www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | MARS 2014 | N° 121

comité Spiridon romand

Président
Raymond Durussel
Le Bugnon • 1338 Ballaigues
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37
president@spiridon.ch

Secrétaire
Béatrice Farine-Sutter
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
secretaire@spiridon.ch

Membre
Denise Bonny
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05
denisebonny@spiridon.ch

Trésorier
Jean-Luc Geneux
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
tresorier@spiridon.ch

Fichier informatique
Daniel Laubscher
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89
tél. prof. 021 341 81 11
affiliation@spiridon.ch

Rédacteur *mmmille-pattes*
Alain Berguerand
Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch

autres adresses

Correcteur *mmmille-pattes*
Roberto De Munari
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
correction@spiridon.ch

conception graphique *mmmille-pattes*
Jean-Claude Blanc
route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex
tél. 022 757 14 62
conception@spiridon.ch

Webmaster
Demetrio Cabiddu
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51
webmaster@spiridon.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

N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse à :
Daniel Laubscher
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89 • tél. prof. 021 341 81 11
affiliation@spiridon.ch

Couverture: Course de l'Avent à Fribourg en faveur de l'ARFEC.
Photo: Guillaume Arnaud.

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

Alain Berguerand
Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch

mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc
route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. 022 757 14 62
conception@spiridon.ch

impression

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délai de rédaction du N° 122 • 15 juin 2014

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.

reportages • photos

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:
Alain Berguerand
Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch

le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Quel plaisir de remettre les pointes en début d'année pour faire un «cross»: le maintenant traditionnel **cross international de Lausanne** au Parc Bourget (Vidy) au bord du lac Léman. Ce type de course est une merveilleuse école de course à pied.

Stratégie

A moins d'être exceptionnellement plus fort que les autres, le coureur qui choisit d'attaquer d'entrée et de mener n'est que rarement le vainqueur. Chez les dames, avec plusieurs mètres d'avance après un tour, l'attaquante de la première heure a dû se résigner à laisser passer tout le groupe de tête qui l'avait sagement laissée partir. Les sprints coûtent effectivement très cher en énergie sur un terrain gras et il vaut mieux la garder pour les 200 - 300 derniers mètres.

Choix des trajectoires

Se pratiquant sur plusieurs tours relativement courts avec des virages serrés et des obstacles (troncs cou-

(suite page 19)

sommaire

Le mot du Président 3

Comment notre Roberto découvrit le marathon, puis la course à pied 4 | 5

Impressions d'un marathon 6

Cross country de Monthey 7

Course de l'Escalade 8 | 9

Sexe, course à pied et rock'n'roll 10 | 11

En route vers les pâturages de Bokoji 12 | 14

9e Cross International de Lausanne 15

Disparition de Pierre Page 16 | 17

Archives de Spiridon 17

Qu'est-ce qui fait courir les vieux? 18

Nécrologie 19

Course de l'Avent, la course qui a du cœur 20

Un plan d'entraînement, c'est quoi? 21

Les propos de table 22

Montreux – Les Rochers-de-Naye 23

Comment notre Roberto découvrit le marathon, puis la course à pied

Noël Tamini

S'est-on jamais demandé quand et comment chacun de nous a découvert la course à pied? Qu'est-ce qui a déclenché l'étincelle… car étincelle il y eut? Pour sûr que les réponses renfermeraient de bien jolies surprises.

Commençons par Roberto, qui, à ma demande, m'a raconté comment lui apparut un jour… le marathon, tout simplement. Puis nous pourrions poser la même question à Yves, n'est-ce pas, qui sait si bien conter ces choses-là. Lui, l'ancien et double vainqueur de Morat-Fribourg, lui, le fleuron des Spiridoniens…

Un soir que nous étions tous les deux à parler de tout et de rien, entre deux châtaignes à décortiquer je dis à Roberto De Munari, qui m'offre le gîte à chacun de mes passages à Genève: «Je sais que tu étais au marathon de Boston en avril 1973, soit un an avant Yves et moi-même. Il me semble que ce n'était pas pour courir. Tu étais venu en spectateur?»

— Pas du tout. J'étais là tout à fait par hasard.

