

Le mille-pattes

www.spiridon.ch



Le mmmille-pattes • Spiridon romand

comité

Président

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

Secrétaire

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

Trésorier

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

Fichier informatique

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

Relations publiques

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

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
secteur communication
chemin des Palettes 39 • CH-1212 Grand-Lancy
tél. 022 884 74 00
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur

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

Webmaster

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

cotisations

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

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

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

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

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

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

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

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

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.–	Fr. 150.–	Fr. 200.–	Fr. 400.–
2		Fr. 180.–	Fr. 270.–	Fr. 360.–	Fr. 720.–
3		Fr. 250.–	Fr. 375.–	Fr. 500.–	Fr. 1000.–

Parutions

15 mars 15 juillet 15 novembre

15 février 15 juin 15 octobre

Annances de courses

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

Régie des annonces et renseignements

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

Mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc • Fondation Foyer-Handicap • secteur communication
chemin des Palettes 39 • CH-1212 Grand-Lancy
tél. 022 884 74 00 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge

Délai de rédaction du N° 118 • 15 janvier 2013

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

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

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

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

Couverture: 10^e édition de la Run Evasion Rhône. De la Jonction à Dardagny, sur les sentiers du bord du Rhône.

Photo: Olivier Marchon.



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPIÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

15 ANNÉES D'EXPERTISE
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE
DOMAINE DE LA PODOLOGIE
SPORTIVE APPLIQUÉE AU
RUNNING

UN SERVICE PERSONNALISÉ UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE
GRATUITE DE 30 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSURE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

UNE GAMME DES MEIL-
LEURES CHAUSSURES
DE RUNNING, WALKING,
TRAIL ET INDOOR À DES
PRIX INFÉRIEURS À CEUX
DU MARCHÉ

3 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENÈVE CAROUGE
SION

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH

Le bonjour du Président

Le sport pour handicapés a fait de grands progrès

Eh oui, le Sport Handicap se trouve dans une situation en lente mais sûre progression. Souvenez-vous: il y a déjà quelques années, les malheureux handicapés à la suite d'accidents, souvent sportifs, restaient cloués dans leurs chaises roulantes. Mais les temps ont changé: il y a de plus en plus de personnes charitables et souvent bénévoles qui aident les handicapés et les font participer à différents sports. Un grand merci aux organisateurs qui prennent le temps de prévoir des épreuves à leur intention, cela dans le cadre de leurs manifestations.

Dès lors, des personnes pleines de compassion et de compréhension se vouent pour donner une nouvelle

dimension de vie à celles et ceux qui doivent vivre différemment des personnes en bonne santé. Il ne faut pas oublier que nous pourrions être à la place de ces personnes-là! Alors merci de nous laisser libres de nos mouvements, mais jusqu'à quand? Nous espérons le plus longtemps possible!

Je connais des amies et amis qui ont dû arrêter la compétition ou leur sport préféré à cause d'un accident, d'une maladie provenant d'un virus ou autre et qui sont voués à n'être que spectateurs. Nous autres, actuellement en plus ou moins bonne santé, devons faire quelque chose et aider ces handicapés. Simplement les accompagner sur un lieu de compétition, quel que soit le sport, cela serait un geste digne du grand sportif que vous êtes.

MERCI et BRAVO pour votre compréhension et votre dévouement. Vous en serez récompensés moralement et cela compte aussi énormément.

Ph. Rochat

BCV
présente

20 KM DE LAUSANNE

SAMEDI 27 AVRIL 2013

2 KM - 4 KM - 10 KM - 20 KM

WWW.20KM.CH

lausanne
SERVICE DES SPORTS

sommaire

Le Bonjour du Président 3

Plans-sur-Bex / Cabane de Plan-Névé 4



Les Tchérattes 5



Montreux - Les Rochers-de-Naye 6



Regard sur les Jeux Olympiques
Sierre-Zinal 7
8-9



Courir tout seul ou plaisir
d'être ensemble? 10-11

Glacier 3000 Run 12-13



Il était une fois Pierre Naudin 14



La supériorité des coureurs noirs... 15



36^e Course du Mandement 16-17



Course de Renens 18

La Foulée de Bussigny 19



RER - Run Evasion Rhône 20-21

La grimpette des Bedjuis 22

Propos de table 23



Julien Ançay, 14 ans et 3^e junior.

www.cOURSE-pedestre-plan-neve.ch

Les Plans-sur-Bex / Cabane de Plan-Névé

Dimanche 22 juillet 2012

La 40^e édition de la traditionnelle course de montagne qui consiste à rallier la cabane de Plan-Névé (2262 m) à partir des Plans-sur-Bex, avec un dénivelé de 1190 m pour une distance

Louis Sauteur (16), Cédric Mini (66)
et Andreas Lämmli.



de 6,4 km, a bénéficié de merveilleuses conditions. Un ciel bleu azur, alors que la veille il pleuvait; il «tombait des cordes» comme le signalait après l'épreuve Gilbert Gonet, président du comité d'organisation de la course depuis une vingtaine d'années. Il est à noter qu'à la même époque en 2011, les coureurs ont terminé dans la neige!!!

Notre ami Gilbert était heureux du bon déroulement de la manifestation, avec 124 participants dont 22 dames. Parmi celles-ci, le meilleur temps a été réalisé par Mélanie Gobiet, de Troistorrents, en 1h05'54". Le vainqueur de la journée, Augustin Salamin, de Grimontz, terminait en 51'7".

Une sympathique arrivée devant la cabane avait été préparée par Alain

Werly, le créateur de cette épreuve, lequel n'est pas prêt de... poser son tablier!!! Alors, MERCI Alain pour ton grand dévouement à une magnifique cause, celle des adeptes des courses de montagne.

L'ambiance est toujours merveilleuse au sein du peloton, ce qui crée une sympathique convivialité et même si le retour aux Plans se fait à pied par le même itinéraire que la montée, cela est une excellente façon de «retour au calme», comme il faudrait le faire plus souvent.

Vous trouverez tous les résultats sur www.cOURSE-pedestre-plan-neve.ch

La 41^e édition est fixée au dimanche **23 juillet 2013**. Qu'on se le dise!!!

Ph. Rochat



www.tcherattes.ch

Les Tchérrattes

... Faites-vous plaisir...

mentionnait le prospectus annonçant les courses VTT et pédestres à Epauvillers, dans le Jura bernois,

...et du plaisir il y en a eu pour plus de 500 coureurs, petits et grands, à VTT ou en course à pied. Sans compter une merveilleuse ambiance parmi les centaines de spectateurs, sous un soleil radieux.

Ph. Rochat

31^e édition de
**Montreux-
Les
Rochers-
de-Naye**
8 juillet 2012



Un petit poème
de **Corinne Henchoz**

*Malgré la pluie et le temps incertain,
On imagine déjà les lointains rochers.
Nous voilà au départ comme les trains,
Trottinant un peu pour nous réchauffer.
Rendez-vous des populaires au petit matin,
Et voici que le départ est donné.
La pluie tombe, mais c'est plein d'entrain,
Que nous partons à l'assaut des escaliers,
Des gorges du Chauderon et sa forêt,
Et, comme pour nous donner du courage,
Arrivés à Glion, un superbe arc-en-ciel,
Nous donne l'énergie pour affronter les virages.
Le lac a des allures de lagon, le bleu du ciel,
Donne de magnifiques couleurs à ce paysage.
Et pour arriver à Caux, on se sent pousser des ailes.
Quelques foulées à plat, instant de répit,
Le bitume laisse sa place aux sentiers.
Plus que deux kilomètres le panneau nous dit.
Les nuages s'étirent pour nous accompagner,
Quelques mètres et la course est terminée.
Magnifiques souvenirs et belle organisation,
Même le vent se lève pour nous saluer.
A toutes et tous pour ce travail, **FÉLICITATIONS.**
A l'année prochaine ...*





Photo: Michael Steele/Getty Images

JEUX OLYMPIQUES: DU GRAND-GUIGNOL, MAIS AUSSI DE VRAIES ÉMOTIONS

Les Jeux sont maintenant derrière nous. Nous les avons forcément un peu ou beaucoup suivis. Qu'en reste-t-il? Quel rapport avec le monde des coureurs populaires en course à pied?

