



Le mmmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND

ARRIVEE

CROSS



comité Spiridon romand 2013

Président (jusqu'au 30 juin 2013)

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

Président (dès le 1er juillet 2013)

DURUSSEL Raymond
Le Bugnon • 1338 Ballaigues
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37
raymond.durusel@bluewin.ch

Secrétaire

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

Trésorier

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

Fichier informatique

LAUBSCHER Daniel
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89 • tél. prof. 021 341 81 11
daniel.laubscher@citycable.ch

Relations publiques

BONNY Denise
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05
bonny15@hotmail.com

autres adresses

Mise en page du *mmmille-pattes*

unité communication • Fondation Foyer-Handicap
chemin des Palettes 39 • 1212 Grand-Lancy
tél. 022 884 74 00 • communication@foyer-handicap.ch

Correcteur

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

Rédacteur (dès le 1er juillet 2013)

BERGUERAND Alain
Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
aberguerand@yahoo.com

Webmaster

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

cotisations

Membre	Fr. 40.- (minimum)
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:
ROCHAT Philippe
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

Délais de réception

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

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

Conception graphique

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

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge

Délai de rédaction du N° 119 • 15 juin 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:

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

Couverture: les enfants ont participé en nombre au Cross de Vidy à Lausanne.

Photo: Philippe Rochat.



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

Et oui, chers membres du Spiridon romand, c'est mon dernier «bonjour». Mais rassurez-vous, je vais rester proche de cette magnifique association qui regroupe quelque 430 membres. Pour clore mon mandat, j'ai le plaisir de vous donner quelques chiffres, dès mon arrivée à la présidence (merci Tonton). En effet, c'est notre ami Jean-Pierre Glanzmann qui m'a sollicité, ainsi que pour les 20 kils de Lausanne, de me dévouer et prendre quelques responsabilités pour une bonne cause, celle de la course à pied! Je ne le regrette absolument pas.

Notre première séance de comité Spiridon a eu lieu chez Jacques Schindler au garage Renault à Bussigny le 7 mai 1993. Dès lors, nous avons fait 94 assemblées de comité et générales. Dès l'année 2000, nous avons introduit le système des assemblées générales par correspondance. En effet, nous avons dû nous rendre à l'évidence: les sociétaires disséminés aux quatre coins de la Romandie ne se déplaçaient plus. Nous avons au maximum

une vingtaine de présences, comité y compris... De quoi décourager les plus optimistes à préparer de telles séances!

Nous avons organisé durant huit ans le Run & Bike; vous vous souvenez de cette course par équipes de deux coureurs, un à pied et un à vélo avec changement au gré des athlètes. Nous avons commencé au Chalet-à-Gobet avec 16 équipes pour terminer à Chéserey avec 160 coureurs!

Chaque année, nous étions présents sur un stand d'exposition à la course de l'Escalade à Genève. Quant à notre revue **Le mmille-pattes**, avec des «écrivains méritoires et amateurs» et en plus une merveilleuse mise en pages par Jean-Claude Blanc de Foyer-Handicap à Genève, elle a toujours autant de succès.

Il est temps maintenant de passer le flambeau à l'équipe du comité en place depuis de nombreuses années, avec un nouveau président en la personne de Raymond Durussel, excellent athlète polyvalent et organisateur hors norme.

Je remercie les membres du comité qui m'ont admirablement secondé et je leur souhaite, ainsi qu'à vous toutes et tous, une continuation pleine de succès et beaucoup de plaisir au Spiridon romand.

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
Course de la Vieille Ville de Vevey	4 5
	
1^{er} Forcethon Talent	6
	
Vos reportages	7
L'homme qui se dopait mieux que les autres!	8 10
	
Trophée du Talent: une page est tournée	11
Addis Abeba: quelle belle fête!	12 13
	
La Diagonale des Fous	14 15
	
Personnalisation: chacun de nous est unique	16
Fribourg étrenne le semi-marathon	17
	
Carole, la battante, s'attaque aux trails	18
Cross international de Lausanne	19
	
Spiridon reçu six sur six à l'Univerité!	20
Courir dans le Haut Valais	22
Les propos de table	23



www.care-vevey.ch

23^e course de la Vieille Ville de Vevey

attractifs, dans l'espoir de «décrocher» une place parmi les cinq premiers classés selon leur originalité. Lors des autres courses, cette boucle, relativement plate, était à parcourir de une à six fois selon les âges.

Les coureurs empruntaient les rues de la vieille ville et un passage sur les quais, avec comme toile de fond les sommets enneigés. La compétition avait attiré de nombreux spectateurs et plus particulièrement des parents qui couraient d'une rue à l'autre pour voir passer leurs enfants à différents endroits.

L'organisation par le CARE Vevey est parfaite. Son responsable, Daniel Hilfiker, et les nombreux bénévoles font chaque fois le maximum pour la sécurité des coureurs et spectateurs...

Tout cela dans la bonne humeur et la convivialité.

Chez les dames, victoire de Léonie Schweickardt; d'Alemayehu Wodajo lors de la course des élites.

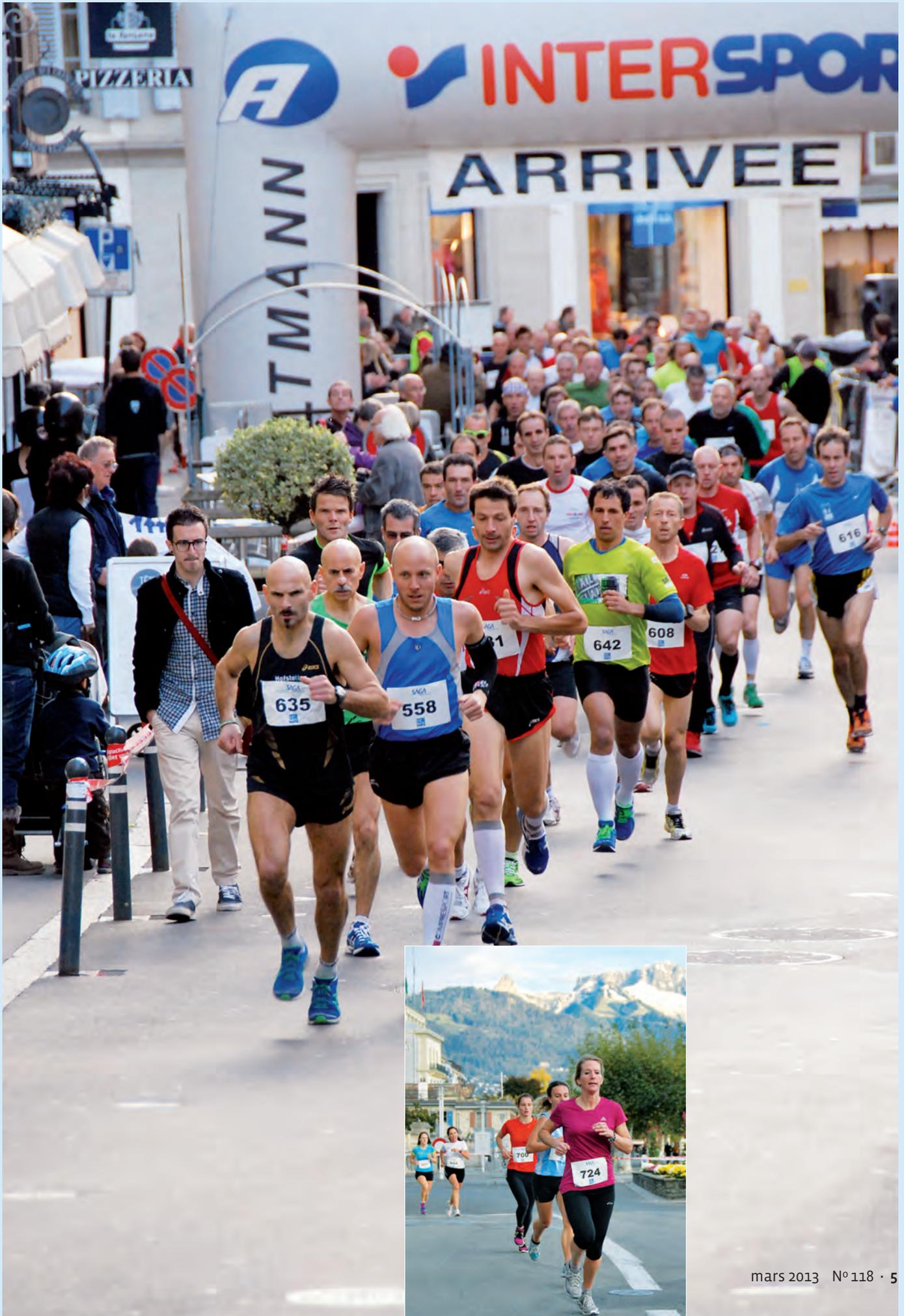
Ph. Rochat

Résultats et galerie de photos sur www.care-vevey.ch



Samedi 3 novembre 2012

Il faisait beau lors de cette course populaire automnale et plus de 400 coureurs, enfants et adultes, s'étaient donné rendez-vous sur la Riviera vaudoise. Et, bien sûr, il y avait la traditionnelle course de «La Sorcière», non chronométrée et haute en couleurs, avec un peloton d'une centaine de participant(e)s de tous les âges pour un tour de 1km400. Les déguisements sont toujours de plus en plus



1^{er} Forcethon Talent

Successeur
du 13^e Trophée du Talent,
samedi 10 novembre 2012
au Chalet-à-Gobet



Photo: Philippe Rochat

Dans le *mmille-pattes* de mars dernier, je vous avais annoncé pour l'avenir de petites modifications lors de cette belle course. En effet, le départ a été donné devant l'Ecole hôtelière par les nouveaux organisateurs, «Force», la fondation de recherche sur le cancer de l'enfant (Sports Universitaires Lausanne). Le parcours, toujours aussi vallonné, n'a pas changé: de très nombreux changements de rythme et un passage

assez scabreux sur un petit sentier caillouteux en descente et très raviné, peu avant d'arriver à l'Abbaye de Montheron, où il fallait être plus équilibré que coureur!

