

# Le mille-pattes

## 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  
atelier du Petit-Lancy  
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy  
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09  
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](http://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.-
<b>Parutions</b>		15 mars	15 juillet	15 novembre	
<b>Délais de réception</b>		15 février	15 juin	15 octobre	

### Annonces 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 • Atelier micro-édition du Petit-Lancy  
Fondation Foyer-Handicap, av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy  
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge

## Délai de rédaction du N° 114 • 15 octobre 2011

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: la Traîne-savates à Cheseaux. La course des enfants.

Photo: Daniel Werthmüller.

# 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



## LE BONJOUR du Président

### Clin d'œil aux organisateurs et merci aux bénévoles

La traditionnelle course «A Travers Romanel» a eu lieu le 17 juin 2011. Elle entrainait dans le cadre de la «Fête villageoise». Tout était soigneusement préparé pour accueillir bon nombre de coureurs et spectateurs, mais la pluie s'est invitée dès la fin d'après-midi. Les gros orages n'ont pas arrêté les «enfants» de tout âge. Peu avant le départ des adultes, quelques rayons de soleil sont apparus mais pas pour longtemps. Ce qui n'empêchait pas Anne-Laure Avondet, organisatrice, d'afficher toujours le même enthousiasme

Course de Romanel. Départ de la course des enfants.



## TOURISME SPORT

**Semi-marathon de Siem Reap**  
Dès **CHF 2995.-** par personne  
Du **29 novembre** au **06 décembre**

Dimanche 4 décembre 2011, faites partie des 5000 chanceux coureurs qui découvriront de manière insolite le chef-d'œuvre khmer à la réputation mondiale: Angkor Vat! C'est l'une des seules courses au monde qui se déroule au cœur d'un site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. De plus, votre participation à cette course apporte un soutien aux victimes de mines antipersonnel ainsi qu'aux jeunes atteints du sida.

Prolongez votre séjour par un circuit qui vous mènera à la découverte du sud-est asiatique ou profitez de l'une des magnifiques plages du sud du Cambodge, de la Thaïlande ou encore du Vietnam.

Tourisme Pour Tous • Voyages Spéciaux et Groupes • Av. d'Ouchy 3  
1001 Lausanne • Tél. 021 341 10 80 • Fax 021 341 10 20  
voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch • www.tourismepourtous.ch

et la même bonne humeur. Elle se réjouissait qu'il y ait eu autant de coureurs à Romanel, malgré les mauvaises conditions atmosphériques. Il faut adresser un grand merci aux nombreux bénévoles qui ne baissent jamais les bras et sont toujours là pour la sécurité et le bien-être des coureurs.

### Notre revue... très illustrée!!!

Il ne s'agit pas d'un «numéro spécial» avec moins d'articles de courses et plus de photos, mais d'une petite variante, tout simplement pour changer un peu les traditions!!! Qu'en pensez-vous? Votre avis sera le bienvenu.

Je vous souhaite un excellent été. En espérant vous rencontrer au détour d'un chemin ou lors d'une course, je vous salue très cordialement.

Philippe Rochat

## S O M M A I R E

Le Bonjour du Président	3
47 <sup>e</sup> Bambi	4
	
Disparition de Grete Waitz Marathon de Vienne 2011	5 6
	
De Saillon à Ovronnaz	7
	
Cheseaux, les Traîne-savates	8 - 9
	
Entraînements pour les 20 km de Lausanne	10
	
Tour du Vieux Fribourg	11
4 <sup>e</sup> course de la Tour de Sauvabelin	12 - 13
	
Il y a 30 ans, les 20 km de Lausanne!	14
	
Marathon à l'Est?	15
20 km de Lausanne	16 - 17
La Juracime 2011	18 - 19
	
Le Trophée Lausannois 2011	20 - 21
18 <sup>e</sup> Trophée lausannois	20-21
Bière, marathon de la solidarité	22
Propos de table	23



La joie de courir pour Sophie Menthonnex (366) et Patricia Dormond (367). Ci-contre: Antonio Negrone (224).



## Enfin le beau temps... pour le 47<sup>e</sup> Bambi

» **Les organisateurs** du Lausanne-Sport athlétisme et les nombreux athlètes ont bénéficié de merveilleuses conditions pour le traditionnel Bambi dans les bois du Chalet-à-Gobet, au-dessus de Lausanne. En effet, ces dernières années, Guy Coudray, responsable de la manifestation, ainsi que tous ses collaborateurs avaient dû se «battre» contre de mauvaises conditions atmosphériques: neige, glace sur une partie du parcours de 7,5 km, et vent tempétueux avaient retenu quelques cou-

reurs. Par contre, ce samedi 26 mars 2011, il faisait un temps splendide: cela s'est fait remarquer par le nombre croissant de participants (162 hommes cette année contre 104 l'année dernière et 67 dames, soit le double qu'en 2010).

Malheureusement, il n'y avait qu'une soixantaine de jeunes; c'est regrettable de ne pas en avoir davantage, car ils seraient enchantés de venir courir ici, en découvrant ces magnifiques bois du Jorat. Rappelons

que cette épreuve est la seule en Suisse, à notre connaissance, qui se court par bonifications selon l'âge, allant jusqu'à 13 minutes pour les plus âgés.

Chez les hommes, la victoire est revenue à José Abrante (1955), d'Icogne, dans l'excellent temps de 23'03", devant Francesco Cristiano (1957), du Brassus, en 25'00"; chez les dames, Christiane Bouquet, de Sainte-Croix, enlevait la palme en 27'36", précédant Claire Bolay, de Chexbres, en 28'29".

Une fois de plus, relevons la parfaite organisation, sans compter une superbe planche de prix et un tirage au sort qui a récompensé bon nombre d'athlètes. Chacun et chacune est reparti enchanté/e de cette journée simple et sympathique, dans un bel esprit sportif. Alors, à l'année prochaine!