Une tendance détestable

J'exècre vraiment les à-côtés de quelques sports et de l'organisation: le cinglé qui hurle dans le haut-parleur au beach-volley pendant que de jolies filles se trémoussent pour faire patienter un public rempli de bière... l'annonceur qui égraine les scores que chacun est capable de lire sur les panneaux au basketball et l'occupation immédiate du terrain par des rappeurs... les panneaux qui ordonnent aux spectateurs «applaudissez!» quand des concurrents passent au triathlon, comme si le public devait être maintenu constamment sous pression, comme si le public était imbécile et incapable de se passionner naturellement. Je passe sans insister sur la débauche de moyens financiers pour les cérémonies...

Chaque athlète est finalement libre

Je n'apprécie pas beaucoup non plus les athlètes exhibitionnistes, qu'ils soient sprinters ou lanceurs de poids et témoignent de leur satisfac-

tion en arrachant leur maillot ou par des gestes exubérants et parfois déplacés. Mais enfin, eux je les laisse tranquilles, car ils sont enfin récompensés pour leur incroyable effort de préparation et, vainqueurs, ils expriment à leur façon leur joie d'avoir gagné.

Que d'émotions...

Mais à côté des ces excès et de ceux très bien décrits par Noël Tamini dans le dernier numéro du *mmille-pattes*, je voudrais m'arrêter sur de vraies émotions vécues.

La frêle Meseret Defar sur 5000 mètres, qui emballa tout le monde dans le dernier tour et coiffe les favorites sur la ligne avant de s'écrouler et embrasser la photo de la Vierge qu'elle serrait sous son maillot et qui, lors de la remise des médailles, éclate en sanglots de joie et nous entraîne dans ses larmes d'émotion.

Et le triathlon des dames avec le final incroyable où franchement Nicola Spirig et Lisa Norden ensemble sur le fil après deux heures de course méritent chacune la médaille d'or.

Trop souvent des commentateurs pas à la hauteur

Les longues courses pas intéressantes? Allez, c'est là que se déroulent les plus beaux jeux. Heureusement que Magali Di Marco était là pour remonter le niveau des commentateurs incapables de se concentrer sur la course et de sentir l'évolution de la compétition.

D'accord, ils suivent les compétitions sur de mauvais moniteurs et le découpage court des plans de caméras ne leur permet pas de juger des évolutions. Mais quand même, le sport c'est autre chose que des médailles, c'est aussi des efforts, de la tactique, parfois des chutes, de l'eau froide et des aléas qui font que l'un vit un drame et l'autre gagne, mais que tous sont des athlètes d'exception.

Sentir la tactique de course

Et rappelez-vous, toujours au triathlon féminin, en quatrième position, Sarah Groff qui part à son rythme à la course à pied et résiste à quelques dizaines de mètres derrière le peloton de tête et qui, dans les derniers tours, est capable de revenir sur le trio de tête. Dommage pour elle qu'elle n'ait pas eu le culot ou peut-être tout simplement plus la force de les passer tout de go... Elle allait plus vite que les trois filles en tête, elle aurait alors peut-être pu les impressionner et filer vers une première place...

Et c'est aussi dans une course à pied de grand fond, le marathon, que l'on a pu assister à une course absolument passionnante. L'attaque de Wilson Kiprotich avant la mi-course fut incroyable, il fait exploser le peloton de tête et joue, avec une certaine arrogance certes, son rôle de grand favori, seuls deux athlètes osent le suivre, Abdel Kirui et son homonyme Stephen... Kiprotich, et enfin, à quelques kilomètres du but, alors que soudain Stephen semble lâcher prise et que les deux autres voient la course gagnée, dans une enfilade de virages, Stephen revient et surgit soudain et fait ce que Sarah Groff aurait dû tenter de faire en triathlon, il les passe avec une grande autorité et les lâche implacablement. Le superfavori peut alors commencer à regretter d'avoir gaspillé ses forces dans son attaque violente du début de course et ne peut que voir partir Stephen vers la course de sa vie.

Pas intéressante, la course à pied? Palpitante et cela sans gesticulations imbéciles et hurlements d'annonceurs excités...

Raymond Durussel



A Niouc les favoris sont déjà en tête. Marco De Gasperi futur vainqueur précède Cesar Costa, lequel terminera deuxième à plus de six minutes.

Photo: Philippe Rochat

Sierre-Zinal reste la reine...

La quarantaine florissante, c'est ce qu'on peut dire de Sierre-Zinal dont la 39^e édition a connu, le 12 août dernier, une participation record (3400 inscriptions). Si l'on dit d'elle qu'elle est la «Reine des courses de montagne» c'est surtout en raison de son esprit qui, dès son origine, a su allier de façon particulièrement harmonieuse champions et populaires tout en mettant en exergue un des principes fondamentaux de l'esprit Spiridon: «La performance d'accord! Mais le plaisir d'abord!...» Cette devise est fondamentale à une époque où l'on a tendance à banaliser le «record» et à faire croire que la performance du champion est à la portée de tout le monde...

En course à pied, pour qu'une épreuve parvienne à faire l'unanimité et à résister aux effets de l'usure du

temps il faut qu'au début, pendant et au terme de l'effort (donc du départ à l'arrivée) elle baigne dans la «fête». C'est le cas à Sierre-Zinal mieux que nulle part ailleurs. Voici ce qu'en dit Jean-Claude Pont, guide de montagne, professeur d'université, philosophe et astronaute, mathématicien et écrivain, organisateur et coureur à pied, concepteur et grand maître de l'épreuve: «Ma philosophie? Les vertus de l'effort physique prolongé magnifié par la beauté du paysage et partagé entre l'esprit et le corps: le cœur avant le chronomètre en somme!...»

Christian Staehli, journaliste valaisan toujours présent aux grands rendez-vous de course à pied, témoigne de la réussite populaire et sportive de la 39^e édition le jour même du marathon olympique: «Champion du monde de la montagne en 2001, 2003

et 2007, l'Italien Marco De Gasperi a remporté, également pour la 3^e fois, Sierre-Zinal le 12 août dernier, après 2008 et 2011. Son temps: 2h31'36". Il a précédé le talentueux Martignerain d'origine portugaise César Costa, deuxième pour la 3^e fois et qui finira bien par l'emporter. Troisième, le Colombien Cardona et sixième (premier Suisse) à 9'52", le St-Gallois David Schneider.

Chez les femmes, victoire de la Française Aline Camboulive en 3h02'58". Deuxième en 2011, la Tricolore a laissé sa dauphine, l'Américaine Stevie Kremer, à 1'34" et Maude Mathys (Ollon), meilleure Suissesse, à 5'03". Coup de chapeau enfin à Laurence Yerly-Cattin, toujours aussi fringante (7^e à 13'58" de Camboulive)...»

Yves Jeannotat



En toile de fond, les majestueux 4000.

Un 39^e Sierre-Zinal explosif !

3400 coureurs (record), dont beaucoup de féminines!

Beau et chaud dimanche 12 août 2012 dans le Val d'Anniviers pour la reine des courses de montagne. La journée a commencé avec le départ, à 5 h, de 1800 «touristes» dont la plupart s'étaient munis de la lampe

En vue de Chandolin, Isabel Jean-Mairet (5769).

frontale. Et dans ce peloton il n'y avait pas que des «touristes», mais des spécialistes de la montagne: par exemple Didier de Courten, premier coureur à rallier Zinal en 2h58'57", ce qui l'aurait classé 46^e chez les élites!

Dans la course principale, avec départ à 9 h 30, 1144 coureurs, dont 186 dames, ont terminé cette épreuve de 31 km. L'Italien Marco De Gasperi, sextuple champion du monde de la montagne, a survolé l'épreuve mythique des cinq 4000, avec plus de

6 minutes d'avance sur César Costa, de Martigny. Chez les féminines, la Française Aline Camboulive est montée sur la plus haute marche du podium en réalisant l'excellent temps de 3h02'58".

Quant à la course des juniors, de St-Luc à Zinal, 162 filles et garçons ont été classés. Le vainqueur, Jean-Baptiste Salamin, a parcouru les 16 km en 1h31', alors que Marianne Fatton, de Dombresson, remportait la palme en 1h58'11".

L'organisation est toujours aussi parfaite, avec plus de 500 bénévoles assurant la sécurité et les nombreux ravitaillements. Lesquels étaient les bienvenus, de même que les boissons, tendues aux coureurs sur tout le parcours par des connaissances ou amis, venus soutenir et encourager tous ces athlètes.

Et pour la 40^e en 2013, que nous réservez-vous, Jean-Claude Pont?

«L'une de nos devises favorites est rigueur et fantaisie. Nous allons imaginer quelque chose qui sort de l'ordinaire, sans modifier la formule et la philosophie de la manifestation. Et, comme toujours, nous allons soigner les détails pour continuer à faire de cette course un rendez-vous magique.» La légende, ou plutôt la saga Sierre-Zinal a de beaux jours devant elle. *Philippe Rochat*



COURIR TOUT SEUL OU PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE?