La marche et le nordic walking, toujours plus présents dans les manifestations, étaient également au programme et ont réuni une soixantaine de personnes. Ce sont plus de 360 coureurs qui se sont mesurés sur des distances de 1500 à 3000 mètres pour

les enfants, alors que les adultes (marcheurs et coureurs) avaient à parcourir une boucle de 11 km.

L'organisation est simple mais efficace et l'ambiance y est merveilleuse. Cette épreuve fait partie du Trophée lausannois, qui regroupe treize courses.

Ph. Rochat

Emma Bilham, 1^{re} dame et José Dias, tous deux en 48'37", à la recherche de points d'appuis!



Photo: Olivier Kaeser



Photo: Philippe Rochat



VOS REPORTAGES

Depuis quelques temps, les coureurs Spirido-niens nous font part de leurs remarques et expériences à la suite des courses auxquelles ils ont pris part. Nous nous faisons un plaisir de publier leurs commentaires dans notre *mmille-pattes*.

Frédy Girardin, d'Epalinges, a participé à deux épreuves au mois de décembre 2012. La première fut «La course des pavés» à La Neuveville (BE), où 1200 coureurs, petits et grands, se sont défoulés et y ont trouvé un immense plaisir. C'était une «contre la montre», ce qui change un peu des départs en blocs. Le parcours quasiment plat était tracé dans le bourg et au bord du lac, avec cinq boucles de 1 km 500 pour les adultes. La remise des récompenses avait lieu dans la belle cave de Berne; alors là, chapeau aux organisateurs pour ce superbe lieu de rendez-vous!

La seconde épreuve est un peu plus connue: il s'agit de «La Trotteuse Tissot» à La Chaux-de-Fonds (voir photos). Pour sa 4^e participation, notre ami Frédy a encore eu droit à la neige... mais il faut dire qu'à 1000 mètres d'altitude, à cette époque, c'est presque normal. Le circuit de 2 km, assez casse-pattes, était à parcourir quatre fois. Il avait été très bien préparé et les organisateurs avaient dispersé des copeaux pour éviter les glissades. Le départ a été donné à 18h45 et les quelques Vaudois se trouvant dans le peloton n'ont probablement pas regretté leur déplacement et ont apprécié une merveilleuse ambiance de Noël.

L'organisation pour ces deux manifestations était excellente. Merci aux très nombreux bénévoles supersympas qui n'ont pas ménagé leurs encouragements et applaudissements aux coureurs.

Propos recueillis par Ph. Rochat

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



TVA Conseils

...la solution à tous vos problèmes de TVA

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

Stéphane Gm nder

Bd de Pérolles 6 | C.P. 247 | 1705 Fribourg
tél. 026 322 37 75

Cours-de-Rive 2 | 1204 Genève
tél. 022 310 59 00

info@tva-conseils.ch



**L'homme qui se dopait
mieux que les autres ...**

**...ou l'arbre qui cache
la forêt**

Du dopage dans le sport et dans la vie

Les médias ont largement rendu compte ces derniers temps d'une affaire de dopage qui prend des dimensions colossales puisqu'elle vise à rayer des tabelles des résultats le plus brillant vainqueur du Tour de France.

Dans le dernier numéro du *mmille-pattes*, Noël Tamini éludait la question du dopage des athlètes africains avec un «**qui cela intéresse-t-il?**». Je vais tenter, dans les lignes qui suivent, de montrer les implications du sport de compétition et les effets du dopage jusque dans les catégories populaires. Pour cela, je ne citerai aucun nom de personne concernée, mais serai assez explicite pour que les spécialistes reconnaissent les évènements et j'utiliserai le plus possible mon expérience directe de 50 ans de compétition et de ce que j'y ai vu et vécu.

Que ceux qui pensent que cet article est trop long et probablement inintéressant passent tout de suite aux conclusions. Cela leur donnera peut-être l'envie de lire le reste.

Grands champions, mais...

Le vélo grand accusé

Pour le Tour de France, vitrine du cyclisme, la déconvenue est grande. Toutes les attaques de coureurs, mis ensuite au ban de leur sport, se sont avérées reposer sur des faits encore bien pires. Les athlètes les plus populaires et les plus sympathiques ont été épinglés et ceux qui sont passés entre les gouttes ont eu des relations avec des «docteurs» tellement sulfureux que le doute n'est pas de mise. Pour le Tour 2006, il faudrait éliminer les 7 premiers du classement pour trouver un athlète «probablement propre»...

Les autres pas mieux

En ski de fond, on rappellera l'exclusion que la quasi-totalité d'une équipe masculine nordique il y a quelques années, les 70% d'asthmatiques aux JO de Lillehammer et on se rappellera les extraordinaires performances d'athlètes aussi bien hommes que femmes de l'Est ou de l'Ouest avec des contrôles positifs par la suite...

En course à pied, si le sprint et les athlètes sur-musclés ont défrayé la chronique, les ennuis de santé dignes

d'un sédentaire bouffi de graisse chez un marathonien bien de chez nous montre à quel point il a maltraité son corps, si ce n'est pis...
Etc., etc.

Même les plus grand(e)s

Il y a enfin, dans le cyclisme, une femme qui a le plus beau palmarès au monde et de tous les temps, avec en prime une longévité incroyable. Sans conteste possible, c'est l'athlète le(a) plus prestigieux(se) de tous les temps, hommes et femmes confondus. Il est évident que cette femme a une constitution physique et une force psychique hors norme. Récemment le fait que des produits dopants ont circulé dans son entourage a mis une ombre sur ses performances. L'entraînement et la préparation que cette femme s'est imposés est également hors norme. Je ne prendrais qu'un exemple: au centre mondial du cyclisme, où soit dit en passant on ne l'aime pas beaucoup, car c'est une individualiste forcenée, un préparateur rappelait qu'elle se loue régulièrement la piste d'Aigle pour une journée en exclusivité et tourne des heures durant... à plus de cinquante ans. A un tel niveau, sa préparation a de toute façon dépassé tous les excès possibles; le fait qu'elle ait pu avoir recours à des produits interdits en devient presque marginal.

Produits et pratiques

Des poisons

Je tiens d'un journaliste, digne de confiance, l'histoire véridique suivante: il y a quelques dizaines d'années, un grand champion cycliste du contre-la-montre passe par la Suisse pour aller disputer le trophée Baracchi en Italie et s'arrête une soirée à Lausanne pour partager un repas avec le dit journaliste. «Tu as un copain pharmacien... tu ne pourrais pas m'avoir deux - trois produits?» «Pas de problème». Une liste de sept produits est transmise au pharmacien, lui-même coureur de grand fond (qui a failli mourir dans une course en Italie). Un téléphone de sa part ne tarde pas: «Je vais réussir à rassembler tout ça... mais trois des produits sont de vrais poisons, quant aux quatre autres j'ai dû les commander, je n'imaginais pas qu'on ose simplement les ingurgiter». Le champion cycliste devait décéder encore jeune d'un cancer généralisé.

De la médecine au dopage

Dans le cadre de la consommation de produits dans un but médical, il faut aussi admettre une zone grise: l'utilisation de médicaments pour leur destination initiale est tout à fait tolérable. Mais on ne me fera pas croire que tous les athlètes ont des problèmes d'asthme... L'utilisation de la DHEA pour maintenir un certain tonus chez des personnes âgées n'a également rien à voir avec le jeune athlète qui se bourre d'hormones mâles ou de croissance pour gonfler ses muscles.

Le fait de vouloir repousser ses limites personnelles à l'aide de produits divers ciblés est en soi tolérable: sucres rapides, préparations isotoniques, pilules de sel, etc. font partie d'un arsenal que tout un chacun essaie d'utiliser avec plus ou moins de bonheur et de coûts. Tout y est affaire de dosage et de proportions.

Pas que le sport touché

Hors du sport, quel dirigeant de banque reprochera à un de ses traders d'abuser de la caféine, des amphétamines, voire de la cocaïne pour faire le tour du monde des bourses et poursuivre une spéculation juteuse... Dans ce cas, seul le recours au dernier produit émerge de la lutte contre les stupéfiants, mais la marge entre le doping et les stupéfiants est parfois aussi bien mince.