Ph.Rt

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





Octobre 1978: à l'arrivée du marathon de New York, Grete Waitz atteint son premier record du monde.

## Disparition de Grete Waitz, pionnière du marathon

> Avec la Norvégienne Grete Waitz disparaît une pionnière qu'on imagine aisément courant toujours avec à la main ce flambeau qu'il faut pour éclairer les «terres inconnues». Celles où allaient, dans les années 70, ces intrépides marathoniennes «malgré eux». Malgré ces hommes, soi-disant experts, gardiens de règlements aberrants, qui, sans demander leur avis, confinaient les femmes à des distances courtes. Le marathon ne leur sera officiellement ouvert qu'aux championnats d'Europe d'Athènes en 1982. Par la force de ces choses, Grete Waitz avait commencé par le 1500 m: éliminée en série aux Jeux de Munich, en 1972, elle sera 3<sup>e</sup> aux championnats d'Europe de Rome en 1974. Passionnée par son métier, cette institutrice, née en 1953, aura accédé au marathon par la petite porte, celle de la modestie, qui lui allait bien. Tout d'abord refusée au marathon de New York, faute de référence sur la distance, Grete avait eu le meilleur des avocats, Fred Lebow, né Leibovici à Arad, en Roumanie. Le boss du marathon de la Big Apple avait obtenu qu'elle fût invi-

tée comme «lièvre» le 21 octobre 1978. Ce jour-là, les «tortues» purent aller se rhabiller vite fait: la jeune Norvégienne, n'écoulant que son bon cœur, le fit palpiter durant 2 h 32 mn 30 s, record du monde largement battu. Une émouvante amitié liera désormais Grete Waitz à Lebow jusqu'à la mort de ce dernier, miné par un cancer. Venue de la piste – 4 mn 00 s 55 sur 1500 m en 1978, et 8 mn 31 s 75 sur 3000 m en 1979 – la nouvelle marathonnienne ira jusqu'à 2 h 25 mn 29, le 17 avril 1983, avant de passer le flambeau à l'Américaine Joan Benoit, future championne olympique, 2 h 22 mn 43 s... un jour plus tard. Le tout premier marathon de Grete Waitz m'avait particulièrement réjoui. Nous logions dans le même hôtel, le «Mayflower». Sachant ses trois victoires aux 16 km de Lidingö, j'avais vu arriver la néophyte avec confiance, la croyant capable d'un exploit. Je ne cesserai de l'admirer ensuite, autant pour ses qualités de pionnière que pour sa simplicité et sa discrétion, qualités plutôt rares chez les coureurs de haut niveau, dont on sait l'égoïsme

exacerbé. Pour un observateur non averti, sa modestie aurait pu passer, parfois, pour de la froideur. Dans une lettre qu'elle m'écrira des années plus tard, elle s'en expliquait ainsi: «Je ne crois pas que la course a eu une influence sur ma personnalité. Mais devenir peu à peu la proie des médias m'a poussée à vivre une vie plus discrète qu'elle n'aurait été autrement. En fait, je n'aime pas être un personnage public; ce que je voudrais, c'est vivre comme n'importe qui. Mais souvent c'est difficile. Comme l'attention de la presse et du public me met plutôt mal à l'aise, j'essaie autant que possible de m'y soustraire.»

Donc tout le contraire d'une encombrante et volubile m'as-tu-vu. Victime d'un cancer qui la minait depuis six ans, Grete Waitz, star du marathon, n'est plus. Reste son souvenir, scintillant, à la manière de ces étoiles disparues depuis des siècles ou des millénaires, et qui brilleront longtemps encore dans notre ciel.

Noël Tamini, Addis Abéba



Rien ne m'empêchera de retourner à Vienne pour y courir le semi!

## VIENNE 2011

### Entre valse de Vienne et Wiener Schnitzel!

► **Dimanche 17 avril 2011** s'est couru le 28<sup>e</sup> marathon de la capitale autrichienne – comme dans beaucoup d'autres villes, ce jour-là.

Passer cinq journées dans cette magnifique ville, aux habitants très accueillants, est bien sûr insuffisant. Et comme le beau temps régnait en maître, nous avons délaissé la visite des musées ou l'écoute de concerts, pour nous concentrer sur ses merveilles architecturales et, après la course, ses brasseries typiques (c'est sûr: après la Pilsen de Prague 2010, je vais passer pour un ivrogne!).

Là aussi, comme dans bien des villes, la course est organisée de façon exemplaire. Peu après une version rock de l'**Ode à la joie**, elle démarre sur le coup de 9 heures, emmenée par l'empereur Hailé Gebresselassie suivi de plus de 32.000 grognards, avenue de Wagram, dans le quartier moderne où se trouvent les bureaux viennois de l'ONU. Elle traverse rapidement le Danube (beau et bleu pour les mélomanes), pour emprunter ensuite les allées du Prater, magnifique poumon

vert. Puis la course continue sur le Ring, autrement dit l'anneau correspondant autrefois aux fortifications de la ville. Départ ensuite pour Schönbrunn qui fait encore rêver les midinettes, fans de Sissi impératrice! Retour au Ring et départ pour le canal du Danube et à nouveau les allées, heureusement ombragées sur le coup de midi, du Prater. Je ne vous étonnerai pas en vous disant que l'on retourne sur le Ring (3<sup>e</sup> et dernier round) pour finir en apothéose sur la place des Héros sise devant la Hofburg ou palais d'hiver. Pour tout ça, vous m'en mettez bien 42 kilomètres et des poussières!

Était-ce dû au fait que je courais mon dernier marathon ou est-ce le charme de la ville? Quoi qu'il en soit, j'en garderai un excellent souvenir. Une ambiance incroyable due à un public estimé à 250.000 personnes. De la musique sur une bonne partie du parcours et pas seulement à proximité du Danube (beau et bleu, bis repetita...), une partie ravitaillements et premiers secours impeccable et, j'in-

siste, une architecture et une propreté qui ne laissent pas indifférent. Pour conclure la course, une aire d'arrivée à faire pâlir bien des organisateurs.

