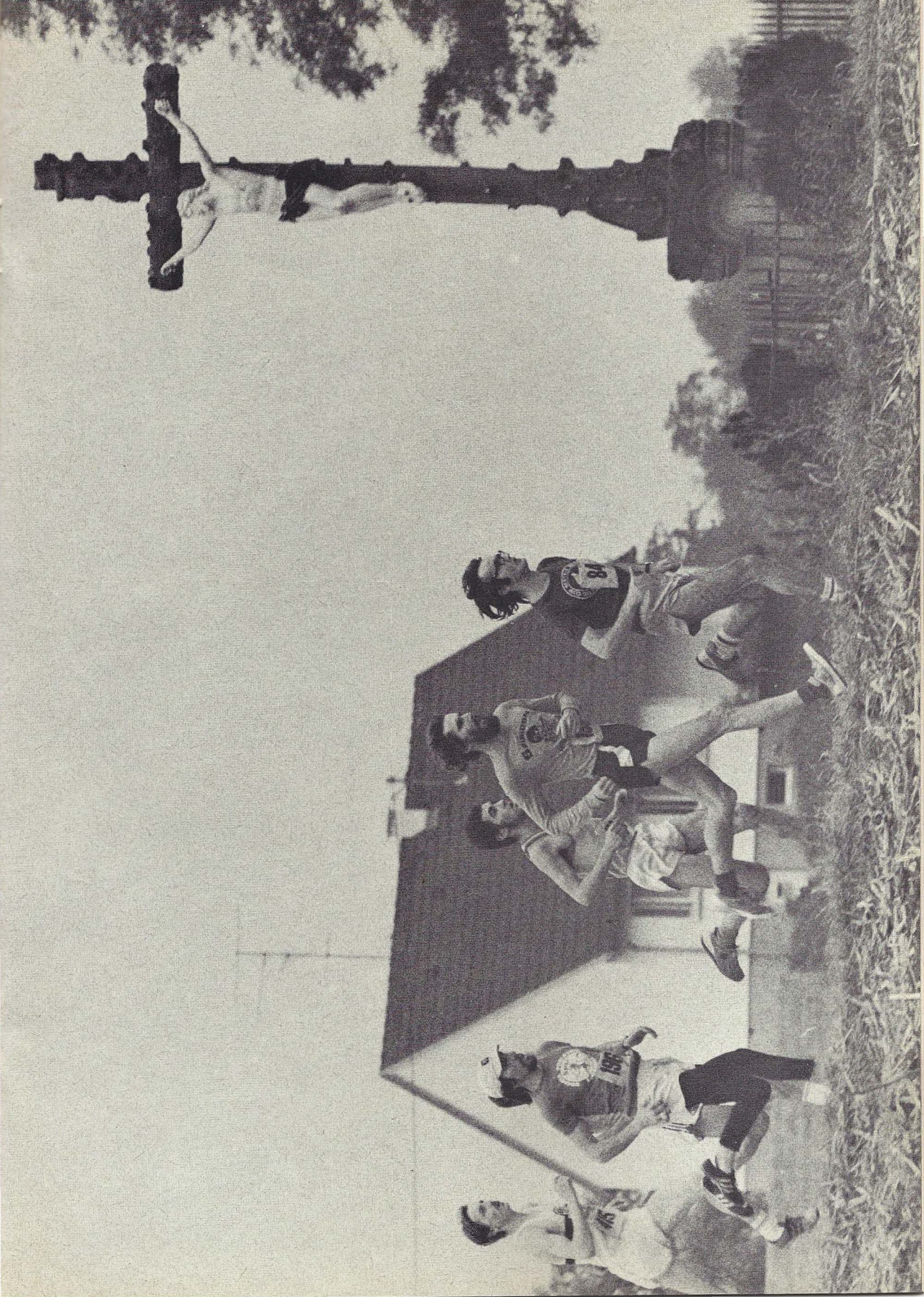
- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. Soler, Locarno | 51:23 |
| 2. Maeder, Winterthur | 54:04 |
| 3. B. Lanini, Locarno | 54:21 |
| 4. Oesch, Locarno | 54:29 |
| 5. Nonella, Locarno | 57:32 |
| 6. Grassi, Ascona, 16 ! | 58:02 |
- Schmid, Chiappini, Steinmann, Carta, Uglietti, Winiger (1:00:24), Servalli, Meyer, Berri, Engeler, Crippa, Stud-

Illustrations des 3 p. suivantes

p. 23 (ci-contre): Au pied d'un calvaire alsacien, passent quelques-uns des protagonistes du marathon de Neuf-Brisach de dr. à g., le Belge Ancion, suivi des Suisses Moser, Wuillemier et Soler. (Photo Noël Tamini)

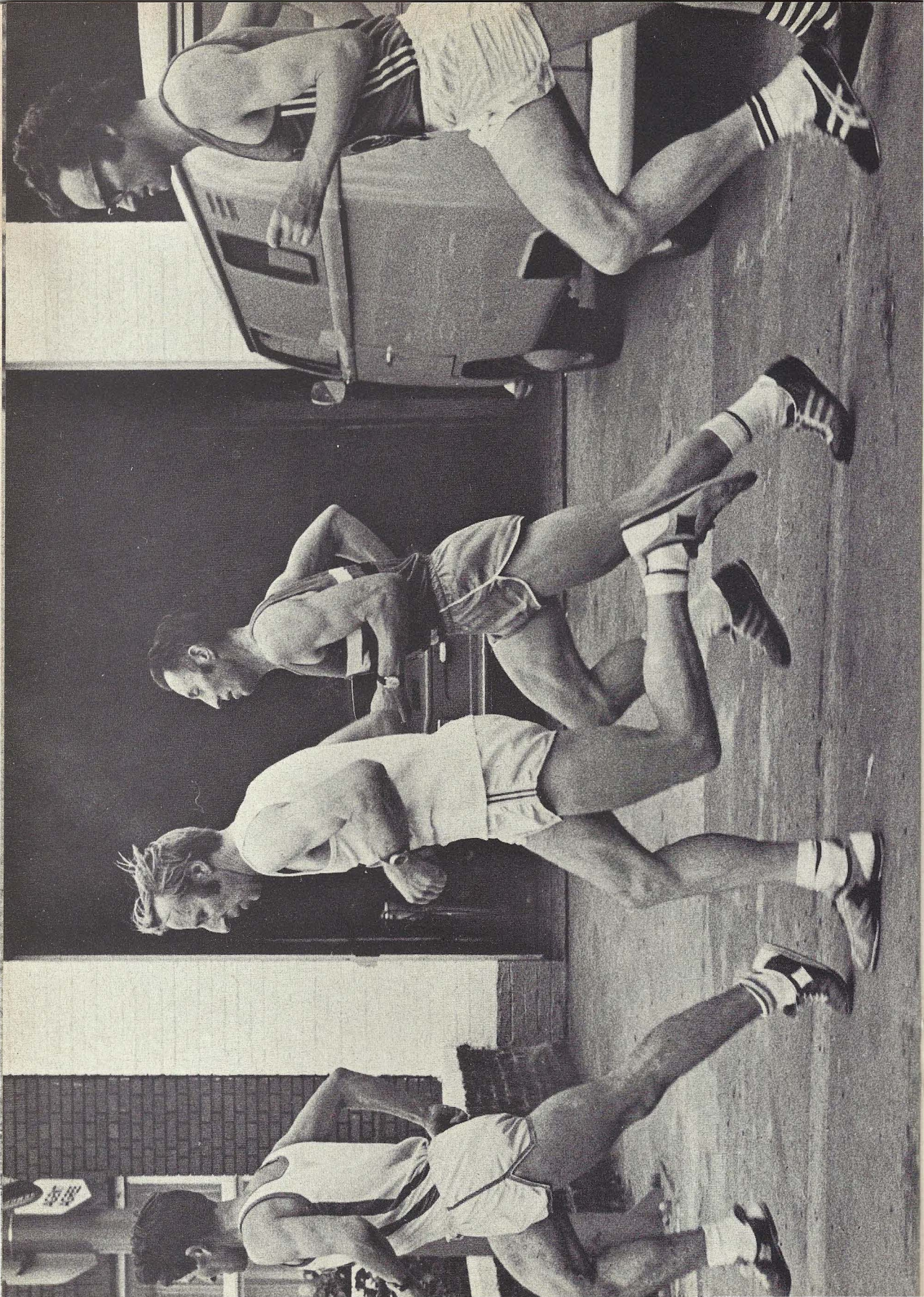
p. 24: A Eugene (USA), l'Américaine Jacqueline Hansen au terme d'un marathon en 2h38'19", nouveau record mondial féminin (ancien record: 2h40'15" par Christa Vahlensieck, RFA, en mai dernier). A l'instigation de SPIRIDON, ces deux marathoniennes viennent d'être officiellement invitées à courir à São Paulo le 31 décembre, premières femmes admises à participer à la célèbre corrida. (Photo Doug Schwab)

p. 25: Le Hollandais Jos Hermens, nouveau recordman mondial des 10 miles (45'57"6), des 20 km (57'31"8) et de 1'heure (20km907). (Photo Luc Gyselinck)









halter, Gianini (1:04:39)...
34. Christina Palmieri, 16 1:10:47
176 partants

12 km, Rouffach, F, 12 octobre
1. G. Stoll, Strasbourg 39:28
2. Dentinger, Suisse 39:49
3. Nallard, Sochaux 39:49
4. Steibel, Brumath 40:04
5. Wambst, St-Dié, + 40 40:11
6. Nicolas, Thann 40:15
7. Gabriel, St-Louis 40:42
8. Charonnière, Sochaux 41:03
9. Parmentier, Thann 41:13
10. Kluffts, N.Brisach 41:20
Stoll, Rees, Lardenois, Beurier, Monami, Clemente, Bechet, Tyroll, Stiegler, Goulon, Pequignot, Woelfflin, Woiland, Belcem (84 classés)

En côte, Millau, F, 12 octobre
2'500 m, déniv. de 450 m, 20 classés
1. Robert, La Cresse 19:47
2. Brengues, Millau, + 40 20:04
Guittart, Niel, Galtier, Malinat...

123 km, Dikhil-Djibouti, TFAI, 18+19.10.
Départ à 17h30 par 320C, Fort vent de face jusqu'au 30^e km; temp. 25°C durant la nuit. Ravitaillement: tous les 5 km, en sel, eau, vitamines, sucre, biscottes, fruits, thé - 5 partants
1. Guiget et Guérin 13:20
(100 km en 10h30)

6 km, Chalet-à-Gobet, CH, 19 octobre
Handicap selon année de naissance
267 classés
1. Wuillemier 20:00; 2. Jeannotat 20:13;
3. Serex 20:37; Baudet 20:41; Gilliard 20:47; Schaller 21:04; Pamblanc 21:15; Panchaud 21:18; Desarzens 21:21; A. Perone 21:35; Girard 21:42; Waser 21:42; Gavillet 21:45; Doret 21:46; De Bergen 21:51; Rigolone 21:52; Corthésy 21:55; G. Gilliard 21:55; Capt, Kündig, Croisier, Saluz, Thonney, Purro, Acquadro, Gumy, Perone, Schwitzguébel, JC. Clément, Girardet...

4'400 m, St-Imier - Mt-Soleil, CH, 19.10.
Course de côte, 125 classés
1. Jäggi, Fribourg 19:30
2. Fischer, Brugg 19:59
3. Opplinger, Courtelary, 18 20:09
4. Matter, Jegenstorf 20:19
5. Pomey, Porrentruy 20:24
6. Zahnd, Grandval 20:38
7. A. Gwerder, Ibach 20:56
8. A. Laubscher, Riehen 21:10
9. K. Hauser, Wohlen 21:14
10. Warembourg, Le Locle 21:23
Gacond, Roth, Dysli, Auberson, Liengme, O. Girod, Dewael (22:19)...
112. F. Devaux, Neuchâtel 31:07

9 km, Onex, CH, 19 octobre
Au total 151 classés
1. Faivre, France 28:15
2. R. Bucher, Genève 28:29
3. Cattin, Genève 29:08
4. Vogt, Genève 29:56
5. Schwitzguébel, Genève 30:19
6. Seiler, Genève 30:20
Bertres, Spillane, Benkler, Schmutz, Haymoz, Bender, Akerren, Aebly, Antille, Marsden, Vurpillod, Baud, Kunz...

Photo de la page 26

Au marathon de Nivelles, Peiren devant De Saever, le vétéran Monseur - qui remportera le demi-marathon - et l'Irlandais O'Shea, futur vainqueur du marathon. (Photo Luc Gyselinck)

11,4 km, B. d'Alsace, F, 19.10.
En côte. Au total 103 classés
1. Delaby, Sochaux 40:28 R
2. Kolbeck, Strasbourg 40:46
3. Nicolas, Sochaux 43:32
4. Nallard, Sochaux 44:00
5. Charonnière, Sochaux 44:56
6. Beix, ASMB, junior 45:11
7. Lardier, Sochaux 45:11
8. Lemoine, Vittel 45:15
9. Bernard, Vittel 46:16
10. Tourdot, Héricourt 46:18
11. Wambst, St-Dié, + 40 46:38
Febvay, Blein, G. Radison, Gabriel, Vuillemin, Péquignot, Bainçonneau, Genest, Voiland, Michel, Brandmayer...
36. Ritzenthaler, N.Brisach 50:48
87. Vanson, individuelle 1:10:16

17,5 km, Préal, F, 19 octobre
42 classés, prix à chacun
1. Jeanne, Paris 1:02:00
2. Maroquin, M'villiers 1:02:57
3. Tarenne, Paris 1:03:24
Pottier, Dutanchard, Maignan, Paris, Thibaudeau, Lebournot (1:06:55)
(sans chronométr. dès le 11^e...)

22 km, St-Pol - Morlaix, F, 19.10.
350 partants, 293 classés
1. Rault, Plouguenast 1:09:12
2. Caraby, Cherbourg 1:10:28
3. Paugam, Brest 1:10:32
4. Presland, GB 1:10:42
5. Fossé, Rouen 1:12:00
6. Sehedic, Quimper 1:12:08
7. Gomez, Poitiers 1:13:05
8. Perceron, Brest 1:13:15
9. Le Gall, Bigouden 1:13:25
10. Bouvier, Angers 1:14:06
11. Moutat, GB 1:14:11
12. Héreau, Paris 1:14:30
13. Even, Argentan 1:15:26
14. Plesse, C.O.B. 1:15:40
15. Perrot, Morlaix 1:15:52
Sinic, Fischer, Lucas, Gloaguen, Lar-kin, Kearns (1:18:59), Cariou, Croizet, Grignon, Brichet, Quaran, Bouiller (1:19:51), Roudaut, Castel, Mousset, Godec, Jegu, Le Bozec, Le Joly (1:20:26)
Behaguel, Delerue, C. Poncet, Le Tallec (1:21:11)...
51. Féleaud, Massy, + 50 1:23:55
53. Marc, Lorient, + 40 1:24:15
54. Moalic, Léon, + 40 1:24:44
... Depolmont, + 40 1:26:49
... Le Mouel, Loudéac, + 40 1:29:14
... Langlaccé, Amiens 1:30:47
... Gäutier, Massy 1:43:40

21 km, Luxembourg, 19 octobre
1. Angenvoorth, RFA 1:05:08
2. Cox, GB 1:05:58
3. Benn, GB 1:07:00
4. Schmitt, RFA 1:07:00
5. Peiren, Belgique 1:07:24
7. Dumortier, Belgique 1:08:47
8. Bock, Luxembourg 1:09:06
9. Kosmala, Luxembourg 1:09:21
14. Steffny, RFA 1:10:29
15. Pierson, France 1:10:51
16. Naumelaers, Belgique 1:11:07
18. Genson, Luxembourg 1:11:19
19. Faber, Luxembourg 1:11:52
21. Gricius, Luxembourg 1:12:05
22. C. Klein, France 1:12:51
24. Van Bogaert, Belgique 1:13:31
25. Rorive, Belgique 1:13:40
26. Hamen, Luxembourg 1:13:52
103. Irene Pirang, RFA 1:25:01
184. F. Valence, France 1:43:00
208 classés

15,4 km, Imola, Italie, 19 octobre
1. Accaputo 47:44
2. Cindolo 48:14
3. Ardizzone 48:28

10 miles, Amsterdam, NL, 19.10.
1. Black, GB 47:04,2
2. Hermens, NL 47:05,0
3. Simmons, GB 47:05,2
4. Tagg, GB 47:12,2
5. Lismont, Belgique 47:18,4
6. Moser, Suisse 47:25,0
7. Hürst, Suisse 47:28,0
McDaid, Coyle, Schoofs, Pinto, Smet (48:07), Simoes, Chudecki, Hill (48:32)...

10 miles, Walton, GB, 19 octobre
1. B. Ford 47:03
2. B. Watson 47:45
167. Lyn Bosher 1:01:34

13,5 km, Uzwil, CH, 25 octobre
1. Rüfenacht, Zürich 42:53
2. Jäggi, Zürich 42:58
3. Schäfer, Zürich 44:16

34,6 km, Brienz, CH, 26 octobre
1. Hasler, H'buchsee 2:04:16
2. HR. Kiener, Burgdorf 2:07:10
3. Leuenberger, Berne 2:08:23

Env. 30 km, Andoins, F, 26 octobre
137 partants (Gaud + Fokke)
1. Bertos, Séméac 1:49:44
2. Pinelli, S.P. 2:00:30
3. Laborde, S.P. 2:00:30
Mollauch, Fokke de G., Le Goapper, Picas, Lasserre, Olive, Latorre...

8 km, Suresnes, F, 26 octobre
Bonne organisation, nombreux prix et public. (Marzocchi)
1. Bouster, V. Châtillon 21:47
2. Levisse, CSJBA 22:12
3. Polin, Deuil 22:15
4. Potteuw, Liévin 22:20
5. Geffray, GABS 22:27
Boiroux, Clot, Gribouwa, Monnin, Lelevier...

15,4 km, Issoire, F, 26 octobre
11 tours, 60 partants
1. Margerit 2. Moissonnier 3. Maltan 4. Lacour 5. Kheddar 6. Bombled 7. Lecoin 8. Lombardo 9. Kuhn 10. Gallon (tous sans temps...)

8,5 km, Rennes, F, 26 octobre
1. Yifter, Ethiopie 23:52
Simmons 23:54; Lismont 24:07; Ford 24:08; Puttemans 24:42; Rault 24:43; Paugham 24:52; Levailant 25:10; Buchheit 25:18; Gomez 25:20; Caraby 25:24; Fossé 25:36; De Hertoghe 25:51; Le Gall 26:00; Sehedic 26:02

19 km, Rome, I 4 novembre
1. Plain, GB 1:02:48
2. De Palma, Italie 1:02:59
3. Fossé (ou Lacour?), F 1:03:04
4. Ardizzone, Italie 1:03:09
5. Moissonnier, France 1:03:44
6. Faircloth, GB 1:03:49
7. Cappiello, Italie 1:05:05
8. Jaeggi, Suisse 1:05:20

10 km f., Guayanilla, P.R., 8 novembre
1. D. Mitchell, Canada 36:44
2. Monspart, Hongrie - 60 classés
Nettement en tête, Christa Vahlensieck s'est hélas! arrêtée 300 m trop tôt...