En matière de sexualité, qui reprochera à un homme en retour d'âge d'utiliser la gamme des produits permettant une vaso-dilatation adéquate pour un acte sexuel avec érection digne de ses vingt ans? Probablement pas sa partenaire, mais il s'agit ici clairement, dans la vie privée et intime, d'une utilisation d'un «dopant» certes à obtenir sur ordonnance, mais pas du tout interdit en tant que tel, même s'il est détourné de son utilisation initiale.

Finalement, la liste (documentée ci-dessous) des produits interdits dans les divers sports est claire et bien documentée: tous les stupéfiants interdits sont d'office interdits pour l'activité sportive et les autres produits sont reconnaissables grâce à leur composition et à leurs divers noms. Ce qui est toléré hors et en compétition est clairement catégorisé. Il n'est pas possible de dire «**je ne savais pas**».

Finalités

Au fond, pourquoi les gens se dopent-ils?

L'ego

Le premier mobile de la performance est clairement l'ego. Être le meilleur, le premier, devant les autres. Certains peuvent être prêts à toutes les concessions pour progresser. Une fois le sommet de la courbe personnelle atteint, on ne peut que devenir philosophe et admettre de reculer tout en essayant de se maintenir et de rester compétitif. Cela passe aussi par le choix d'adversaires à notre portée (cela est un autre thème à aborder une autre fois). Celui qui est prêt à essayer n'importe quoi pour progresser est tout simplement soit pas très futé, soit franchement suicidaire.

L'argent

La réussite sociale, que je résume ici sous «argent», est un moteur aussi important. Un riche rentier âgé n'a pas la même motivation qu'un jeune homme pauvre. S'il est vrai que la victoire sportive peut amener l'aisance matérielle, c'est aussi un miroir aux alouettes, car il faut une base très large à la pyramide pour atteindre des sommets et seule une infime minorité arrive à bien vivre de ses succès sportifs.

Et la santé?

En fin de compte, il faut aussi mettre sa santé dans la balance. La pratique raisonnable de divers sports est favorable à la santé dans la majeure partie des cas, surtout dans nos sociétés sédentaires et motorisées à outrance. L'aiguillon de la compétition et les défis sont d'excellents moyens de se motiver à pratiquer régulièrement et intensément des sports, mais l'excès d'entraînement et de compétitions est clairement défavorable. Et c'est sans parler des défis inhumains du genre «all in one»: faire tous les triatlons d'un week-end en suivant, le «sprint» (0,5 km de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied) le samedi matin, l'«olympique» le samedi après midi (1,5, 40, 10) et l'«iron man» le dimanche (4, 160, 42). Cette folie est organisée pas plus loin qu'à Zurich et plusieurs athlètes aussi bien hommes que femmes s'y lancent et finissent. Quant à effectuer un triple «iron man» (12 km de natation, 540 km de vélo et 126 km à pied en suivant), il se trouve des organisa-

teurs pour offrir ce genre de folie et des participants pour la tenter. Inutile de dire que ce genre d'épreuve est simplement inhumain.

Expériences personnelles

Le glissement dans la zone grise

Le monde du dopage n'est pas un monde fermé de «méchants», c'est une porte ouverte dans la recherche de la performance. Je me rappelle bien mes vingt ans, chaque année 3 minutes de mieux à Morat-Fribourg, aux portes de l'élite suisse, plus que 150 concurrents devant et 14.000 derrière, champion universitaire de cross, etc. Dans les bois du Jorat, je termine l'entraînement avec des douleurs pas possibles dans les jambes, inflammation du tendon d'Achille, pied tordu en sautant une barrière et le Tandénil qui ne suffit plus. Je rentrais en clopinant au bord des larmes. Maintenir l'entraînement en augmentant les doses de médicaments? La politique devait heureusement me détourner des sommets sportifs trop hauts pour moi...

Médicaments... bientôt dopage?

Autre souvenir personnel, je n'arrivais pas à me défaire d'une inflammation des métatarses droits contractée par des excès à ski de fond: repos forcé, anti-inflammatoires, rien n'y faisait. Un médecin, ancien sprinter, me pique le pied aux corticoïdes... le soir même je faisais un match de basket... quelle forme. Dis donc la cortisone...

Chez le dentiste

Un mercredi matin du mois d'août d'il y a quelques années, je vais me faire préparer une couronne dentaire. Selon mon habitude je dis au dentiste «allez, on y va à vif...». «Ah, non, là j'en ai pour un quart d'heure à vous charcuter près de la racine, ce sera insupportable», donc narcose locale. L'après-midi, je vaque à mes occupations, fais une légère sieste et me présente à la première étape du Tour du Pays de Vaud au Mont-sur-Lausanne. Quelle course! Pas de problème de second souffle, la petite montée avant la Fontaine des Meules avalée, Nicolas décramponné, et quel sprint. En moyenne 2 à 3 minutes de mieux par rapport à mes concurrents habituels. «Quelle forme tu tiens» me dira un copain ébahi. Le lendemain mal partout, muscles grillés. Quinze jours plus tard, je raconte l'aventure au dentiste

lui aussi sportif... «Y paraît... et en rigolant «une petite picouse pour ce soir?». Les opiacés, même en quantités résiduelles dans le sang, quel effet...

De l'abus d'antidouleurs

Pendant des années, un copain a couru en gros à mon niveau. Un jour il regarde passer la course au bord de la route. Je lui demande: «Qu'est-ce que tu as? Tu ne cours pas?» «Je ne peux plus, mes deux genoux sont foutus.» «Attends, tu as bien dû t'en apercevoir?» «Qu'est-ce que tu crois, ça fait dix ans que je cours sous Dafalgan... toutes les courses... et tous les entraînements.» Effacer la douleur, ce n'est simplement pas laisser son corps pro-

Red Bull et caféine

tester. On rigole quand on apprend qu'un sprinter italien a été repéré avec l'équivalent en caféine d'une avalanche de ristrettos dans le sang... Pas besoin d'aller si loin: au Tour du canton de Neuchâtel, en avance, je lis au bistrot en attendant le départ et j'assiste à la «préparation» d'une équipe du coin: ils ont ingurgité des litres de Red Bull et peu après, la même équipe quasi hystérique, juste après le départ, se libère le passage à coups de coudes, complètement défoncée à la caféine, les yeux exorbités...

Ventoline... que d'asthmatiques

Que dire de la jeune triathlète, pimpante petite suisse allemande, au bord

de l'Aar, qui retourne vite vers son sac, la course ayant été retardée d'un quart d'heure, et sniffe vite, vite, encore un petit coup de Ventoline avant le départ pour obtenir une troisième place sur le podium.

Chéri, vite, mes sels...

Et de ce coureur du Tour du Pays de Vaud qui se fait un petit choc à l'ammoniaque juste avant le départ de Chavornay, en sniffant un bon coup, la tête cachée dans son coffre de voiture...

Conclusions

Les grands champions, qu'ils se dopent ou pas, sont tous des athlètes d'exception.

Celui qui prend des produits interdits dans le but clair d'améliorer sa performance est tout simplement un tricheur, quel que soit son niveau.

La limite entre une préparation raisonnable et une préparation exagérée n'est pas claire et dépend du niveau de performance que l'on désire atteindre avec le corps que l'on a.

Le dopage concerne chacun de nous et teste nos limites éthiques aussi bien dans la vie de tous les jours que dans la compétition sportive.

Les excès de préparation, qu'ils soient licites ou interdits, mettent notre santé en danger.

Allez, bonne course quand même et, surtout, beaucoup de plaisir!

Raymond Durussel

P.S. La photo du titre de cet article n'est pas celle d'un dopé, mais celle d'un coureur anonyme.

Références

Agence mondiale antidopage, code mondial antidopage, liste des interdictions 2013 standard international: WADA_Prohibited_List_2013_FR.pdf sous www.wada-ama.org
Secret défoncé, ma vérité sur le dopage. Erwann Menthéour, Lattès 1999.
Hôtel des cœurs brisés. Anne Cuneo, Campiche 2004.



TROPHÉE DU TALENT: UNE PAGE EST TOURNÉE

Le 10 novembre 2012 avait lieu la 31^e édition du trophée du Talent. Près de 300 concurrentes et concurrents se sont élancés dans le crachin du Chalet-à-Gobet, dans des conditions fraîches quasi idéales pour la course à pied, et cela sur un parcours légèrement remanié (départ devant l'Ecole hôtelière).

Belle balade d'une douzaine de kilomètres dans les bois du Jorat avec, cette année, une descente vers l'Abbaye de Montheron particulièrement boueuse et glissante, où les techniciens du cross-country (s'il en existe encore) ont pu appliquer leur savoir faire: ne pas résister, se laisser aller en penchant fortement le corps en avant pour éviter la spectaculaire glissade sur le dos qui ne fait rigoler que ceux qui assistent à la course. Tout en priant qu'une chaussure ne fasse pas «ventouse» dans la boue et reste prise...