Nous souffrons d'un manque de réponses..., mais plus encore, peut-être, d'un manque de questions. Jean-Yves Brochier, rédacteur en chef du *Magazine littéraire*, l'avait dit un jour à propos de Sartre.

Peut-on en dire autant du *mmille-pattes*? Oui, selon Roberto De Munari, qui déplore depuis longtemps l'absence de lettres de lecteurs.

Or, ces temps derniers, des questions... Que je vous explique. Le soir où, comme à chaque printemps, je suis revenu d'Éthiopie, dans un restaurant de Genève j'ai passé un bien agréable moment en compagnie de Roberto et d'un autre vieil ami coureur, Roger Rüdüsühli. Nous avons évoqué entre autres les récentes performances, ahurissantes, de marathoniens du Kenya ou d'Éthiopie. Avec, aussitôt, cette question: *Ces maratho-*

niens sont-ils dopés? J'ai dit ce que j'en sais, mais avec ce bémol: *A supposer que cela soit vrai, qui cela peut-il bien intéresser?* Et mes deux commensaux, tout ouïe, de m'encourager à écrire un article à ce sujet.

Trois jours plus tard, au bord du lac de Bièvre je retrouvai Jeannotat. Vins délicieux, poissons très fins, cordial merci... Et quel savoir-faire! Proposer de nous rencontrer non loin de cette île Saint-Pierre, où s'était un jour réfugié Jean-Jacques Rousseau, lui qui (le premier?) a écrit: *Je ne connais qu'une manière agréable de voyager, c'est d'aller à pied.* Moi, sempiternel piéton...

Nous avons longuement bavardé, et nous continuons par internet. *A quand un article de toi sur le fait de courir ensemble?*, m'a bientôt demandé mon vieux compère du temps de *Spiridon*, ajoutant qu'il avait naguère consacré dans son journal une série d'articles à ce sujet.

D'autre part, vaut-il mieux courir, trotter ou simplement marcher? On sait que Jeannotat m'invite à dire ce que j'en pense.

Si le *mmille-pattes* a pu manquer de questions... Je vais donc essayer d'y répondre, en remerciant d'avance le président Rochat de son accord.

«Viens ce soir, nous irons courir ensemble...»

La course à pied est entrée ainsi dans ma vie, en avril 1963. Si mon pote Dédé ne m'avait pas proposé de courir avec lui...

Courir ensemble ou courir tout seul? A dix lustres de là, je me pose encore cette question: qu'est-ce qui fait que j'ai toujours tant aimé courir seul, alors que, de temps en temps, j'éprouve un irrépressible BESOIN de courir avec d'autres? Flux et reflux... marée haute, marée basse... Marées humaines, dit-on, de courses attirant des masses de coureurs...

Courir seul, à l'entraînement, me semble exprimer un pur bonheur. Au bout d'un moment, de course ou de trot – tout jogger le sait si bien –, votre sang est régénéré, votre cerveau oxygéné, vous vous sentez «parti» AILLEURS, devenant un AUTRE, plus ouvert, plus réceptif, plus décontracté, sans plus le moindre stress. Un peu comme si, ayant pénétré dans un bois muni d'une petite corbeille, vous découvriez bientôt les fruits de la forêt. En ce cas, et à chaque fois, les tout premiers fruits de la course à pied. Ou des fleurs à admirer. Privilège du coureur solitaire...

Seul, tu incarnes alors la liberté, la vraie, celle que m'avouait un vieil homme, Spiridon Tsvetkov, un soir d'août 1982 à Sofia: *Quand je cours ainsi, seul, dans ce parc, à vous je peux le dire: c'est alors seulement que je me sens vraiment libre.* C'était au temps de la dictature communiste, totalitaire, implacable.

Si j'ai presque toujours préféré courir seul, c'est que je n'aime pas qu'on me dicte mon horaire, ma cadence, la distance, et les pauses... Mais encore? Depuis toujours je préfère penser tout seul. Et savourer ce bonheur qui m'envahit bientôt quand je cours à mon aise, à mon heure, sur mon parcours, bref, en pleine liberté. Il est vrai qu'alors je cours toujours avec mon meilleur copain, moi-même...

Il y a autre chose, et je m'en excuse: j'ai horreur de devoir parler en courant! Tout d'abord, par crainte du point de côté. J'ai donc tendance à fuir ces gars qui, las de n'avoir per-

**Nouvelle
Megane Coupé**

Il est temps de changer

RENAULT
RETAIL GROUP
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00

RENAULT

sonne à qui parler course, bavardent tout en courant à votre côté. Passe encore quand ils monologuent... C'est quand ils me demandaient leur avis que j'accélérais, en tentant de les essouffler pour les faire taire! Au temps lointain où je le pouvais...

Bref, j'aime passionnément courir seul, en toute liberté, sans contrainte, sans la moindre contrariété, préférant au bavardage d'un compagnon les pépiements venus des buissons ou la musique d'ambiance des ramures sous le vent...

Mais il y en a tant qui aiment courir avec un ou plusieurs compagnons... Ainsi ce vieil ami, Charles Monsch, un prêtre, aujourd'hui nonagénaire, qui m'écrivait tout récemment:

J'ai expérimenté les deux façons de courir, la course solitaire et la course en groupe. A Saint-Cloud, nous courions tous les dimanches matins aux aurores, à quatre ou cinq, nous, religieux, de la communauté de moines-journalistes de la Bayard-Press, autrefois «Bonne Presse». Notamment René Le Boullec, un Breton charismatique, non journaliste, qui n'avait qu'une idée en tête: déclencher un dialogue spirituel avec les joggeuses de passage. Nous parcourions une dizaine de kilomètres. On s'arrêtait parfois pour toquer à la porte de couples journalistes amis (d'autres maisons), qui habitaient en bordure de la forêt. On prenait un petit café et l'on repartait. On a fait cela pendant une bonne trentaine d'années.

L'abbé Monsch était abonné à *Spiridon*. Il poursuit: *Arrivé à Rome en 1984, je me suis élancé, seul sur les trottoirs qui me conduisaient au bout d'un kilomètre à la villa Doria Pamphili, dont les grilles s'ouvraient à six heures. J'y faisais mes 9 km, généralement en 55 minutes, quand cela allait bien. Très rapidement, j'ai fait connaissance avec d'autres coureurs et coureuses. Très vite, l'une me demande, à l'entrée de la villa: Permette?. Je réponds Prego! et elle se met à courir à mes côtés. Tout en courant, on cause de tout et de rien. Evidemment, ces matins-là la course durait plus de 55 minutes. Ce n'était pas nécessairement des Romaines natives, parfois même des Anglaises, des Allemandes. Le «climat social» de Rome permet cela. Ainsi, je suis assis dans le bus. Une dame à mes côtés me saisit du revers de mon veston: Dove l'avete comprato? - A Parigi. - Peccato! Parigi è così lontana!*

A Rome, je n'ai couru que deux ans. A 74 ans, j'ai arrêté. A Moscou, j'ai toujours couru seul, par peur...

Tout de même, à force de courir seul, tel un Robinson, un jour vous sentez le besoin de «voir du monde», de parler à d'autres coureurs. C'est indéniable: en chacun croît bientôt un puissant besoin de courir avec les autres, ensemble, de concert, en société. M'est avis que cela vient de très très loin, du fond des âges.

N'empêche, qui aurait pu prévoir que notre course à pied prendrait un jour la forme d'énormes pelotons? Regardez-les passer, un dimanche, par les rues des villages et des villes... Pour moi, dès 1974, à Milan, puis à Copenhague... Dans *Spiridon* naguère j'ai donc osé déclarer ainsi ce que je pensais tout bas: **Les hommes se sont mis à courir en foule dès que les églises se sont vidées...** C'est le semi de Nazaré, au Portugal, qui, dès 1976, m'avait ouvert les yeux.

Sarcasme? Non, simple observation d'un signe des temps, de la forme d'une évolution. Une étude sérieuse démontrerait que des hommes et des femmes ont commencé à courir seuls, puis ensemble, dès qu'ils se sont mis à penser par eux-mêmes, refusant d'accepter sans mot dire les ordres, d'où qu'ils venaient, des satrapes des fédés ou des pontifes des églises. Au diable les manières imposées, les pouvoirs étouffants! **Les gens ne voulaient plus vivre comme ils vivaient**, dira Cohn-Bendit en 1977, à «Apostrophes», à propos de mai 68.