Env. 7 km, Monaco, 9 novembre
Engagements gratuits et magnifiques prix (Teuma)
1. Jossot, Marseille 23:06
2. Petenzi, Savone 23:30
3. Tosello, Nice 23:45
4. Achard, Nice 24:07
5. Bregliasco, S. Remo 24:08

Dossi, Boeri, Abbo, Fanni, Crescente, Giordano, Fouko, Solari, Teuma (25:36) Meredith... 43 classés

21 km, Uppsala, S, 9 novembre

1. Jansson, 33 1:10:08
13. T. Jensen, 1907 ! 1:24:29
(en compétition depuis 1919...)

7,5 km, Kaisten, CH, 16 novembre

1. Hauser, Niederlenz 24:48
2. Stalder, Oberfrich 26:30

11,2 km, Augst, CH, 16 novembre

1. Schäfer, Zürich 36:05
2. Dietiker, Bâle 36:09
3. Griener, Liestal 36:30
4. Reiher, RFA 37:34
5. Mangold, Liestal 37:37

Marathons

Marathon, Central Park, USA, 24 août

1. Fleming, USA 2:19:27
... Kim Merritt, USA 2:46:13
(v. photo en 2^e p. de couverture)
... Miki Gorman, USA, 40 2:53:02
(encore en tête au 40^e km)
... Gayle Baron, USA 2:57:22

Marathon, Dunkerque, F, 21 septembre

1. Fossé, Rouen 2:19:48
2. Moissonnier, Lyon 2:19:51
3. Margerit, Lyon 2:20:45
4-20.: voir SPIRIDON n° 22, p. 28)
21. Kheddar, Montferrand 2:30:29
22. Stoll, Strasbourg 2:31:15
23. Jan, Angers 2:31:32
24. Mounes, Lyon 2:31:49
25. Texier, Grenoble 2:31:50
26. Even, Argentan 2:31:56
27. Pontille, Le Coteau 2:32:24
28. Métayer, Viry-Châtillon 2:32:48
29. Verney, Vitrolles 2:32:57
30. Lièvre, Metz 2:33:07
Pechon, Meunier, Poumaer, Sabatier, Beunard, Wolfelsperger (2:34:57), JF. Barbier, Favier, Sinic, Blein (2:35:35), Joseph, H.Poncet, Guignard, Delanoy, Jouannel, Le Noach, Bouillot, Queury, Etxart (2:37:12), Gasch, Maroquin, Cave, Mathys, P. Poncet, Aerts, Benoît, Radenac, Delerue, Rapy (2:38:49), Lacroix, Lemoine, Warlaumont, Peschang, Boury, Le Levrier, Rascalou (2:40:54), Martinet, Bernard, Lehmann, Cordelette, D. Poncet, Jeanne, Sylvère (2:43:20), Baudrit, Dubois, Behaguel (2:46:40), Petitarmand, Ollivier, Charret, Pierre, Michelin, Wolfelin, Girault, Castel (2:50:13), J. Bernard, Bonnier, Bernabeu, Beujard, Mariani, Girardeau, Laureço (2:52:45), Vautier Féraud, Micolou, Tarenne, Poinson, Czaja, Zoutte, Beurey, Vasogne, Bourdin (2:57:19), Nallard, De-laup, Martin, Queniat,...

114 classés (105 à moins de 3 h) -
5 km: Kolbeck 15'40", Leroy + Bîteau 15'51", Margerit + 8 autres 16'32". -
10 km: Kolbeck 31'17", Leroy + Bîteau 32'18", Margerit, etc. 33'14". - 15 km: Kolbeck 47'20", Leroy + Bîteau 49'11", Margerit, etc. 50'12". - 20 km: Kolbeck 1:03'49", Leroy + Bîteau 1:06'32", Margerit, etc. 1:07'21". - 25 km: Kolbeck 1:20'12", Leroy + Bîteau 1:23'51", Margerit + Sehedic + Fossé 1:24'07". - 30 km: Kolbeck 1:37'30", Fossé + Margerit + Sehedic 1:40'15", Leroy 1:40'22", Bîteau 1:40'52". - 35 km: Moissonnier + Sehedic + Fossé 1:56'11", Kolbeck 1:56:34", Margerit 1:57'44". - 40 km: Fossé 2:12'32", Moissonnier 2:12'37", Sehedic 2:13'08", Margerit 2:13'49"

Marathon, Turku, Finlande, 21.9.

1. Ristimäki, Finlande 2:16:29

28 - décembre 1975

Marathon, Dülmen, RFA, 27 septembre

1. Mielke, RFA 2:18:36
L. Philipp 2:24:14... Kubelt 2:24:30...
Urbach 2:30:24

Marathon, Berlin, 28 septembre

Parcours trop long ! (Tognetti)
1. Bochröder, RFA 2:48:26
3. Brecht, RFA, 54 ! 2:50:02
12. Tognetti, Suisse, 41 3:00:47

Marathon, Nivelles, B, 4 octobre

Mesuré à la roue de géomètre (voir procès-verbal à la rubrique "A propos").
2 boucles de 21,1 km avec passage au stade. Excellente organisation avec patronage de "La Dernière Heure". N.T. Voir photo de la page 26.-69 classés

1. O'Shea, Eire 2:24:50
2. Desaever, Renaix 2:30:37
3. Peiren, C.S.F. 2:31:13
4. Geesen, France 2:36:50
5. Beirens, Merxem 2:37:21
6. Herbots, Tienen 2:38:31
7. Stiemon, Liège 2:43:26
8. Depré, Louvain 2:44:40
9. Deroux, Moha 2:45:29
10. Chintinnes, Fosses 2:47:50

D'Hont, Wolfelsperger, Christians, Deronne, Salavarda, Rorive, Traccard, Coulée, Daly (2:53:11), Glasse, Depaepe, Queniat, Poulin, Roman, Barrigand, Bogaerts, Havenith (3:00:47)
34. Langlère, France 3:08:19

Demi-marathon (pour vétérans)

1. Monseur, C.A.B.W. 1:16:09
2. Kickens, Alost 1:18:02
3. Moerman, Audenaerde 1:19:21
4. Logiste, Louvain 1:21:45
5. Denie, Grammont 1:22:23
Michiels, Wayaert, Meens
9. Limbourg, Schaarbeek, + 50 1:24:55
Moreels, Van Leuven, Decock, Estevenart, Moayaert, Andries (1:27:03)

Marathon, Kosice, CSSR, 5 octobre

1. Choi-Chang-sev, Cor.N., 20 2:15:47,8
2. Ko-Chung-son, Cor.N., 22 2:15:47,8
3. Kim-Chang-son, Cor.N., 23 2:16:36
4. Jensen, Danemark 2:17:00
5. Pak-Ken-Sik, Corée du N. 2:17:08
6. Kirkham, GB 2:17:09
7. Cierpinski, RDA 2:17:30
8. Truppel, RDA 2:17:39
9. Angus, GB 2:17:49
10. Mladek, CSSR 2:18:02
11. Vuorenmaa, Finlande 2:18:08
12. Molloy, Eire 2:18:22
13. Bergh, Suède 2:18:39
14. Morales, Honduras 2:19:22
15. Lesse, RDA 2:19:32
16. Jäggi, Suisse 2:21:00
21. Rohrer, Suisse 2:21:30
... Umberg, Suisse 2:25:24
Au 35^e km: 13 coureurs en 1:53:08 !

Marathon, Donaueschingen, RFA, 11.10.

Champ. national féminin
1. Vahlensieck 2:45:43; 2. Preuss 2:56:30; 3. Winter 2:58:15; 4. Kloth 3:02:32; 5. Reinke 3:07:26
55 classées. - Le lendemain, Gerda Reinke, 38 ans, court de nouveau le marathon, avec les hommes, sur le même parcours plutôt difficile: 3h15min... De même, le 19.10. Christa Kloth court de nouveau un marathon: 2h57'16". Voir le titre de la page 1 du n° 22.

Marathon FSGT, F, 12 octobre

Temps froid, parcours relativement difficile, chronométré. aux 5^e, 10^e, etc. km.
1. Verney, Vitrolles 2:30:34
2. Chamanau, Drancy 2:34:47
3. Martinet, Orsay 2:36:49
4. Masson, Argenteuil 2:40:53
5. Silvére, Vitrolles 2:42:43

6. Bureau, France-S., + 40 2:45:27
Dauré, Rambaud, Bourinet, Alexandre, Deutch (2:51:19), Pasquieu, Duhauffour, Rollet (2:55:02)

Marathon, Donaueschingen, RFA, 12.10.

Course populaire (2'504 partants de 15 nations) sur un parcours plutôt difficile; on évalue à 5-10 min. le temps "perdu" ici par rapport à un parcours rapide. - Fait révélateur: des enfants et des jeunes gens ont pris le départ, avec l'approbation d'un médecin de renom mais contre l'avis de l'organisateur, lequel accuse ces "clandestins" (revanche de l'homme sur un ordinateur aveugle?) d'avoir détraqué le classement final... N.T.

2'131 coureurs classés, dont 183 à moins de 3 h, 643 à moins de 3h30, 1'204 à moins de 4 h. (Tognetti)

1. Lacour, France, 36 2:24:59
2. J. Rombaux, Belgique, 36 2:26:10
3. Gulyas, RFA, 26 2:29:02
4. Goebel, RFA, 23 2:30:07
5. Monsorno, Italie, 23 2:32:11
8. Gasch, France, 26 2:33:59
11. Manthey, RFA, 40 2:34:45
13. P. Poncet, France, 27 2:35:07
14. Perol, France, 27 2:35:45
16. Clarke, USA, 45 2:36:09
19. H. Poncet, France, 26 2:37:19
21. Vergison, Belgique, 44 2:37:32
22. Ritsch, Italie, 37 2:37:37
24. Staelens, Belgique, 40 2:38:27
25. Dabaut, Belgique, 31 2:38:42
30. Desloovere, Belgique, 30 2:39:56
46. Veith, Italie, 30 2:44:58
47. Berger, Suisse, 32 2:45:01
52. Krattenmacher, Suisse, 42 2:45:26
54. Bühlmann, Suisse, 31 2:45:42
57. Schneeberger, Suisse, 24 2:46:24
58. Hofer, Suisse, 33 2:46:30
66. Serex, Suisse, 38 2:47:53
68. Reymond, Suisse, 34 2:48:33
70. Nyssens, France, 29 2:48:59
75. Schumacher, Suisse, 48 2:49:51
83. Leupi, Suisse, 43 2:50:55
(ex-champion national)
84. Roner, Suisse, 39 2:50:59
161. Clément, Suisse, 28 2:58:09
175. Tognetti, Suisse, 41 2:59:29
412. D. Aerni, Suisse, 25 3:15:35
414. G. Reinke, RFA, 37 3:15:37

Marathon, Salerno, I, 12 octobre

Disputé en pleine chaleur sur un parcours... trop long ! (Oneto)
1. Magnani, Italie 2:29:32
2. Kondo, Yougoslavie 2:32:21
3. Cappelletto, Italie 2:33:34
4. Currie, Etats-Unis 2:37:42

Marathon, Eugene, USA, 12 octobre

1. Anderson, USA 2:16:08
2. Kardong, USA 2:19:14
11. J. Hansen, USA, 26 2:38:19RM
(a.RM: 2h40'15", Vahlensieck, RFA, 75)
Voir photo à la page 24.
"Organisation plutôt insuffisante, parcours plat. Passage de J. Hansen aux 10 miles (16km100) en 60'15". Elle s'est ravitaillée constamment en boisson dès le 8^e et le 16^e km." (Pittet)

Marathon - Athènes, Grèce, 18 octobre

Près de 1'000 partants à 11h30 par 28°C
1. Tsimgatos, Grèce 2:35:39
47. G. Konings, NL 3:16:13

Marathon, Cormondès, CH, 19 octobre

Mesuré à la roue de géomètre.-19 classés
1. Jacquier, Genève/F, 31 2:41:15
2. Kolly, Fribourg, 31 2:42:57
3. Jolly, Môtier, 27 2:45:16
4. Jacquenod, Fribourg, 27 2:51:58
5. Decurvinge, France, 19 2:53:08
9. Boimond, Genève, 52 3:02:04

J'ai déjà accompli plus de 800 km avec des ROAD RUNNER (y compris les 100 km de Bienne). Je ne peux que les recommander pour les longues distances, sur bonnes ou mauvaises routes. Je précise que je pèse « seulement » 103 kg pour 183 cm.
R. Marguerat, Chêne-Bourg (Suisse)

Merci pour les UNIVERSAL que vous m'avez fait parvenir en début d'année, elles sont formidables.
R. Barbezat, Dombresson (Suisse)

Vous devriez faire beaucoup plus de propagande pour les INTERVAL : elles sont au-dessus de tout ce que je connais !
J.-P. Spengler, Onex (ex-champion suisse de marathon)

Ci-contre :
modèle UNIVERSAL ou SIERRE-ZINAL avec semelle anti-dérapante



Une bonne tendinite après mes 66 100 km de Bienne ! Mais mes LYDIARD SPECIAL n'y sont pour rien.
Quelles chaussures confortables !
J.P. Bech, Lausanne (Suisse)

Après vous avoir retourné cette paire de LONG JOG, trop grande, j'ai acheté des chaussures de la marque X. Et voilà que la différence m'est apparue, flagrante. Je vous prie alors de m'envoyer une paire de EB No 42 (le choix m'est égal : ce qu'il y a dans le stock !)
D. Perrinjaquet, Neuchâtel (Suisse)

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

Long Jog

le modèle « bon à tout faire »¹

Arthur Lydiard Road Runner

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais¹

Lydiard spécial (bleu)

le modèle « super »¹

Lydiard universel (rouge)

le modèle « tous terrains »¹

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Interval (pour cross-country et piste cendrée) 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 »)

Prospectus et prix sur simple demande

ATTENTION : passez votre commande **AUJOURD'HUI**

En France (réduction aux membres du Spiridon-Club)

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

et par **Reffray**, 61, Traverse Signoret, 13013 Marseille, tél. 1691 - 66 74 19

En Belgique

par Christian et Yvette **Liégeois** (assistés par Jean-Claude Dumont) 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau, tél. (061) 27 81 48

En Suisse

par Noël **Tamini**, SPIRIDON, 1922 Salvan (tél. 026 - 8 22 12)

(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, faites-le en la précisant clairement : car votre commande est enregistrée à toute heure du jour et de la nuit).

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Marathon, Bordeaux, F, 19 octobre

"Très bonne organisation" (Toro)
"70% en forêt, marathon à recommander à chacun" (Machado)

- 1. Connan, Vanves 2:27:33
- 2. Bernabeu, Fronton 2:28:19
- 3. Dugue, Challans 2:28:57
- 4. Sabatier, Albi 2:29:28
- 5. Texier, Grenoble 2:30:46
- 6. Lasmarrigues, Rochefort 2:34:23
- 7. Pajot, Pons 2:35:02
- 8. Etxart, Espelette 2:36:09
- 9. Benoît, St Chely 2:36:19
- 10. Ben, SBUC 2:37:57
- 11. Guillermo, Montpellier 2:38:40
- 12. Machado, Portugal 2:39:37
- Navarro, Laffuge, Baudry (vét. I), Toro (2:40:42), Grand, Gobin, Andraud, Soreau (2:43:39), Juillot, Daumy, Girardeau, Moreau, Ourtoule, Cathala (2:48:34), Glowacki, Daniel... 2:58:48
- 47. Nattes, Bordeaux, + 60! 2:58:48
- 65. Audibert, Villeurbanne 3:07:15
- 102. Faure, Périgueux, jun. 3:31:24
- 193 classés (52 à moins de 3 h, 152 à moins de 4 h).

Marathon, Guilford, GB, 19 octobre

Marathon réservé aux vétérans, aux féminines et aux jeunes gens (qui l'eût cru ?). - N.T.

- 1. Saunders, + 40 2:45:32
- 2. Edwards, + 20 2:46:50
- ...Anne Clarke 3:11:54
- 12 féminines classées

Marathon, Mexido, 20 octobre

- 1. Mendoza, Cuba 2:25:02
- 2. Smead, USA 2:25:31
- 3. Howard, Canada 2:25:45
- 4. Rodriguez, Colombie 2:31:33
- 5. Palomares, Mexique 2:34:03

Marathon, Essen, RFA, 25 octobre

- 1. Hutmacher, RFA 2:19:30
- ...Haupt, RFA, + 60 ! 3:07:03
- 20 km
- 1. Vahlensieck, RFA 1:10:50

Marathon, Harlow, GB, 25 octobre

- 1. A. Keith, GB 2:16:12
- R. Holt 2:16:50; T. Wright 2:17:14;
- Pratt 2:17:27; Faircloth 2:17:34;
- E. Austin 2:17:41; Moxson 2:18:12;
- Byrne 2:19:35; Gra. Tuck 2:19:55

Marathon Ay-Champagne, F, 26 octobre

- Mesuré à la roue de géomètre. - Temp. 12° - 7°. - 47 classés
- 1. Temeaux, Deuil, 23 2:32:01
 - 2. Warlaumont, Neuilly 2:34:25
 - 3. Van Roy, Belgique, 33 2:38:47
 - 4. Caire, Deuil, 24 2:39:10
 - 5. Dupont, Deuil, 29 2:41:35
 - 6. Vinot, Ay, 28 2:42:17
 - 7. Deneuille, Gagny, 36 2:43:11
 - 8. Chrétien, Châlons, 42 2:43:35
 - Mandon, Guffroy, Martin, Bourinet, Segura, Bontoux, Vacherot, Bordeaux (2:48:50), C. Caire, Duchauffour, Bauerle (2:56:00)

Marathon, Neuf-Brisach, F, 26.10.

Mesuré à la roue de géomètre. Conditions idéales. Temp. 10°C. Au total 517 classés dont un gosse de 11 ans, en 4h03! - Classement officiel non reçu (au 23 nov.); éventuelles modifications. Voir prochain numéro.