Parcours accidenté et astreignant avec le fameux long faux plat sur 3 kilomètres le long du Talent au trois-quarts de la course pour permettre à ceux qui se sont économisés jusque-là de remonter «au rythme» les coureurs déjà fatigués.

En tête, Christophe Gilliéron en 44'46", première dame Emma Bilham en 48'37" et, pour fermer la course, la courageuse marcheuse Tina Wylie en 3h33'11".

La fin d'une époque

Mais le plus important cette année était la reprise de la course par l'organisation «Force», d'où le nouveau nom «Forcethon Talent». Le fondateur Jean-Pierre Lavizarri, qui avait déjà profité de l'aide importante du Service des sports de l'Université, laisse cette fois la totalité de l'organisation à un nouveau venu. Ultime conséquence, la gratuité complète disparaît en tant que telle puisque, en plus du «parrai-

nage» de 20.- francs, l'organisateur sollicite aussi les concurrents pour un don dans le but idéal poursuivi (recherche sur le cancer de l'enfant). Signe des temps, la gratuité, qui avait certes un petit côté anachronique mais tellement sympathique et qui n'était possible que grâce à des volontaires motivés et à une institution travaillant sans facturer ses frais, disparaît.

Reste-il des courses gratuites? Si des lecteurs les connaissent, indiquez-les au **mmille-pattes**: nous leur ferons une publicité... gratuite.

Et encore mille mercis à Jean-Pierre et à son équipe pour leur fidélité et leur engagement. Rendez-vous pour la prochaine édition, le 9 novembre.

Raymond Durussel



www.traine-savates.ch

Cheseaux-sur-Lausanne

20^e Course populaire
Marche

Parcours: plat, village, campagne et forêt

Renseignements: tél. 079 326 53 89

ou 021 882 11 20

Inscription: par Datasport

poste: 2 avril, ou Internet: 11 avril 2013

Marche	dès	8 h 30	10 km
Villageoise	pour le plaisir	11 h 00	1.7 km
 BCVKIDS	2004 et + jeunes	11 h 45	1.7 km
Enfants	2000 à 2003	12 h 15	3.3 km
Enfants	1996 à 1999	12 h 45	3.3 km
Walking / Nordic		13 h 30	10.3 km
Adultes		15 h 15	10.3 km

 BCVKIDS
offerte
par la BCV



 Cette course
compte
pour le Trophée
lausannois



samedi 13 avril 2013

Samedi 4 mai 2013 à Croy

MONTÉE du nozon

Compte pour les Galops du Terroir
Organisée au profit de Fond'action contre le Cancer

MARCHE

Départ: entre 8h et 11h (13.8 km)

COURSE

Départ: à 15h30

Enfants: 5-10 ans 1.4 km – 11-16 ans 2.8 km

Départ: à 11h

Dès 18h30: Pasta Party

Renseignements et inscriptions: L. Michot 024 453 15 84

www.montee-nozon.ch



Pour la première fois, j'avais tenu à vivre "The Great Ethiopian Run" de l'intérieur, juste pour voir, et savoir ce qu'il en est vraiment. Et j'ai vu... Officiellement, 35 000 bipèdes avec un t-shirt pour dossard, plus sans doute plusieurs milliers d'autres, pour une boucle de 10 km, en pleine ville d'Addis Abeba, circulation interdite aux voitures.

J'étais venu sac au dos et appareil de photo en bandoulière. Les yeux grands ouverts, j'aurai vu et entendu toutes sortes de belles choses: des chants, des danses, des rondes, des farandoles, avec force rires et sourires... L'air joyeux, hommes et femmes allaient en marchant, en joggant, et même en courant, prêts à saisir la moindre occasion de s'amuser, de rigoler, de faire la fête. Pas la moindre idée de compétition, du moins pour l'immense majorité des participants. Un jet d'eau, et on s'en aspergeait... Puis çà et là, on s'arrêtait pour une photo, à deux, à trois ou en groupe... Des caissons à musique par ici, un vrai orchestre par là-bas, et aussitôt on dansait, surtout quand vous y invitait l'une de ces spectaculaires danses gouragué...

On aurait dit que, l'espace de ce matin-là, des milliers d'hommes et de femmes étaient redevenus des enfants, heureux de jouer à la manière des gosses. Or, qu'est-ce que jouer? Il y a plus de quatre siècles, Béroalde de Verville, qui avait vécu

Quelle belle fête, ce

son adolescence à Genève, écrivait fort joliment que jouer «c'est se délecter, sans penser à mal». Se faire plaisir, et rien de plus.

A moitié surpris (car je m'y attendais un peu), j'aurai eu le temps de me convaincre qu'au fond, pour 95% des participants, l'important, ce dimanche, c'était d'être ensemble et de rigoler, de passer du bon temps dans la meilleure des compagnies, celle de soi-même et de ses semblables. Et le chrono, dira-t-on... Au diable le chrono! M'est avis qu'il finira par être ringard. D'ailleurs, il y avait une horloge à l'arrivée. Le classement... Pas sûr qu'il y en ait eu un. A la fin, chacun s'en allait content, ayant reçu une médaille avec un ruban pour se l'accrocher au cou.

Au fond, la course... est-ce si sérieux que cela? Pas pour celle qui m'a avoué qu'avec quelques amies elle avait carrément «pris un raccourci». Doux euphémisme. «Après un

km à peine, on a bifurqué, on a quitté la masse... et là on a mis chacune une blouse ou une jaquette. On était alors comme de simples spectatrices. Et on s'est rapprochées peu à peu de l'arrivée. Quand on a vu passer les meilleurs, on les a applaudis! Puis il en est venu de plus en plus. Alors, on s'est changées, discrètement, et on a fait comme les autres: on a couru vers l'arrivée... 48 minutes, à l'horloge!» Comme elle rigolait en me le racontant!

Pas question de la blâmer: la médaille, cette jeune femme l'avait payée, et même très cher: 85 birr! Elle qui, comme comptable, gagne 1200 birr par mois... Ou à peine 50 euros. Ce qu'elle et ses copines ont fait ne nuit à personne, sinon à l'image qu'à la course pour les gens (trop) sérieux. Pour elles comme tant d'autres, "The Great Ethiopian Run" ça aura été l'occasion d'une fête, un multiple prétexte à rigolade.



dimanche matin !

Run... courir... Ne vaudrait-il pas mieux dire: The Great Ethiopian Fun? Pour le plaisir. Par exemple, comme à la Stramilano, il y a près de 40 ans déjà.

Ce matin-là, je me suis souvenu de ces Zurichois venus une seule fois avec mon club, c'est-à-dire à notre course ou marche du samedi, emmenés par une Argovienne de l'ambassade. Pourquoi ne les avait-on plus jamais revus? Réponse de la navrée: «Ils m'ont dit: la course à pied, c'est pas de la rigolade...» Ah bon ?

Au fait, lecteurs et lectrices du **mmmille-pattes**, qu'en pensez-vous? Courir seulement pour le chrono, ou bien en venir à l'oublier, et surtout faire la fête? Eh! La perf d'accord, la fête d'abord... cela n'est pas si nouveau.

Une fois de plus, je le dis comme je le pense: je crois qu'il nous vient de temps en temps, du plus profond de nous, un naturel et irrésistible

besoin de vivre des heures ensemble, pas forcément pour courir, ou marcher, mais pour l'exprimer, puis le satisfaire, ce besoin, tout en se faisant du bon sang.

Nous, les gars et les filles du club, après l'épreuve on s'est tous retrouvés "Chez Georges" – de la bière Saint-Georges – et on a éclusé pas mal de drafts, des pressions. J'en avais besoin. Après 2 h 22 à marcher sac au dos sur le macadam... Les jambes lourdes, oh la la, mais seulement comme après deux heures dans un bazar.

Chemin faisant, me sont revenus, modifiés à ma façon, deux vers d'une célèbre fable de La Fontaine – vous savez, le vieillard qui construit une maison: «Passe encore de marcher, mais courir à votre âge?» Si c'est bien un autre sujet, c'est plaisant d'y penser...

*Noël Tamini, Addis Abeba
28 novembre 2012*

1. Une touche de francophonie en Ethiopie.
2. Drôle d'oiseau.
3. Feu Meles Zenawi, l'homme fort du pays, est toujours là.
4. Masqué... pourquoi?
5. On dansait déjà avant le départ.
6. Sur la place Meskel Square (de la Croix), ex-Abyot (de la Révolution).
7. Flics ou militaires cantonnés au rôle de spectateurs: le rêve...
8. SENSATION, principale marque de préservatifs
9. Abyssinia Springs, pub pour de l'eau... jamais pour des cigarettes: on ne fume pas en Ethiopie, mais qui vous le dira?
10. Yes I can! si tu le dis...
11. Recouvert de capsules de bière St-Georges: plus de 2500, et 15 kilos, a-t-il dit.
12. Danser, chanter, courir en rond et en serpent... à la moindre occasion!
13. En robe, et inaperçues.
14. La police est là qui décourage les éventuels pickpockets.
15. Bouteilles vides pas perdues pour tout le monde.