Rassemblements nouveaux, donc, alors même que disparaissaient aussi, peu à peu, les grandes fêtes populaires, naturelles, celles du printemps et de l'été, des moissons ou des vendanges d'antan. Je me souviens de l'enfant que j'étais à l'automne 1944, regardant, admiratif, ces porteurs de brante de raisins (dans les 50 kilos) qui descendaient vers mon village en jouant de la musique à bouche... Et j'entends encore la voix nasillarde du chantre de la printanière procession des Rogations qui serpentait, oriflammes au vent, par la rosée des prés, des vignes et des champs...

Communiants de notre temps?

Faut-il bien s'étonner que nous ayons fini par quitter les stades, ces enceintes à ciel ouvert, églises de

l'athlétisme d'antan? On sait que le mot *ecclesia*, église, a signifié tout d'abord «assemblée de citoyens». Ces églises de l'athlétisme se sont vidées parce que les hommes et les femmes de notre temps préfèrent courir en liberté, et tout naturellement dans la campagne verdoyante, ou dans la nature sauvage d'une course de montagne, sans pour autant renoncer, de temps à autre, à se recueillir dans... la cathédrale d'un marathon. Un bien-pensant de ma jeunesse disait qu'**aimer c'est regarder ensemble dans la même direction**. Aujourd'hui, participer à une course, n'est-ce pas se réunir pour aller ensemble dans la même direction, à la manière de pèlerins? Car il n'y a pas que la course à pied: on sait le renouveau de la longue marche vers Compostelle, par exemple. Rien à voir avec de nombreuses «manifestations» urbaines, qui rassemblent des masses antagonistes, trop souvent hargneuses, belliqueuses. Sans parler de ces réunions dites sportives qui retentissent des hurlements de supporters ennemis, et qui aboutissent parfois au piétinement de dizaines de spectateurs...

Ainsi donc, un jour ou l'autre grandit en nous, surtout au retour du printemps, ou à l'approche de l'hiver, un puissant besoin de nous immerger dans une masse de coureurs, où nous sommes seuls et ensemble à la fois. Cela pour... communier: encore un mot d'église! **Ces instants de communion**, dit Jean Sullivan (!), **où tu perds ton identité et tu la trouves dans cette perte même**.

Georges Salzenstein, l'initiateur des voyages au marathon de New York, m'a dit un jour: **Je suis athée, ma religion c'est la course à pied!** Pas trop mal vu, si l'on peut être un athée religieux.

Lu dans un tout récent numéro de la *Revue olympique*, à propos des spectateurs de grands marathons: ... **tous ceux qui seraient prêts à venir encourager sur le parcours, même si la chose les intrigue, les hommes et les femmes qui courent après dieu sait quoi**. Et nous, savons-nous bien après quoi courent ces hommes et ces femmes? Qu'est-ce qui les pousse à se réunir ainsi, et à courir, pour souffrir puis exulter ensemble?

J'aime parfois aller à la messe, et je sais pourquoi: pour me fondre, anonyme, dans la foule des villageois, et être ainsi incorporé à la communauté.

Mais il m'arrive de me recueillir, seul, dans une église... en savourant cette précieuse liberté.

Selon le même Sullivan, *la solitude seule, non l'isolement, la capacité de solitude permet d'être réellement avec les autres...* Plus loin: *Qui est incapable de solitude et d'être bien avec soi se fuit en autrui.* Alors, bienheureuse solitude du coureur de fond? Oui, à condition d'être bien avec soi.

Albert Memmi, je l'ai peut-être déjà écrit ici, a là-dessus des paroles qui nous touchent: *Nous faisons corps avec la bête collective*, écrit-il (2), *laquelle, bon gré mal gré, nous entraîne.* Plus loin: *Cette immersion n'est pas sans profit. Rien n'est plus triste, dit-on, que de boire seul du mauvais vin. La fête est théâtrale; la communion nous réjouit et nous distrait de nous-mêmes.* En point d'orgue: *Tout le troupeau court en chaque mouton*, écrivait Alain. *Ne vous mettez pas dans le troupeau si vous n'avez pas l'âme d'un mouton. Si, de temps en temps, vous avez envie d'un bain de foule, prenez-le; mais, après, douchez-vous.*

On dirait ce texte écrit exprès pour moi: à Addis Abeba, après des heures passées le samedi avec mon club de coureurs et de marcheurs, les *hashers*, j'adore vivre seul chez moi, durant 3-4 jours, dans un écrin de verdure et de silence... Ou marcher alors, en solitaire, par la montagne...

Courir ensemble, à l'entraînement ou en compétition, aller ainsi, radieux, tous dans la même direction, pour être et non plus seulement paraître, courir sans la moindre ani-

mosité, pour se faire plaisir, et recharger nos batteries (3) avant de revenir à notre solitude, redoutée ou chérie... Courir comme communient les chrétiens, pour faire le plein de forces vives, afin de rayonner ensuite...

Peut-on dire des coureurs à pied de nos grands-messes dominicales qu'ils sont des communiants? Peut-être bien que oui, si l'on en croit... Jeannotat: *Durant ces heures où le coureur s'en va au bout du monde, sous l'œil hagard des gens «normaux», a-t-il écrit un jour (4), l'humanité dort, mange et tue! Lui, à chaque pas balancé en souplesse, il sent la terre monter dans ses veines et son mouvement ressemble à une prière.*

Or, *quand un homme prie*, dit encore Sullivan (1), *il parle spontanément le langage du corps et ne sait pas nécessairement pourquoi il prie.* Mais Dieu sait pourquoi... Et le penseur ajoute: *Les hommes du siècle souffrent de prière refoulée.* D'où l'actuel renouveau de la course à pied?

Ah! courir, seul ou ensemble, mais libres, et, au dernier jour, pouvoir regarder en arrière en pensant: nous nous sommes bien amusés...

Noël Tamini

Cicirlau (Roumanie), fin juin 2012

1 Jean Sullivan, *L'Exode*, 1980.

2 Albert Memmi, «La bête», *Le Monde*, 6 octobre 1990.

3 Peut-on parler de «fluide électrique» pour dire ces ondes, mystérieuses, qui font vibrer hommes et femmes des réunions populaires?

4 Yves Jeannotat, «Ils parlent avec leurs jambes et leurs bras nus», *Spiridon*, avril 1972.



Samedi 4 août 2012 – 700 participants au 5^e Glacier 3000 Run entre Gstaad et le glacier des Diablerets

Le temps était idéal, samedi 4 août 2012 à 10 heures, lorsque le comédien et hôtelier Hans Schenker a donné le départ à l'imposant peloton de coureurs, parmi lesquels de très nombreuses féminines, pour la Promenade de Gstaad. Les premiers kilomètres se font sur asphalté, chemins forestiers et de randonnée; puis sentiers de montagne jusqu'au 23^e kilomètre, suivis d'un passage très pentu dans la moraine, avant la traversée du glacier. On termine par 150 marches d'escalier, avant de franchir la ligne d'arrivée sur la terrasse du restaurant de la station sommitale du Scex-Rouge.

Le temps impressionnant de 2h41'19", pour 26 km et presque 2000 mètres de dénivellation, a été réalisé par la multiple gagnante Daniela Gassmann, battant son record de l'an dernier de presque trois minutes.

TOURISME POUR TOUS  **SPORT**
Tous les goûts du voyage

DOSSARDS GARANTIS POUR LES MARATHONS DE NEW YORK, LONDRES, BERLIN ET PARIS !

Tourisme Pour Tous - Avenue d'Ouchy 3 - CP 1449, 1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80, fax 021 341 10 20,
E-mail: voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

Glacier 3000 Run

www.glacier3000.ch



La deuxième place est revenue à l'ancienne championne d'Europe de cross-country et cinq fois détentrices d'un record suisse, Anita Weyermann, en 2h52'27".

Chez les hommes, le plus rapide a été l'Allemand Christian Seiler en 2h23'47". Il a manqué le record de l'Anglais Martin Cox de presque 4 minutes.

La course par équipes et le nordic walking...

Le Glacier 3000 Run, c'est aussi une course par équipe de deux. Le premier coureur part de Gstaad et parcourt les 15 premiers kilomètres, jusqu'à Reusch. C'est là que commence la deuxième partie du parcours, avec les derniers 11 km et 1660 m de dénivellation. Le meilleur temps a été réalisé par le team bernois Robert Huber/Markus Bigler (2h31'12").