- 1. Kolbeck, Strasbourg 2:17:02
- 2. Bobes, St-Etienne (1er marathon) 2:18:20
- 3. Gulyas, RFA 2:20:10
- 4. Kubelt, RFA 2:20:15
- 5. Cacciatore, Aix 2:21:05
- 6. Cypura, Châlon 2:21:21
- 7. Ancion, Belgique 2:21:51
- 8. Tjijou, Epinal 2:22:46

- 9. Schilter, Suisse 2:23:17
- 10. Wuillemier, Suisse 2:23:48
- 11. Schüpbach, Suisse 2:23:48
- 12. Schwarz, RFA 2:25:18
- 13. A. Moser, Suisse 2:25:45
- 14. Rhyn, Suisse, 18 ans! 2:26:53
- 15. Wildscheck, Suisse 2:27:36
- 16. Pierson, Nancy 2:28:56
- 17. Winkler, RFA 2:29:35
- 18. Schadt, RFA 2:30:23
- 19. Valdur, RFA 2:31:58
- 20. Bouillot, Maisons-L. 2:32:21

Radenac, Stempel, Buehler, Cattin, Mathiss, Rapy (2:33:48), Kosmala, Leblanc, Siegenthaler, Fritz, Stoll, Schowing, Chamanau (2:36:18), Van der Zon, Plum, Thomet, Reymond (2:37:25), Lammer, Flohrer, Maier, Herren, Thommen, Bourdin (2:37:51), Lopez, Thil, Cavé, Waser, Reinhardt, Fischer (2:39:42)... Reichenbach... Genoud, Montheillet... Lanini, Dubois... Willemin (2:41:41), Sartin... Beurier... Somain, Lorentz... van Däniken... Althaus (2:45:29), Pinel, Noël, B. Huber, Bonaz, Ducret, Jeannin, Després... Gottardi, Pot, Dysli (2:47:32)... Monguillon, Bon, Toulorge, Plateau... Griffon, Woelfflin, Giacchi, Zambianchi, Coulee, Guilbert... Camehl, Pinault, Stiegler, Cassano, Jeanmaire... Franchi, Soriani (2:50:57)... Guillaume, Durisotti, Pequinot... Sacco... Marthe, Amato... Rosset (2:53:23)

- ...P. Mery, Suisse, 16 2:59:51
- Vétérans I
- 1. Clarke, USA 2:30:08
- 2. Wurtz, Mulhouse 2:37:07
- 3. Gunther, RFA 2:38:58
- 4. Blanchard, Paris 2:39:16
- 5. Sterki, Suisse 2:41:44
- 6. Carrière, Villeneuve 2:42:22
- 7. Zurcher, Suisse 2:45:04
- 8. Gilliard, Suisse 2:45:43
- 9. Morgenroth, Mulhouse 2:49:07
- 11. Doret, Suisse 2:49:37
- 15. Niedercorn, Luxembourg 2:51:21
- 18. Puppe, Suisse 2:55:27
- 19. Tognetti, Suisse 2:56:08

Vétérans II et III

- 1. Herren, Suisse 2:50:23
- 2. Saez, Suisse 2:55:30
- 3. Monnot, Vichy 2:58:08
- 4. Fonk, Luxembourg 2:58:20
- 5. Fontaine, Suisse 3:01:20
- Scandelli, Lacorre 3:15:55
- 8. Michon, Paris, + 60 3:15:55
- Boffety, Grelle, Baehr (3:22:14)
- 12° - 7°. - 47 classés
- 1. Giacometti, Italie, +60 3:37:50
- ... Dingler, Suisse, + 60 3:51:22
- ... Premoli, Maisons-L. + 60 3:54:55

Féminines

- 1. Loir, Amiens, 17 2:53:26
- 2. Vetter, Suisse, 27 3:09:09
- 3. Nitte, RFA 3:17:59
- ...Reale, Maisons-L. 3:43:56

Au total 17 coureurs à moins de 2h30, 54 à 2h40, 113 à 2h50, 203 à 3h00, 375 à 3h30, 459 à 4h00, 499 à 4h30.

Passages: 5^e km: en 15'55" - 10^e km en 32'07" (Charondière), 32'12" (Kolbeck, Schwarz), 32'15" (Tijou, Gulyas, Kubelt, Schn.-Strittmatter), puis Cypura, Cacciatore et Wuillemier en 33'05", Moser, Ancion, Rhyn, etc. en 33'30". - 15^e km: en 48'12" (Kolbeck), 48'44" (Schwarz, Tijou) etc. - 21,1 km en 1:07'30" (Kolbeck), 1:08'10" (Tijou), 1:08'32" (Bobes), 1:08'54" (Schwarz), 1:09'14" (Gulyas, S.-Stritt.-Schilter, Kubelt), 1:10'10" (Charondière), 1:10'50" (Ancion, Wuillemier, Moser, Cacciatore) etc.

Marathon, Maastricht, NL, 26.10.

- 1. Rodof Veld, NL 2:19:07
- 44. Claire Spauwen, NL 2:51:21

Marathon, Budapest, Hongrie, 26.10.

- 1. Ederling, RDA 2:15:36
- Baumbach (RDA) 2:15:36; Truppel (RDA) 2:16:53; Kries (RDA) 2:17:05; F. Szekeres (HON) 2:17:28; Fancsali (HON) 2:18:32; Umbach (RDA) 2:18:53; Schulze (RDA) 2:19:43

Marathon, Korso, Finlande, 26.10.

- 1. Ian Thompson, GB 2:24:30
- ...M. Thompson-Tunstall, GB 3:07:47

CIME

Cat. C. Genève - Salève, CH+F, 20.9.

18km500, 900 m de dénivellation. Après avoir vu se fermer devant lui une foule de portes, genevoises ou françaises, Willy Zürcher, au prix d'une obstination "à la Christophe Colomb", mais les traits tirés et les yeux fatigués, a pu mener à terme son idée (soutenue dès le début par SPIRIDON): relier Genève au Salève - la montagne "sacrée" des Genevois! - et donc la Suisse à la France. 389 coureurs montrèrent aux organisateurs à quel point ils avaient vu juste. Souhaitons pour l'an prochain une catégorie "touristes" (avec départ avancé) et une catégorie "coureurs" (peu importe qu'ils possèdent ou non une licence!). N.T.

- 1. Moser, Berne 1:09:06
- 2. Dössegger, Aarau 1:10:12
- 3. Jaeggi, Zurich 1:11:39
- 4. Cacciatore, France 1:13:26
- 5. Fischer, Brugg 1:14:47
- 6. Carroll, GB 1:15:35
- 7. Baudet, Chêne-Bourg 1:18:00
- 8. Perren, Sierre 1:19:33
- 9. Blaser, Villars-le-G. 1:19:33
- 10. Jaquier, France 1:20:34
- 11. Graber, La Cure 1:21:12
- 12. Berlie, Tanay 1:21:45
- 13. Herren, Aigle 1:22:10
- 14. Bertres, France 1:22:10
- 15. Kuhn, Genève 1:22:51
- Cafilich, van Daeniken, Perone, Millot, Tamini (1:24:18), Althaus, Chevalley, Rolandez, Caul-Futy, Georget (1:26:20), Dupont, Schertenleib, Toulorge, Deléaval, Pascal, Sailer (1:28:30)...

Vétérans I (68 classés) et II (19 cl.)

- 1. Schumacher, Gebenstorf 1:23:27
- 2. Fatton, Fenin 1:23:49
- 3. Irschlinger, Carouge 1:25:27
- 4. Tognetti, Lausanne 1:27:59
- 5. Doret, Chêne-Bourg 1:29:28
- 6. Boimond, Genève, + 50 1:29:42
- 7. Bähni, Genève 1:29:53
- 8. Herren, Genève, + 50 1:30:05
- André, Fontaine, Rigolone, Chesses, Bozon, Hottinger, Kunz, Vallotton, Varidel, Sandoz, Deleysin, Jaccaud... Jeunes (24 classés)

- 1. Opfliger, Courtelary 1:21:43
- 2. Lenta, France 1:22:35
- 3. Decurminge, France 1:29:40
- 4. Jörg, Onex 1:30:03
- 5. Girod, La Neuveville 1:31:19
- 6. Lonfat, Marécottes, 15 1:32:30
- Féminines (9 classées)
- 1. Vetter, Sierre 1:39:29
- 2. Fioramonti, Genève 1:47:02
- 3. Benafich, France 1:55:24
- 4. Simeth, Genève 1:56:33
- 5. DeIoffre, Sion 1:56:57
- Cottier, Boschung, DeWindsor, Darier

Cat. C: Fully - Sorniot, 28 septembre

Déni. 1'550 m en 7km700. - Organisation exemplaire, très belle course; vin du pays et médaille à chacun. - Au total 162 classés (+ 48 écoliers).

- 1. Wehren, Nyon 1:08:02
- 2. Crottaz, Sierre 1:09:31
- 3. Berlie, Tanay 1:10:23
- 4. JM. Lathion, Orsières 1:10:45

- 5. Perren, Sierre 1:10:58
- 6. Epiney, Sierre 1:12:57
- 7. Rotzer, Sierre 1:13:01
- 8. Ançay, Fully 1:13:49
- 9. Tamini, Sierre 1:14:07
- 10. Dorsaz, Ovronnaz 1:14:20

Rolandez, Héritier, Ph.Theytaz, JN. Theytaz, Melly (1:16:38), Clivaz, Favre, Gabriel, Zufferey, Schertenleib, Beth, R.Zuber, Vannay (1:20:27)...

Féminines (5 classées)

- 1. Melly, Ayer 1:41:11
- Pilet, Simeth, Epiney, Carron
- Juniors (27 classés)**
- 1. Salamin, Grimentz 1:09:48
- 2. Jacto, La Sagne 1:11:20
- 3. Favre, Isérables 1:11:49
- 4. Loufat, Marécottes 1:16:03

Frossard, Hermann, Darbellay, Roduit (1:24:01), Ch.Roduit, Courthion...

Vétérans I (19 classés)

- 1. Granger, Troistorrents 1:11:25
- 2. Fatton, Fenin 1:12:58
- 3. Chessex, Grand-Lancy 1:20:24
- Aeby, Vallotton, Terretaz, Epiney, Rieder

Vétérans II (12 classés)

- 1. Degoumois, Lavey 1:22:10
- 2. De Bergen, Troinex 1:29:30
- Glassey, Pellouchoud, Bourgeois, Lugon

Cat. A: Sierre - Montana, CH, 12.10.

544 classés (dont 455 pour le parcours de 14 km). - Une centaine d'inscriptions trop tardives ont dû être refusées.

- 1. Watson, GB 53:39
- 2. C. Stewart, GB 54:12
- 3. Presland, GB 55:01
- 4. Moser, Suisse 55:07
- 5. Liardet, France 55:24
- 6. Fava, Italie 55:57
- 7. Jaeggi, Suisse 56:26
- 8. Hürst, Suisse 56:33
- 9. Fischer, Suisse 57:11
- 10. Wuillemier, Suisse 57:23
- 11. Paolinelli, Italie 57:25
- 12. I. Thompson, GB 57:47
- 13. Matter, Suisse 57:48
- 14. R. Brown, GB 57:51
- 15. Fossé, France 58:02
- 16. Even, France 58:04
- 17. Rüfenacht, Suisse 58:09
- 18. Chadwick, GB 58:36
- 19. Schiele, Suisse 59:14
- 20. Horisberger, Suisse 59:23

Crottaz, Schaefer, Laubscher, Zahnd, Liégois (1:00:04), Kuhn, Imhof, Mielke, Beunard, Herren, Couyoumdjellis, Genoud (1:01:20), Kolly, G.Terretaz, B.Huber, Wehren, Berlie, M.Berset, Deriaz (1:02:34), Berger, U.Perren, Tramonti, Thomet, Steffny, Jacquier, Heim, Voefrayer (1:03:04), Deubelbeiss, Blaser, Rotzer, Calflisch, R.Zuber, Haberstock, P.Vetter, Willisch, P.Favre (1:04:32), Jaquenod, Dys11, Dorsaz, Bellwald, Tornay, FP. Terretaz, Bossert, Vuadens, Mariéthoz, Schepetlevane, Tamini (1:05:14), Perone, Rigolet, Rudaz, Althaus, Chautems, Bertoli, Millot, Wirthner, C.Epiney, Bagnoud, Ançay

- Jeunes**
- 1. Oppliger, Courtelary, 18 57:37!
- 2. Salamin, Grimentz 1:01:20
- 3. Lenta, France 1:02:55
- 4. Lonfat, Les Marécottes, 15 1:05:23
- 5. Jörg, Onex 1:09:10

Féminines (8 classées)

- 1. Loir, France, 17 1:13:13
- 2. Vetter, Sierre, 27 1:13:40
- 3. Bracco, La Tour-de-Peilz 1:16:23
- 4. Ruchti, Yverdon 1:16:58

Vétérans I (58 classés)

- 1. Sidler, Lucerne 59:04
- 2. Pontille, France 1:00:52
- 3. Granger, Troistorrents 1:03:49
- 4. Irschlinger, Genève 1:04:01

- 5. Leutwyler, Zurich 1:06:08
- 6. Gavillet, Aigle 1:06:23
- 7. Rhadi, Maroc 1:07:37
- 8. Ecoeur, Chêne 1:09:56
- 9. Beaucer, France 1:10:17
- 10. Emery, Flanthey 1:10:29

Beltrami, Chessex, Deleysin, Doret, Grenak, Schärer, Vallotton, Gillard, Rieder (1:12:55), Jaccoud, Mettan...

Vétérans II (22 classés)

- 1. Herren, Genève 1:06:33
- 2. Boimond, Genève 1:10:07
- 3. Fontaine, Lausanne 1:11:20
- 4. Graf, Fribourg 1:12:43
- 5. Käppeli, Aarau 1:13:28
- Loeb, Streun, Saez, De Bergen...

Cat. B: Mt-Revard, F, 19 octobre

"Organisation exemplaire (taxe d'inscription 3 FF et... très beaux prix à chacun)". Public nombreux mais hélas! venu en voitures; l'organisateur a promis d'effacer ce (seul) point noir." (extrait de "Revue des épreuves de la CIME de 1975", par N.T.) Au total 103 classés; abandon de Barbier.

- 1. C. Stewart, GB 1:19:33 R
- 2. S. Cacciatore, Aix 1:23:13
- 3. Rapy, Bourg 1:27:47
- 4. Kuhn, Clermont 1:28:13
- 5. Meyer, Grenoble 1:28:49
- 6. Poncet, Le Côteau 1:31:00
- 7. Pichon, Aix 1:32:12
- 8. Berlie, Suisse 1:32:20
- 9. Wehren, Suisse 1:32:41
- 10. Gauthier, Salon-de-P. 1:34:00

Millot, Geistlich, Balme, Rapinel, Le Potier (1:38:01), Bernard, Begot, E.Poncet, Bonaz, Manzoni, C.-Futy...

Jeunes (12 classés)

- 1. E. Cacciatore, Aix 1:35:06
- 2. C. Boge, Aix 1:36:16
- 3. Aubert, Avignon 1:39:36
- Reboul, Lonfat (1:44:22), Perolini...
- Féminines (3 classées)**
- 1. Piroux, Bourg, 20 2:02:54
- Bourguignon, Benatch (2:30:21)

Vétérans I (14 classés)

- 1. Pontille, Le Côteau 1:30:03
- 2. Ecoeur, Suisse 1:45:22
- Chessex, Pinon, Jond...

Vétérans II (7 classés)

- 1. Herren, Genève 1:40:05
- 2. Fontaine, Lausanne 1:47:51
- Saez, Cadet, Auby, Desaire

Cross-country

30 km, Mora, Suède, 19 septembre

Sur le parcours de la "Vasa" (ski de fond)

- 1. B. Andersson, 35 1:40:57 R (le fameux skieur de fond)
- 2. H. Jonsson, 33 1:42:07
- 6. O. Malmqvist 1:45:01
- 7. N. Gryth (skieur) 1:45:02
- 13. Siitonen, Finlande 1:48:50 (vainqueur de la "Vasa")
- 14. Holmnäs (marathonien) 1:49:23

12 km, Maraisburg, A.S., septembre

Champ. national en altitude; ouverte pour la 1^{re} fois aux Blancs et aux Noirs. (Thomassef)

- 1. Batswadi (44:45); 2. Farrel 44:52;
- 3. Tagg (GB) 45:13... 6. Rakabaele 46:15;
- 8. Mosoou 46:22; 11. Serekwane 46:53;
- 13. Leonard (Rhodésie) 46:58;
- 14. F. Le Grange 47:06; 15. Sibanda (Rhodésie) 47:18

Féminines (3-4 km)

- 1. Laxton 14:43; 2. E. van Zyl, 16 ans 14:46;
- 3. Lochhead (GB) 14:48; 13. L. Abej (Rhodésie) 15:35

6'300 m, Poissy, F, 21 septembre

- 1. Marquet, Pecq 19:51
- 2. Akriche, Vira-Châtillon 20:18
- 3. Hurault, C.A.Ouest 21:19

Bailly-Maitre, Baker, Chabin, Joyeux, Auchères, Gilbert, Ochs, Mary, Marzocchi (23:19), Languille, Leduc, Funce! (64 classés)

12 km, Wärnamo, S, 28 septembre

Champ. national: 60 classés
1. Glans 37:41; 2. Hagelbrand 37:45;
4. Andersson 37:56
Féminines (4 km)
1. T. Knutsson 13:26

9,5 km, Courtelary, CH, 25 octobre

Au total 331 classés, dont 103 écoliers, 45 écolières et 31 cadettes ou dames.

- 1. Schüll, Courroux 30:57
- 2. Warembourg, Le Locle 31:47
- 3. Zahnd, Bienne 32:10
- 4. Tschanz, La Heutte 33:20
- 5. Steiner, La Heutte 33:21
- Macabrey, Calderari, Birrer, Wahlen, Vallat, Kottelat, Huguenin
- 13. A. Willemain, Saulcy, + 40 35:56
- 14. Ecoeur, Chêne-Bourg, + 40 36:22
- 15. Barfuss, Le Locle, + 40 36:29
- 22. Baruselli, S'égier, + 50 37:34

9 km, Bournemouth, GB, 2 novembre

- 1. Goater 27:54; 2. C.Stewart 28:22;
- 3. Flavel 28:37; 4. Penny 28:45;
- 5. Watson 28:45; 6. R.Brown 28:48;
- 7. Chadwick 28:52...
- 17. Jourdan, France 29:54

9'200 m, Troistorrents, CH, 9 novembre

Parcours idéal (élargi dès 1976) pour public et spectateurs. Les organisateurs avaient établi un budget très serré; surpris par leur propre succès, ils savent déjà qu'en 1976 ils pourront offrir aux "viennens ensuite" plus qu'un fanion-souvenir. - N.T.