Ce jour-là, Gebre', qui fit l'objet d'une magnifique plaquette de la part des organisateurs, se «contenta» du semi en 1 heure et 18 secondes, devenant titulaire du record d'Autriche en la matière. Fate Tola, Éthiopie, chez les dames (2.26'21"), John Kiprotich, Kenya chez les hommes (2.08'29") remportèrent la distance mythique. Le dernier, arrivé en 6 heures et 3 minutes, fut honoré d'une gerbe de fleurs et applaudi par un encore nombreux public.

Quant à l'auteur de ces lignes, il se contenta d'un 4 heures 14 minutes pour son 25<sup>e</sup> marathon et ses adieux sur cette distance (cochon qui s'en dédit!).

Jean-Luc Agassis



## Chaud... chaud... de Saillon à Ovronnaz

Belle et conviviale la course des Deux-Bains, samedi 28 mai 2011

> **Bel exercice** de montée avec de jolies vues sur le Haut-Valais et le Chablais. Depuis les Bains de Saillon, les départs groupés, échelonnés, sont idéaux pour le confort des coureurs. Au final, les meilleurs de chaque groupe: marcheurs, nordic walking, dames et hommes arrivent presque tous en même temps, pour le bonheur des spectateurs massés sur la terrasse du restaurant des Bains d'Ovronnaz.

Le parcours débute à plat dans les vignes, puis dans le bourg de Saillon, un bijou, où l'on rase les murs à la recherche d'ombre, car le «roi soleil» en ce début d'après-midi nous a gratifié de ses chauds rayons. Après 4 km de course, nous arrivons à la «mondialement connue» Vigne à Farinet et la passerelle du même nom qu'on franchit et où il est obligatoire de marcher. Ensuite, entre Les Places et Le Four, nous empruntons, sur environ 500 mètres, la route asphaltée et ensuite de magnifiques sentiers et chemins pour les 4x4 dans les bois avant d'atteindre Ovronnaz. Ensuite, entre de magnifiques chalets, une dernière montée à forte déclivité tout en lacets nous attend, avant de franchir la ligne d'arrivée située sur la terrasse du restaurant des Bains au milieu de nombreux spectateurs et accompagnants, cela après 10 km et 806 mètres de dénivelé. Ce fut dur et tout le monde était heureux de «l'avoir fait».

Les résultats sur papier ont été distribués lors de la cérémonie de la remise des récompenses et nous avons apprécié ce mode de faire. Encore bravo aux organisateurs et merci aux bénévoles.

Béatrice Pernet

Tous les résultats sur:  
[www.coursedeszbains.org](http://www.coursedeszbains.org)



# COURIR JUSTE.

**NEW  
CONCEPT  
SPORTS**

INFO@NCSPTS.CH  
WWW.NCSPTS.CH

**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  
CONVIENDRA LE MIEUX

**LES PRIX LES  
PLUS COMPÉTITIFS**  
UNE GAMME DES  
MEILLEURES CHAUSSURES  
DE RUNNING, WALKING,  
TRAIL ET INDOOR À DES  
PRIX INFÉRIEURS À CEUX  
DU MARCHÉ

**DEUX  
ADRESSES**  
PONT-NEUF 4  
1227 CAROUGE  
T. +41 22 342 03 33  
CROIX-BLANCHE 42  
1066 EPALINGES  
T. +41 21 784 34 44



Photo: Fabien Galley

A la sortie de Cheseaux, le peloton est déjà très étiré.

## L'accueil chaleureux des «Traîne-savates» à Cheseaux

» On peut presque l'affirmer sans se tromper que tous, ou presque tous, les coureurs connaissent le club des «Traîne-savates» de Cheseaux, pour avoir participé, une fois ou l'autre, à leur belle épreuve disputée chaque année au début avril. Même les personnes «non coureuses» sont venues peut-être accompagner un coureur ou un marcheur, petit ou grand, et ont pu se rendre compte de la magnifique ambiance qui règne dans cette localité située entre Lausanne et le Gros de Vaud. Une large partie de la population se mobilise ce jour-là pour que la fête de la course à pied soit belle. Et chaque année elle est belle; c'est peut-être pourquoi «on y revient».

Le 9 avril 2011, c'était la 18<sup>e</sup> édition et les organisateurs ont reçu deux cadeaux. Premièrement une météo magnifique, ce qui n'a pas toujours été le cas (souvenez-vous des giboulées de neige d'il y a 3 ans!) et, secondement, ce sont plus de 2300 athlètes, toutes catégories confondues, marcheurs et «walkeurs» compris, qui ont été clas-

sés, soit un record de participation.

Cette épreuve est la première en date comptant pour le Trophée lausannois, et la troisième du canton de Vaud en nombre de coureurs, derrière les 20 kils de Lausanne et le marathon. Bravo aux organisateurs, qui font le maximum pour que ce rendez-vous à Cheseaux soit convivial. Sans oublier que les parcours sont très attractifs.

Le côté «confort des athlètes» n'a pas été négligé, cela avec de magnifiques locaux dans le nouveau collège du Marais-du-Billet. Pour les accompagnants... et ensuite les coureurs, la buvette très accueillante fait oublier la fatigue et resserre les liens d'amitié.

Ph. Rt

Prochaine édition:  
**samedi 14 avril 2012**

Ci-dessus: la détermination des enfants se lit sur leurs visages.

Ci-contre: le peloton, peu après le départ.

Photo: Fabien Galley



Photo: Daniel Werthmüller



## A Cheseaux, entraînements bien structurés pour les jeunes... et les adultes

> Depuis quelques années déjà, les responsables des «Traîne-savates» organisent des entraînements pour les jeunes, pratiquement toute l'année. Durant les trois mois précédant les 20 kils de Lausanne, ce sont une cinquantaine de juniors qui prennent part à chaque séance, emmenée par des monitrices et moniteurs du club sous la direction de Laurent Hoffmann.