Il y avait 14 participants pour le nordic walking qui partaient de la cabane pour 5 km.

...et pour la jeunesse

Ce 5^e Glacier 3000 Run s'est terminé par la course des enfants, samedi après-midi, dans les rues de Gstaad. Plus de 120 garçons et filles de 5 à 16 ans, répartis en dix catégories, y ont pris part pour des parcours de 770 à 1200 mètres.

A la fin de la manifestation, le président du comité d'organisation, Bernhard Tschannen, était heureux du bon déroulement de toute cette journée de course à pied et remerciait également les très nombreux bénévoles.

Alors, si le cœur vous en dit et que les jambes peuvent suivre, rendez-vous au début août 2013 à Gstaad pour le 6^e Glacier 3000 Run... Vous ne le regretterez pas!

Ph. Rochat





IL ÉTAIT UNE FOIS PIERRE NAUDIN...

Nombril de la littérature sportive moderne avant d'être le chantre à succès de la Chevalerie du Moyen Age, Pierre Naudin s'en est allé le 11 décembre dernier et personne – ou presque – n'en a parlé. Quelques petites lignes à peine ici ou là dans la presse française... En Suisse: rien!

Et pourtant, au début des années 60 et alors que les maisons d'édition françaises, rendues prudentes par la mise au pilon, par l'Etat, de son pamphlet *La Foire au Muscle*, lui avaient momentanément fermé leurs portes, la parution de son roman *Les Dernières Foulées* aux Editions Rencontre de Lausanne l'avait fait positivement connaître en Suisse romande. Plus tard, grâce à un autre livre: *Zatopek, le terrassier de Prague* et à une large présence dans les pages de la revue *Spiridon*, son nom est même devenu familier dans les milieux de la course à pied... Par la suite, dépit par le massacre des JO de Munich notamment, et par l'augmentation de la corruption dans les milieux du sport, il décida de changer radicalement de cap et de se lancer dans le roman historique avec, pour décor, l'attaque d'un château fort au début de la guerre de Cent Ans... Le succès de cette nouvelle orientation fut immédiat, ce qui l'incita à débarrasser son grenier, à mon profit (nous étions devenus, entre-temps, de bons amis) des quelques centaines de livres de sport qui l'encombraient et de les remplacer par tout ce qui pouvait le mettre en



situation avec l'époque de la guerre de Cent Ans et de la Chevalerie du Moyen Age. S'étant ouvert les portes des Editions Aubéron, il se voua avec frénésie à cette nouvelle entreprise littéraire aboutissant à la parution de 27 gros volumes vendus, selon les estimations, à près d'un million d'exemplaires...

Sentant sa fin venir, l'année dernière, il demanda à sa maison d'édition de satisfaire à un dernier vœu: rééditer *Les Dernières Foulées* dans sa version intégrale et sous son titre d'origine: *Rien ne sert de courir*. Ce qui fut fait... Peu avant de s'en aller rejoindre les chevaliers du ciel, il a eu le temps de relire – sorte de retour aux sources du sport qui l'a vu naître et grandir – l'épreuve de l'ouvrage et d'y ajouter une postface, dans laquelle il retrace son incursion aux Editions Rencontre...

Adieu l'ami! Qui a dit que les coureurs à pied ne lisaient pas?... *Rien ne sert de courir*, Editions Aubéron, 2012. A lire absolument, dès après *La Saga des Pédestrians*, de Noël Tamini!...

Yves Jeannotat



1. Pierre Naudin, chantre de la Chevalerie du Moyen Age (photo: R. Vennier).

2. A l'INSEP de Vincennes (sorte de Macolin français), quatre amoureux de la course à pied pausent pour la photo avant de se lancer dans un 3000 m de derrière les fagots... De droite à gauche: Xavier Poncet, Paul Martin, Pierre Naudin, Yves Jeannotat.

3. Pierre Naudin, écrivain et coureur à pied.

4. Pierre Naudin en compagnie de Michel Jazy (photo: Yves Jeannotat).



Machileiros (Mozambique).

LA SUPÉRIORITÉ DES COUREURS NOIRS: LE CAS DES MACHILEIROS

Extrait de *La course au temps béni de Dieu, 3^e et dernier vol. de ma Saga des pédestriens, à paraître*

Qu'est-ce qui pourrait bien expliquer l'incontestable supériorité des Africains, pour ne parler que d'eux? Un seul mot: leur naturel. On pourrait dire aussi: leur confrontation avec la nature qui les environne... et avec les besoins des Blancs.

«Rappelons une chose toute simple: – m'a dit Mario Machado, journaliste et coureur portugais qui a passé son enfance au Mozambique – en Afrique, pour voyager, c'est-à-dire se déplacer à travers la campagne, on n'a le plus souvent que ses pieds nus. Il faut marcher, ou courir.» Et là comme ailleurs, la fonction crée l'organe. Les champions africains seraient donc seulement des coureurs-nés?

Machado poursuivait: «Au Mozambique, au début des années 1970, ce sont des machileiros qui transportaient les gens bien. C'est ainsi qu'on appelait les gars qui véhiculaient, portée sur leur dos, une sorte de machile, c'est-à-dire un siège, où l'administrateur, le chef, le riche machambeiro prenait place pour voyager ainsi, le temps de quelques minutes, mais aussi sur des distances de 20, 50 ou 80 kilomètres.

«Il y avait alors deux modèles de machile: à quatre ou à deux machilei-

ros. Ceux-ci allaient toujours à la course, ou au petit trot. C'est dire qu'ils trottaient utile, bien avant l'invention du mot *jogging*. Une autre tâche, pour eux, c'était de transporter du courrier à grandes distances. Jusqu'à 100 kilomètres, et retour. On sélectionnait tout naturellement ces messagers parmi les hommes les plus endurants, capables de parcourir des distances fantastiques en des temps... propres à alimenter ensuite les histoires fabuleuses que l'on contait le soir à la veillée.»

D'après Machado, tout au long de leur effort ces machileiros faisaient ample consommation de canne à sucre. «Ils partaient de grand matin, emportant une barre de 30-40 cm pour tout ravitaillement. À des intervalles réguliers, ils consommaient ainsi du sucre naturel, tout en buvant de l'eau.»

Dans un pays grand comme une fois et demie la France, à la fin de la période coloniale il n'y avait que 40.000 kilomètres de routes, le reste étant parcouru de chemins ou de pistes. Les machileiros provenaient pour la plupart du nord, du pays des coureurs endurants: du Zambèze, du Rovuma, et des bords du lac Nyassa. C'est-à-dire des ethnies Macua, Senga, Angone et Aliana.

«Ceux qui ont eu affaire aux machileiros, – ajoute Machado – disent d'eux qu'ils possèdent une impressionnante cage thoracique et des jambes fines, qu'ils vivent à une altitude moyenne de 1000 m, d'une agriculture itinérante, incluant du gros

bétail. Leur alimentation est surtout faite de lait, de manioc, de maïs, de canne à sucre, de miel. Ils consomment peu de protéines animales: c'est alors de la viande de leurs vaches ou du poisson des rivières.»

Ainsi, au contraire des Indiens Tarahumara, les machileiros ne sont pas seulement des «trotteurs», que nous dirions des joggers. Ils savent aussi se faire coureurs, à petites foulées économiques, qui évoquent celles de nos marathoniens. A propos, ces coureurs naturels ont-ils jamais su l'existence de nos marathons?

Noël Tamini

TVA Conseils

**...la solution
à tous
vos problèmes
de TVA**

une expérience unique
dans le consulting TVA
www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6
C.P. 247 · 1705 Fribourg
026 322 37 75

Cours-de-Rive 2
1204 Genève
022 310 59 00
info@tva-conseils.ch



36^e édition des courses du Mandement

Samedi 1^{er} septembre 2012

La forte chute de température, survenue dans la nuit de vendredi à samedi allait-elle décourager les fidèles amateurs de la 36^e édition des courses du Mandement? Eh bien non!

Il est vrai que samedi matin, peu avant le départ des courses, la température ne dépassait guère les 10 degrés. Par chance, la pluie, abondante durant la nuit, avait cessé tôt le matin. Le départ de la première des épreuves, le Raid Nature, a pu être donné normalement à 9h45.

Pour cette course, compte tenu de la fraîcheur ambiante, favorable aux épreuves de longue distance, plusieurs dizaines de coureurs inscrits pour les 12 km ont opté au dernier moment pour le parcours des 22 kilomètres du Raid Nature. Au final, 165 coureurs portant le dossard vert ont franchi la ligne d'arrivée, tantôt sous un ciel chargé d'épais nuages, tantôt sous un soleil radieux.