- 1. Wigley, GB 30:27
- 2. Hürst, Berne 30:34
- 3. C. Stewart, GB 30:49
- 4. Moser, Berne 31:39
- 5. Schüll, Courroux 31:41
- 6. Norman, GB 32:17
- 7. Mielke, RFA 33:01
- 8. R. Bucher, Genève 33:17
- 9. Vuadens, Sion 33:26
- 10. Blaser, Villars-le-G. 33:46
- Crottaz, Friedli (vét.), Moulin (jun.), Herren, Perren, M.Delèze (jun.), Imhof, Voefrayer (35:05), Diener, Berlie...
Au total 580 engagés.

5 miles, Salina, USA, 15 novembre

- 1. Boit, Kenya 24:23
- Byren 24:26, Hall 25:01, Conover 25:07, O'Connor 25:12

Derniers envois

21 km 095, Nazaré, Portugal, 16.11.

174 partants, 146 classés. -Voir n° 24
1. Anacleto Pinto 1:11:59
2. da Silva 1:13:46; 3. J.Simoes 1:14:22; 4. Paiva 1:14:31; 5. Abreu 1:14:51; 6. Riscado 1:15:14; 13. Saldanha (jun.) 1:19:11; 27. Stefan (MOZ) 1:24:43; 32. Klaus (RFA) 1:25:19; 39. Silva (vét.) 1:25:46; 43. Lobo (vét.) 1:26:04; 55. J.Dupont (F) 1:27:21; 105. Claire (F) 1:36:02; 121. Filipe (62') 1:38:10 ...
132. Isolina Pinnel, Portugal 1:42:55
141. Hannelore Klaus, RFA 1:51:35

7 km 750 cross, Dikhl, TFAI, 16.11.

"Dépourvus d'équipement sportif, les athlètes courent en "fouta", sorte de robe qu'ils remontent autour de la taille, et en chaussures de bédouins (de Barbeyrac). -16 classés. -Voir n° 24
1. De Barbeyrac, 27, 26'35"; 2. D.A. Hoche, 20, 27'55"; 3. H. Warsama, 18, 28'20"; 4. H. Waiss, 18, 29'05" ...

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). N. T.

Pour lutter efficacement contre la sciatique

Je souffre d'une sciatique, plus précisément d'une hernie discale due à un entraînement pratiqué à 75 % sur route. Après plusieurs consultations médicales (et, bien sûr, la fatidique réponse « mais cessez donc de courir ! »), je continue à souffrir de cette douleur.

Depuis plusieurs semaines, je fais des élongations, des suspensions, des étirements après chaque footing. Cela m'a soulagé un peu, mais je ne peux toujours pas envisager de reprendre normalement la compétition. Que peut me conseiller un docteur-marathonien ?

(B. A., France)

Réponse du docteur Sander : Je souffre moi-même de sciatique, et cela m'a souvent passablement découragé. Cependant, il n'y a pas de raison de cesser de courir pour autant.

Voici d'ailleurs un récent article du docteur Sheehan, qui vous intéressera certainement, vous et bien d'autres lecteurs de SPIRIDON, tous guettés un jour ou l'autre par la sciatique.

« Le nerf grand sciatique constitue dans le corps humain la plus longue ligne de douleur. Il part en effet de la racine sensitive de la 4^e vertèbre lombaire, est relié à la cinquième racine sensitive lombaire ou à la première racine sensitive sacrée. Le nerf sciatique peut vous priver de sommeil, détruire une personnalité et ruiner une carrière. Plus prosaïquement, il peut occasionner une douleur qui part du haut des fesses et qui se prolonge jusqu'au pied.

» On sait que plus de dix millions d'Américains souffrent de sciatique. Et il n'y a pas une drogue, une opération, ou telle ou telle manipulation que ne veuillent essayer, durant leurs crises périodiques, ceux qui souffrent de sciatique.

Par faiblesse des abdominaux

» Nos athlètes, qui sont par ailleurs des individus normaux, sinon au-dessus de la normale, peuvent eux aussi souffrir de sciatique. L'athlète qui en souffre se distingue nettement de ses camarades bien portants. La première caractéristique, c'est la faiblesse de sa musculature abdominale. En dépit de l'apparence esthétiquement plate de son ventre, le coureur, le joueur de tennis ou le lanceur atteint de sciatique ne peut même pas se tenir le buste droit lorsque, assis, il essaie de ramener ses genoux contre sa poitrine. La plupart des personnes qui souffrent du dos ont de faibles muscles abdominaux. De même les jarrets de ces athlètes mal portants sont plutôt raides, tout comme les muscles de la région de l'iléon (ceux qui, à partir du tronc, vous font mouvoir les jambes). C'est surtout lorsque les abdominaux sont si faibles qu'ils n'offrent aucune résistance que les muscles qui font arquer le dos et pivoter les hanches vers l'avant vont déterminer ce que l'on nomme une lordose, c'est-à-dire une cambrure exagérée du torse avec incurvation du dos et de l'épine dorsale. Cette déviation de la colonne vertébrale se traduit aussi par une traction exercée sur le cordon médullaire, et du même coup cela comprime les racines nerveuses au départ de leur long trajet qui aboutit aux ortels. Il peut en résulter une série de vives douleurs.

» Le traitement de la sciatique consiste à freiner ce flot d'impulsions douloureuses en faisant bomber la voûte dorsale. Et donc pour empêcher que votre dos se creuse, vous adoptez la position du fœtus, vous vous roulez en boule. De même, vous allez fortifier vos muscles abdominaux, afin que votre dos demeure en permanence redressé. Vouez à ces muscles un soin constant, c'est le seul moyen de maîtriser la terrible sciatique.

» Somme toute, la solution du problème est simple : il s'agit de fortifier les abdominaux. Mais certaines personnes atteintes de sciatique sont réfractaires à tout exercice personnel, préférant que des soins spéciaux leur soient donnés.

» Cela provient notamment, tout d'abord du fait que les exercices conseillés peuvent mettre un certain temps à soulager la douleur ; et, d'autre part, du fait que les patients vont devoir ensuite les pratiquer toute leur vie (dès que vous avez été trappé de sciatique, vous demeurerez toujours sujet à une nouvelle attaque).

L'exercice dit L.I.F.E.

» Une fois le problème posé, l'athlète ou le patient peut le résoudre par une manœuvre capitale : grâce à l'exercice préconisé par le Dr F. Hume Kendall, d'une clinique de l'hôpital Guy de Londres. Il s'agit de l'exercice isométrique de flexion lombaire (en abrégé L.I.F.E.).

» Cet exercice s'accomplit en trois parties :

1. Vous contractez vos muscles abdominaux aussi fortement que vous le pouvez, amenant votre nombril vers la colonne vertébrale : puis vous vous décontractez.
2. Vous contractez ensuite les muscles des fesses ; et vous vous décontractez. Pour faciliter la chose, imaginez que vous devez retenir une pièce de monnaie entre vos fesses.
3. Vous combinez ensuite ces contractions, ce qui fait s'incliner le bassin alors que se redresse la colonne. Puis, vous vous relaxez. Maintenez chacune des positions durant 6-15 secondes ; et répétez-les aussi souvent que possible durant la journée. Cet exercice d'inclinaison du bassin peut aussi s'accomplir tout en marchant, ou encore en position assise ou même couchée. Donnez-vous la peine de le faire, et votre corps sera de nouveau capable de manifester force, vitesse, endurance, en un mot toutes ces merveilleuses qualités dont un athlète peut rêver. »

Ce qui fatigue un gosse : courir sur des distances courtes

J'ai entendu dire qu'un enfant de 5 ans avait couru Sierre-Zinal... Et qu'un autre de 8 ans l'avait fait en 4 h. 30 ! Que dit un médecin pratiquant de cette possibilité qui est ainsi offerte aux gosses de courir sur des distances habituellement réservées à des adultes ?

(R. D., France)

Réponse du docteur van Aaken : L'enfant — d'ailleurs tout comme un jeune animal — est presque constamment en mouvement. On peut dire qu'en jouant un enfant en bonne santé parcourt jusqu'à 12 km par jour. A condition de ne pas être obligé de le faire, un gosse peut donc fort bien courir 10 km d'affilée sans la moindre préparation spéciale. Dès la 6^e année, il possède même, par rapport à sa cage thoracique, un cœur plus volumineux que celui de l'adulte. Lorsque l'enfant court en jouant, la fréquence de ses pulsations, mesurée selon les méthodes traditionnelles, ne dépasse jamais 180 par minute. Si ensuite l'enfant s'arrête, son pouls revient à la normale aussi rapidement que celui d'un coureur de classe mondiale. Il faut savoir que si ce dernier peut n'avoir au repos qu'un pouls de 40/min., chez un enfant de 10 ans cette fréquence est en moyenne de 96/min.

D'autre part, l'enfant est incapable de contracter une grosse dette d'oxygène ; il n'est donc guère prédisposé à courir un 100 m, un 200 m, un 600 m ou un 800 m, qui sont hélas ! les seules distances qu'on lui réserve encore trop souvent. Par contre, on sait que des enfants n'éprouvent aucune peine à courir un marathon. On doit bien convenir, bon gré mal gré, que tout ce que des médecins sportifs ont jusqu'ici publié au sujet de la fatigue de l'enfant en course est nettement dépassé. C'est du moins ce que révèle l'expérience d'entraîneurs expérimentés ou de parents sportifs éclairés.

(Comme on voudrait que ces lignes soient lues par ces officiels qui — parce que c'est dans le règlement ! — persistent à faire souffrir des gosses sur 500 ou 1000 m, tout en leur refusant le plaisir de courir sur 5, 10, 20 ou 40 km ! N.T.)

Faut-il opérer ?

Depuis quelque temps, j'ai énormément de peine à m'entraîner, car je souffre du genou droit. Après consultation d'un spécialiste, qui m'a appris qu'il s'agissait d'un déplacement du ménisque externe avec une rotule qui « gratte », j'ai repris l'entraînement tout en faisant

des compresses chaudes et des massages avec chaque jour du Dolo-Arthrosenex. La douleur se fait toujours sentir mais moins violemment. Dans les montées, je ne sens pratiquement rien, alors que dans les descentes je suis obligé de marcher.

Je suis donc retourné chez le médecin, qui m'a conseillé de rester un mois environ sans courir tout en continuant compresses et massages. Je reprendrai ensuite l'entraînement, et si malheureusement j'ai de nouveau mal je serai obligé de me faire opérer, ne serait-ce que pour éviter une éventuelle arthrose dans les années à venir.

A votre avis, dois-je vraiment accepter cette opération ? Sinon, des complications peuvent-elles survenir plus tard ? Cette douleur proviendrait-elle de l'utilisation de chaussures autres que les « EB » (ces dernières étant usées, j'ai opté pour des « X... », pour courir dans les terrains lourds, gardant ma prochaine paire de « EB » pour les terrains secs) ?

(C. V., Suisse)

Réponse du docteur Sander : *Dans votre cas, je vous déconseille une opération ; d'autant plus que c'est en voie de guérison. Si la blessure guérit, et que vous réussissez à courir normalement et sans douleur, il n'est pas évident qu'une arthrite entravera ultérieurement votre articulation. Je vous conseille de prendre patience, de courir lentement sur terrain plat jusqu'à ce que vous puissiez vous entraîner sans peine. Assurez-vous que le talon de votre chaussure soit vraiment plat et légèrement surélevé (pour éviter un déséquilibre, lequel se transmettrait au genou). Abstenez-vous de faire du footing sur terrain inégal et optez pour des parcours à sol sec.*

Dans la mesure où elle est confortable et pourvue d'un bon talon, la marque de chaussures n'entre pas nécessairement en ligne de compte ici.

Une esquille calcanéaire

L'an dernier, j'ai participé à trois marathons. Quelques mois plus tard, en sautant par-dessus un mur, je suis retombé sur le talon droit, et depuis lors une douleur s'y est installée en permanence. Une radiographie a permis de déceler une esquille calcanéaire sous le talon. Le médecin m'a prescrit du repos. Cela fait maintenant quatre mois que je me repose. Mais la douleur réapparaît dès que j'insiste un peu. Existe-t-il un remède à ce genre de mal ? J'ai 52 ans et j'aimerais tant pouvoir courir comme avant.

(C., France)

Réponse du docteur Sander : *Une piqûre de cortisone (dans votre talon droit) peut vous aider. Après cela, attendez 5 jours, puis recommencez à courir, mais très très lentement.*

Je me suis occupé récemment d'un cas semblable, sauf que cela durait depuis plus de 14 mois, et que mon patient était réfractaire à tout médicament et aux piqûres. Coureur à pied, il recommença un léger entraînement ; et finalement, au bout de 2 ou 3 mois plutôt douloureux, il ne sentit plus rien. Dans votre cas, je pense que, grâce à une activité analogue, la douleur disparaîtra tout à fait.

Après une paralysie faciale

Après une pharyngite grippale, j'ai été atteint de paralysie faciale droite dite « à frigoris » avec « signe de Bell ». Cela s'est produit en février à la suite d'un travail de nuit à l'extérieur.

Aussitôt après, j'ai commencé un traitement de physiothérapie comprenant : radar, ionisation, massage, ultra-sons. En juin, j'ai repris le travail sous condition d'être à l'abri des courants d'air, et de pouvoir me faire soigner chaque jour.

A présent, les muscles de la joue droite fonctionnent à moitié, et le médecin estime qu'il faudra au moins deux mois encore pour récupérer tout à fait. On me fait des stimulations électriques, ionisations et infrarouges (ce qui paraît plus efficace). Evidemment le médecin m'a interdit de courir puisqu'il y a danger de refroidissement.

Cependant, l'autre jour, j'ai essayé un trotinement de 20 min., puis un autre de 30 min., et il me semble que je peux reprendre l'entraînement. Je dois naturellement porter un passe-montagne, qui couvre en plus la moitié du visage, et je dois faire attention aux refroidissements.

Dimanche 28 mars 1976

2e Plan-de-Cuques - Mimet

Mémorial Fernand Fossard)

comptant pour la CIME, cat. B

Distance :

13 km 900

Profil :

départ à 131 m, passage (11e km) au Col Sainte-Anne à 591 m, arrivée à 495 m.

A 9 heures :

départ des féminines, des enfants nés en 1961 ou plus jeunes.

départ des seniors, des juniors, des vétérans I et II.

Taxe d'inscription :

— Normale :

toutes catégories, adultes : 15 F.
juniors et enfants : 12 F.

— Membre de Spiridon-Club

(No de membre) :
toutes catégories, adultes : 12 F.
juniors et enfants : 10 F.

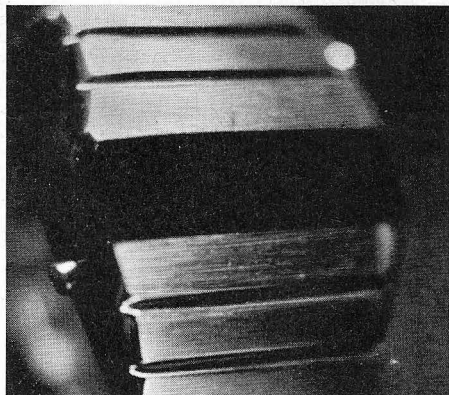
ATTENTION : Pour des raisons d'organisation, les inscriptions parvenant sans la taxe ou après le 20 mars sont refusées.

N.B. : Un classement par couples (légitimes) sera établi à l'addition des temps ; coupe « Spiridon » au premier couple.

**Spiridon-Club de Provence,
61, Trav. Signoret,
13013 Marseille (France)**

La montre à quartz

vous permet de lire votre temps
comme au tableau électronique
d'un stade !



Nous en rêvions bien avant de créer
SPIRIDON...

Au temps où, en cours d'épreuve, il fallait
(pour ne pas se tromper
de 1 ou 5 minutes !)
s'arrêter, essoufflé, et scruter attentivement
l'aiguille des minutes et celle des
secondes...

Dorénavant, dans le rectangle de la
montre à quartz*, une simple pression
du poussoir vous permet d'afficher
le jour, l'heure, la minute et la seconde
en diodes lumineuses rouges.

De nuit et de jour, vous lisez votre temps
comme au tableau électronique
d'un stade !

Extraordinaire précision
(env. 10" par mois), garantie 1 an,
chromée, bracelet acier.

A commander à SPIRIDON, 1922 Salvan
ou à Jean BOCHATAY, horloger,
1922 Salvan, tél. (026) 8 13 41 ou 8 19 95.

*N.B. — Comme tant d'autres, nous aurions pu
présenter notre montre à quartz ALLUMÉE. Ou
encore demander à notre graphiste d'enjoliver les
chiffres lumineux. Nous avons préféré la vérité :
voici la montre telle qu'elle est à votre bras lors-
que vous regardez ailleurs. Pour y lire votre
temps, vous pressez le poussoir de droite (heure
et minute) ou celui de gauche (date et seconde
par seconde). Pour le reste, lire le mode d'emploi.*

* Fr. 233. — seulement
(grâce à SPIRIDON)

Puis-je reprendre l'entraînement sans craindre une
rechute ?

(G. H., Belgique)

Réponse du docteur Sander : La paralysie de Bell est
une paralysie du 7e nerf crânien (facial), entravant la
fonction motrice d'un côté du visage. On en ignore
encore la cause. Et les innombrables traitements essayés
s'avèrent peu satisfaisants. 80 % des malades atteints de
cette maladie se rétablissent en moins de trois semaines ;
quant aux autres, en général, ils guérissent — mais
incomplètement — au bout d'une année ou plus. Je ne
crois pas qu'on puisse dire qu'un refroidissement joue
un rôle dans ce type d'affection. Je vous suggère de
recommencer à vous entraîner sans crainte, car cela
n'affectera pas le cours de la guérison.

Sachez brider votre enthousiasme

J'ai commencé à courir à 50 ans au Cross du Figaro,
il y a deux ans. Mais maintenant, au bout de 5-6 km
d'entraînement, j'ai mal aux genoux, le gauche surtout.
Je suis actuellement soigné à l'hôpital F. à S. Le médecin
qui me soigne m'a dit qu'il s'agit d'une inflammation
des ligaments.

J'ai eu dix séances d'électrothérapie, mais sans succès.
La semaine dernière, on m'a fait une infiltration. C'était
4 jours avant une course de 14 km. Tout a bien été jus-
qu'à 10e km ; ensuite, le genou est devenu douloureux,
mais du côté opposé à l'infiltration.

J'aimerais continuer à courir, et de mieux en mieux.
Mais je suis découragé par cette douleur au genou.
Pensez-vous que je puisse guérir et comment ?

(A. G., France)

Réponse du docteur Sander : Nous les coureurs, nous
savons que les connaissances tirées de l'expérience sont
malheureusement aussi les plus douloureuses, et qu'elles
exigent de grands sacrifices. En fait, toutes les blessures
dont souffrent les coureurs guérissent sans grand traite-
ment médical à la seule condition de brider notre
enthousiasme. Au cours de 23 ans de compétition, j'ai
moi-même dû endurer de longues périodes d'inactivité,
à mettre sur le compte de mon impatience et d'un cer-
tain manque de bon sens.