La Diagonale des Fous sur l'île de La Réunion

Un coureur sur deux n'a pu terminer la vingtième édition de la Diagonale des Fous à La Réunion en octobre 2012! En effet, sur les 2750 trailers au départ, à peine 1350 ont pu avaler les 170 km (distance allongée cette année-là) et 10.800 m de dénivellation programmés. Parmi les «finishers», il y avait notre ami Patrick Reymond, de Villeneuve, qui en était à sa 6^e participation, toutes terminées.

Lors de notre entretien, il était encore sous l'émerveillement d'une telle aventure, dont le départ et l'arrivée ont lieu au bord de l'océan Indien. Le point culminant de la course se trouve à 2484 mètres d'altitude, au gîte du Piton des Neiges, au km 65. L'altitude de 2400 mètres est déjà atteinte juste après le volcan, et cela après 40 kils de course.

Il est vrai qu'en plus des difficultés énormes du parcours, il fallait ajouter cette année la météo qui a rendu certaines montées et descentes très compliquées, glissantes et caillouteuses, où les bâtons sont interdits.

Patrick a terminé sa course dans d'assez bonnes conditions physiques après 65 heures et seulement une

heure de sommeil au total. Une course comme celle-ci se prépare des mois à l'avance, en faisant des entraînements de deux heures spécialement en montée, et une ou deux fois par semaine, en fonction des courses des week-ends.

Félicitations à tous ceux qui ont terminé et bravo à ceux qui ont dû stopper en cours d'épreuve. Il est à noter que cette 20^e édition a hélas été endeuillée par le décès d'un coureur marseillais. Il n'était pourtant pas un débutant, vu qu'il avait déjà participé à la Diagonale. Fatigue? Ou pas de chance?

Toujours est-il qu'il faudrait se poser quelques questions sur ce type d'ultras, et surtout courir à l'écoute de son corps, comme le dit Dawa Sherpa, bien connu dans notre pays, et qui ne dépasse plus les 110/120 km lors de ces ultramarathons.

Bravo encore une fois à Patrick Reymond et bonne préparation en vue d'une hypothétique 7^e participation. Je ne sais pas s'il sera assez fou pour la refaire.

Propos recueillis par Ph. Rochat

Et le récit de sa course est sous le lien suivant:

<http://www.diagonaledesfous.com/t4104-la-diagonale-des-fous-2012-dun-helvete>



Ci-dessus: Patrick Reymond peu après l'arrivée. Ci-dessus au milieu: Bernhard Wenger en compagnie de Patrick Reymond à 15 km du but. Tous deux des habitués de la Juracime.

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

UNE ANECDOTE SIGNÉE PIERRE NAUDIN

C'était en 1959, j'avais alors 36 ans. Un marathon, j'avais voulu savoir ce qu'on éprouvait. Fleury, qui m'entraînait à Ivry, m'y a aidé. Si je n'avais pu me consacrer qu'à cela, j'eusse fini dans les dix premiers. Mais tourner une heure et demie, deux fois par semaine, et s'envoyer 30 km le dimanche matin, c'était très insuffisant. Il y a, à ce propos, une anecdote amusante.



Les couleurs d'Ivry, c'était un maillot rouge et une culotte blanche. Je n'avais pas de voiture et pour l'éliminatoire des 35 km, à Fontainebleau, nous avons pris le train, l'ami Vennier (un coureur qui devait me suivre, pour une fois, à vélo) et moi. Juste après la sortie de la gare, et comme nous nous rendions au départ, il crève! Réparation. Retard. Juste le temps de se déshabiller, et au départ!

Je connaissais deux ou trois gars. Les autres étaient venus d'un peu partout, même de Bordeaux. Le grand favori, c'était un gars de Nantes, un nommé Le Colazet.

Nous voilà partis.
Et je mène!
Ça m'étonnait, moi, Naudin, d'avoir le peloton à mes fesses. Il me semblait que j'imposais aux 50 gars qui me suivaient un respect indu... Et mon train n'était pas... le TGV!
Ça a duré 5 kilomètres.
Puis un type s'est approché:
– T'es bien Le Colazet?
– Non. Naudin.
Alors, ça a démarré de partout: ils m'avaient pris pour le favori!
Le Colazet portait aussi un maillot rouge et une culotte blanche.
Ce sont des trucs qui ne s'inven-

tent pas. J'ai fini 30^e, et j'ai gagné... un kilo de sucre!

(Lettre à N. T., du 9 mars 1984)

Vers la fin des années 60, pour les très rares passionnés de marathon, Naudin était le seul journaliste, qui, outre Jeannotat, nous parlait de course à pied. Il restera pour moi l'auteur de tant d'articles qu'à la fin des années 60 nous lisions avec avidité dans feu le **Miroir de l'Athlétisme**. On sait qu'il est décédé en décembre 2011, à 88 ans.

(NT)



PERSONNALISATION : CHACUN DE NOUS EST UNIQUE

Introduction

Tout athlète, qu'il pratique la course à pied ou un autre sport, qu'il soit compétiteur de haut niveau, chevronné ou amateur, ne peut être au sommet de sa forme 365 jours par année. Pour être performant et progresser, il est important de programmer les périodes de compétition, de fixer des objectifs de manière ciblée en y incluant des cycles de récupération. De plus, chacun de nous étant différent, le développement de programmes individuels est nécessaire à l'optimisation de la forme. Dans cette optique, la recherche, qui ne cesse d'évoluer, se penche sur le concept de personnalisation.

Nelly Marmy Conus, sportive et collaboratrice scientifique auprès du Nestlé Institute of Health Sciences (NIHS) – <http://www.nestleinstitute-healthsciences.com/Pages/default.aspx> –, basé au parc scientifique de l'EPFL, a bien voulu répondre à nos questions.

Qu'entend-on exactement par personnalisation?

Par définition, la personnalisation est l'adaptation d'un produit ou d'un service à la personnalité de celui à qui il est destiné. Etant donné l'unicité de chacun et le rôle complexe de l'hérédité (gènes, ethnicité) et l'environnement (nutrition, climat, pollution, style de vie), il est difficile d'étudier la personnalité. Néanmoins, l'évolution de technologies actuelles comme le séquençage rapide du génome, la collection de nombreuses données médicales, physiologiques, psycholo-

giques et comportementales, l'accès et le partage de données par l'intermédiaire du web, permettent de caractériser chacun de nous de façon de plus en plus précise et efficace. Le challenge actuel n'est pas tellement dans l'acquisition de données personnelles détaillées mais bien dans l'interprétation pratique et fonctionnelle de la masse énorme d'informations que l'on peut obtenir avec les technologies actuelles. La personnalisation se reflète évidemment dans le sport (programmes d'entraînement individuels, conseils nutritionnels, exercices d'appoint), ainsi que dans le marketing où les offres deviennent de plus en plus ciblées, notamment par l'intermédiaire d'internet et des nombreuses applications de la téléphonie mobile. En médecine, il est maintenant possible d'individualiser les traitements, c'est-à-dire de sélectionner les patients qui vont réagir positivement à un certain médicament et de ne pas traiter inutilement ceux qui ne vont pas répondre.

Sportif de 45 ans, Johann se sent très fatigué. Il a des antécédents familiaux qui lui font craindre d'être touché par le diabète ou d'en être déjà atteint. Que faire?

Il est nécessaire qu'il s'adresse à son médecin, qui va évaluer sa santé. Si le diabète est déjà présent, un traitement adapté lui sera suggéré en fonction de caractéristiques médicales et comportementales propres à Johann. Si le médecin ne détecte rien d'anormal, des facteurs de risque pourront être évalués. Ceux-ci peuvent inclure entre autres des caractéristiques héréditaires génétiques, un surpoids, un manque d'activité physique, de l'hypertension artérielle, le tabagisme, une nutrition déséquilibrée, etc. L'analyse personnelle de toutes les données recueillies sur Johann permettra de le conseiller au mieux en fonction de sa personnalité. Par exemple, on ne va pas conseiller la course à pied à quelqu'un qui déteste ce sport et n'apprécie que les sports d'équipe. On ne va pas non plus suggérer de manger davantage de poisson à une personne que l'odeur rebute.

Les maladies chroniques, tels que le diabète, l'obésité, les divers rhumatismes, les problèmes cardio-vasculaires sont-elles compatibles avec la pratique sportive?

La pratique sportive fait partie intégrante du traitement ou de la prévention de maladies chroniques. Et là encore on revient au principe de la personnalisation. Chaque individu devra trouver un programme qui lui convient, le motive et surtout ne lui ajoute pas de nouveaux problèmes. Certaines personnes ont besoin de se faire constamment «mener par la main» et de bénéficier d'un programme individuel planifié par un coach personnel. D'autres, très à l'écoute de leur corps et de leur esprit, savent et préfèrent s'adonner à une pratique sportive de façon intuitive. Et surtout ne pas oublier la notion de plaisir, car toute personne considérant un sport comme «une punition» aura bien des chances d'abandonner rapidement. D'où l'importance à nouveau de personnaliser ses activités sportives, de les adapter à son mode et à sa phase de vie et ainsi d'apprendre à se connaître soi-même.