Cette année, l'épreuve reine bat ainsi le record du nombre de participants (165)!

A Dardagny, au passage du 10^e kilomètre, Philippe Dard, à l'aise, devance déjà Etienne Kolly deuxième, de plus

d'une minute. Le premier groupe de coureurs déroule en souplesse, la foulée est facile. Derrière, les poursuivants n'affichent pas la même sérénité, les visages commencent à être marqués, témoins de l'exigence du





courses du Mandement & RAID NATURE*

parcours. Mais l'expérience nous rappelle que, dès l'arrivée franchie, la fatigue sera vite oubliée et fera place à de larges sourires.

Dans l'aire d'arrivée, **une fois revenus sur terre**, les témoignages de satisfaction recueillis sont unanimes: **le parcours est varié; il emprunte un minimum de routes asphaltées, longe les vignes, avec en toile de fond la chaîne du Jura qui est majestueuse. Vers Essertine, on traverse le vallon du Roulavaz, il faut franchir des ponts, escalader des marches d'escaliers. En route vers La Chaumaz, on longe l'Allondon, et sur le chemin du retour, en point de mire, le château d'eau de Chouilly, puis la descente vers Satigny.**

Le nombre de participants à cette 36e édition, toutes catégories confondues: soit les poussins A et B, les écoliers A et B, les cadets A et B, les juniors, les vétérans 1, les vétérans 2, les vétérans 3, les marcheurs, les participants au Raid Nature s'élève à 705 coureurs. Soit: 263 femmes et 442 hommes.

A titre d'information, le vainqueur du **Raid Nature**, Philippe Dard, a couru les 22 kilomètres à plus de 15,280 km/h de moyenne, en 1h26'21". Etienne Kolly termine deuxième à plus de 4 minutes en 1h30'23", Elie Monchi, première femme, en 1h52'34" et Michel Favre (bravo à lui!) 165e et dernier en 3h39'13".

Coureur anonyme du peloton, sur ses terres, **Philippe Chevrier** du Domaine de Châteauvieux termine en 2h26'26" et attribue un bon ** étoiles au Raid Nature.

AUTRES RÉSULTATS

Juniors femmes (7200 m)	
Vanessa Stornelli	38'08"
Juniors hommes (7200 m)	
Kimaita Matthew	38'08"
Femmes (7200 m)	
Anne Nieva	30'19"
Hommes (7200 m)	
Cédric Sermet	26'40"
Seniors femmes (12.100 m)	
Segolène Kretz	56'26"
Seniors hommes (12.100 m)	
Alexandre Roch	41'52"

Femmes vétérans 1 (12.100 m)	
Penuel Kiondo	49'17"
Hommes vétérans 1 (12.100 m)	
Sébastien Evéquo	45'15"
Femmes vétérans 2 (12.100 m)	
Isabelle Roche	55'35"
Hommes vétérans 2 (12.100 m)	
Luc Hicklin	49'33"
Hommes vétérans 3 (12.100 m)	
Desta Mekonen	49'01"

Pour la deuxième année consécutive, la **Course du Mandement** et la **Course du Vignoble** se sont unis pour organiser le trail **Vignoble/Mandement**.

RÉSULTATS TRAIL

Philippe Dard	2h57'33"
---------------	----------

(cette année, 18 coureurs ont participé aux deux épreuves).

Notez que la **Banque Raiffeisen** a gracieusement offert l'inscription à tous les enfants (catégories jusqu'aux cadets).

* **CHP Pied-de-Vigne**, partenaire de la Course du Mandement et organisateur du Raid Nature.





www.renens.ch/course_pedestre

Course pédestre de Renens

22 septembre 2012

Après s'être épanchés toute la matinée, les nuages sur Renens vont se refermer l'après-midi et permettre à cette compétition de se dérouler dans des bonnes conditions, même si le soleil n'a pas daigné participer à la fête. Pour la 6^e édition de cette jeune course, la Commune de Renens a fait un gros effort de promotion. Et il a porté ses fruits: la participation, toutes catégories confondues, a dépassé les 620, contre 400 l'année précédente.

Pour cette édition, la manifestation s'est engagée aux côtés de l'association Terre des Hommes, qui recevra un beau chèque à l'issue de l'épreuve. Et courir pour une bonne cause va motiver les concurrents à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Après avoir changé plusieurs fois

de tracé, la course a trouvé ses marques sur le site de Verdeaux. Ses terrains de foot peuvent accueillir les infrastructures, tout en servant de zone d'échauffement.

La tracé urbain permet de découvrir une face villageoise peu connue de Renens qui est, on le rappelle, la 4^e ville du canton de Vaud. Il consiste en une boucle de 2,5 km, à parcourir de deux à quatre fois selon les catégories.



Pour les coureurs, le parcours s'avère exigeant. En effet, il combine plusieurs montées, plats et descentes, entrecoupés de nombreux virages. Difficile de tenir un rythme quand il faut sans cesse relancer. Gare à celui qui se sera laissé emporter par l'élan du départ, il le regrettera dans les dernières boucles.

La remise des prix sera effectuée par un invité inattendu, P.-Y. Maillard, premier citoyen vaudois, dont les enfants ont participé à la course.

La compétition des hommes a été gagnée par Rui Silva (Vevey), qui bat le record en 32'53"00, devant Guy Simpson et Christophe Gillieron. Chez les dames, c'est Sandra Annen-Lamard qui l'emporte en 38'05"56, devant Aurélie Moinat et Christiane Bouquet.

Alain Bergerand



www.lafouledebussigny.ch

Le vainqueur Jean-Pierre Teytaz.

La Foulée de Bussigny

**Une 29^e édition réussie à Bussigny
Un nouveau site très apprécié**

En effet, les organisateurs de La Foulée de Bussigny, et leur «chef» Daniel Girardet, ont totalement modifié l'emplacement des parcours de course et se sont déplacés au Centre de loisirs La Plannaz, aux abords de Bussigny, dans le cadre de la fête villageoise, ce qui a créé une ambiance chaleureuse et pleine de convivialité.

En effet, ce sont plus de 550 coureurs, des plus jeunes aux plus âgés, qui ont découvert cette magnifique région sur des parcours allant de 700 mètres à 11,5 km assez roulants, mais un peu vallonnés pour les adultes. Les adeptes du walking et nordic-walking n'ont pas été oubliés, pour des randonnées de 3,8 et 7,6 km.

Les conditions étaient excellentes lors des courses, mais la pluie a fait son apparition juste avant et pendant la distribution des très nombreux prix, aussi bien pour les meilleurs que par tirage au sort. L'organisation est toujours aussi parfaite et les coureurs aiment revenir à Bussigny chaque premier samedi de septembre.

En 2013, cette course retrouvera ses «quartiers» au centre de Bussigny. Tous les deux ans elle aura lieu à La Plannaz. Bravo et merci à La Foulée pour cette belle organisation. *Ph. Rochat*



Manfred Mletzkowsky (près de 80 ans!).

Photos: Philippe Rochat



Béatrice Nghiem.



RER • Run Evasion Rhône

10^e édition
Dimanche 14 octobre 2012

Le chemin le plus court d'un point à un autre c'est de ne pas y aller, disait Philippe Geluck, l'humoriste. Eh bien, il aurait été dommage en cette belle journée automnale de ne pas rejoindre Dardagny en partant de Genève sur les 22,3 km de sentier bucolique au fil du Rhône qu'offre chaque année la course pédestre Run Evasion Rhône.

Cette course est devenue au fil du temps un rendez-vous incontournable des courses genevoises et bien au-delà, si l'on se réfère aux statistiques, puisque pas moins de 38 nationalités étaient représentées au sein du peloton.

Une dixième édition qui restera dans les annales à tout point de vue, nous confiait Olivier Marchon, le créateur de cette course originale.

«Nous avons chaque année à cœur de mettre de l'animation tout au long du tracé et cette année nous avons misé sur un groupe de Guggenmusik venu d'Annecy, les Ripaillassons. Nous avons été comblés et surpris en bien. Dès les premières arrivées des coureurs au retrait des dossards, ils ont assuré le show. Le ton était donné! Nous avons également nos fidèles cors des Alpes pour donner cette touche champêtre et paisible à la course.»

On pouvait lire sur les visages radieux des concurrents le plaisir d'avoir obtenu un dossard, car la course est limitée à 800 coureurs. Pourquoi cette volonté de se priver de coureurs supplémentaires?