Lorsque ce reportage a été fait, à mi-mai, la plupart des jeunes ayant couru les 2 ou 4 km à Lausanne avaient déjà rangé leurs baskets pour s'adonner à d'autres sports.

Après une bonne mise en train sous les ordres «très paternels» de Donato Chironi, des groupes sont formés, selon les âges et les différents degrés d'aptitudes. Au vu des nombreuses courses à venir, certains et certaines se préparent avec enthousiasme et sérieux pour «la gagne», mais la plupart c'est pour «le fun», ce qui compte aussi!!!

Les entraînements durent environ une heure dans la magnifique campagne, avec une belle vue sur le Jura et dans les bois environnant Cheseaux, parsemés de nombreux chemins et sentiers qui rendent les entraînements très sympathiques et divertissants.

Alors, si le cœur vous en dit, rejoignez les juniors ou seniors. Vous serez les bienvenu(e)s. Ph. Rt

**A Cheseaux**, tous les mercredis:  
à 17h30 (juniors) et à 18h30 (adultes).  
Salle de gym Marais-du Billet  
(nouveau collège).

[www.traine-savates.ch](http://www.traine-savates.ch)  
ou [info@traine-savates.ch](mailto:info@traine-savates.ch)





Entraînements des seniors.

## Les juniors et seniors se sont entraînés pour les 2, 4, 10 et 20 kils de Lausanne 2011

**Les deux extrêmes... avec le même enthousiasme!!!**

› Lors des séances d'entraînement en vue des «incontournables 20 km de Lausanne», nous constatons qu'il y a de plus en plus de coureurs, des plus petits aux plus âgés, qui soignent leur condition physique, de façon à être au «top niveau» lors de l'épreuve lausan-

noise, à sa 30<sup>e</sup> édition le 30 avril dernier.

Depuis quelques années déjà, chaque mercredi à 17h, les juniors de 7 à 16 ans peuvent s'entraîner à Vidy Coubertin, sous la conduite d'une trentaine de monitrices et moniteurs bénévoles. Lesquel(le)s proviennent des groupe-

ments des «Cambe-gouilles» et du Spiridon romand et leur prodiguent tous les conseils utiles, aussi bien du point de vue course que diététiques, ce qui compte beaucoup. Nous avons de nombreux jeunes à chaque séance et, lors des dernières semaines avant la course, environ 200 jeunes sont présents. Les mêmes séances ont lieu dans 19 localités, organisées par les clubs locaux, aussi bien en France voisine que dans le canton de Vaud et en Valais, à Martigny.

Les seniors dès 60 ans ne sont pas oubliés. Ils se retrouvent tous les mardis après-midi à Coubertin. Lors de chaque séance, les 30 à 40 participant(e)s sont encadré(e)s par quelques moniteurs des clubs cités ci-dessus.

### PROGRAMME 2012

Seniors dès 60 ans,  
14h30 à Coubertin,  
dès le mardi 21 février.

Juniors de 7 à 16 ans,  
17h à Coubertin,  
dès le mercredi 22 février.

Renseignements: Ph. Rochat  
Tél. 021 646 33 35 ou 078 672 13 34



Entraînements des juniors.



## Tour du Vieux Fribourg

### Courir et découvrir un fabuleux patrimoine médiéval datant de 1157

> **Comme l'hirondelle**, à l'image du tour du lac de Pérolles ou de la Tzampata, le tour du Vieux Fribourg annonce le printemps. Et l'édition 2011 n'a pas failli à l'adage, puisque les températures étaient quasi estivales et le soleil au zénith. Dessiné au cœur de la Vieille Ville, le circuit emmène les coureurs à travers ce prestigieux patrimoine architectural, au carrefour des langues.

Une magnifique terrasse, parfois hantée par les fantômes et les sorcières du magicien Hubert Audriaz, surplombe la Sarine et ses méandres enserrés d'abruptes falaises, témoins des transports fluviaux et des échanges économiques (drapiers et tanneurs) du Moyen Age. Depuis lors, beaucoup d'eau a coulé entre les piliers des ponts médiévaux, bientôt dominés par celui à haubans de la Poya (réalisation en 2014).

Relayant la Freiburgia (FSG de la ville) depuis 2003, la LAT Sense (Lauf und Athletic Team Sense) imprime sa couleur et re-dynamise l'épreuve, accordant une place de choix aux enfants, jeunes et adultes handicapés.

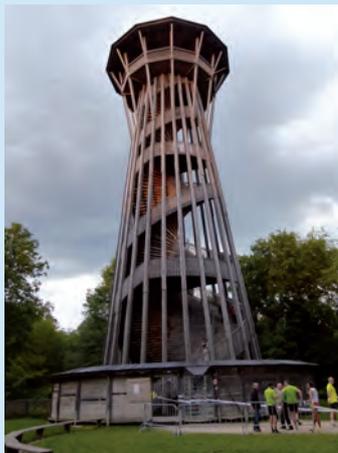
Cette course ne comptant pas pour la Coupe Fribourgeoise, la participation était nettement en retrait, ce dimanche 17 avril. Mais quelques «premiers de classe» y ont laissé leur empreinte, encouragés par un public d'amis et des badauds sous le charme de ce joyau historique.

Traversant les quartiers de la Neuveville et de l'Auge, la boucle, en dents de scie, laisse peu de répit aux coureurs. S'imposant avec maestria, le singinois Adrian Jenny (33'14"), à l'exemple de Erika Schmidhäuser (34'58"), ont d'emblée pris leur distance, tandis qu'Hugo Raemy (33'36") et Pascal Birbaum (34'38") montent sur les deuxième et troisième marches du podium. Premier vétéran I, le triathlète Christophe Golliard (35'06"). Judith Zumwald (35'09") et Natacha Mooser (35'35") se classent aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> rangs chez les féminines.