Ainsi donc, s'il y a des gens très malchanceux, ceux qui sont au mauvais moment au mauvais endroit, lui…

— En 1973, poursuit Roberto, j'étais venu aux Etats-Unis pour rendre visite à un couple d'amis genevois, en Californie. Et ma route passait par Boston. Le 19 avril, j'avais décidé de visiter le Prudential Center. Or, surprise, en fin de matinée il y avait du monde rassemblé là. Pour quel événement? J'eus bientôt la réponse, car on distribuait une édition spéciale du *Boston Globe*, avec le nom et le numéro de dossard des participants à un marathon. Je savais que c'était une compétition de course à pied. Mais de combien de kilomètres? Aucune idée précise.

Après avoir jeté un coup d'œil sur le journal, j'ai repéré le nom de deux Allemands. Et j'ai compris que les coureurs allaient apparaître d'un moment à l'autre, arrivée jugée devant le Prudential Center que je me proposais de visiter. Curieux de savoir ce que feraient les deux Européens, j'ai donc attendu les coureurs. Il me semble que cette fois-là c'est un Américain (Anderson?) qui a gagné. J'en ai vu arriver une vingtaine, puis j'ai continué mon chemin.

— Ce n'est donc pas ce marathon qui t'a lancé dans la course à pied?

— Bien sûr que non. Ma première course, j'avais treize ou quatorze ans, c'était dans mon village natal, en Italie.

Roberto réfléchit un petit moment.

— On lui disait «l'oncle», mais ce n'était pas notre oncle. Il avait organisé une course, ou plutôt un jeu de course. Nous courions deux par deux, il fallait tourner autour d'un pâté de maisons, l'un par la droite, l'autre par la gauche, et donc revenir au point de départ. J'avais perdu. Il n'y avait eu qu'une seule course de ce genre.

— Pour toi, la découverte de la course à pied vint donc après le marathon de Boston, mais à une époque où presque personne ne courait. Comment ça s'est produit? Il y a bien eu

un fait, ou une personne, qui a déclenché la chose…

— J'avais alors un collègue typographe, Jean-Daniel Durussel, qui venait de Marchissy, au-dessus de Nyon. Lui, il courait. C'est lui qui, le premier, m'a parlé de la course à pied, et du plaisir qu'il avait à courir. J'habitais boulevard de la Cluse, non loin du Bout-du-Monde, à Genève. J'ai donc commencé à courir par là. A l'époque, j'étais plutôt enveloppé…

— Et un beau jour, la première compétition…

— A Morat-Fribourg, tout naturellement. Quant au premier marathon, ce fut à Bienne. J'ai couru cinq fois la distance en moins de trois heures. Meilleur temps: 2h56, à Neuf-Brisach.

— Cinq fois entre 2h56 et 3 h… tu savais y faire! Et la revue *Spiridon*?

— C'est aussi Durussel qui m'en a parlé, il y était abonné. Ou de l'importance d'avoir de saines fréquentations…

Je ne me souviens pas de ma première rencontre avec Roberto. Pour moi, c'était un Spiridonien, pour sûr, qui portait le t-shirt orange, floqué en noir par Tilt, une société spécialisée qui a disparu depuis longtemps. Et nous nous voyions de temps en temps un peu partout en Romandie, au fur et à mesure que surgissaient les courses qui nous étaient chères. Vous savez, un peu comme les pulmonaires – les bien nommées! – au mois d'avril, après un long temps de froidure…