«Nous préférons limiter le nombre de participants, car l'étroitesse des sentiers et les quelques passages techniques créaient des bouchons à partir du milieu du peloton, sur les premiers kilomètres. De plus, le site du relais à Aire-la-Ville et celui de l'arrivée à Dardagny peuvent accueillir un nombre limité de participants. Tout comme la salle polyvalente, lieu où nous dispensons des massages aux concurrents, servons la pasta-party et distribuons les prix. On pourrait certainement atteindre 1000 à 1200 coureurs dans le futur, mais si les gens doivent passer des heures à chercher leurs sacs, que nous transportons du départ à l'arrivée, ou encore ne pas trouver de place pour manger un bon plat de pâtes ou ne pas trouver de parking à l'arrivée, cela ne serait pas bénéfique pour l'image de la course... Comme on dit: petit peloton, petits soucis, gros peloton, gros soucis... L'objectif futur serait de pouvoir afficher complet quelques mois avant le départ de la course et de ce fait ne plus prendre d'inscriptions sur place. D'ailleurs on commence à approcher

ce but, car une semaine avant l'évènement nous avons environ 120 participants de plus que l'an dernier. Mais au final nous n'avons eu qu'une quarantaine de coureurs supplémentaires classés, plus que notre précédent record. Cela signifie que les gens s'inscrivent de plus en plus sur le net et moins à la dernière minute.»

Le comité avait tout mis en œuvre pour que cette dixième édition soit fêtée dignement. Les fidèles n'ont pas été oubliés, puisqu'ils étaient 6 à prétendre, au départ de la course, atteindre l'exploit de 10 participations en autant d'éditions! A l'arrivée, tous avaient relevé le défi et Olivier Marchon, ému et heureux, leur a remis un tee-shirt «Limited Edition».

«La fidélité des coureurs c'est un gage de reconnaissance. Cela représente beaucoup à mes yeux. Ils ont traversé les éditions avec moi, et peuvent témoigner de l'évolution de la course, ils sont des témoins que je voulais impérativement récompenser en leur disant tout simplement MERCI.»

La dixième édition de la Run Evasion Rhône fut également un grand cru au niveau sportif: de l'ambiance, de la qualité de l'organisation et de la fréquentation. 854 inscrits (record) et 774 classés (record). Record égale-

ment dans le nombre de relais classés: 132. Au niveau des performances sportives, deux relais ont battu le record, avec la paire Julien Lyon et Christophe Chabard pour le relais hommes, qui établissent une nouvelle marque chronométrique en 1h18'59" pour les 22km550 d'un parcours très vallonné, dont 80% de sentier. La paire Philippe Dard et Séverine Flugi-Chevalier battent également le record dans le relais mixte. Chez les individuels, Michaël Fischer remporte la course avec 3'01" d'avance sur son dauphin, le savoyard Lionel Mathieu. C'est la deuxième victoire sur la RER de Michaël Fischer, après 2009. Le coureur d'Aire-la-Ville (GE) est un habitué des podiums, puisqu'il a terminé également deux fois 2e en 2010 et 2011, derrière l'Ethiopien Eticha Tesfaye. Chez les dames, la hongroise Tenke Zoltani a battu de 3'46" le record détenu jusque-là par sa dauphine, Kiondo Penuel, qui termine à 3'36" et améliore également sa meilleure performance.

Olivier Marchon avait à cœur de terminer son «œuvre» sur une note positive, car l'an prochain il sera remplacé, tout comme la moitié de son comité.

«Effectivement, 10 ans c'est un sacré bout de chemin dans une vie, mais cette expérience m'a apporté énormément de satisfactions et de partage avec des gens extraordinaires. Faute de temps et par conséquent de motivation, je préfère passer la main et voir du sang neuf avec, j'espère, la même envie de faire plaisir aux coureurs comme j'ai pu en avoir. Ma mission n'est pas totalement terminée: je dois travailler pour assurer la continuité dans les meilleures conditions.



Nous devons encore trouver des personnes dynamiques, motivées et compétentes pour reprendre les différents postes vacants.»

Pour immortaliser l'évènement, la TV locale Léman Bleu a consacré un reportage à cette course, dans son émission «Genève Aujourd'hui – Sport» en retraçant les origines de la course. Elle a également consacré son «Genève en Image» à la course RER (6' d'images sans commentaire passant en boucle, durant la semaine qui a suivi la course).

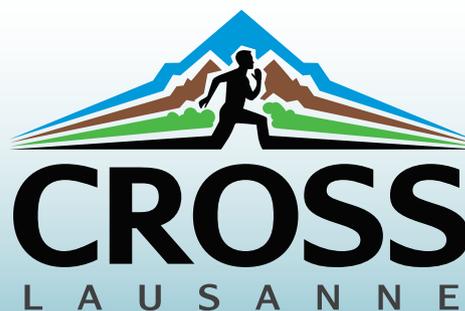
«Nous avons également mandaté une société de production pour produire un clip de 5-6 minutes sur la course. Le but étant d'avoir un joli souvenir pour cette 10e édition, mais également un support pour promouvoir l'évènement dans le futur. De plus, il n'y a pas mieux qu'un film pour véhiculer une émotion. Ce joli clip, que tout le monde peut voir sur notre site web, permettra à chacun de revivre cette belle course ou tout simplement

www.runevasionrhone.ch

lui donner envie d'y participer.»

Nous n'avons pas été très bons dans la promotion de l'évènement, car nous nous contentons du bouche à oreille, en grande partie. Les programmes sont édités mais distribués seulement dans quelques centres sportifs, les magasins de nos partenaires et dans quelques courses genevoises; pourtant nous affichons complet. Cela ne veut pas dire pour autant qu'on peut négliger la publicité. C'est pourquoi, tout d'abord, nous avons ouvert une page Facebook entièrement dévolue à la course. Cette page interagit avec notre site déjà très complet, que j'invite tout le petit monde de la course à pied à visiter. Néanmoins, la course devra absolument créer un poste au comité consacré justement à la promotion de l'évènement.

Nul doute que la RER est sur de bons rails.



8^E CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE
Samedi 19 janvier 2013
Parc Bourget, Vidy

Inscriptions :

Par Datasport : Délai 16 janvier 2013

Sur place : Avec majoration de 5.- pour les adultes

Ecoliers	10h30 - 10h50	2x1000m
Cadets + juniors F	11h10 - 11h50	4x1000m
Cross court Hommes	13h05	3x1000m
Elite Dames + juniors H	13h30	5x1000m
Elite Hommes	13h50	8x1000m
Populaires Dames	14h50	5x1000m
Populaires Hommes	15h20	8x1000m



www.footing-club.ch/cross.php



La victoire va au Charratin Pierre-André Ramuz (34 ans).

LA GRIMPETTE DES BEDJUIS

C'est une jolie course ascensionnelle (6,3 km, 960 m de dénivelé) qui mène de Riddes aux Crêtaux, un peu plus haut que le village pentu d'Iséables¹. Elle compte pour la Coupe valaisanne de la montagne et a vécu sa 8^e édition le samedi 12 septembre par un temps splendide, sec et chaud, en fin d'après-midi, un horaire assez favorable aux travailleurs en somme. On se sent entouré comme d'une famille, reçu dans la communauté des mordus de la montagne. Les indigènes se reconnaissent et se saluent chaleureusement. C'est aussi l'occasion de la fête au village. Les marcheurs populaires partent avant les compétiteurs, avec ou sans bâtons. Une demi-heure plus tard, les coureurs s'envolent. Une petite boucle en plaine pour l'échauffement et pour se faire applaudir des voisins et on s'enfile dans un chemin bordé de vignes aux lourdes grappes.

Le sentier rétrécit sous l'ombrage du bois, s'incline et en avant les zig-zags. Une montée raide qui s'aplanit un peu vers le village qu'on traverse, puis repart de plus belle, plus raide encore, comme une surprise, jusqu'à l'arrivée. La victoire va au Charratin Pierre-André Ramuz (34 ans) en 42 min 35 s. L'inusable et légendaire valaisan d'adoption Mike Short (64 ans, 51 min 7 s.), l'emporte comme d'habitude chez les vétérans III, avec à peu près 10 minutes d'avance sur son second. Les enfants ont leur course à eux dans le village d'Iséables. Il y en a pour toute la famille. C'est à la cantine du stade de football (là-haut, sur la montagne!) que se passe la sympathique fête en soirée, avec grillade, sandwich, boissons et gâteaux, musique et remise des prix.

La nuit tombée on redescend en plaine en téléphérique. A recommander.