Marianne Baechler en collaboration avec Nelly Marmy Conus.

Bio express

Famille: Nelly Marmy Conus, mariée à Pierre-Alain Conus, maman de Lucie (12 ans) et Tina (10 ans), habite à Attalens/FR

Formation:

1985 Maturité type E au Collège de Gambare à Fribourg.
1989 Licence en bio-chimie.
1994 Doctorat à l'Institut de Physiologie de l'Université de Fribourg.
1995 Post-doctorat en physiologie du sport à l'Université de Melbourne.
1996-2008 Collaboratrice scientifique au Peter MacCallum Cancer Institute à Melbourne.
2006 Diplôme postgradué en management d'études cliniques, Université de Canberra.
2011 Executive Master of Business Administration, Université de Berne et de Rochester (USA).

Activités professionnelles actuelles: responsable des études cliniques humaines du NIHS, situé sur le site de l'EPFL, et inauguré le 2 novembre 2012. Active dans les études sur la prévention des maladies chroniques: obésité, diabète, maladies neurologiques.

Sport: Course d'endurance: demi-marathon (1h17'); marathon (2h38'); course de montagne et par étapes, ski, VTT, trekking.



FRIBOURG ÉTRENNE LE SEMI-MARATHON ET DÉVOILE SES ATOURS

Courtepin/Fribourg

Nouveau dans le paysage fribourgeois des courses pédestres, le «Semi-marathon de Fribourg» déroulera ses premières foulées le dimanche 23 juin prochain à Courtepin. Dans un décor agreste et rustique, l'épreuve joue la carte écologique et sociale.

D'aucuns diront qu'il y a déjà pléthore de courses à pied dans le canton. Certes, répond l'équipe initiatrice de l'événement, qui argumente que la distance n'existe pas dans le canton et qu'ainsi elle «comble un manque». Et joue la carte du vert. Celle liée au développement durable et aux valeurs environnementales en matière de gestion des déchets, des énergies et à la notion éthique et sociale. Swiss Olympic a d'ailleurs récompensé cet engagement en attribuant à la manifestation le label Ecosport. Dans ce même esprit, le comité d'organisation, en partenariat avec la Fondation PROF-in (CFPS) à Courtepin, centre de formation professionnelle pour jeunes en difficultés d'apprentissage, soutiennent le concept Green Ethiopia, fondation philanthropique active en matière agro-forestière (reboisement) en Ethiopie.

Un prestigieux plateau d'ambassadeurs de niveau international et

national parraine cette première édition. Nicola Spirig, championne olympique de triathlon aux récents JO de Londres, Daniel Hubmann, champion du monde de course d'orientation (2008), Marie-Luce Romanens, également championne du monde (1995) de la même discipline et recordwoman fribourgeoise du semi (1h14' en 2000) et Marius Hasler au palmarès garni et recordman fribourgeois du semi (1h05' en 1992).

Situé à mi-chemin de la course Morat-Fribourg, Courtepin, où seront jugés le départ et l'arrivée, sera le carrefour de la manifestation sportive le 23 juin prochain. A cheval sur la frontière du röstigraben, le parcours se déploie sur des chemins campagnards et forestiers et longe parfois la Bibera. Essaimés sur le tracé, pas moins d'une dizaine de postes de ravitaille-

ment (tous les 2 km) sont prévus et autant de DJ's, fanfares, guggemusiks, rythmeront la foulée des coureurs.

Pour petits et grands

Outre le semi (21,1 km/120 m de dénivellation), petits et grands trouveront des distances à leur pointure: de 300 mètres à 3,7 et 10 km (coureurs, walking et nordic walking).

Dans la foulée, un plan d'entraînement sur 10 semaines et la possibilité de passer un test Conconi sont proposés. A zieuter sur:

www.semi-marathon-fribourg.ch.

Au solstice d'été, laissez-vous flatter par la découverte de cette initiative ambitieuse et altruiste et chaussez vos baskets.

Marianne Baechler



Lausanne

jeudi 30 mai 2013
19H00

le Spiridon romand
présente...

la 6^e course de

la **TOUR** de
Sauvabelin



< Carole, lors de l'édition 2012 du Marathon de Lausanne. Elle termine 2^e de sa catégorie en 3 h 08', luttant contre les bourrasques de vent et la neige.

Pas gâtée par la vie, Carole?

Même si elle ne veut vraiment l'admettre, Carole a pourtant un handicap de choix (si l'on peut dire!). Son **intolérance au gluten** restreint singulièrement sa palette de sucres lents, indispensables à tout coureur de fond. *Si je suis mon régime à la lettre, je ne rencontre aucune difficulté. Jamais de pâtes, de blé bien sûr, mais des pommes-de-terre et du riz. Cela n'empêche aucunement la pratique du sport. Un bon risotto le soir du marathon (pourquoi pas avant?). A part cela, je mange normalement, je n'y pense pas. Je suis bien dans ma peau, je dois juste veiller à ne pas perdre de poids (quelle femme ne l'envierait pas...).*

Inutile pourtant de passer sous silence la mononucléose dont elle fut victime en 2010 (la même affection dont a souffert Roger Federer) avec, pour conséquence, arrêt maladie, perte de poids – on en parlait – et une grande fatigue. Puis une remise en forme difficile, comme on peut l'imaginer, et surtout plus les mêmes sensations lorsqu'on reprend le sport. Un apprentissage de quelque six mois. Chapeau bas, Carole, et quand on connaît ton tempérament, nul ne s'étonnera de ton «retour aux affaires».

Avant de parler du nouveau «bébé» de Carole, les trails dont elle a fait son objectif majeur, deux mots du marathon. Celui de Berlin – année de cette handicapante mononucléose – couru en 3 h 08'. Bien sûr que Carole était déçue, estimant une fois de plus avoir manqué son objectif de 3 heures.

À Berlin, il y a tellement de monde qu'on se marche dessus... Le slalom c'est pas pour moi. À Lausanne aussi l'année dernière je voulais passer sous la barre mythique des 3 heures. Mais au réveil, lorsque j'ai vu la neige et les bourrasques de vent, j'ai vite compris qu'il fallait oublier le chrono. Mais quelle expérience extraordinaire de courir dans cette atmosphère hivernale. À La Tour-de-Peilz, j'avais vidé mes cartouches (sic!), ce qui augurait un retour difficile. Verdict du chrono: 3 h 08'. Vous dire la difficulté de la course, le meneur d'allure qui devait mener les coureurs au but en trois

Carole, la battante, s'attaque aux trails

Elle a toujours aimé l'effort physique, la montagne et ses balades, les «sorties footing». Sans répugner les parcours Vita, comme elle dit, symphonie du plaisir, pratiqués deux ou trois fois par semaine. Pas vraiment de quoi en faire une compétitrice en devenir. Mais ne vous y trompez pas; frêle et menue, Carole Genoud, oui c'est d'elle qu'il s'agit, est une battante. Pas toujours gâtée par la vie, il est vrai. Son premier défi elle se l'est fixé en 1994: participer pour la première fois aux 20 kilomètres de

Lausanne. Puis tout s'est rapidement enchaîné. Résultat des courses: 13 marathons en douze ans d'activité, avec, cerise sur la chantilly, une performance de 3 h 16'36" au New York Marathon en 2008 et de 3 h 05' à celui de Lucerne. Morat-Fribourg, le Grand Prix de Berne, le Marathon des Alpes-Maritimes à Nice, le Tour du Pays-de-Vaud, toutes éditions confondues où il faut bien se gratter pour la trouver dans les classements au-delà de la troisième, voire de la deuxième place. Et j'en passe.

heures a bouclé les 42 kilomètres 195 en 3 h 05'. Alors qu'un autre n'a pas terminé l'épreuve! On te croit volontiers, Carole, avec ton moral d'enfer, plus rien n'est impossible pour toi (pour rappel, Laura Hrebec, la gagnante du Lausanne Marathon, a réussi 2 h 41'36", nouveau record du parcours).

Mais pour Carole, le bitume c'est bientôt fini! Le temps de passer à autre chose. Nouveaux horizons, nouveaux objectifs, on l'a dit, les trails. Cependant pas avant d'avoir terminé le Marathon de Vienne en avril. Comme on peut l'imaginer, aurait-on tendance d'ajouter. **Comme j'adore les entraînements de montagne, je vais m'attaquer aux trails. Celui de la Vallée de Joux (50 km), j'y ai déjà réalisé 5 h 15'. Objectif de cette année, le Trail de Verbier de 60 km, La Traversée. Mais ma limite à ne pas dépasser c'est 10 heures. Dans ce genre d'épreuves, on ne trouve jamais son rythme. Les accidents de terrain le modifie constamment, alors qu'au marathon, lorsqu'on trouve son rythme on ne va plus le lâcher.**

À l'avenir je vais m'entraîner différemment, sur plus long, par exemple sur deux heures au Mont-Tendre, donc plus de «grimpes», du VTT pour renforcer la musculature, car je néglige en ce moment la musculation par manque de temps. Je n'oublie pas que j'ai une famille.