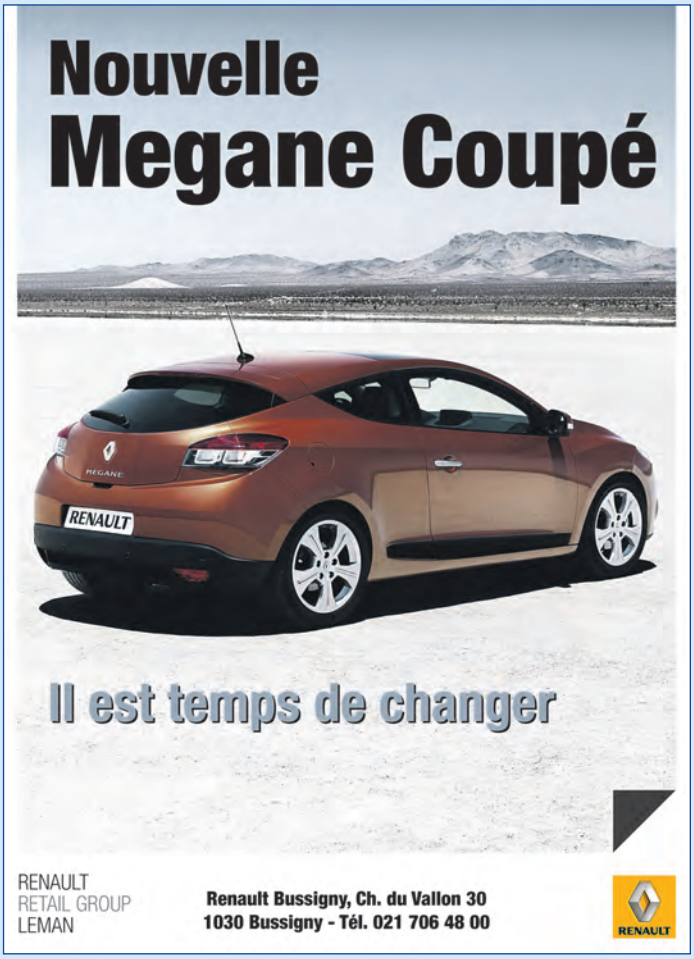
Dût sa modestie en souffrir, pour moi Roberto est non seulement le plus hospitalier de tous les coureurs que j'ai rencontrés, mais un altruiste, au sens propre du mot: ouvert aux autres. Avec toutefois le défaut de cette qualité: Roberto est de ces braves que l'on appelle des bénévoles, mais, sollicité, il ne sait pas dire non.

Ajoutez-y une endurance de… marathonien. C'est ainsi qu'il y a quasiment quarante ans qu'il œuvre sans compter ni son temps ni sa peine afin que la présente revue paraisse à son heure, aussi pimpante que possible. C'est-à-dire sans ces fautes de français et ces coquilles qui – pour sûr que les jeunes d'aujourd'hui ne partagent pas mon avis – sont comme des taches de café ou de jaune d'œuf sur la plus belle des cravates!

Ainsi donc, peu après Boston en 1973, et à partir du premier bulletin du Spiridon-Romand, au printemps 1975, Roberto aura témoigné d'une exceptionnelle fidélité à un idéal, de vie saine et de convivialité. Cette constance s'est exprimée, autre exemple qui vous laisse baba, dans plus d'une trentaine de participations au semi de Nazaré… que l'on court, ou prépare ou arrose, alors même que j'écris ces lignes.

Une course à pied, ça n'a l'air de rien. Comme Roberto en avril 1973, vous la regardez un peu, puis vous poursuivez ensuite votre chemin sans plus y penser. Mais si elle vous a repéré, pour sûr qu'elle saura vous attirer. ●

Addis Abeba, 14 novembre 2013



Impressions d'un marathon

Daniel Laubscher

Alors que tôt le dimanche 13 octobre, je me glissais sous l'abri de tram de la Bahnhofplatz à Munich, pour prendre le n° 20 qui devait m'amener à l'Olympiapark, il pleuvait dru. Pourtant on nous avait promis un temps sec. Je fis la remarque à un autre concurrent, en l'occurrence un Islandais qui parlait allemand. Il me confirma que la pluie était finalement attendue, mais qu'elle devait cesser vers 9 heures. Il souligna aussi que cette météo ne le dérangeait pas trop, c'étaient les conditions habituelles qu'il connaissait chez lui.

A propos météo, quand les Allemands promettent quelque chose, ils s'y tiennent. A 9 heures il avait effectivement cessé de pleuvoir, une demi-heure plus tard le ciel se dégageait et au moment du départ, à 10 heures, il l'était complètement, mais la température restait en dessous de 10°. Nous allions avoir des conditions idéales pour découvrir la capitale de la Bavière. Le parcours, totalement plat mais assez sinueux, emprunte les principales artères de la ville, traverse les quartiers les plus intéressants, en particulier la partie historique, avec un départ à proximité du stade Olympique et une arrivée dans ce stade.

Près de 20.000 personnes ont pris part aux différentes épreuves – 10 km, semi, marathon et marathon relais –, la distance la plus courue étant celle du marathon avec 7957 participants.

Les organisateurs bénéficient des infrastructures de l'Olympiapark. De la place en suffisance, plusieurs possibilités de s'y rendre en transports publics, donc *no stress*. Bon nombre de Munichois viennent à vélo, déposent leurs affaires, se rendent au départ, puis reprennent leur deux roues pour rentrer à la maison. Quoi de mieux pour passer un bon dimanche?