Dans votre cas, je pense que vous avez fait une erreur
en participant à une compétition juste après avoir reçu
l'infiltration ; surtout si vous aviez encore mal.

Je vous suggère de recommencer votre entraînement
à raison de 3-4 km par jour (et pas plus) jusqu'à ce que
vous puissiez courir sans peine. Alors, vous augmen-
terez progressivement le rythme de votre entraînement
selon ce que votre corps vous dictera. Avec de la pa-
tience, vous pourrez sans doute définitivement vous
remettre à courir.

Sachez...

(Suite de la page 16)

...que notre collaboratrice et amie Lily Reffray, épouse
de Jean-Claude, a eu la douleur de perdre son père, M.
Fossard, un homme jeune et très sympathique, qui venait
de découvrir la course à pied, et qui est décédé lors
d'un accident de montagne. Nous déplorons de même la
mort du père et de la mère de Pierre Boimond, de
Genève, l'un des tout premiers vrais supporters de SPI-
RIDON. « A l'église, nous écrit Louis Cattin, le pasteur et
la moitié de l'assistance étaient des coureurs à pied. »
Solidaires dans la peine, solidaires dans la joie. Côté
joies, Crystèle et Laurence Seigneuric restent encore
muettes d'admiration face à la petite France, un gros
bébé qu'Yves et Denise leur ont offert au début d'octobre.
Trois filles ! Qui dit mieux, sinon les trois fils Liégeois —
de robustes et bruyants garnements — qui prétendent
que leur maman prépare pour le début de l'été 1976 un
petit frère ou une petite sœur (la pauvre !). Enfin, nous
savons aussi que les époux coureurs Marijke et Albrecht
Moser attendent un heureux événement pour le printemps
prochain, tout comme Liliane et Blaise Schüll, porte-
parole des coureurs d'élite dans le Spiridon-Club de
Suisse.

(Suite à la page 44)

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes
260 membres au 28 novembre

Le 11 octobre, veille de Sierre-Montana-Crans, le Spiridon-Club de Suisse a tenu séance dans la « Ville du Soleil ». Ont participé à la discussion : Yves Jeannotat, Noël Tamini, Jean-Claude Pont, Ingrid Bracco, Emile Herren, Beat Gehri, Jean-François Ansermet et Michèle Miéville, plus quelques invités, à savoir Giors Oneto (SC Italie), Pierre Liardet (SC France), Marité Bochatay et François Wullimier. A l'issue des débats, Roger Epiney, organisateur de Sierre-Montana-Crans a invité toute la petite cohorte du Spiridon-Club de Suisse au buffet froid des athlètes invités et du club organisateur. Qu'il accepte, ici, nos plus vifs remerciements.

S'unir pour être plus crédibles

Les coureurs ont compris, semble-t-il, l'importance du regroupement. Le SCS compte actuellement plus de 250 membres. Ainsi, ses initiatives et ses actions deviennent plus crédibles et plus percutantes.

En contrepartie du soutien qu'ils apportent, par leur adhésion, à la cause de la course à pied — cause qui est aussi la leur — les membres du SCS bénéficient d'avantages matériels réels (ne serait-ce que par l'importante remise qui leur est octroyée sur le prix d'achat des articles SPIRIDON), de telle sorte que la minime cotisation de 14 fr. qui leur est demandée, en plus de l'abonnement, est vite retrouvée.

Avez-vous reçu votre carte de membre ?

Actuellement, presque tous les adhérents sont en possession de leur carte de membre. Quelques-uns, pourtant, ne l'ont pas encore reçue et ils s'en étonnent peut-être. En fait, il ne s'agit pas d'un oubli. Michèle Miéville attend simplement que les intéressés lui retournent la formule remplie en bonne et due forme, car elle lui est

nécessaire pour son fichier, d'abord, et parce que des références chiffrées sont appliquées sur la carte. Alors, un petit effort...

« Je défends les intérêts des coureurs à pied »

L'adhésion au SCS donne droit, en plus de la carte de membre, à l'achat d'un T-shirt exclusif et à un autocollant gratuit, lui aussi réservé aux membres. Cet autocollant n'est donc pas le même que celui que nous avons fait imprimer pour couvrir une partie des frais administratifs du SCS. Il s'agit, dans ce dernier cas, d'un autocollant de soutien et de propagande, portant l'inscription : « Je défends les intérêts des coureurs à pied ».

L'appel lancé à tous les membres du SCS afin de nous aider à vendre ces vignettes, n'a été que faiblement entendu. Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire. Les autocollants d'entraide au SCS coûtent deux francs. On peut les commander, en précisant bien le nombre et la langue (français ou allemand), à l'adresse suivante :

Yves Jeannotat, EFGS, 2532 MACOLIN

Un calendrier complet... et gratuit !

L'histoire du calendrier des courses suisses — le premier de ce genre — que vous possédez certainement tous, tient du roman à épisodes. Nous ne nous y arrêterons pas ! Que l'on sache seulement que nous avons dû provisoirement renoncer à le publier en collaboration avec la SGVL. Par contre, la Commission de l'ANEP « Sport pour Tous » accorde un grand crédit à notre travail et elle est prête à soutenir les actions que nous entreprendrons lorsqu'elles auront un caractère populaire suffisamment marqué ; cette commission a donc accepté de devenir la troisième colonne de l'édifice.

Ce n'est pas exagéré de dire que ce calendrier, indispensable à tous les coureurs, a été enfanté dans la douleur. Pour mettre au point ce fascicule (il n'a l'air de rien lorsqu'on le tient dans ses mains), le SCS a dépensé un nombre d'heures à peine croyable. Beaucoup d'argent aussi, donné sans condition, car... on est enthousiaste ou on ne l'est pas ! Grâce aux quelques pages publici-

(Suite à la page 38)

En Alsace (à 20 km au nord de Strasbourg)

Dimanche 25 janvier 1976

Vle cross international de Mommenheim

organisé par l'Unitas Brumath

— cross inscrit au calendrier national FFA

— pour non-licenciés de tous âges, couples, familles :
épreuves à partir de 10 heures

— pour licenciés toutes catégories (des benjamins aux vétérans) :
épreuves à partir de 13 heures

Renseignements et engagements (jusqu'au 21 janvier 1976) ;

Hubert STEINMETZ, 187 rue St-Maurice
67670 Mommenheim (France)
Tél. (88) 51 60 05

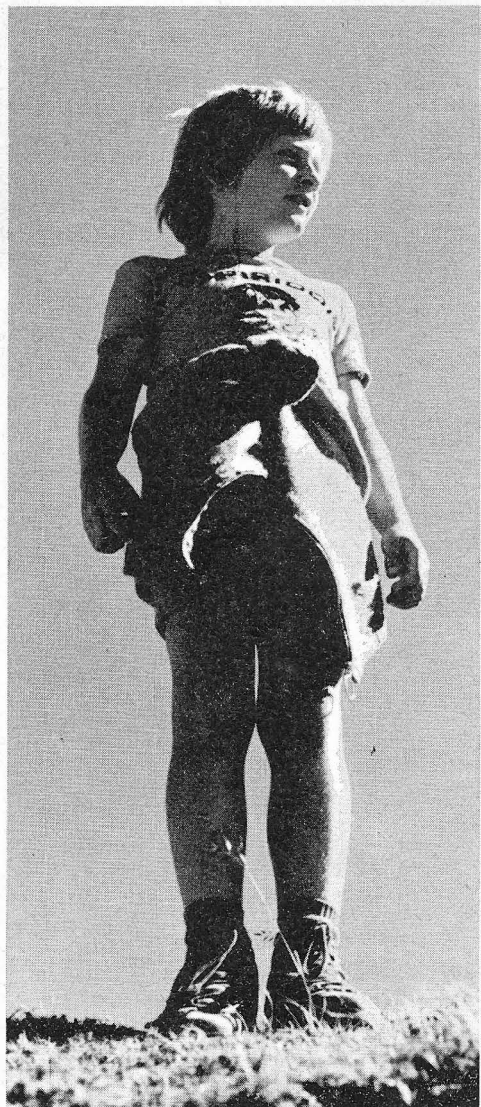
Forte participation nationale et internationale
Tiercé des 3 dernières éditions (Course des As) :

1973 : Tijou (France, Tagg (GB), Maier (RFA).

1974 : Tijou (France, Tagg (GB), Wagner (RFA).

1975 : Tijou (France), Buchheit (France), Liardet (France).

Succès populaire : près de 4000 spectateurs en 1975 !



SPIRIDON...

deviendra grand
si vous aussi lui prêtez vie

Car SPIRIDON...

c'est aussi un T-shirt, une casquette,
un maillot d'athlétisme,
un blouson, un bandeau en frotté
des bandes fluorescentes,
du « Biofit », 3 nouveaux autocollants
des chaussures EB (les fameuses),
un survêtement écru avec cagoule,
une montre à quartz
(à un prix spécial)*,
un chronographe* de précision, etc.

en France :

Seigneuric, 24, avenue du Bois,
77230 Moussy-le-Neuf

ou **Reffray**, 61, Traverse Signoret,
13013 Marseille **Tél. (1691) 66 74 19**

en Belgique :

Liégeois, 9 A, rue de Warmifontaine,
6620 Neufchâteau **Tél. (061) 27 81 08**

en Suisse (tél. 026 - 8 22 12)

Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan

(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, précisez-la clairement : car à toute heure du jour ou de la nuit votre commande est enregistrée au No 026 - 8 22 12).

* Vendu en Suisse seulement

Prospectus et prix sur simple
demande

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

Bauer le transcontinental

« Le 19 juillet dernier, nous écrit Raymond Voeffray, de Berne, il s'est produit un curieux événement au cours d'une émission du second programme de la TV allemande. On vit surgir tout à coup sur le plateau, peu avant 23 heures, un certain Bauer, 34 ans, de Cologne. Il portait un tee-shirt SPIRIDON et des chaussures EB. Et il disait être parti 15 heures plus tôt de chez lui et avoir parcouru les 172 km séparant Cologne du studio de Wiesbaden. »

Il s'agissait probablement du même Bauer que le Néo-Zélandais dont nous avions parlé dans le numéro d'août.¹ Mais pour en savoir davantage sur cet événement insolite, nous nous sommes adressé à Manfred Steffny, rédacteur du SPIRIDON allemand.

L'émission (« Das aktuelle Sportstudio ») à laquelle Bauer a participé en tee-shirt « Spiridon » est la plus populaire de la TV allemande. Siegfried Bauer est le premier invité à s'y présenter à pied. Parti de la place du Dôme de Cologne 17 heures plus tôt, il avait ainsi couvert à pied, sous l'œil d'une caméra de TV, les 172 km séparant Cologne du studio de Wiesbaden. Et grâce à la TV, Bauer parcourut les dix derniers kilomètres sous le regard de millions de téléspectateurs, qui lui firent un véritable triomphe. Dans les faubourgs de Wiesbaden, les fenêtres des maisons s'ouvraient à son passage, les rues se remplissaient de voitures klaxonnantes, et une énorme masse de gens accompagna Bauer jusqu'à l'entrée des studios.

Apparemment très frais, Siegfried Bauer pénétra dans le hall archi-plein de caméras et de projecteurs, sous les applaudissements enthousiastes d'un public trié sur le volet (car il faut attendre des mois pour obtenir une carte donnant le droit d'assister à l'émission à l'intérieur du studio). Le chef des sports à la TV, Joachim Friedrich, en resta sans voix, lui qui pourtant en avait vu bien d'autres, tant en politique qu'en sport. Quant au reporter, qui s'attendait à avoir pour interlocuteur un coureur épuisé, à demi-asphyxié par cet effort gigantesque, il n'en crut pas ses yeux lorsqu'il eut à interroger une sorte de doux romantique qui répondait bel et bien au nom de Bauer.

« Ce fut une magnifique course, surtout dans la campagne », dit simplement Bauer, sous les « hohoho » des spectateurs étonnés.

Si ce type-là peut faire 172 km d'une traite...

La course avait débuté avec un certain retard parce que l'équipe de télévision, qui s'était heurtée à un hôtel aux portes fermées, n'était pas à l'heure (4 h. 30) au rendez-vous. A Bonn, Bauer avait échangé quelques mots avec l'ambassadeur de Nouvelle-Zélande, et reçu de la part du personnel de l'ambassade un don destiné à Dick Taylor (vainqueur du 10 000 m des Jeux du Commonwealth en 27'46"4), maintenant paralysé sur un fauteuil roulant. Puis, il avait fallu traverser le Rhin pour la télévision (parce que le panorama était si beau !), et faire encore un détour de 5 km à cause de travaux de réfection, rattraper enfin ce retard en accélérant la cadence, et puis finalement « trotter » durant les 30 derniers kilomètres afin de ne pas arriver trop tôt à l'émission...

Devant les étranges lucarnes, Siegfried Bauer se montra si frais dispos que plus d'un bedonnant en pantoufles de feutre, bien calé dans un fauteuil, une bière à portée de main, se sentit ragaillard. Car en fait, si ce gars-là pouvait courir d'une traite 172 km sans avoir l'air d'en souffrir, chacun pourrait bien faire quelques kilomètres par jour pour demeurer en forme !

Lorsque, quelques semaines auparavant, j'avais parlé aux gars de la TV d'un type du nom de Bauer qui pouvait — attraction toute particulière — courir de Cologne à Wiesbaden pour donner une petite idée de ses capacités inhabituelles, j'avais rencontré un intérêt doublé d'une certaine perplexité. C'était bien un truc idéal pour se démarquer par rapport au programme de la première chaîne, mais... est-ce que ce type réussirait ?

Jusqu'ici, Siegfried Bauer n'a encore déçu personne. Il émane de sa personne ce rayonnement des gens qui réussissent et qui ne sont pourtant pas l'incarnation de la volonté, parce que chez eux l'effort surhumain semble quelque chose d'anodin. Pas le moindre complexe chez les Bauer, parce que ces gens-là ne doutent pas d'eux-mêmes. Et ils sont si souverains qu'ils peuvent fort bien, s'il le faut, jouer les seconds rôles.

Près de 400 km par semaine à l'entraînement !

Le plus grand exploit de Bauer c'est la course de 1000 miles (1609 km) disputée en Afrique du Sud, de Pretoria au Cap par Johannesburg² : en 12 jours et 21 heures, dans l'air raréfié de la montagne, dans la chaleur du désert, et puis jusqu'au bord de la mer. En Nouvelle-Zélande, où Arthur Lydiard a pourtant amené très tôt ses gars à des distances très longues, c'est Bauer qui détient tous les records dans ce domaine. N'a-t-il pas traversé toute la Nouvelle-Zélande du nord au sud (2100 km !) en 18 jours et 6 heures ! N'a-t-il pas couru d'Auckland à Wellington (670 km) en 3 jours et 21 heures, réussi les 110 km du Tour du Mont Egmont (2518 m) en 12 h. 24 min., et — le jour suivant ! — les 175 km du Tour du Mont Ruapehu (2797 m) en 18 h. et 45 min. !

¹ Voir No 21, p. 34.

² Voir photo de la page 39.

(Suite de la page 35)

taires que nous avons pu obtenir, le SCS, en collaboration avec la FSA et Sport pour Tous, est en mesure de distribuer **gratuitement** (et c'était là notre but) le premier calendrier hivernal des courses hors-stade, tiré à 10 000 exemplaires.

Ceux qui ne l'auraient pas encore sont priés de le demander à Yves Jeannotat, EFGS, 2532 Macolin (joindre à votre demande une enveloppe affranchie et portant votre adresse).

ATTENTION ! Organisateur qui désire que votre épreuve figure au calendrier d'été (de début mai à fin novembre) qui sortira à fin avril, contactez immédiatement **Jean-Claude Pont (Glarey 40 b, 3960 Sierre)** si vous ne l'avez déjà fait.

Il vous enverra une formule d'annonce que vous lui retournerez sans tarder dûment remplie.

Un dernier conseil : Organisateur qui ne désirez pas faire connaître votre course, **N'ÉCRIVEZ PAS A JEAN-CLAUDE PONT !**

Bauer s'est préparé à de telles performances en s'astreignant à courir une fois par semaine une distance de 120-140 km, outre un entraînement quotidien de 40-50 km. Ce qui fait une moyenne hebdomadaire de 350-400 km. De quoi donner des allures de sprinter à un marathonien qui s'est naguère contenté de 1000 km par mois !

Le secret de Bauer, c'est la légèreté avec laquelle il court. Il faut dire qu'il a derrière lui une formation de danseur de ballet, et qu'il parcourt d'énormes distances en réussissant à changer souvent de rythme : il appuie tantôt surtout sur les orteils, tantôt sur les talons surtout. Pour courir les 1000 miles, il a chaussé des EB-Lydiard ROAD RUNNER. Au départ, on lui avait offert des « Adidas », mais au bout du premier jour elles avaient disparu au fond de son sac de vêtements. Mais c'est seulement dans le dernier tiers de l'épreuve que Bauer réussit cette fois-là à passer le Sud-Africain John Ball, qu'il laissa finalement à 48 minutes. Or, c'est ce même John Ball qui avait précédemment ravi à Bruce Tulloh le record de la traversée des Etats-Unis de Los Angeles à New York³.

Ils chassent l'antilope à la course !

Bauer sait aussi captiver ses interlocuteurs, lorsque, par exemple, il leur parle de ses rencontres avec les Bochimans (« hommes de la brousse »), qui forment peut-être l'un des groupes anthropologiques les plus anciens de l'Afrique australe. Ils sont environ 7500 à vivre dans le désert de Kalahari, chassés du nord, il y a plusieurs siècles par les Hottentots, et puis du

sud par les Blancs. Quand Bauer explique qu'il les a vus, de petite taille, chasser l'antilope à la course, comme à l'âge de la pierre, ses interlocuteurs sont littéralement suspendus à ses lèvres.

Le docteur van Aaken, qui a examiné Bauer à Waldniel (notamment pour déterminer ses valeurs biochimiques après une course-test de 50 km), est enthousiaste à son égard : « *Bauer est peut-être l'homme le plus sain du monde*, dit-il. *En tout cas, l'homme le plus endurant qu'un médecin sportif ait jamais eu à examiner.* »

A titre de propagande, Bauer a couru l'autre jour 130 km dans les environs de Cologne, les derniers kilomètres en compagnie d'un cheval. Sitôt arrivé au but, il a demandé une chope de bière (de la « Könnigpils » qui patronnait la course !) avant de donner, à la manière d'un professionnel, force interviews à la radio et à la télévision. Et puis, comme si de rien n'était, il s'est remis à l'entraînement pour deux courses pour lui importantes : les 160 km du Tour du lac de Garde, et les 100 miles sur piste en Angleterre.