Centre stratégique de l'épreuve, le Werkhof accueillit la remise des prix, fleurie et vitaminée, dans une chaleureuse ambiance d'après course.

Marianne Baechler





C'est là-haut l'arrivée!!!

Me voilà donc inscrit à la 4<sup>e</sup> édition de la course de la Tour de Sauvabelin. Je vais préalablement retirer mon dossard et, comme j'ai un peu de temps devant moi, je décide de reconnaître une partie du parcours, particulièrement les derniers hectomètres. J'échange quelques mots avec des copains coureurs qui me donnent des petits conseils, celui que je retiens c'est: **pars pas trop vite!**

Cela fait plus de trente ans que je pratique la course à pied et je n'ai jamais pris le départ d'une contre la montre et encore moins escaladé à la

# 4<sup>e</sup> course de la Tour de



Photos: Alain Berguerand

fin d'un parcours les 150 marches d'une tour en bois. D'habitude lorsqu'il y a autant de marches, je prends l'ascenseur. Je me suis renseigné, hélas, cette tour n'en n'est pas équipée. J'ai rapidement compris qu'il faudra la gravir à la force du jarret.

C'est bientôt l'heure du départ, les coureurs se rassemblent à proximité de la ligne, une horloge électronique égraine des secondes. Honneur aux femmes; un bip retentit, la première concurrente s'élanche sous les applaudissements des spectateurs. A tour de rôle, toutes le vingt secondes un cou-

reur prend le départ. C'est à moi maintenant. Partir seul, étrange sensation, nouvelle découverte. Cela fait moins de deux minutes que je cours lorsque soudain je me fais dépasser par un concurrent, puis un second, des vrais TGV. Je reste concentré sur ma foulée, sur mon souffle. C'est à moi maintenant de dépasser quelques coureurs attardés... Ça fait du bien! Au travers des arbres j'aperçois la Tour. Dans moins d'un kilomètre je serai au sommet. Le parcours est vallonné, il faut après chaque bosse relancer la machine. Un public clairsemé mais

enthousiaste m'encourage. J'effectue la dernière montée, je suis enfin au pied de la «statue» de bois. Je m'élanche à l'assaut des escaliers et là... surprise, je n'arrive pas à enchaîner... Des marches se dressent devant moi, escalier en colimaçon, interminable ascension... Dossard 82, temps, 26 minutes et 51 secondes, crie le chronométrateur. Je suis au sommet, le souffle court. Une vue splendide et imprenable à 380° se présente à moi. Certainement, je reviendrai l'année prochaine.

Richard Mesot

# Sauvabelin mai 2011



Résultats complets  
sur [www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)



Prochaine édition:  
jeudi 10 mai 2012 à 19h



Stéphane Gmünder félicité par Antonio Samaranch.

## Il y a trente ans: les 20 km de Lausanne!

### Reconnaissance officielle mondiale de la course à pied populaire

Le 30 avril dernier, les 20 km de Lausanne se sont courus dans une ambiance plus festive que d'habitude encore. Pourquoi? Parce que la course à pied populaire fait aujourd'hui partie du quotidien sportif, hygiénique et socioculturel de la population, et que cela mérite d'être rappelé et célébré. Mais combien se souviennent qu'il y a trente ans à peine, les choses n'étaient pas si simples, les grandes organisations nationales et internationales responsables ayant alors jeté l'anathème

sur ce qu'elles avaient pris l'habitude d'appeler les «courses sauvages»... Président du CIO, Juan Antonio Samaranch, lui, se montrait plus tolérant, tout comme Primo Nebiolo qui, avant même son accession au poste de Président de la Fédération Internationale d'Athlétisme (IAAF) s'était exclamé, s'adressant à ses collègues en voyant passer deux représentants de la nouvelle vague: «Messieurs, SPIRIDON, qui nous montre la voie à suivre!...»

De fait, plus qu'avec l'IAAF et plus qu'avec le CIO, c'est avec les Fédérations nationales d'athlétisme et avec les Comités olympiques nationaux que le Mouvement «SPIRIDON» qui, avec sa revue du même nom, avait contribué à

ouvrir l'Europe à la vague de course à pied venue des USA et d'Australie, sous l'influence de Fred Lebow et d'Arthur Lydiard notamment, était entré en confrontation; une confrontation que la signature de la fameuse «Résolution de Boston», le 20 avril 1974, par les représentants des Road Runners Clubs américains et des Spiridon-Clubs européens avait poussée à son paroxysme.

C'est dans cette atmosphère conflictuelle que Jean-François Pahud et Jacky Delapierre (deux pionniers incontournables de la vie sportive lausannoise) décidèrent de jeter les bases, à Lausanne même, d'une grande épreuve populaire dédiée au rapprochement des coureurs à pied, à leur «popularisation», à l'éducation sportive parascolaire de la jeunesse par le biais, entre autres, de la course à pied et, enfin, à la reconnaissance de cette pratique par les autorités en place.

Leurs invitations furent couronnées de succès. Le 6 juin 1982 – il y a donc trente ans – la première édition des «20 km de Lausanne» voyait le jour en présence d'Antonio Samaranch (président du CIO), de Primo Nebiolo (président de l'IAAF), de Georges Kennel et Hansjörg Wirz (président et chef technique de la FSA), de M. Martin (syndic de Lausanne). Ce moment historique scellait la reconnaissance internationale et nationale officielle de la course à pied populaire par les plus hautes instances dirigeantes de l'olympisme et de l'athlétisme.