Sur le plan sportif pas de chronos extraordinaires, 2h19' pour le premier et 2h42' pour la première. Il faut dire qu'il n'y avait pas de chasseurs de prime au départ. L'organisation ne distribue pas de prize-money, on dirait que le marathon de Munich a conservé l'esprit Brundage (Avery Brundage était président du CIO lors des JO de 1972, il était également un fervent adversaire de tout professionnalisme). Etonnant aussi, lors de ce marathon, les sponsors sont quasiment invisibles. Le dossard ne comporte aucune publicité, aucune banderole, affiche, arche gonflable, etc. Que ce soit sur le parcours, au départ ou dans le stade à l'arrivée. Sauf la bouteille et verre géants de l'Erdinger Alkoholfrei visibles au 4e et 33e km et quelques logos BMW; il faut dire que le siège de cette entreprise, avec son bâtiment à l'architecture particulière, se trouve à un jet de pierre du stade. Capitale de la bière oblige, un grand verre de ce breuvage vous attend, une fois la ligne d'arrivée franchie, mais toujours *alkoholfrei*! Ceci juste après avoir vécu une grande émotion au moment de passer dans le tunnel pour entrer dans le stade, comme l'avait fait Frank Shorter en 1972 lorsqu'il alla quérir l'or olympique.

Le principal sponsor de ce marathon est la Ville de Munich. L'investissement en vaut certainement la peine. Sans doute la meilleure promotion touristique pour une ville. La preuve: ce sont des représentants de 80 pays qui se sont présentés au départ. Munich vaut largement une visite; en plus, la cité bavaroise n'est qu'à une heure d'avion de Genève. ●

1er cross-country de Monthey

1er décembre 2013

Alain Berguerand

Nouveau venu dans le giron des courses romandes, le cross-country de Monthey lance sa première édition en ouvrant la première porte du calendrier de l'Avent. Cette compétition est organisée par le club T-R-T Athlétisme, dont les membres, facilement reconnaissables à leur équipment noir et blanc, se distinguent depuis quelques années dans les compétitions régionales.

T-R-T: que signifient ces mystérieuses initiales? Tout simplement «Thierry Run Team», du nom de son fondateur, Thierry Giroud. Initié il y a cinq ans par l'entraînement privé d'une dizaine de coureurs, le club a rapidement pris de l'ampleur pour officialiser ses statuts en 2011 et intégrer, avec le support de la Ville de Monthey, les fédérations suisse et valaisanne d'athlétisme. Comblant un vide de structure pour les coureurs de la région, le club rassemble en 2013 plus de 160 athlètes, petits et grands, provenant de tout le Chablais.

Il fait frais ce matin du 1er décembre et la neige recouvre la plaine du Rhône, mais un soleil radieux et un ciel d'un bleu profond nous rappellent que nous sommes en Valais.

Le site du cross se trouve au bord de l'étang des Mangettes (ou gouille, comme on le nomme ici), ancienne gravière revalorisée en lieu de loisirs et espace nature.

Les concurrents doivent parcourir d'une à huit fois, selon leurs catégories, une boucle d'un km tracée dans le magnifique petit bois qui jouxte le lac. La principale difficulté est un becquet bien raide qu'il s'agit de grimper et redescendre à chaque tour. En fonction de l'exposition au soleil qui darde ses rayons de plus en plus fort alors que la journée avance, le parcours varie de neige dure et glissante à de la boue là où elle a fondu. Ceux qui n'ont pas chaussé leurs pointes en seront quittes de jouer aux équilibristes, avec quelques chutes à la clé, mais sans gravité. En résumé, un vrai circuit de cross, technique et varié.

Avec plus de 400 participants, ce cross se taille un beau succès pour sa première édition. Il faut ajouter qu'il constituait aussi la première étape de la tournée cantonale de cross valaisanne 2013/2014, qui s'est poursuivie avec les étapes de Saint-Maurice, Glis et Sierre.