– Justement, ta famille, Carole. Ton mari accepte-t-il facilement que tu fasses tout ce sport?

Oui, sans aucun problème. Il m'encourage et me soutient beaucoup. Par contre il ne connaît pas spécialement la course, tout en comprenant ma passion. Il n'y met aucun frein. Il m'accompagne souvent avec notre fils de 7 ans. Pour le moment, Florian, le fiston, n'est pas très sportif mais plein de vie.

– Fais-tu partie d'un club?

Oui, de la Foulée de Bussigny. J'y ai plein d'amis coureurs et je m'y sens à l'aise. Depuis des années nous avons vécu beaucoup d'aventures sportives ensemble. Juste un tout petit peu dommage que ma vélocité ne puisse toujours s'exprimer comme il se devrait. Un bien pour un mal qui ne me gêne pas trop, tant l'ambiance y est vraiment sympathique.

J.-P. Glanzmann



Carole Genoud

Née Germanier, le 11.12.1970

Profession: employée d'assurance et PLN (formation sociale)

Mari: Frédéric

Un fils de 7 ans, Florian

Mariée depuis 2003

Préparation pour le marathon:

80 à 100 km par semaine, répartis en 4 ou 5 séances, sur 9 semaines. Sinon 60 km par semaine d'entraînement varié.

SUCCÈS POPULAIRE AU 8^e CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE

Le magnifique Parc Bourget à Lausanne s'était paré de son manteau d'hiver et, malgré un froid sec, c'est un record de participation que les organisateurs ont enregistré. C'était un vrai temps de cross. Les enfants étaient venus en nombre et on a beaucoup entendu parler «suisse allemand»; alors tant mieux, c'est une preuve que le cross n'est pas «mort». Le créateur de cette épreuve, l'insaisissable Raymond Corbaz, n'en finissait pas d'encourager les coureurs, comme les nombreux spectateurs.

Le nouveau responsable, Alain Berguerand, était heureux de ce succès à la fin de la

manifestation. Bravo aux sections de Stade-Lausanne, Lausanne-Sports et au Service des sports de Lausanne pour la mise en place d'une telle manifestation.

Ph. Rochat



vidy

www.footing-club.ch/cross.php

SPIRIDON reçu six sur six à l'Université!



Ce 18 janvier 2013, Bastien Vonlanthen, jeune citoyen fribourgeois de Cormérod, présentait en séance de soutenance publique à la Faculté des Lettres et des Sciences humaines de l'Université de Neuchâtel, un Mémoire pour l'obtention d'une Maîtrise en histoire contemporaine. Attrayant aussi bien pour les milieux traditionnels que plus modernes de la course à pied populaire, son titre: «SPIRIDON: paradoxe de l'anticompétition? L'essor du phénomène de la course à pied populaire en Suisse et en Europe de 1972 à 1989».

Attrayant aussi bien pour les milieux traditionnels que plus modernes de la course à pied populaire, le travail d'analyse choisi par Bastien Vonlanthen, à priori complexe vu l'imposante matière à consulter, promettait d'être également un brin «risqué» puisque portant sur un produit entré partiellement seulement dans l'histoire. Partiellement? Certes puisque, première du genre rédigée en langue française et disparue depuis pas mal de temps déjà, la revue SPIRIDON continue d'exister et de paraître régulièrement sous son appellation d'origine en Allemagne (parution mensuelle), au Portugal (Revista SPIRIDON) avec six numéros par année et en Italie (SPIRIDON Italia – Rivista internazionale di Arte, Cultura e Sport), parution sur internet seulement en fonction de la matière à disposition. Le produit SPIRIDON est

donc encore bien vivant si l'on y ajoute ces quelques autres rameaux bien fleuris que sont, en Suisse, **Le mmille-pattes** (3 numéros par année), revue du Spiridon Romand, club comme tant d'autres encore en France... Arbre bien vivant donc, dont la saveur des fruits reste adaptée à la fois au respect des origines et aux goûts et coutumes de notre temps...

Bastien a su éviter l'écueil en limitant son étude à l'époque qui a vu la naissance et l'éclosion du Mouvement SPIRIDON et de la revue du même nom. Peut-être pourrait-on lui reprocher de n'avoir pas suffisamment développé le terme d'anti-compétition, SPIRIDON n'ayant jamais cherché vraiment à la bannir des pelotons, mais à lui donner sa juste place: compétiteurs devant, populaires derrière, parfois dans le sillage de «meneurs d'allure», tous et toutes courant et méditant «ensemble», dans le cadre de la nouvelle grand-messe du dimanche matin...

Un petit regret encore: que Bastien n'ait pas suffisamment insisté sur l'apparemment qu'il y avait, à

l'époque de SPIRIDON, entre les Mouvements «course à pied populaire» et «Sport pour Tous», contemporains et complémentaires...; sur l'ouverture, aussi, qu'un journal (**La Tribune de Lausanne**) avait accepté de donner, par mes soins, à la médiatisation hebdomadaire de l'athlétisme (depuis 1964) et de la course à pied (de 1972 et à 2005). Dix-huit classeurs d'articles et de correspondance. Du jamais vu!... SPIRIDON Revue concevait sous la baguette magique de Noël Tamini; **La Tribune** expliquait la mise en œuvre et commentait; les coureurs... couraient, en meilleure connaissance de cause... Grande époque, disparue hélas aux premières aurores du **Matin**...

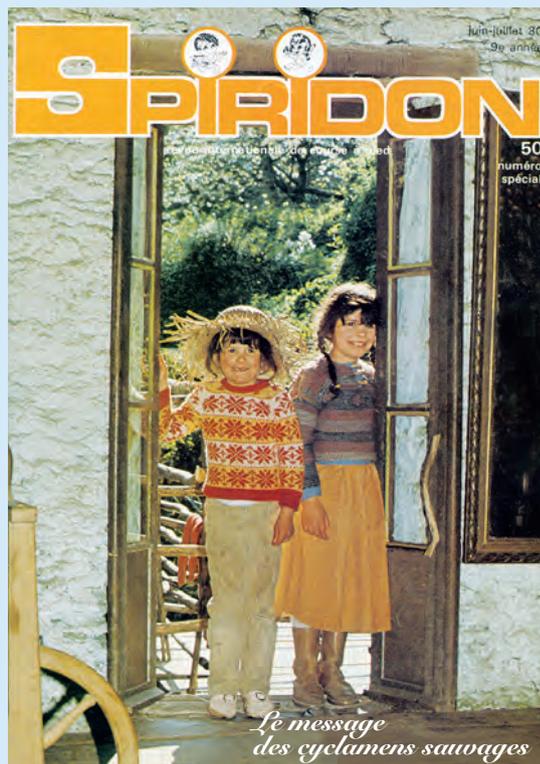
Reste maintenant l'analyse universitaire de la naissance, du développement et de l'émoussement de la Revue et du Mouvement SPIRIDON par Bastien Vonlanthen!... Une première, brillamment réussie...

Il est par contre normal que le **mmille-pattes** et les gens de notre Spiridon-Club, directement concernés, soient assurés de pouvoir entrer en possession, sur demande, de ce document par PDF, soit en s'adressant directement à Bastien:

bastien.vonlanthen@unine.ch

soit à moi-même:
yves.jeannotat@bluewin.ch

Yves Jeannotat



32^E ÉDITION

DIMANCHE 7 JUILLET 2013

COURSE DE MONTAGNE / BERGLAUF

MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE

DÉPART DEPUIS MONTREUX

DISTANCE 18,8 KM / DÉNIVELLATION 1'600M

DÉPART DEPUIS CAUX

DISTANCE 9,5 KM / DÉNIVELLATION 920M

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

www.montreuxlesrochersdenaye.ch



COURSE MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE



Dimanche 4 août 2013

THYON - DIXENCE

La course valaisanne **Thyon-Dixence** est jumelée avec **Montreux-Les Rochers-de-Naye**.

Les coureurs ayant terminé les deux épreuves participent à un tirage au sort richement doté en prix. Alors, réservez dès aujourd'hui ces 2 dates!





Photo: Jacques Décobaz

COURIR DANS LE HAUT VALAIS

La 12^e «Jeizibärg-Lauf» met un point final le 21 octobre à la série des treize épreuves de la coupe haut-valaisanne 2012. Montée pure enchanteresse en longs lacets. De Gampel à Jeizinen, le sentier d'origine est maintenant un agréable chemin naturel exposé au sud qui grimpe de 885 m à une pente moyenne de 14,5%. Il fait doux, sec, couleurs tendres, soleil d'automne. A chaque second virage, l'éblouissement des 4000 glacés de la couronne de Zermatt rythme l'ascension du pénitent.