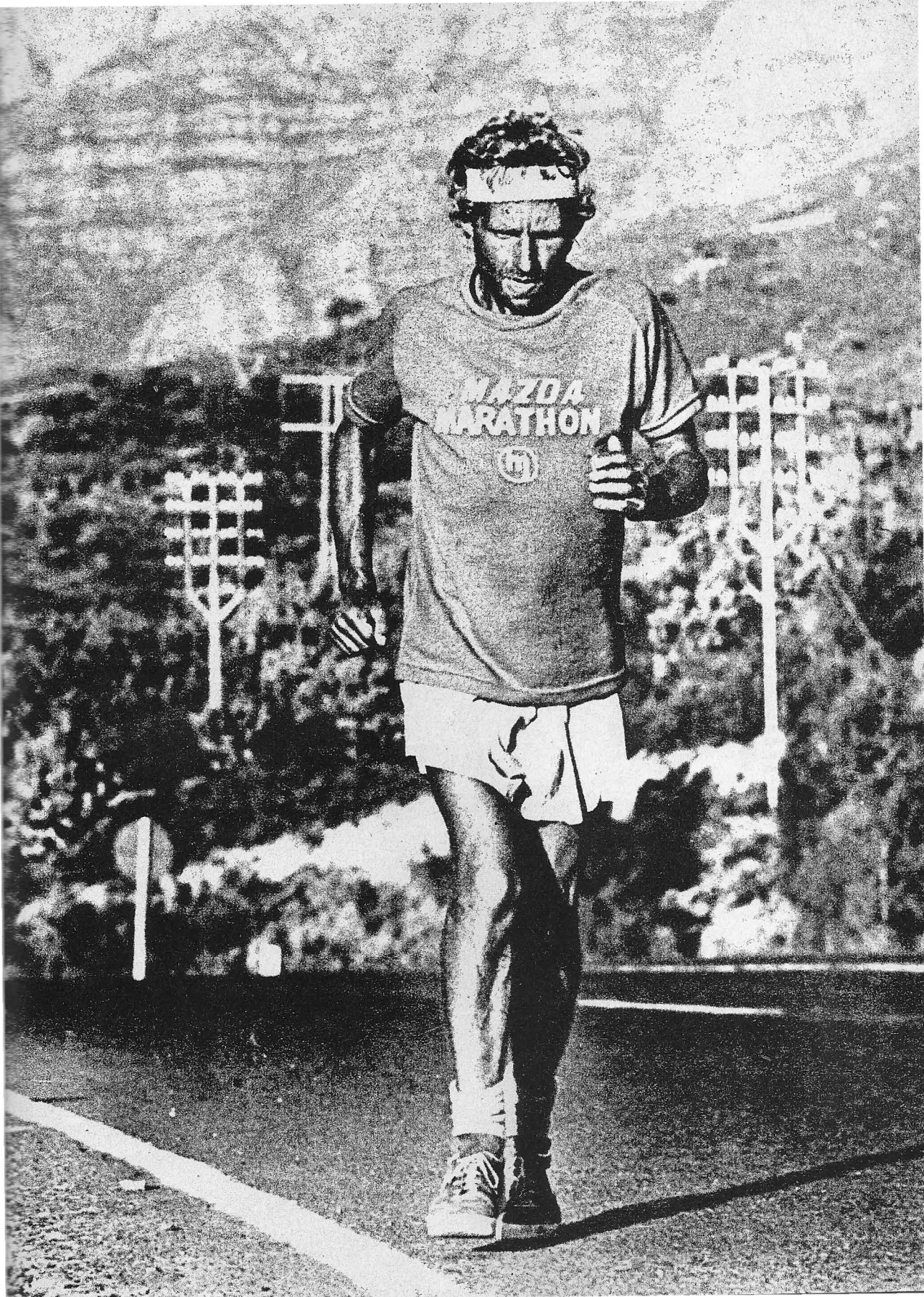
Un converti

Mais au fond, ce que Siegfried Bauer préfère, ce sont les courses en solitaire ; car il ne se sent pas du tout à l'aise dans un peloton de coureurs de 100 km. Au cours de son séjour prolongé en Europe, il n'en a pas moins remporté une épreuve de 100 km en 8 heures environ (il s'agissait d'une course, mal organisée, en Belgique, avec des détours nécessités par des erreurs de parcours). A Unna, enfin, où les spécialistes de 100 km voulaient se mesurer avec lui, Bauer, qui n'a jamais fait mieux que 2 h. 35 sur le marathon, a confondu ses détracteurs par une splendide seconde place obtenue en 6 h. 56' 08". « *Mon point fort, convient-il lui-même, c'est à partir des 120-140 km, alors que les autres tombent de fatigue. J'affectionne surtout les courses par étapes, mais celles où il n'y a pas de pause. Car la nuit je peux me satisfaire de 3 heures de sommeil, n'importe où au bord du chemin. Je dois au yoga et au training autogène, ajoute Bauer, de demeurer constamment en forme et de ne pas avoir à redouter la fatigue.* » Son plus cher désir serait de traverser en courant le continent européen. Bauer est en effet le type même du coureur transcontinental, un coureur de fond auquel les critères ordinaires conviennent mal.

Comment cet aventurier de la course à pied est-il parvenu jusqu'à ce hobby, qui a d'ailleurs relégué à la seconde place la profession de gardien de musée qu'il exerce en Nouvelle-Zélande, pour bénéficier d'un travail excluant toute activité physique mais lui garantissant un véritable et constant intérêt ? Serrurier de métier, puis marin naviguant sur toutes les mers du monde, émigré finalement en Nouvelle-Zélande, Bauer, atteint d'une grave hépatite, se « convertit » finalement, éprouvant peu à peu le besoin de s'accomplir dans l'absolu de la course de fond, et dans l'occasion de communiquer avec un vaste public.

Manfred Steffny.

³ A ce sujet, Jean-Patrice Marzocchi, un lecteur de Corse, nous apprend que, selon le « Livre des Records » (Denôël), la légende veut qu'un Norvégien — Ernst Mennen (1799-1846) ait en 1836 couru d'Istanbul à Calcutta aller-retour en 59 jours. Il aurait ainsi parcouru une moyenne de 151,6 km par jour, ce qui paraît bien improbable. La plus longue course non-stop qu'on ait observée a été le fait de Jared Beads, 41 ans, de Westport (USA), qui, en octobre 1969, parcourut 195,132 km en 22 h. 27. Mais la plus grande distance jamais courue en 24 heures est de 259 km 602, exploit réalisé les 3 et 4 novembre 1973 par le Britannique Ron Bentley, 43 ans. Enfin, la course la plus longue jamais organisée fut la transcontinentale de 1929 entre New York et Los Angeles. Le vainqueur, Johnny Salo, parcourut les 5898 km en 79 jours à la vitesse moyenne de 11,21 km/h. Rappelons que Tulloh avait parcouru, de Los Angeles à New York, 4602 km en 64 jours, 21 heures et 50 min.



MAZDA
MARATHON





Le défi d'Espelette

Dans le remarquable et passionnant livre qu'il lui a consacré (nous aurons d'ailleurs tout loisir d'en reparler bientôt), le Québécois Jean-Claude Larouche raconte, entre autres choses, comment son compatriote Alexis Lapointe (1860-1924), dit Le Trotteur, a réalisé de fabuleux exploits de coureur à pied à la suite de simples défis.

De passage en Valais, le Français Aknin — qui vient de faire un séjour chez les Indiens Tarahumaras au Mexique et qui y retournera au printemps prochain — nous a lui aussi assuré qu'à la base des prodigieuses courses d'endurance de ces Indiens, il y a des défis. D'homme à homme, d'équipe à équipe, de village à village.

Il n'en fallait pas davantage pour nous remettre en mémoire certains propos de notre ami Gaby Etxart, du Pays basque. « Je connais un gars, nous disait Etxart, il habite au Pays basque, mais de l'autre côté de la frontière espagnole. Il a plus de 40 ans, mais il fait encore des trucs sensationnels — par exemple pour améliorer le record de la distance séparant un village d'un autre village — simplement par défi. Une fois, ce gars-là, il a couru un 10 000 m en 31 min. environ sur une piste de terre battue qui mesurait guère plus de 100 m... » Etxart est intarissable lorsqu'il se met à raconter des histoires de son pays. Le plus souvent cela tourne autour de défis truculents, surprenants, voire tragiques. « Tiens, nous disait aussi Etxart, quand je rentrerais chez moi, j'ai un défi qui m'attend contre un gros gaillard de plus de 100 kg : sur 30 km, lui à vélo, moi à pied... Et puis, à la fin septembre, avec deux copains du village, on a un défi contre toute la population sur 120 km : on se relayera tous les trois pendant que trois cents feront la même distance à raison de 400 m par personne dans les rues du village... »

Défi jeté, défi relevé. A Espelette le 28 septembre dernier... Mais jetons plutôt un coup d'œil sur ce qu'en ont dit les journaux.

Faire courir trois cents concurrents dans un relais qui durera près de huit heures serait assez triste si cette course n'était agrémentée d'un défi assez sensationnel.

On le sait bien, quand il y a Gabriel Etxart dans les parages, il y a du défi dans l'air. Le défi est de taille puisque Gabriel Etxart se propose de s'opposer au relais 300 fois 400 mètres avec deux compagnons. Cent vingt kilomètres, telle est la distance que les trois marathoniens espeletars vont avoir à parcourir. Et cela sur le même parcours que le relais.

Les trois concurrents sont Jean Ipharaguerre, Gregorio Suhas et Gabriel Etxart. Ils peuvent se relayer comme ils veulent pendant les cent vingt kilomètres et ne sont pas tenus de courir la même distance. Dans le même temps, trois cents Espeletars se relayeront tous les 400 mètres et tenteront de les battre.

Un point de règlement à noter dans ce défi : sont considérés Espeletars tous les gens résidant à Espelette, ainsi que tous les jeunes faisant partie d'une association d'Espelette.

Pour les amateurs de paris, voici quelques renseignements pour évaluer les chances des deux équipes : les trois marathoniens ont effectué le marathon du Pays basque qui était de vingt-cinq kilomètres. Etxart avait réalisé 1 h. 30 ; Ipharaguerre 1 h. 45 ; Suhas 1 h. 45. Cela pourrait donner cent vingt kilomètres parcourus en huit heures. Il faut savoir aussi qu'un jeune de 18 à 29 ans peut parcourir quatre cents mètres en moins de 1 min. 10 s. Une jeune fille ou un jeune enfant peuvent parcourir quatre cents mètres en 1 mn. 30 s. Et enfin un monsieur d'un certain âge peut les parcourir en 2 ou 3 min.

Les inscriptions pour le relais sont ouvertes et déjà des dames et certains messieurs âgés se sont fait inscrire.

Là-dessus, plusieurs jours ont passé :

Encore quelque temps avant le 28 septembre, jour où tout Espelette va s'unir pour lutter contre les trois marathoniens espeletars. Les inscriptions ont commencé à arriver, et pour l'instant une bonne centaine de coureurs sont inscrits. Parmi ceux-ci, tous les footballeurs de l'association sportive des Jeunes d'Espelette sont là. D'autres sociétés sont déjà quelque peu représentées comme la clique, le groupe Ezpela et Napurak.

Les autres vont suivre très prochainement. Avec quelques démarches à effectuer, les organisateurs espèrent bien avoir la participation d'une partie du Conseil municipal, du curé et des hommes forts de l'équipe de sokatira (traction de la corde, N.T.).

Certaines personnes n'ayant pas encore bien compris tous les points du règlement : qu'il soit précisé que la course est ouverte à tous, petits et grands, garçons et filles, qu'un prix sera remis au meilleur coureur de 400 mètres de chaque catégorie d'âge ; que quelques dames déjà sont inscrites pour ce relais et que le plus âgé des inscrits a pour l'instant 47 ans.

Quelques jours plus tard :

Pourquoi ? Telle est la question que posent de nombreuses personnes encore hésitantes pour participer à la journée « Tout Espelette court ». On serait tenté de répondre tout simplement : « Pour rien », en trouvant qu'il y a assez de raisons pour courir.

En effet, combien de gens sont habitués à faire quelque chose pour rien ? Combien de personnes acceptent d'oublier leur intérêt pour réaliser quelque chose pour rien ? Très peu assurément. C'est pourquoi les organisateurs de la course du 28 septembre voudraient donner aux Espeletars la satisfaction de faire partie pour une fois de ceux-ci.

Alors seulement, cette journée de course aura apporté quelque chose.

Depuis combien de temps ne voit-on plus les gens d'un même village passer du temps ensemble ? D'ailleurs, voit-on encore les gens d'un certain âge savoir se distraire ? Combien de fois les anciens ne disent-ils pas : « De notre temps, nous savions nous amuser. » Maintenant malheureusement la vie nous emporte, et nous oublions qu'il faut penser à se distraire sainement. Alors, pour voir les Espeletars se distraire toute une journée, cette opération sera un succès.

Puis, demandez à votre enfant s'il ne sera pas content de courir comme son père. Il pourra comparer son temps au vôtre et se rendre compte qu'il est presque devenu un homme. Et puis vous-même, à qui il semble que la jeunesse c'est du passé, ne serez-vous pas heureux d'avoir réalisé une performance égale à celle d'un gamin de 13 ans ? Les uns comme les autres, au soir de cette journée, c'est un bain de jouvence que vous aurez pris. Enfin, sachez que si malgré vos 30, 40 ou 50 ans, vous vous décidez à courir, votre frère, votre ami, qui à votre âge, n'osera pas être de reste, et il viendra lui aussi grossir le nombre des inscrits à notre relais.

A ce jour, plus de cent cinquante inscrits sont enregistrés. Le plus ancien, il sera difficile de faire mieux, a 65 ans. Quant au plus lourd, nous avons là aussi atteint un stade important : il fait 122 kilos.

Enfin, les prix seront remis au meilleur 400 mètres par âge et par sexe. Ils seront remis également au meilleur couple : temps du mari plus temps de la femme ; enfin, des prix spéciaux seront remis au plus lourd, au plus âgé et à la plus grande famille. Espeletars, entraînez-vous !

On est tout proche du jour J :

Pur sang et autres prendront le départ dimanche du relais trois cents fois quatre cents mètres qui se disputera à Espelette. Le circuit fera 800 mètres et les marathoniens l'emprunteront sans arrêt ou jusqu'à épuisement. Les autres concurrents feront chacun une boucle de ce huit (...). Les élus d'Espelette, y compris M. Carriat, maire de la commune, participeront à cet immense relais.

(...) De la course à pied a été inculquée à tous les Espeletars par celui qu'on a surnommé Lasterkari, un aimable garçon qui parle aussi vite qu'il court, un véritable moulin à paroles. Il s'agit du sympathique Gaby Etxart qui s'entraîne très sérieusement. D'ailleurs Etxart arrive de Dunkerque où il a participé aux championnats

¹ Voir SPIRIDON No 8, p. 12 ; No 10, p. 22 ; No 12, p. 5.

de France de marathon ; il s'y est comporté de fort belle manière puisqu'il a battu son record personnel.

24 heures encore :

A la veille de l'opération « Tout Espelette court », la tension monte dans le village.

Près de deux cent cinquante concurrents sont déjà engagés mais les inscriptions continuent jusqu'à dimanche inclus.

Chacun recevra une convocation portant l'heure du départ, et les participants devront impérativement respecter les horaires. Un éventuel changement leur serait notifié au départ.

La tenue recommandée est le short ou le survêtement. Il est conseillé de s'échauffer avant le départ.

Les automobilistes voudront bien ne pas laisser leur véhicule le long du trottoir côté boucherie le samedi soir.

Et dans le journal du lendemain de la course :

Le relais organisé dimanche à travers les rues d'Espelette a connu un grand succès. Au total trois cent sept personnes ont participé à ce défi lancé par trois marathoniens du village.

Ces trois spécialistes de la course de fond comprenaient parcourir 120 kilomètres en moins de temps que les trois cents relayeurs ayant à parcourir 400 mètres chacun. Certes, ils ont perdu ce défi, mais par contre ils ont réussi à donner pour quelques heures une âme de sportif à plusieurs Espeletars. Il s'agissait là d'un sacré pari que finalement la population de ce village coquet a relevé. Parmi tous ces relayeurs d'un jour, il y avait bien sûr, le maire, ainsi que cinq conseillers municipaux. Il y avait aussi près de 80 dames et jeunes filles, une quarantaine de messieurs âgés de plus de 35 ans, un tout petit, le fils Magne, âgé de 6 ans, un grand-père septuagénaire, et même un crossman de la catégorie poids lourd, avec M. Poceréna qui accusait (avant la course) sur la bascule 115 kilos.

A noter également le final impressionnant de cette épreuve au cours duquel tous les relayeurs ont accompli un tour d'honneur en compagnie des trois marathoniens qui ont, semble-t-il, inoculé le virus de la course à pied à la population de ce village.

Et, comme il se doit, laissons le dernier mot à l'initiateur de « Tout Espelette court », idée toute simple qui a déjà recueilli l'approbation du Spiridon-Club de Suisse, décidé à la propager dans ce pays dès l'an prochain, avec le soutien de « Sport pour tous »* :

« En deux mots, nous écrit Etxart, expérience formidable, bénéfique pour la course à pied, pour les coureurs, pour les spectateurs, et pour le village enfin.

» Le parcours était tracé selon une sorte de huit, avec au milieu de ce huit les prises de relais (avec chronométrateurs et pointeurs) pour les deux boucles de 400 m.

» Ont pris part à la course 80 enfants, le Conseil municipal, TOUS les enseignants du village (très important car ce sont eux qui détiennent l'avenir du sport), des agriculteurs, des bergers, des secrétaires. Au matin du départ nous avions 250 inscrits. Dans la journée tout le monde a trouvé ça sympa, et une cinquantaine d'autres personnes se sont inscrites encore.

» Nous avions convoqué les gens par groupes de 15 toutes les 20 minutes. Mais les premiers sont allés trop vite. Ce qui fait qu'aux alentours de 13 h (le départ avait lieu à 9 h), on risquait d'avoir un « trou »... Qu'à cela ne tienne : des jeunes sont allés frapper aux portes de gens qui mangeaient, et dont le tour n'était prévu que vers 17 h. C'est alors qu'on a vu des jeunes et des moins jeunes laisser tomber leur digestif, leur dessert, et s'empresser de venir courir pour que le pari moral lancé par les organisateurs ne soit pas perdu.

» Une autre anecdote : un couple, ayant entendu à la radio l'événement, a raccourci ses vacances pour venir courir.

» Je suis moi-même dépassé par ce succès. Car nombreux sont ceux et celles qui ont mangé aux balcons, à l'étroit, pour voir ça. Il faut dire que le pharmacien, le docteur, le curé, le maire, le secrétaire de mairie, une jeune mariée de la veille, des serveuses, bref tous et toutes ont couru. Espelette a 1200 habitants.»