La journée se termine avec la sympathique remise des prix au centre sportif du Vernay, où la chaleur de l'accueil valaisan compense largement le départ du soleil derrière les montagnes. ●

Photo: Thibaud De Boni

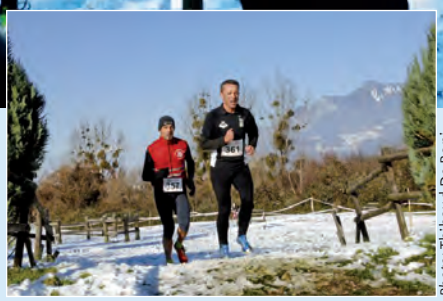


Photo: Thibaud De Boni

Photo: Pascal Mieville

Les supporters du Bourg-de-Four.

1ère Course de l'Escalade

7 décembre 2013

Alain Berguerand

Si la vénérable compétition genevoise soufflait en fait sa 36e chandelle, elle est loin d'être KO, bien au contraire. Le titre ambigu de cet article concerne plutôt son auteur, qui y participait pour la première fois. Comme beaucoup a déjà été écrit sur cette course, je l'aborderai avec le regard candide du coureur novice.

Ce qui frappe tout d'abord en arrivant sur le site, c'est le gigantisme de l'organisation. Le parc des Bastions est complètement couvert par l'infrastructure de la course. Les petites tentes des écoles et des entreprises se serrent à l'extérieur comme pour se réchauffer, mais les bénévoles qui vont les animer devront courageusement affronter le froid tout au long de cette longue journée de décembre. Une sorte de labyrinthe de barrières, le «village des enfants» est érigé sur la pelouse pour canaliser les enfants en fin de course et s'assurer que leurs parents les retrouvent facilement. Comme la course traverse le parc, quatre passerelles ont été lancées sur le parcours pour permettre au public de se déplacer sans interférer avec les compétitions, qui se déroulent de manière continue de 10h à 19h. L'immense tente principale chauffée, «Escalad'e'xpo» accueille la distribution des dossards, la cantine, les stands des exposants (dont celui du Spiridon romand), les podiums de remise des prix, ainsi qu'un écran géant permettant de suivre les courses en live, grâce à plusieurs caméras sur le parcours. Avec plus de 33.000 participants, l'Escalade est la plus grande course de Suisse, point barre.

Suite à une mauvaise manipulation lors de l'inscription, me voici incorporé à la catégorie Escaladélite, il faudra donc assurer un temps de moins de 30 minutes pour les 7 km 248 des trois tours. Un peu perdu sous le mur des Réformateurs, je m'échauffe en tournant en rond sur l'herbe, les autres coureurs semblent avoir leur parcours de prédilection en ville.
A 20 minutes de l'heure de ma course, je me rends à la rue de la Croix-Rouge où le départ sera donné. L'avantage de l'Escaladélite, vu son nombre limité de participants, est qu'il est possible de finir son échauffement sur l'aire de départ. En effet, quelques centaines d'athlètes montent et descendent la rue, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, comme sur un stade. Les catégories populaires n'ont pas cette possibilité et ce sont des pelotons compacts qui se forment derrière la ligne de départ. Et il faut venir tôt pour s'assurer une place aux avant-postes, car il sera difficile de progresser à son rythme si l'on se laisse enfermer derrière le premier quart.

Le peloton compact des Hommes III.

Pour ma part, je me placerai bien modestement à la place qui me sied, en queue du peloton élite. Avec l'adrénaline du coup de feu, la première montée raide est vite avalée – mais ce sera bien plus éprouvant pour les tours suivants. Quelques centaines de mètres de plat pour relancer ou récupérer, c'est selon, et nous attaquons une nouvelle montée au cœur de la vieille ville. Nous traversons une place du Bourg-de-Four noire de monde, les spectateurs nous encouragent en criant et tapant sur des panneaux publicitaires, je n'ai jamais entendu autant de bruit, même à la montée de la Sonnaz de Morat-Fribourg!

Après un dernier raidillon, la descente libératrice est enfin là et c'est avec un soleil bas sur l'horizon qui nous aveugle qu'il faut dévaler la pente à pleine vitesse, entre trottoir et pavés. La longue et interminable traversée du parc des Bastions nous relance pour le second tour, le plus dur.

Maintenant que j'ai repéré les difficultés du parcours, je peux mieux gérer mon effort et soutenir un bon rythme jusqu'au sprint d'arrivée.

30 minutes et 1 seconde au chrono … Je manque de peu la barre de l'élite, mais j'ai eu beaucoup de plaisir à découvrir ce parcours rapide et exigeant, encouragé par un public nombreux.