Yves Jeannotat

28<sup>e</sup> course pédestre, walking,  
nordic walking, pour enfants et adultes

## BUSSIGNY



Samedi 3 septembre 2011 • dès 10H50

**Enfants** (jusqu'à 17 ans): de 0,6 km à 4,7 km  
(14 catégories) (classements séparés filles et garçons)

**Adultes** dès 18 ans: 11,7 km

**Juniors à vétérans 3** = 10 catégories

**Adultes «populaires»** dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories

**Walking** = 3,9 km ou 7,8 km

Prix souvenir à tous • Prime record adultes CHF 150.–

Très nombreux prix spéciaux

Tirage aux sort de bons d'achat, voyages, montres, etc.

**Renseignements:** Daniel Girardet

Vuichardaz 13 • 1030 Bussigny • tél. 079 231 39 67

Enfants: inscription gratuite



Trophée lausannois  
des courses pédestres  
hors stade

## TVA Conseils

...la solution à tous  
vos problèmes de TVA

une expérience unique  
dans le consulting TVA  
[www.tva-conseils.ch](http://www.tva-conseils.ch)

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Péroilles 6  
C.P. 247 • 1705 Fribourg  
026 322 37 75  
Cours-de-Rive 2  
1204 Genève  
022 310 59 00  
[info@tva-conseils.ch](mailto:info@tva-conseils.ch)

organisation  
footing club

Le du  
JURA

www.lepied.ch

44<sup>ème</sup>  
derby de

# La Corentine

Départ Bière - Samedi 15 octobre 2011 à 15h

## Marathon à l'Est?

> **A l'intention des marathoniens** touristes, notre ami Silviu Dumitrescu nous signale le retour du marathon de Bucarest. Il aura lieu le dimanche 9 octobre prochain. A la tête de l'organisation, une ancienne championne mondiale et olympique d'aviron, Valeria Racila Groningen, dont le mari est le représentant de la banque suisse Raiffeisen en Roumanie. Madame et monsieur Groningen ont déjà couru des marathons et se proposent de faire de cette reprise un événement sportif de premier plan, disposant de moyens plus conséquents que par le passé. Les coureurs romands éventuellement intéressés pour ce voyage «athlétique» peuvent s'adresser à M. Silviu Dumitrescu: [silviuget@yahoo.com](mailto:silviuget@yahoo.com).

Les lecteurs du **mmille-pattes** se souviennent peut-être de nos reportages sur la première édition de ce marathon, parus dans notre numéro 54, en décembre 1992.

Adresse de l'organisation:  
[nastase.oana@gmail.com](mailto:nastase.oana@gmail.com)

## Le 5<sup>e</sup> Duathlon des Lions à Ballaigues

> **Il faisait beau** et les conditions météorologiques étaient idéales, le samedi 11 juin 2011, pour le traditionnel duathlon organisé par le ski-club de ce joli village situé au pied du Mont d'Or et du Suchet. Les 18 écolières et écoliers couraient en individuels au centre de la localité sur des parcours de 2,5 km en VTT et 800 mètres de cross, ou 5/1,5 selon les âges. Les adultes pouvaient concourir en individuel ou par équipe: au menu, 22 km en VTT suivi de 8 km en course à pied sur de magnifiques parcours très sélectifs sur les hauts de Ballaigues. Chez les dames et hommes en individuel, 15 personnes ont terminé dans les temps de 1.44'51" à 2.08'50". Parmi les 15 équipes, le duo vainqueur (Serge Schnegg/Pascal Jaccard) a réalisé l'excellent chrono de 1.38'44".

L'organisation est parfaite. C'est un important travail de groupe et les nombreux bénévoles se sont dévoués au maximum pour la sécurité des athlètes. En définitive, la participation à ce duathlon mériterait plus de participants. Le responsable technique, Stéphane Rose, était content du bon déroulement de la manifestation et relevait que, lors des premières éditions, il y avait un peu plus de concurrents. Il précisait que ce duathlon était un complément aux nombreuses manifestations organisées par leur ski-club tout au long de l'année. Alors, bravo à cette sympathique et dévouée équipe.

Le 9 juin 2012 aura lieu la 6<sup>e</sup> édition de ce duathlon, et si le cœur vous en dit, venez y participer, vous ne serez pas déçus. [Ph.Rt](http://Ph.Rt)  
Résultats et manifestations organisées:  
[www.ski-club.ballaigues.ch](http://www.ski-club.ballaigues.ch)

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](mailto:voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch) - [www.tourismepourtous.ch](http://www.tourismepourtous.ch)

# 20 km de Lausanne



**LAUSANNE WALKING** 

**DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2011**

VIDY-COUBERTIN  
WALKING - NORDIC WALKING  
4, 10,5, 16 et 21 km

Ambiance musicale, nombreux prix à gagner, échauffement, stretching et espace santé.

 Informations  
[www.lausannewalking.ch](http://www.lausannewalking.ch)  
tél. 021 315 14 09

Copyright©ARC



**Samedi 30 avril 2011**, la fête était belle à Coubertin et sur les différents parcours. En effet, pour cette 30<sup>e</sup> édition, le cirque était le thème de la manifestation et il y a eu de l'ambiance. Un grand chapiteau a été dressé sur le stade de Coubertin et des représentations, tout au long de la journée, avec les artistes du cirque Starlight ont émerveillé petits et grands. Des clowns, trapézistes à la place de l'Europe pendant le passage des cou-

reurs, musiciens sur échasses et bien d'autres animations ont également égayé cette radieuse journée ensoleillée. Il y avait beaucoup de monde en ville pour encourager tous ces bipèdes, des gazelles éthiopiennes... aux populaires. Et pour couronner le tout, les organisateurs ont enregistré un nouveau record de participation.

Ph.Rt

Prochaine édition:  
**samedi 28 avril 2012**

Photos: Michael Mathis



### Juracime 2011 ou un quart de siècle de course à pied

Voici 25 ans, s'est déroulée, du 16 au 19 mai 1986, la première édition de la Juracime. Cette course par étapes a été créée à l'initiative d'une équipe de passionnés de course à pied de la région de Tavannes. La deuxième édition se déroula une année plus tard, les suivantes adoptèrent le rythme biennal, toujours durant le week-end de la Pentecôte.