* Organisateur intéressé, écrivez ou téléphonez à Jeannotat, 2532 Macolin, (032) 22 56 44 ou 22 78 19.

Dimanche 21 mars à SIERRE (Valais) Ve course du Soleil (11 km 200)

Toutes catégories : dès 1 km 400

Médaille-souvenir spéciale : à chacun

Taxe d'inscription :

10 FS pour juniors et dames

12 FS pour seniors et vétérans

Engagements (jusqu'au 27 février) :

par CCP 19 - 30 21 Club athlétique Sierr

Renseignements :

Claude Antille, Fer Forcé

3964 Veyras (Suisse) Tél. (027) 55 34 65

A BROC (Gruyère)

Dimanche 1er février 1976

dès 12 h. 30

CROSS DE LA S.F.G. BROC

ouvert à tous et à toutes

Renseignements et inscriptions :

Charles RIME, 1631 Botterens (Suisse)

Tél. (029) 6 15 64

Dimanche 25 janvier 1976 à DOUAI

XVIIe cross international

(inscrit au calendrier national FFA)

pour cadets + juniors + seniors

(masculins et féminins)

et pour vétérans

Renseignements et inscriptions :

M. et Mme Dangleterre, B.P. 19

59501 Douai (France)

Tél. (20) 87 08 53

Cross de Versoix

(Genève)

Dimanche 22 février 1976

dès 12 heures

Toutes catégories. Parcours forestiers

2000 m à 9650 m.

Cat. populaire : 5000 m.

Inscriptions :

G. Ramseyer, ch. de Pont Céard 14

1290 Versoix

Tél. (022) 55 42 24 ou 21 42 11, int. 52

Tribune

Pour des coureurs

« qui ne valent pas grand-chose »

(...) J'aimerais que vous puissiez prochainement faire paraître un ou plusieurs articles sur un programme d'entraînement pour des gens qui ont peu de possibilité de s'entraîner, c'est-à-dire 2 ou 3 séances d'une heure par semaine pour des coureurs de 40-50 ans « qui ne valent pas grand-chose », c'est-à-dire 12 à 15 km dans l'heure au maximum... Vos conseils nous seraient très utiles, ainsi qu'à d'autres qui ne disposent que de peu de temps pour s'entraîner. Un grand merci d'avance. (...)

(A. Le Gall, 1, Allée des Tilleuls, 38130 Echirolles, France - 29 décembre)

SPIRIDON a publié, à la fin de 1974 et au début de 1975, une série de plans d'entraînement élaborés pour tel coureur bien déterminé. Chacun y aura trouvé « à boire et à manger ». Nous continuerons, de temps à autre, à mettre en évidence un cas particulier (ainsi l'entraînement de Christa Vahlensieck dans le No 22), ou telle découverte, telle théorie nouvelle et intéressante, et comme telle susceptible de mériter l'attention d'une large fraction des lecteurs.

Cependant, nous restons persuadé que l'entraînement est et doit demeurer avant tout une affaire tout ce qu'il y a de plus personnelle. Au fil des numéros de SPIRIDON (la plupart des anciens numéros sont disponibles), le lecteur découvre certains principes fondamentaux. Au fil des séances d'entraînement, le néophyte se découvre lui-même. Et de cette double découverte naît un entraînement idéal parce que personnalisé, conçu en fonction des capacités et des besoins de telle personne bien déterminée.

Pour donner à notre lecteur une réponse moins théorique, disons qu'un coureur de 40-50 ans qui peut consacrer chaque semaine à la course à pied 3 séances d'une heure, aura avantage à bien les répartir dans la semaine afin de récupérer complètement d'une séance à l'autre.

Il lui faudra en principe réserver une séance (d'une heure ou plus) à l'amélioration de son endurance, en courant sans arrêt à une cadence qui lui permette de converser; au début, il faudra tout naturellement s'accorder des pauses à la marche.

Une autre séance se déroulera si possible en terrain varié et accidenté, de manière à « travailler » naturellement différentes allures de course, différentes manières de courir, tout en cultivant la souplesse et la force et en sollicitant tendons et articulations.

Il pourra fractionner la troisième séance: après un temps d'échauffement, courir 10-15 min. à une allure soutenue mais régulière, récupérer durant 5-10 min., en marchant ou en trottinant, courir de nouveau à une allure soutenue, etc. Au bout d'une certaine période, la compétition pourra remplacer cette séance.

Mais un débutant s'attachera tout d'abord à pouvoir courir peu à peu 20, puis 30, puis 45 et enfin 60 min. sans arrêt et sans s'asphyxier. Si vous vous entraînez en groupe, ne tombez pas dans ce piège qui consiste à suivre coûte que coûte l'allure d'un compagnon plus jeune, mieux entraîné... et surtout qui souvent ne sera pas capable de renouveler en compétition les prouesses réalisées à l'entraînement! Le grand art consiste à savoir récupérer complètement d'une séance à l'autre, à ne pas demander à votre corps plus qu'il ne peut donner.

Débutant ou chevronné, un coureur doit apprendre à se hâter lentement, sous peine de reculer et de se décourager rapidement. — N.T.

Coup de foudre

(...) Sprinter récemment reconverti, j'ai souscrit un abonnement de cinq ans à votre revue, tant son esprit correspond à ce que j'ai toujours désiré trouver dans l'athlétisme.

J'étais spécialiste de triple saut — la plus belle des disciplines à mes yeux — lorsqu'à mon grand regret j'ai dû y renoncer à la suite d'une blessure à un genou. Comme entraîneur, j'avais toujours préconisé et appliqué des temps d'échauffement longs, et de longs footings durant l'hiver (...) persuadé que là est la base de tout succès. Courir a donc toujours été un plaisir pour moi. Et puis, je suis tombé un jour sur un article du Bulletin des Entraîneurs Français d'Athlétisme qui me parlait de votre revue. Ce fut... le coup de foudre! ... Je vous dois maintenant les meilleurs moments de la journée, ceux où je cours.

(Jacques Cellérier, 21, av. Clara, Coevilly, 94500 Champigny s/Seine, France - 10 mai)

Une coupe au premier objecteur de conscience ?

Je partage le point de vue de M. Amez-Droz (voir SPIRIDON No 21, page 34) sur les courses militaires. Que ces gens-là organisent des compétitions entre eux, c'est leur affaire. Mais pourquoi, dans nombre de courses sur route et de cross « civils » une récompense est-elle attribuée au premier militaire ou à la première équipe militaire ? Quel mérite y a-t-il à cela ? Surtout quand on sait que les facilités d'entraînement dont bénéficient certains d'entre eux en font des semi-professionnels. Et pourquoi pas une coupe au premier objecteur de conscience ?

(Jean Sicard, Ecole Maternelle, 13290 Les Milles, France - 19 août)

C'est le maillot qui fait la performance ?

(...) Je veux vous rapporter un incident qui a eu lieu hier aux championnats régionaux de Picardie, et qui est très révélateur d'un état d'esprit que vous dénoncez depuis toujours, et qui ne peut que desservir l'athlétisme. Hier donc, au départ du 5000 m, au moment de l'appel des coureurs sur la ligne de départ, le starter a menacé d'interdire le départ à un athlète sous prétexte qu'il ne portait pas le maillot de son club (il s'agissait d'un tee-shirt ordinaire sans aucune inscription). Et cela sur un ton très désagréable pour ne pas dire hargneux. L'athlète incriminé était un jeune Allemand étudiant en France. Ne comprenant pas très bien ce qu'on pouvait lui reprocher, c'est un camarade qui est allé, en quatrième vitesse, chercher le maillot de son club. J'ai donc pris sa défense, profitant de le reconnais, de cette occasion, pour poser quelques banderilles dans l'épiderme de cet officiel avec un grand O, et qui s'ingéniait à appliquer le règlement (c'est ce qu'il a dit) au pied de la lettre. C'était plutôt personnellement, mécaniquement, et même... bêtement et méchamment. (...)

C'est avec un tel esprit que l'on voudrait développer la pratique de l'athlétisme! Je ne vois absolument pas en quoi le fait pour ce garçon de courir sans son maillot de club aurait pu désavantager les autres concurrents, d'autant moins qu'il s'agissait d'une course individuelle.

Comme je compte mettre ma menace à exécution, c'est-à-dire adhérer au Spiridon-Club de France, et... faire de la publicité gratuite pour SPIRIDON, j'aimerais que vous puissiez me confirmer que le port du maillot du Spiridon-Club de France est autorisé dans les compétitions officielles (ou rappeler celles où il n'est pas autorisé).

(Christian Lapière, rue de Sequehart, Fontaine-Verte, 02110 Bohain, France - 2 juin)

Réponse du Spiridon-Club de France: Le port du maillot du Spiridon-Club de France est formellement autorisé pour toutes les épreuves sur piste, sur route, en cross-country et en montagne — à l'exception des championnats régionaux, départementaux, nationaux et des interclubs.

La revue-passeport

Un petit mot pour vous dire aussi que SPIRIDON est vraiment international. En effet, à la frontière on ne nous a même pas demandé nos papiers: la revue SPIRIDON a suffi, car nous sommes tombés sur des douaniers qui avaient couru Sierre-Zinal...

(Hervé Auclair, Avia-Club, Issy-les-Moulineaux, France - 15 août)

Elle réunit (surtout) les francophones

(...) Certes, je suis français (sans majuscule) et j'en suis pas mécontent. Comme les Suisses, nous avons nos qualités et nos défauts, et c'est bien l'intérêt et la gloire de SPIRIDON de réunir ainsi — tels qu'ils sont et tels qu'ils resteront, hélas ! ou heureusement — tous les francophones sans tenir compte outre mesure de leur nationalité. Certains me demandent parfois si Tamini est suisse ; je réponds alors que tu es coureur à pied et rédacteur d'une revue qui se veut internationale.

(Guy Jouvenelle, 45, ch. des Joncherolles, bât. D1, 93380 Pierrefitte, France - 26 août)

Fainéants ou exploités ?

(...) Je vous écris notamment au sujet de la lettre de M. Thomasset (voir SPIRIDON No 21, page 35) et de ce passage : « J'ai beau faire le maximum pour intéresser les gens de couleur (1) à la course, mais la plupart sont des fainéants ! Ils viennent une ou deux fois à l'entraînement, puis disparaissent à tout jamais, préférant boire, ce qui est leur gros défaut (avec leur estomac vide !). » Je dois avouer que cette phrase m'a fait dresser les cheveux sur la tête.

Comment M. Thomasset peut-il juger sans appel tout un peuple aussi durement exploité que le peuple d'Afrique du Sud ? Il leur reproche leur fainéantise et leur alcoolisme, tout en précisant naïvement qu'ils ont l'estomac vide. Je suggérerai tout d'abord à M. Thomasset de s'entraîner régulièrement « avec l'estomac vide », comme il dit, et peut-être découvrira-t-il en lui un fainéant qui sommeille.

D'autre part, pour ce qui concerne l'alcoolisme, il semble ignorer que la faim a toujours poussé l'homme, quelle que soit sa couleur, à chercher un dérivatif : dans l'alcool, la drogue, le tabac, etc. (...)

J'irai plus loin pour montrer à M. Thomasset qu'il a mis la charrue devant les bœufs, et que les gens de couleur — comme il dit — ne sont pas des fainéants parce qu'ils ne font pas de sport, mais qu'ils ne font pas de sport parce qu'ils vivent dans des conditions d'exploitation inadmissibles, que j'aurais aimé voir dénoncées dans sa lettre. Je prendrai l'exemple de la France, qui m'est plus familier.

On a dit, des ministres ont dit : le Français n'aime le sport qu'à la télévision. Il s'agissait, bien sûr, de justifier la pluie d'échecs des sportifs français, et indirectement la faiblesse du budget alloué à la jeunesse et aux sports. Ainsi, comme ces gens de couleur africains qui sont trop fainéants pour faire du sport, les Français ne conçoivent le sport qu'assis dans leur fauteuil.

Mais ces ministres savent-ils ce que c'est que de travailler 50 heures par semaine (ce qui est la moyenne dans le bâtiment en France pendant la belle saison) ? Savent-ils ce que « travail à la chaîne » veut dire ? Certes, il y a toujours des mordu qui, vaillent que vaillent, feront du sport ; mais on ne peut demander à tous d'être mordu. Et encore faut-il pour être passionnés par tel sport avoir l'occasion de le pratiquer. Or, quand a-t-on cherché à donner le goût de l'effort à ces téléphiles ? Leur a-t-on fourni dès l'école primaire un enseignement conséquent en éducation physique au même titre que les mathématiques ou le français ? Non ! Alors comment s'étonner que peu de Français fassent du sport ?

Pour moi, M. Thomasset, les Français, pas plus que les gens de couleur (!) d'Afrique du Sud ne sont des fainéants. Simplement, ils sont, à des degrés bien différents certes, exploités dans leur travail, aliénés, victimes dès l'enfance d'un système où l'homme n'est rien face à l'argent.

Je vous en prie, laissez-les prendre leur destinée en mains, alors seulement vous pourrez les juger.

Pour terminer, je voudrais citer ce passage de l'« Opéra de Quat' Sous » de Bertold Brecht :

*La bouffe vient d'abord, ensuite la morale !
Il faut d'abord donner à tous les pauvres gens
Une part du gâteau pour calmer leur fringale !*

(1) De quelle couleur ? Les hommes blancs sont-ils incolores ? !

(Jean-Christian Bernède, 5, rue de l'Adour, 44000 Nantes, France - 25 août)

Réponse de M. Thomasset : *Si je peux juger les Noirs d'Afrique du Sud, c'est qu'il y a 8 ans que j'y travaille. Cela fait 8 ans que j'essaie de les comprendre. Mais aujourd'hui je puis vous certifier qu'il n'y a rien à faire :*

ils sont complètement différents de nous, et surtout de vous, monsieur. Car si vous mettez la bouffe en premier, le Noir, lui, met l'amour de sa famille, de l'une ou plusieurs de ses femmes, de ses 10 ou 12 enfants (il est fier de sa production !). Puis sa croyance en un Dieu. Enfin, s'il peut avoir une voiture, il préfère encore mettre quelques litres de benzine dans le réservoir plutôt que du lait dans son estomac ; car ainsi, le dimanche, il pourra promener toute sa famille. Ce sont là des choses qu'il nous est difficile de bien comprendre.

Je retire l'expression de fainéant. Disons que nous travaillons à 75 tours, alors que le Noir tourne à 33 tours. Mais qu'est-ce que cela peut bien faire ! Nous arriverons tous en même temps au Nouvel-An. Et l'ulcère à l'estomac reste l'apanage des Blancs...

L'exploitation de l'homme par l'homme, de tout un peuple par un groupe d'hommes, d'un petit peuple par une grande république ne date pas d'hier ni d'aujourd'hui. Elle est de tout temps. D'ailleurs, ne commence-t-elle pas (à la maison, au village, à la ville !) précisément là où s'arrête le respect de l'autre. N'y a-t-il pas dans la plupart des hommes un exploitant et un exploité ?

Et la course à pied dans tout ça ? Nous sommes farouchement pour un sport qui unit, par-dessus les distances, les pays, les langues, les cultures, les races, les milieux sociaux, les religions, les partis, les régimes politiques. Tout comme nous renions ce sport cultivé uniquement pour être l'un des arbres qui cachent la forêt. — N.T.

A 5 ans et demi

(...) Pourriez-vous, dans l'un de vos prochains numéros, donner des conseils à des parents qui veulent faire courir leurs enfants sur de grandes distances. Je pense à la famille Boitano aux Etats-Unis, par exemple. Ma fille a 5 ans et demi, elle peut déjà courir 30 minutes, et cela avec le plus grand plaisir. Je pense continuer à allonger d'une minute par semaine, mais jusqu'à quand ? Et quels sont les problèmes musculaires et autres qui peuvent se poser dans ce cas ? Si un ancien numéro de SPIRIDON a déjà abordé ce problème en détail, veuillez également me l'envoyer.

(X, adresse précisée à la rédaction, 29 mai)

En détail, non ce problème n'a pas encore été abordé. Il faudra le faire. Par contre, nous avons répondu (voir SPIRIDON No 21, page 35) à une question analogue. Mais surtout, le No 13 de SPIRIDON (encore disponible) comprenait un assez long article consacré aux enfants qui courent le marathon. Voir aussi, dans le présent numéro, la rubrique « L'avis du praticien pratiquant ». L'essentiel — et c'est également valable pour les adultes qui courent — est qu'ils y prennent vraiment plaisir ; cela nous paraît le principal critère. — N.T.

Des vacances formidables, de course en course

(...) Ces quelques lignes pour vous dire merci. Merci à SPIRIDON, grâce à vous j'ai passé des vacances formidables, de course en course. Sans SPIRIDON, cela n'aurait jamais été possible. Après la Suisse, je suis allé en Lozère où les Moulin et Begnatborde font un travail merveilleux.

Malgré des années d'athlétisme, je n'avais jamais rencontré une ambiance pareille, et un accueil aussi chaleureux pour le « 36e plan » que je suis ! Ces séjours là-bas sont à conseiller très vivement à tous et à toutes.

(Guy Lamarche, rue de Tilf 86, 4900 Angleur, Belgique - 22 août)

Sachez...

(Suite de la page 34)

...que Noël Tamini, tous ses collaborateurs et ses multiples correspondants souhaitent à vous tous, lectrices et lecteurs de VOTRE revue, de vraies Fêtes de fin d'année, et quelques grandes joies au cours de l'année 1976.