Pour ranger son stand, l'équipe du Spiridon devra se frayer un passage dans la foule bigarrée des coureurs déguisés de la course de la Marmite, qui clôt joyeusement une nouvelle édition réussie de l'Escalade. ●

Sexe, course à pied et rock'n'roll

Richard Chouinard*

Longtemps, comme à l'époque de la Grèce antique, on a considéré qu'il valait mieux ne pas mêler sexualité et sport… Et même encore aujourd'hui, en effet, une grande majorité de sportifs croient que l'abstinence sexuelle contribuera à améliorer leurs résultats. Qu'en est-il vraiment?

Les réactions physiologiques

Une étude du Centre cardiovasculaire et des policliniques médicales des hôpitaux universitaires de Genève, effectuée sur ergomètre avec 15 hommes, mentionne que, pour un effort maximal quantifié en watts, qu'il y ait eu ou non relation sexuelle avant les tests, il n'y a pas de différence significative sur le VO_2max, la fréquence cardiaque maximale, la tension artérielle et la capacité de concentration. Le niveau de testostérone était même plus élevé d'environ 9% entre les deux à dix heures après la relation sexuelle.

Le médecin Ian Shrier, de l'Hôpital général juif de Montréal, a affirmé en 2009 au quotidien torontois *The Globe and Mail* qu'avoir une relation sexuelle avant une compétition ne change rien à la performance de l'athlète. «Ça ne fatigue d'aucune façon. Si on teste la force ou l'endurance [de l'athlète] le lendemain de la relation sexuelle, il n'y aura aucune différence [significative].»

La course à pied, un aphrodisiaque?

Courir, comme toute activité physique pratiquée à une Intensité soutenue, augmente la température corporelle. Ce phénomène peut perdurer plusieurs heures après la séance. La chaleur ainsi obtenue, cumulée à la sensation de bien-être post-entraînement, stimulerait la libido et disposerait davantage à l'acte sexuel.

L'abstinence et l'agressivité

En ce qui a trait à l'abstinence sexuelle ayant pour but d'augmenter l'agressivité, elle serait surtout évoquée dans les sports de combat ou de contact. Plusieurs hormones peuvent avoir des effets avant, pendant et après la relation sexuelle: la testostérone agit sur le désir sexuel, la dopamine sur la recherche du plaisir, l'ocytocine sur la capacité à se détendre, et la prolactine sur la sensation de relâchement et de bien-être après l'orgasme.

Comme dans le sperme on ne trouve que des traces de testostérone, ce sont plutôt les effets relaxants dus à une augmentation transitoire de l'ocytocine et de la prolactine dans les heures suivant une relation sexuelle qui affecteraient davantage le niveau d'agressivité, et non cette pseudo-ponction de testostérone à l'orgasme.

Le niveau d'activation en compétition

Les mêmes conclusions seraient applicables en ce qui concerne l'activation nécessaire en compétition – niveau d'excitation physique et men-

tal d'un individu face aux exigences de la tâche à accomplir, niveau qui sera influencé par l'état d'agressivité ou de détente de l'individu. Le niveau d'activation nécessaire varie d'une discipline sportive à une autre: l'activation du sprinter de 100 m est très différente de celle du marathonien. Ce niveau fluctue aussi selon la personnalité des individus; en effet, une personne très flegmatique aura possiblement besoin d'être stimulée et celle qui est très agitée, de se calmer. Compte tenu de l'effet relaxant pouvant persister plusieurs heures après les ébats et des réactions propres à chacun, un choix s'impose en fonction du défi à surmonter.

La dépense énergétique

On pense souvent que l'acte sexuel occasionne une grande dépense énergétique et provoque ainsi une fatigue physique. C'est un mythe. On ne doit pas confondre l'énergie déployée avec l'intensité émotive du moment. Selon une étude récente réalisée par l'étudiante en kinésiologie Julie Frappier, de l'UQAM, la dépense énergétique d'une relation sexuelle représente 3,9 kcal/min, tandis qu'un entraînement de course en mode continu lent se situe à 8,5 kcal/min. Ainsi, des ébats amoureux torrides d'une durée de 30 min entraîneraient une dépense énergétique de près de 120 kcal, l'équivalent de moins de 15 minutes de course; en outre, habituellement, les ébats sont de plus courte durée. Il n'y a dès lors pas de quoi penser qu'on s'épuisera à la tâche. En réalité, la fatigue et une contre-performance seraient plutôt attribuables au fait de passer la nuit sans dormir – à rechercher un partenaire ou à avoir des relations sexuelles.