### Cette année nous en étions ainsi à la 14<sup>e</sup> édition

De l'équipe dirigeante du début –

même si ce terme n'est pas trop apprécié, pour preuve, le CO ne connaît pas de président à sa tête, mais un coordinateur – bon nombre sont toujours en place en 2011. La volonté de vouloir continuer à organiser cette épreuve persiste, cependant sa concrétisation a souvent été remise en question. Y aura-t-il une quinzième édition? Sans doute, mais rien n'est sûr.

Chez les participants, la Juracime est aussi une question d'habitues. Une fois que l'on y a mordu, il est difficile de s'en défaire. Si bien que nous nous retrouvons nombreux, tous les deux ans, à nous reconnaître le vendredi en

fin de journée dans la grande salle de Tavannes, avant le départ de la première étape. Pour certains d'entre nous, nous ne nous étions plus croisés durant ces 24 mois. Un brin d'émotion et la magie de la Juracime refait effet.

Mais il y a aussi ceux qui étaient présents au début et qui ont disparu, parmi eux des coureurs chevronnés. Que sont-ils (elles) devenus? Il y a eu l'époque genevoise (tout au début), puis internationale, les coureurs belges, français, allemands, néerlandais, italiens, croates, représentaient largement la majorité des participants. Si actuellement, la colonie



Photos: Dimitri Cabiddu

# Juracime

belge demeure, elle est toutefois moins importante, mais toujours aussi enthousiaste. Venant du plat pays, les chemins et sentiers pentus du Jura ne sauraient effrayer un Belge, tant qu'il restera une bière, et pour cela ils sont organisés.

Peut-on parler de (r)évolution de course à pied durant ces 25 années? Je ne pense pas. Pas grand-chose a changé. Les méthodes d'entraînement sont plus ou moins restées les mêmes, l'équipement aussi, si ce n'est l'apparition des souliers trail, l'utilisation de

lunettes à soleil, même quand il y en a pas, et les gels pour le ravitaillement.

Quant au parcours de la Juracime, il n'a que peu changé. Au début, nous partions de Moutier et étions du côté du Montoz le samedi, maintenant c'est le Moron qu'il convient de franchir. L'étape contre la montre du samedi après-midi fait toujours aussi mal et, le lendemain, le Chasseral sert toujours de juge de paix. La fraîcheur est toujours de mise le lundi matin au Mont-Soleil, où les éoliennes, tant décriées par certains, nous tiennent désormais compagnie. Ce parcours habilement équilibré convient parfaitement au coureur populaire, ce que nous sommes tous. Même s'il vaut

mieux ne pas prendre cette épreuve à la légère, elle n'a rien à voir avec ces ultra-trails très à la mode. En fait, la Juracime était un trail bien avant l'heure. Et puis il faudra un jour que l'on m'explique ce que c'est un trail. Il me semble que ce type d'épreuve soit devenu un phénomène de mode.

Côté organisation, je dirais simplement qu'il s'agit de 25 ans d'efficacité, d'originalité, de sens de l'accueil, de modestie, tout pour nous inciter à revenir.

Daniel Laubscher

Pour voir les photos:  
[www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)  
 ou [www.lajuracime.ch](http://www.lajuracime.ch) (+classement)

## CROSS DE VIDY • 15.01.11



(678) Armin Schibli, (693) Jacques Schindler.

## Quelques souvenirs des premières



(863) Michel Correvon, (1184) François Vallotton

## CROSS DES AMIS DE LA NATURE Chavannes • 12.03.11



(96) Isabel Jean-Mairet, (227) Alexandra Feuzier

## LE BAMBI

Lausanne • 26.03.11



(232) Alex Bauva, (240) Paul Michellod



(156) Francesco Rizzo, (398) Antonio Scuderi

## LES TRAÎNE SAVATES

Cheseaux • 09.04.11



(774) Manfred, (284) François. Deux vétérans qui ont encore la forme!!!



Bravo aux nombreux enfants

## À TRAVERS PULLY

27.05.11



José Fernandez... Bon anniversaire!!!



# étapes du 18<sup>e</sup> Trophée Lausannois 2011

**COURSE À DINGLER**  
Savigny • 04.06.11



(539) Victor Moutinho, (563) Stephane Gendre



Sylvie Pitet

## et d'ailleurs... aussi!!!



**AUBONNE/  
SIGNAL-DE-BOUGY**  
16.04.11

Il fait chaud dans ces vignes de Bougy!!!  
Yann et Jean-Philippe Bradily.

**LA MONTÉE  
DU NOZON  
À CROY**  
07.05.11



Yvan Deillon



(105) Julie Buclin,  
(72) Jean-Luc Geneux  
et (126) Guy Ecuye.

**LE GENÈVE-MARATHON • 15.05.11**



Grand succès populaire sur les nouveaux parcours.



Photos: prises lors de l'édition 2006 de la course



## À Bière, le 7<sup>e</sup> marathon de la solidarité couru par des enfants

**Samedi 27 août 2011**, le Footing-Club «Le Pied du Jura» organise son 7<sup>e</sup> marathon de la solidarité en faveur de «La Fondation de la Lampe Magique de Saint-Prex», qui exauce les vœux des enfants gravement malades ou handicapés.

L'objectif est de faire courir un marathon, soit 42,195 km, par des enfants. Ce qui représente 105 x 400 m, avec passage de témoin à chaque tour; distance totale chronométrée. Quinze clubs régionaux ont été contactés et seront représentés par 15 ou 20 jeunes; chacun devra parcourir un tour de piste tous les 15 ou 20 tours, ce qui ne représente pas un effort trop long.