N. T.

Calendrier

- 20 + 21.12 F : Paris (Boulogne), cross du Figaro. *Stand de SPIRIDON : près des vestiaires*
- 21.12 CH : **Aigle, corrida** (J.P. Reichenbach, rue du Midi 14, 1860 Aigle ; 025 2 21 46)
- 21.12 F : La Courneuve (Parc Paysage), cross
- 21.12 F : Faumont (59), cross
- 21.12 I : Volpiano, cross international
- 21.12 TFAI : **Dikhil, dès 8 heures : course de 5 km** pour enfants ; **cross de 8 km** pour seniors ; football ; démonstration du paracross de Djibouti, etc.
- 27.12 F : **Kientzheim, corrida** (Ritzenthaler)
- 27.12 F : Paris, cross de l'U.S. Métro
- 28.12 F : **Houilles, corrida**, voir page 4
- 28.12 F : **Chateaudun, cross**, voir page 2
- 28.12 F : Querqueville (50), corrida
- 28.12 F : Fontainebleau (Faisanderie), cross
- 28.12 F : **St-Claude, corrida** (C. Jeantet, Ecole du Faubourg, 39200 St-Claude)
- 28.12 I : Roma, maratona di San Silvestro
- 31.12 F : **Pontcharra, corrida**, voir page 6
- 31.12 TFAI : **Djibouti, cross de la St-Sylvestre**
- 31.12 BR : **Sao Paulo, CORRIDA** (avec participation de 70 Spiridoniens de France, d'Allemagne, de Suisse, de Belgique, du Portugal et d'Italie)
- 2.1.76 CH : **Lausanne, marathon « entre copains »** (2 x 21,1 km), à l'initiative de R. Corbaz, 021 33 24 52.
- 4.1 F : Vieux-Condé (59), cross
- 4.1 F : Faisanderie-St-Cloud, 10 km
- 6.1 I : **Monza, marathon** (RRC, Via Canonica 23, Milano)
- 10.1 CH : **Bramois, cross** (L. Burket, 027 22 76 35)
- 10.1 CH : Yverdon, cross 7 km 400
- 11.1 F : Massy (91), cross
- 11.1 F : cross, champ. régionaux FFA
- 11.1 TFAI : Cross des Salines, 11 km
- 17.1 CH : **Lausanne, cross**, voir page 12
- 18.1 CH : Rosé, cross
- 18.1 F : Chartres, cross
- 18.1 F : Paris (Amyot-Colombes), cross
- 18.1 F : cross, champ. régionaux FSGT
- 18.1 F : Lyon, cross Aycaguer
- 18.1 E : Elgoibar, cross international
- 24.1 CH : **Bramois, cross** (L. Burket, 027 22 76 35)
- 25.1 F : **P. Quevilly, cross** (H. Quiniou, 9, rue de la Ferme, 76160 Darnetal)
- 25.1 F : **Mommenheim, cross**, voir page 35
- 25.1 F : **Douai, cross**, voir page 45
- 25.1 F : Mézidon, cross
- 25.1 F : Longjumeau, cross
- 25.1 F : Paris (Boulogne-Jean-Bouin), cross
- 25.1 E : San Sebastian, cross international
- 25.1 TFAI : Cael Mael, cross 10 km
- 31.1 CH : Lausanne (Vidy), cross 9 km
- 31.1 I : Modena, corrida di San Gimignano
- 31.1 TFAI : **Djibouti, marche pour tous** (39 km, allure libre pour les 9 derniers km)
- 1.2 CH : **Broc, cross**, voir page 4
- 1.2. F : Waziers (59), cross
- 1.2. F : cross, interrégionaux FFA
- 1.2 I : S. Giorgio su Legnano, cross internat.
- 3.2 I : Catania, course sur route
- 8.2 CH : **Bulle, cross**, voir page 2
- 8.2 CH : **Genève, cross SATUS** (A. Collet, 10, rue de Miléant, 1203 Genève) avec participation des meilleurs coureurs des pays de l'Est.
- 15.2 CH : **Colombier-Planeyse, cross**, voir page 12
- 15.2 F : Mézidon, cross, champ. nationaux FFA
- 21 + 22.2 RFA : Munich, champ. d'Europe en salle
- 21.2 B : Blégny (Liège), cross de propagande (débutants bienvenus) à 14 h 30 : Ph. Mottet, 62, rue des Tendeurs, 4100 Seraing
- 21.2 RFA : Marathon d'Husum (LAV Husum, Memelerstrasse 4, 2250 Husum)
- 22.2 CH : **Versoix, cross**, voir page 42
- 22.2 CH : Farvagny, cross 8 km
- 22.2 F : cross, champ. fédéral FSGT
- 28.2 GB : Chepstow, cross des Nations
- 29.2 CH : Yverdon, cross 7 km 400
- 29.2 F : Ajaccio (Corse), cross

Le 4e marathon de Lorraine

(marathon de printemps qualificatif pour le Championnat de France de marathon)

aura lieu **le 11 avril 1976 à Metz**

En outre : semi-marathon (21 km 900)
Epreuves ouvertes aux licenciés et aux non-licenciés, hommes ou femmes.

Inscriptions et renseignements :

Stade Messin Etudiants Club
Palais des Sports
Boulevard Saint-Symphorien
57000 Metz (France)

- Mars TFAI : **Dikhil-Djibouti, 123 km à allure libre** (de Barbeyrac, S.P. 85031, T.F.A.I.)
- 7.3 CH : **Tenero, cross, champ. national** (VIS NOVA, c.p. 2, 6595 Riazzino)
- 7.3 F : **Combourg, cross** (J.A. Melesse, 13, rue du Clos-Ponthiou, 35190 Tinténiac)
- 7.3 F : Sartene (Corse), cross
- 14.3 F : **Marathon de l'Essonne**, voir page 19
- 21.3 CH : **Presinge, sur route**, voir page 13
- 21.3 CH : **Sierre, 11 km 200**, voir page 42
- 21.3 CH : Neirivue, cross
- 27.3 CH : Bienne, 25 km
- 27.3 CH : La Neuville, cross
- 27.3 CH : Belfaux, cross
- 28.3 F : **CIME cat. B : Plan-de-Cuques - Mimet**, voir page 33
- 11.4 RFA : **CIME cat. B : Lahn-Taunus-Berglauf** (F. Wiederhold, Oranienplatz 2, 5408 Nassau)
- 11.4 I : **Milan, 22 km** (32 000 partants en 1975 !) dép. 9 h 15. Place du Dôme. *Engagement GRATUIT pour les étrangers abonnés à SPIRIDON (dossard dessiné en 8 couleurs par artiste très connu, médaille, poster humoristique, poupée, etc.)* S'adresser dès maintenant à SPIRIDON-Italie, Oneto, casella postale 696, 50100 Firenze
- 16.4 GB : « **Marathon for Women** » (pour la 1ère fois en GB !), réservé aux féminines, parcours rapide : D. Billington, 10 Richmond Ave. Bedford, Middlesex, TW14 9SQ.

SPIRIDON est actuellement lu par plus de 40 000 personnes.

Prix d'une annonce

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	95.—	175.—	295.—	495.—
en FF	150.—	260.—	425.—	750.—
en FB	1400.—	2500.—	4200.—	7000.—

**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 :
Publi-Spiridon, 1922 Salvan (Suisse)**

Délai pour le no de février :

20 janvier

Choisissez

6 anciens numéros pour 28 francs !

(Offre valable pour les 12 numéros 10 à 21)

Ces quelques titres vous aideront à faire votre choix :

- Numéro 10** **Que font donc les bosseurs ?**, par Letzelter et Steinmann
(une étude sur l'entraînement des coureurs de demi-fond)
- Numéro 10** **Les filles de Belgique**, par Yves Mortier
- Numéro 10** **L'entraînement selon Lydiard**, par Jeannotat
- Numéro 11** **Qualité ou quantité ?** (suite de l'étude de Letzelter et Steinmann)
- Numéro 11** **Cette fois-là, on s'est pas fait de cadeaux**, une évocation de Noël Tamini
- Numéro 11** **Abebe Bikila (1960-1973)**
- Numéro 11** **L'homme ne vit pas seulement de pain**
(réflexions en matière de diététique) par N. Tamini
- Numéro 11** **Mémorable «Corrida de S. Silvestre»**, une évocation de Martin Hyman
- Numéro 12** **Un dimanche près d'Ostende**, une évocation de Manfred Steffny
- Numéro 12** **Ménagez votre monture** (sur la diététique des coureurs de fond), par N. Tamini
- Numéro 12** **Boston, mère des marathons**, par Tamini
- Numéro 13** **Le fameux régimes à trois phases**
(pour les jours précédant le marathon), par N. Tamini
- Numéro 13** **Qu'est-ce qui fait courir les filles de Bulgarie ?** par A. Tchenger
- Numéro 13** **Les enfants jouent au marathon**, par N. Tamini
- Numéro 13** **Cette gymnastique indispensable**
(aux coureurs à pied) : principaux exercices expliqués
- Numéro 14** **Neuf semaines d'un coureur neuf**
(début d'un plan d'entraînement personnalisé), par Tamini
- Numéro 14** **Attention aux coureurs folkloriques !** par Tamini
- Numéro 14** **Un entretien passionnant avec «Monsieur Cross des Nations»**
(= Vandewattyne), par N. Loye
- Numéro 15** **Le temps des vacances** (suite du plan d'entraînement)
- Numéro 15** **Et Joss s'en alla traire ses vaches** (une performance fantastique du «fell runner»
Joss Naylor, évoquée par Chris Brasher)
- Numéro 15** **Qui c'est celui-là ?** (interview d'Ian Thompson) par Dave Cocksedge
- Numéro 16** **...s'entraîner à cet âge !**
(une étude sur l'entraînement des vétérans) par le Dr Petr Kavan
- Numéro 16** **Oui, on peut être et avoir été !**
(N. Tamini aux Championnats d'Europe d'athlétisme)
- Numéro 16** **Une grande fille toute simple**
(N. Tamini au Championnat mondial de marathon féminin)
- Numéro 16** **Le temps des récoltes**
(suite du plan d'entraînement personnalisé), par N. Tamini
- Numéro 17** **Cette montagne qu'il aime** (R. Pointu à l'ascension du Ventoux)
- Numéro 17** **Respecter la nature** (une interview de Pierre Liardet), par Bonnardier
- Numéro 17** **Les cross** (suite du plan d'entraînement)
- Numéro 17** **Ils courent tous ensemble !** (N. Tamini à l'Eremitageløbet de Copenhague)
- Numéro 17** **Sommaire complet des 17 premiers numéros**

...et les **éditoriaux** de Jeannotat et de Tamini... et les **statistiques fouillées** d'Hejda... et les **classements des grandes et des petites courses...** ainsi que les **«Tribune des lecteurs»**, **les photos** «signées SPIRIDON», etc.

N.B. Il reste encore quelques numéros 0, 1, 2, 4, 7 et 9 (les numéros 5 et 8 sont quasiment épuisés, les numéros 3 et 6 le sont tout à fait).

Hâtez-vous donc. Vous recevrez ensuite les numéros précisés aux prix de

FS 28.— par SPIRIDON, 1922 Salvan, (026) 8 22 12 (pour la Suisse)

FF 39.— par M. Bourquin, 13 bis avenue de Chanzy, 93340 Le Raincy (pour la France)

FB 330.— par Ch. Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau (pour la Belgique)

Une occasion idéale de compléter votre collection

Sommaire de 1975

Sommaire du numéro 18 Page

<i>On l'appelait le « coureur fantôme »</i> (Tamini)	1
<i>Quelques conseils de Salvé</i> (Salvé)	2
<i>Celui qui a couru devant nous</i> (van den Branden)	4
<i>Cordial Brésil!</i> (Tamini)	8
<i>Écllosion des Spiridons-Clubs</i>	14
<i>En route pour la première CIME!</i> (Tamini)	15
<i>...mais s'entraîner à cet âge!</i> (Dr Kavan)	16
Classements	18
Pages centrales (photos) :	
Marathon de Bordeaux	23
Cross Jean-Bouin	24
Cross de Vanves	26
Panorama France, Suisse et Belgique 1974	
du 800 m au marathon	28
Panorama Canada 1974 : marathon	29
Les 100 meilleures marathoniennes de 1974	28
100 km féminin 1974	29
Le goût âcre de l'infusion (Dénériaz)	33
Sachez	35
Le plus grand cross du monde (Pointu)	37
Grappillons	43
Calendrier	47

Sommaire du numéro 19 Page

<i>Le coureur est comme un musicien</i> (Jeannotat)	1
<i>Un troisième enfant nous est né!</i>	3
<i>Le pépin</i> (Tamini)	4
<i>Un brave type</i> (Tamini)	5
<i>Le cross SATUS : la méthode ou l'enthousiasme ?</i> (Jeannotat)	8
<i>Seize degrés</i> (Tamini)	11
Panorama féminin 1974 (du 800 m au marathon) : France, Suisse, Belgique et Canada	12
Classements	13, 18, 20, 22, 27, 29
L'avis d'un praticien pratiquant	
Dr Sander + Dr Sheehan)	15
Pages centrales :	
Marathon de l'Essonne	23
Cross de Mommenheim	24 + 25
Plan-de-Cuques - Mimet	26
Sachez	30
Règlement de la Coupe Internationale de la Montagne, Championnat d'Europe (CIME)	
Avatars du Cross des Nations (Pointu)	37
Tribune	42
Calendrier	47

Sommaire du numéro 20 Page

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

Sommaire du numéro 21 Page

<i>La voiture de T'Charly</i> (Jeannotat)	1
<i>Le premier marathon</i> (Steffny)	3
<i>Les services de RIVELLA</i> (Tamini)	7
<i>Journal d'un itinéraire estival</i> (Tamini)	8
<i>Spiridon-Club de Suisse</i>	13
SACHEZ	13
<i>L'avis du médecin pratiquant</i> (Dr Sander)	14
Classements	17
Pages centrales (photos) :	
<i>Liquori, champion américain sur 5000 m</i> (Doug Schwab)	23
<i>Mini-marathon féminin à Central Park</i> (Steve Sutton)	24
<i>Gilbert Granger à Salvan-Emaney</i> (Gérard Joris)	25
<i>Helmut Urbach à l'arrivée des 100 km de Firenze-Faenza</i>	26
Tribune	30
La difficulté consiste à partir lentement (Pointu)	
A la course aux timbres-poste, interview de Chris Stewart (Cocksedge)	41
Spiridon-Club de France	44
Calendrier	47

Sommaire du numéro 22 Page

<i>Ces femmes, quelle santé!</i> (Tamini)	1
Sachez	2
<i>L'avis du praticien pratiquant</i> (Dr Sander)	2
<i>Un paradis pour les coureurs à pied!</i> (Jeannotat)	5
<i>Rescapée de la piste : Christa Vahlensieck</i> (Steffny)	11
<i>Spiridon-Club de Suisse</i>	16
Classements	18
Pages centrales (photos) :	
<i>Après l'arrivée du marathon de Berchem</i> (Luc Gyselinct)	23
<i>Annick Loir au Mont-Ventoux</i>	24
<i>Le doyen de l'Ermitageleobet à Copenhague</i> (Svend Aage Mortensen)	25
<i>Les suppliciés de Montréal</i>	26
Grappillons	32
<i>Un marathon pour mes 75 ans</i> (Hirsch)	37
<i>Augustine et le champion</i> (Pointu)	41
Spiridon-Club de France	42
Tribune	42
Calendrier	47

Sommaire du numéro 23 Page

<i>Adieu Papa Flückiger</i> (Jeannotat)	1
SACHEZ	2
<i>Le triple message des Tarahumaras</i> (Elrick, Crakes et Clarke)	3
<i>A propos</i> (Tamini)	5
<i>Le huit cents mètres de Paul Martin</i> (Obey)	7
<i>Première CIME vaincue!</i> (Tamini)	15
<i>Spiridon-Club de France</i>	16
<i>Panorama international 1975</i> (Hejda)	18
Classements	20
Pages centrales (photos) :	
<i>Le calvaire de Neuf-Brisach</i> (Noël Tamini)	23
<i>Jacqueline Hansen : en 2 h 38'19"</i> (Doug Schwab)	24
<i>Jos Hermens : 20 km 907 à l'heure</i> (Luc Gyselinct)	25
<i>Au marathon de Nivelles</i> (Luc Gyselinct)	26
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander, Dr Sheehan, Dr van Aaken)	
Spiridon-Club de Suisse	35
<i>Bauer-le-Transcontinental</i> (Steffny)	37
<i>Le défi d'Espelette</i>	41
TRIBUNE	43
CALENDRIER	45
Sommaire de 1975	47

SPIRIDON, revue internationale de course à pied,
1922 Salvan (Suisse), tél. (026) 8 22 12

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

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 Traversée Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

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

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

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 Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colombie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Australie et Nouvelle-Calédonie.

Impression, expédition :

Etablissements Chérix et Filanosa SA, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochaty, 1922 Salvan (Suisse).

Sommaire du numéro 23

Page

Adieu Papa Flückiger (Jeannotat)	1
SACHEZ	2
Le triple message des Tarahumaras (Elrick, Crakes et Clarke)	3
A propos (Tamini)	5
Le huit cents mètres de Paul Martin (Obey)	7
Première CIME vaincue ! (Tamini)	15
Spiridon-Club de France	16
Panorama international 1975 (Hejda)	18
Classements	18
Pages centrales (photos) :	
Le calvaire de Neuf-Brisach (Noël Tamini)	23
Jacqueline Hansen : en 2 h 38'19"24 (Doug Schwab)	24
Jos Hermens : 20 km 907 à l'heure (Luc Gyselinck)	25
Au marathon de Nivelles (Luc Gyselinck)	26
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander, Dr Sheehan, Dr van Aaken)	32
Spiridon-Club de Suisse	35
Bauer-le-Transcontinental (Steffny)	37
Le défi d'Espelette	41
TRIBUNE	43
CALENDRIER	45
Sommaire de 1975	47
Tirage : 5600 exemplaires	

A l'abonnemètre

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui (96 dans le cas du No 23), après un premier rappel, puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.

	25.7	29.9	25.11
France	1368	1426	1506
Suisse	855	908	977
Bénélux	201	211	218
Italie	49	47	56
Canada	60	58	58
Autres pays	67	67	62
TOTAL	2600	2717	2877

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 11 144-22 J., Paris, Bourquin). **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, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8; (envoi par avion).

AUTRES PAYS D'OUTRE-MER : 37 FS. (Envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 765'780-3 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., 210 fr.fr., 50 dollars can.). Attention ! Réduction de 20 % pour étudiants et juniors.

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

Illustrations des 4 pages de couverture

Page 1 : « Späte Heimkehr » (rentrée tardive), tel est le titre de cette gravure du peintre Adolf Flückiger, décédé en septembre dernier. Le père de Morat-Fribourg l'avait offerte en 1959 à Yves Jeannotat, vainqueur de la célèbre épreuve. Voir en page 1 l'article que notre collaborateur consacre au plus populaire des coureurs helvétiques.

Page 2 : Sur un podium dressé à Central Park (New York), l'Américaine Kim Merritt savoure sa victoire et son « chrono » : 2 h 46'14" pour la distance du marathon (photo Steven E. Sutton).

Page 3 (ci-contre) : Quatre des cinq vainqueurs de la première CIME viennent de recevoir les coupes créées par le sculpteur Joseph Savioz, guide de montagne à Vissoie (Valais), et offertes par SPIRIDON : de g. à dr., Robert Wehren (vainqueur en seniors), Annick Loir (féminines), Daniel Oppliger (juniors), Noël Tamini avec la coupe attribuée à Gilbert Granger (vétérans I), et Emile Herren (vétérans II). Voir aussi « Première CIME vaincue ! », page 15.

Page 4 : Quelque part près de Düsseldorf, en Allemagne, le petit Peter, 4 ans, achève sa première compétition. Voir aussi la réponse à une lettre de la rubrique « Tribune », page 43. (photo Pugge-Horstmüller).