Jalons pour tous

Rares sont les épreuves de montée où les repères de passage sont indiqués, intelligemment comme ici, en %. Des plaques gravées, ancrées à intervalles en bordure du chemin, montrent la distance parcourue et la fraction du temps accompli (à effort constant). Les

Connaître la durée théorique restant jusqu'au but aide à gérer l'effort sur la fin d'un parcours inconnu. En revanche, la distance horizontale seule est peu utile quand ça grimpe.

Si la course ne comporte ni replat ni segment descendant, ce pourcentage d'effort peut être déterminé simplement sur la base de la dénivellation. Une pente variant entre 12% et 22% (c'est la fourchette des pentes moyennes des courses de montagne à l'exception des «verticales») affecte peu sa validité. Pour les parcours à profil variable, une bonne méthode pour établir ces fractions d'effort consiste à relever les temps réels de passage, aux repères prévus, de quelques coureurs choisis pour leur connaissance du parcours et leur régularité.

Jeune renard prometteur

Voyez ce bout de chou de 11 ans sur le podium des juniors (*photo ci-contre!*). Il devance son second de 3'45", un vrai ado celui-là (16 ans), mais fait mieux encore. En 42'30" le voilà simplement 10^e scratch sur 156 participants. Seuls 4 Elites et 5 Vétérans le précèdent. Derrière lui, il laisse Emmanuel Ançay (42 ans) et Mike Short (64 ans) pour citer des champions émérites connus. A leur décharge, ceux-ci se sont livrés à fond hier, au Kilomètre Vertical de Fully...!

Le chroniqueur du *Walliser Bote*¹ note que pour son âge Fabian Fux (c'est son nom), de Saint-Nicolas, est déjà très mordu de sport. Il commence à prendre ses aises parmi les 10 premiers des classements et inspire la

crainte chez les femmes (toutes battues aujourd'hui) et chez bien des hommes: «Si j'en vois un devant moi que je n'ai pas encore battu, j'ai envie de l'emballer», dit-il. A la dernière course internationale Matterhornlauf, «chez lui», il a fait 25^e sur 373 participants, toutes catégories confondues. Fabian était inscrit à la course des enfants qui a été annulée, le jour du marathon de Lausanne, à cause de la bise glaciale. J'aurais parié sur sa victoire.

Mais n'y a-t-il pas danger qu'il exagère? Son père Aldo répond: «Aucune course ne doit excéder une heure.» Il sera intéressant de suivre le devenir de ce bout d'homme.

Tous les chemins mènent à la course à pied

On a relevé précédemment, à l'exemple des orienteurs², combien la course à pied reste un test primordial de condition physique dans des disciplines sportives autres. Tenez, le vainqueur du jour, Martin Anthamatten de Zermatt (28 ans), fait du ski-alpinisme. Son palmarès est balisé de compétitions ultra-courtes aussi bien qu'ultra-longues: il est champion du monde 2011 de ski-alpinisme sprint (durée 3'02"!) et vainqueur de la Patrouille des Glaciers 2010 (avec Yannick Ecoeur et Florent Troillet; record de l'épreuve en 5h52'). Et le jeune Fabian? Il s'est déjà essayé au ski-alpinisme.

Jacques Décobaz

¹ 22 octobre 2012, p.16.

² *mmille-pattes* n°109.

Photo: Ljiljana Décobaz



caractères sont joliment ajourés sur un fond badigeonné de peinture fluorescente. L'information est convertible en minutes par chaque coureur un tant soit peu expérimenté, quel que soit son niveau: atteindre la marque 48% 25 min après le départ signifie qu'il reste ~27 min de course (52%).



Photo: Benno Hildbrand

Lève-toi et marche

Le sport est plaisir, discipline, geste social et construction de soi, découverte et confrontation. Mais en tant qu'exercice, c'est un facteur de santé résumé par la devise *exercise is medicine*. Pour compenser les nuisances de la vie sédentaire moderne, on recommande de pratiquer, au moins une demi-heure chaque jour, de l'exercice à intensité modérée (marche rapide, jardinage, usage des escaliers, etc.) ou vigoureuse (marche rapide en montée, course, gymnastique, etc.). Cette perspective prend pour référence le mode sédentaire standard et dit la quantité d'effort physique qu'il faut y ajouter pour rester en santé. Ce faisant, elle se trompe de point de vue car, jusqu'à la période récente, c'est un homme mobile et actif qu'a sélectionné l'évolution¹. Ce n'est pas l'exercice qui fait du bien, c'est l'inactivité qui fait du mal.

Définitions. La dépense d'énergie, comprise comme un degré de vitalité physique, est l'échelle qui distingue trois partitions du temps quotidien.

- Celui du comportement sédentaire ou l'**inactivité physique**. Il comprend le sommeil (dépense minimale, niveau 1) et les activités à très faible dépense, peu de mouvement ou la position assise (niveau 1-1,5).
- Celui de l'**exercice physique** au sens des recommandations de la faculté. C'est un sous-ensemble «planifié et structuré d'activités corporelles, visant à l'amélioration ou au maintien des aptitudes physiques»; son intensité est modérée (niveaux 5-8) à vigoureuse (niveaux 8-12).
- Enfin, si l'activité corporelle englobe tout le spectre des mouvements humains, son autre sous-ensemble est l'**activité physique hors exercice**. C'est le temps des occupations – hors exercice planifié – d'intensité intermédiaire, dont la marche est la plus commune (niveaux 2-5).

Tous sédentaires...

L'inactivité physique est devenue un fait de société. Depuis les années 1960, le nombre d'emplois de l'industrie privée sollicitant un degré d'activité physique au moins modéré a diminué de 60%. Dans le même temps,

les comportements sédentaires ont augmenté: la distance quotidienne de marche à pied a été réduite de moitié, le temps passé assis s'est dilaté. Assis à l'école, à table, en voiture, devant la télé, au bistrot, au cinéma, dans le train (quoique...). L'écran pour tout, pour tous et tout le temps n'est même plus confiné à l'intérieur des maisons et des bureaux. Sur les bancs publics, dans le bus, jeunes et adultes sont pétrifiés sur leur «smartphone».

La première mise en évidence d'un méfait aigu de l'inactivité a eu lieu à travers le «syndrome de la classe économique». Le vol long-courrier accroît d'environ 20%, pour chaque tranche de deux heures de vol, le risque de thrombose veineuse chez les passagers, à cause d'une compression prolongée des vaisseaux sanguins dans la position assise. La causalité du vol a tardé à être reconnue car les symptômes peuvent se manifester plusieurs heures après l'arrivée à destination.

Quant au manque chronique d'exercice, ses dommages sont sournois, car d'abord insensibles: substitution du muscle par de la graisse, disposition prédiabétique et troubles cardiovasculaires rampants, c'est une bombe à retardement. Le risque de diabète augmente de 20% pour chaque 2 heures de télévision quotidienne, alors qu'il diminue de 30% si l'on marche rapidement 2 heures 30 chaque semaine².

Le sportif, exposé aussi

Courir quotidiennement ne protège pas complètement contre la sédenta-

rité ambiante. Le coureur accumule aussi de longues périodes immobile, connecté virtuellement avec le monde. Or, il a été montré que la durée d'un comportement sédentaire est associée à un risque de maladie chronique **indépendamment du temps passé à des activités modérées à vigoureuses**³! Il ne suffit donc pas d'être sportif pour prétendre à une vie saine active. Il faut retrouver les activités physiques hors exercice que le temps sédentaire a défaits. Marcher plus, bien sûr, et scier le bois de son voisin. Mais, surtout, raccourcir et fragmenter le temps passé assis. Car le simple fait de se lever induit déjà une réaction physiologique bénéfique.

Comment s'asseoir moins? Ecrire debout sur un pupitre, comme Henri Troyat. Jouer avec sa tablette tactile sur un lutrin. Disposer un agenouilloir capitonné devant sa table de travail ou adopter le siège assis-genoux, pour alterner les positions. Aménager un tapis roulant sous son bureau. Pédaler doucement sur un «stepper» devant les nouvelles à la télé. Prendre son casse-croûte debout, autour d'une table ronde ou accoudé au bar. Interrompre toute période assise dépassant une demi-heure... Alors, lever le pied certes, mais que ce soit pour le poser devant et recommencer.

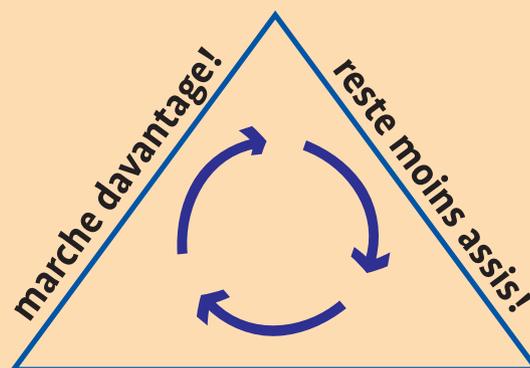
Jacques Décombaz

¹ *mmmille-pattes* n° 107.

² Church et coll. (2011).

³ Tudor-Locke et coll. (2012).

Activité physique pour la santé: le triple bon plan



fais de l'exercice!
modéré à vigoureux

Adapté de Tudor-Locke et coll. *Front. Endocrinol.* 2012

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