Jacques Decombaz

¹ <http://grimpette.cavetroz.ch/index.php>

propos de table

TRANSPIRATION, CONSPIRATION

L'été dernier, le *British Medical Journal* (BMJ), magazine généraliste influent, jetait un pavé dans la mare (ou un glaçon dans le verre) des boissons pour sportifs avec un dossier intitulé «La vérité sur les boissons pour sportifs»¹. Des journalistes d'investigation, appuyés par des médecins soucieux d'un art basé sur les faits, se sont exprimés à propos de la commercialisation de la science de l'hydratation. Sans inculpation directe, mais à travers des juxtapositions peu équivoques, ils accusent les scientifiques de collusion avec les fabricants pour surestimer la nécessité de boire pendant le sport et d'apporter ainsi une caution qui favorise les ventes. Des scientifiques mis en cause nommément ont répliqué.

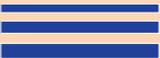
Le contexte du débat a son origine dans deux thèses apparemment contradictoires: (1) la déshydratation est préjudiciable à la performance physique, elle peut présenter un risque pour la santé, il faut anticiper la perception de la soif et boire assez pour que le déficit hydrique soit nul ou reste minime; (2) la déshydratation peut être corrigée en se fiant simplement au sentiment de soif, elle nuit rarement à la performance et présente un danger bien moindre pour la santé qu'une hydratation excessive. Tim Noakes, un professeur de Cape Town, a mis en évidence le danger rare, parfois mortel, généralement lors d'épreuves très longues, d'une surhydratation chez des individus susceptibles. Cette préoccupation l'incite à plaider pour la thèse 2, considérée comme non-conformiste dans le milieu, mais il peine à se faire entendre face au bombardement médiatique assourdissant de la thèse 1 opposée. Le besoin d'eau est au fondement même d'une nutrition pour les sportifs et divers aspects du sujet ont été souvent abordés dans les Propos de table de ce journal².

Un complot?

Quelles sont les critiques faites par le BMJ? Il observe que la stigmatisa-

dateurs • numéroteurs • gravures
photocomposition • divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique • service 24 heures!

timbres en tous genres

multi-TIMBRES 

bd de Grancy 10 • CH-1001 Lausanne
tél. 021 617 93 93 • fax 021 617 94 24



tion de la déshydratation est contemporaine de l'émergence des courses sur route. Aussi bien les concepteurs de boissons et de suppléments alimentaires que les fabricants de chaussures y ont vu le potentiel d'un marché croissant. «Gatorade», une boisson pour sportifs des années 1960 aromatisée au citron, a été prompte à capitaliser là-dessus et affirma qu'elle pouvait prévenir la déshydratation, le coup de chaleur et les crampes musculaires. D'autres fabricants (Coca-Cola, Lucozade de GlaxoSmithKline, Isostar de Sandoz en Suisse) ont suivi.

Selon le BMJ, il s'agissait d'opérer un accouplement entre science et marketing, de «vendre de la science». Des partenariats ont été instaurés avec des institutions dévolues au sport de compétition et au développement de méthodes d'entraînement validées scientifiquement (Australian Institute of Sport, AIS) ou avec l'armée (US Army Research Institute of Environmental Medicine), des universités, avec à la clé des crédits de recherche. Gatorade créa son propre institut (The Gatorade Sport Science Institute, GSSI). Lucozade suivit (Lucozade Sport Science Academy, LSSA).

Des chercheurs de renom dont les travaux bénéficient de ces partenariats sont parmi les éditeurs de journaux académiques des sciences du sport, ils participent à des conférences thématiques sur invitation, rédigent des revues de consensus sous les auspices d'organismes prestigieux comme le CIO. Au vu de cette proximité des chercheurs avec les fabricants de boissons énergétiques (appuyés par les embouteilleurs d'eau minérale), le BMJ ne trouve pas étonnant que la thèse 1 (**il faut prévenir la déshydratation**) soit bien davantage popularisée que la thèse 2 (**il suffit de boire à sa soif**).

Les critiques portent sur plusieurs aspects, énumérés brièvement: alarmisme sélectif, promotion dans les écoles et auprès de la population physiquement peu active, influence sur les périodiques scientifiques, qualité insuffisante des études, lien entre la consommation de ces boissons (qui contiennent du sucre) et l'obésité...

La défense

Les compagnies prises à partie ne fournissent pas beaucoup de renseignements sur leur politique, discrétion commerciale oblige. L'une admet

en confiance qu'elle «recherche l'approbation de produits de haute qualité par l'élite, qui rencontreraient ensuite la préférence du consommateur du marché de gros».

Les chercheurs nommés dans cette charge ont tempéré plusieurs assertions polémiques du BMJ. L'accusation d'une conspiration organisée entre l'industrie et les experts pour induire les consommateurs en erreur, déniée par le BMJ mais lisible entre les lignes, a été bien comprise par tous et ils en ont été offusqués. Plusieurs ont précisé leur rôle dans cette conjonction d'intérêts entre les parties, détaillant souvent leur propre financement. Ils ont fait remarquer que les critères de qualité sur lesquels le BMJ se fonde dans sa critique d'études scientifiques conduites en mode aigu, contrôlées en laboratoire, ne sont pas identiques à ceux qui s'appliquent aux études cliniques à large échelle en milieu libre. Les critères non pertinents sont écartés. Suggérer qu'il puissent être sciemment ignorés pour augmenter le taux de résultats «positifs» serait insultant. Ils rappellent les principes selon lesquels l'affiliation des auteurs d'un article et leurs possibles convergences ou conflits d'intérêt sont déclarés, que le critère principal pour qu'un journal accepte une soumission est son mérite scientifique et sa qualité.

Arbitrage

N'entrons pas ici dans ce que dit la science. Les scientifiques veulent faire progresser les savoirs théoriques et pratiques (et leur notoriété, et leur carrière), les industriels veulent perfectionner et valider leurs produits (et les vendre mieux, et gagner plus): rien que de très normal, ainsi va la société. Il est naturel qu'ils se rencontrent et que ceux-ci, qui gagnent de l'argent avec le savoir, rémunèrent ceux-là, à qui cela coûte de l'acquérir. Certes, le rapport de pouvoir crée un jeu d'influences qui peut orienter le choix d'un sujet d'étude par le chercheur, embellir la représentation de la réalité des résultats par l'industriel, mais «il est regrettable qu'une série de faits connexes (généralement exacts) aient été reliés pour faire apparaître une conspiration raffinée. La réalité n'est pas aussi sensationnelle»³. La relation plus étroite dans laquelle le chercheur est un salarié de l'industriel n'est pas foncièrement différente. Entre partenaires responsables et de bonne foi, elle ne s'oppose ni plus ni moins à une mise en valeur éthique des résultats scientifiques. Cela a été la situation de votre arbitre dans sa vie professionnelle. Le lecteur donnera à cette information la pondération que lui dictera sa tournure d'esprit.

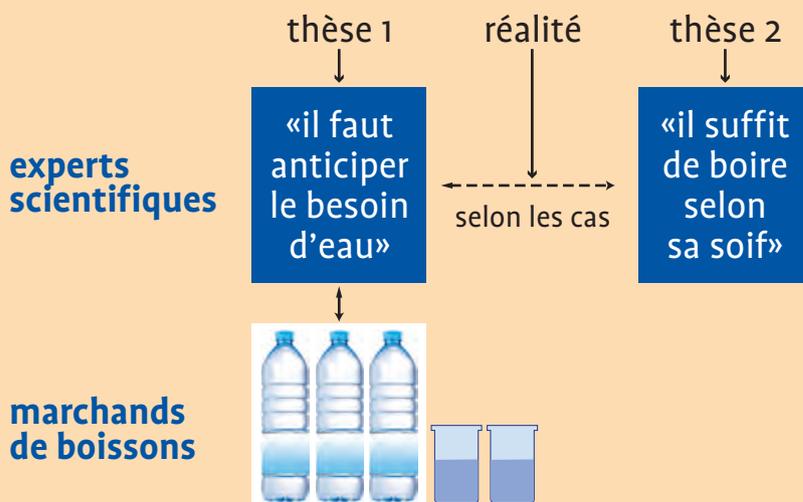
Jacques Décombaz

¹ BMJ, 21 juillet 2012.

² Mille-pattes, n° 65, 68, 91, 94, 111.

³ Prof. M. Hargreaves, Melbourne.

Exercice par temps chaud: boire peu ou beaucoup?



www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 • 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P.P.
1227 Carouge

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN EN RETOUR

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