Les premiers départs auront lieu à 14 h sur une piste de 400 mètres, vers le terrain de football de la place d'Armes. Le temps de course variera entre 3h40 et 4h15 pour les 42,195 kils.

Pas de finance d'inscription, mais les enfants se feront parrain-

ner. Montant libre des dons en faveur de l'association.

La philosophie et le but de la manifestation est de courir un marathon dans le respect de la charte de l'enfant, pour le plaisir de pratiquer ce noble sport et non pour la conquête d'un record. De jeunes sportifs courent en faveur d'enfants physiquement atteints dans leur santé, en leur offrant une journée d'amitié.

Cette journée sera animée par Jacques-Antoine Besnard, aérostier, quatre fois champion du monde de dirigeable, et tentera de réaliser le rêve de Lucette, 12 ans, d'un voyage en montgolfière.

Venez nombreux à Bière pour une journée sportive pleine de convivialité et pour une bonne cause.

Pour tous renseignements:  
[www.lepied.ch](http://www.lepied.ch)

Renseignements recueillis  
par Philippe Rochat

## PROPOS de TABLE

### Jus de betterave

Avoir du jus de navet dans les veines ne passe pas pour un compliment. Il pourrait en être autrement du jus de betterave. Faisons commencer l'histoire aux années septante, quand le pharmacologiste italo-américain Louis Ignarro étudie le système cardiovasculaire. A la question de savoir quel est le facteur vasculaire directement impliqué dans la régulation de la pression sanguine, il n'a pu longtemps répondre que «NO je ne sais pas». Jusqu'au jour où l'évidence s'est imposée, ce facteur vasodilatateur inconnu est un gaz, l'oxyde nitrique, de formule chimique NO, N pour nitrogène (=azote) et O pour oxygène. Il le savait sans le savoir. Cette découverte majeure lui a valu, avec deux autres chercheurs, de recevoir en 1998, le prix Nobel de physiologie et de médecine à Stockholm – le Prix NO («No» comme Nobelium, metal artificiel de masse atomique 102...) des mains du roi de NO!

#### Nitrate et nitrite

Nous fabriquons le gaz NO, notamment, à partir du nitrate (de formule  $\text{NO}_3^-$ ), un constituant alimentaire abondant dans les légumes à feuilles vertes et de son dérivé, le nitrite ( $\text{NO}_2^-$ ). Ils ont tous deux une image ambiguë: naturels, servant aussi à préserver la viande et sa couleur mais associés à un risque cancérigène. Utilisés comme fertilisants, mais potentiellement polluants. Les émissions d'oxydes d'azote ( $\text{NO}_2$  et NO) dans les gaz de combustion sont toxiques... – ne pas confondre avec le gaz hilarant, l'oxyde nitreux ( $\text{N}_2\text{O}$ ). Or nitrate et nitrite, précurseurs majeurs de NO dans le corps humain, pourraient jouer un rôle tout à fait significatif pendant l'exercice physique.

#### Moins d'oxygène

En effet, une supplémentation de nitrate de sodium améliore le rendement de l'exercice sous-maximal: il diminue la consommation d'oxygène pour un effort donné. Remarquable, cette réduction ne se fait pas au prix d'une augmentation de lactate (l'énergie anaérobie), mais d'une amélioration du rendement de conversion de l'énergie chimique en énergie utile. En mécanique, ce serait analogue à une diminution des frottements d'une machine. En électricité, à une diminution de résistance des circuits. Pourquoi, exactement, la respiration est plus efficace est loin d'être éclairci, mais se situerait au cœur même de la machinerie énergétique des cellules musculaires.

Concrètement, lors d'un exercice d'intensité modérée, des personnes ordinaires peuvent réduire d'environ 10% leur consommation d'oxygène après ingestion de nitrate, ce qui est considérable! Cela s'accompagne d'une diminution de la pression sanguine et de la fréquence cardiaque. La durée possible d'un exercice plus sévère jusqu'à la fatigue (tolérance à l'effort) est également prolongée. Ces observations pourraient avoir une valeur pratique réelle pour la vie courante de personnes à capacité cardio-

respiratoire réduite. Ce qui reste à prouver serait une amélioration de performance chez des personnes athlétiques, car la  $\text{VO}_2\text{max}$  n'est pas accrue et les sportifs ont des adaptations cellulaires déjà très importantes.

#### Recommandations?

Il y a débat sur les conseils à donner quant à l'apport d'aliments riches en nitrates. Quelle est la limite supérieure à ne pas dépasser pour ne pas accroître le risque de cancer gastro-intestinal? Quelle est la limite inférieure conférant encore un bénéfice sur le plan cardio-vasculaire? Les effets décrits ont pu être attribués au nitrate du jus de betterave, mais il y a dans les aliments d'autres composants (antioxydants, phenols) qui pourraient les renforcer. Pour le Spiridonien, le conseil raisonnable à suivre, à ce stade des connaissances, est bien banal: assurer les apports quotidiens recommandés en légumes et fruits, en quantités et variété. Mais cela ne gâte rien de retenir quelques notions sur la teneur en nitrate des légumes (voir schéma).

Jacques Décombaz

#### Références:

Lansley K et coll., 2011; Larsen F et coll., 2011; Bescos et coll., 2011.

## Jus de betterave: nouveau supplément ?



Dose efficace: un demi-litre par jour...

#### Teneur en nitrate

très élevée

élevée

moyenne

basse

très basse

#### Variétés de légumes

céleri, cresson, cerfeuil, laitue, betterave rouge, épinard, roquette

céleri-rave, chou chinois, endive, fenouil, chou-rave, poireau, persil

chou, aneth, navet

broccoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, chicorée

artichaut, asperge, haricot, aubergine, ail, oignon, champignon, pois, paprika, pomme de terre, melon d'eau...

Source: Hord et coll., Am J Clin Nutr, 2009; Santamaria P., J Sci Food Agric, 2006

[www.sportattitude.ch](http://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 RETOUR

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