Etre en santé c'est...

Avoir des activités sexuelles régulières et saines tout au cours de la vie. Certaines études le confirment, cette bonne habitude aide à augmenter l'espérance de vie, à prévenir les cancers du sein et surtout de la prostate. Au quotidien, elle favorisera une qualité du sommeil supérieure et une plus grande tolérance au stress. Donc, pour une meilleure hygiène de vie, tous à vos lits! ●

Article paru dans la revue québécoise *KMag*, édition hiver 2013, reproduit avec l'aimable autorisation de l'éditeur.

* Richard Chouinard est coauteur du livre *Le guide d'entraînement et de nutrition*, publié par *KMag* (2013).

Q & R

Q ***Y a-t-il une différence entre les sensations ressenties par les hommes et par les femmes à la suite d'une relation sexuelle la veille d'une compétition?***

R Certaines coureuses considèrent qu'elles performent mieux après un orgasme. Elles mentionnent qu'une relation sexuelle réussie diminue le stress et apporte une certaine sérénité.

Les hommes évoquent que, le lendemain d'une relation sexuelle, ils sont plus détendus et qu'ils ont une plus grande facilité à se concentrer. Certains soulignent une capacité accrue à résister à la détresse physique et psychologique.

Voici donc, pour tous, une façon intéressante de se calmer la veille d'une compétition et de peut-être mieux performer. Bien sûr, il faut cependant que les circonstances se prêtent à cette activité qui doit être accomplie dans un climat serein.

Q ***La libido peut-elle être affectée par l'entraînement à la course à pied?***

R Selon certaines études, un programme d'entraînement en course à pied ferait augmenter la libido et la fréquence hebdomadaire des rapports sexuels. La pratique régulière d'activités physiques facilite la gestion du stress et la capacité à se détendre, ce qui aurait une incidence positive sur la vie sexuelle.

Jusqu'où ce phénomène se maintient-il? Il dépend en fait du niveau d'adaptation physique obtenu par l'entraînement et du niveau de fatigue encouru par le volume de course. Tout en prenant en considération cette nuance importante, mentionnons une étude de l'Université de l'Alberta (Canada), citée par *Sport et vie*, qui rapporte une baisse de la libido d'hommes qui courraient en moyenne plus de 60 km par semaine. Cette diminution, conséquente au volume élevé d'entraînement, serait attribuable à une réduction de la production de testostérone, hormone responsable du désir sexuel.

LES TRAINE-SAVATES
CHESEAUX
www.traine-savates.ch

Cheseaux-sur-Lausanne

21e Course populaire
Marche

Parcours: plat, village, campagne et forêt
Renseignements: tél. 079 326 53 89
ou 021 882 11 20
Inscription: par Datasport
poste: 31 mars, ou Internet: 10 avril 2014

Marche	dès	8 h 30	10 km
Villageoise	pour le plaisir	11 h 00	1.7 km
BCVKIDS	2005 et + jeunes	11 h 45	1.7 km
Enfants	2001 à 2004	12 h 15	3.3 km
Enfants	1997 à 2000	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

TROPHY
TROPHY
TROPHY

samedi 12 avril 2014

En route vers les pâturages de Bokoji,

creuset de nombreuses victoires olympiques

1. Le dopage, pour vous et pour eux

Noël Tamini

Avant de s'en servir, il vaut toujours mieux se mettre d'accord sur le sens des mots. Ainsi, "eux", c'est qui? Il s'agit ici des successeurs de ces coureurs que naguère certains appelaient des "folkloriques", et qui n'étaient, ces malheureux, que d'exotiques faire-valoir. Purement et simplement des alibis. Histoire de faire croire que tous les athlètes sont sur un pied d'égalité. Et que le sport, à hochets, à médailles, puis à business, est démocratique.

«L'athlétisme, sport universel… Les Jeux olympiques ouverts à tous…» On le dit encore lors des discours officiels et à l'occasion de toasts portés par de soi-disant gentlemen. Taisez-vous, hypocrites, vous qui vivez aux crochets des contribuables, et de la sueur des acteurs, les athlètes! Car en déclarant ce sport ouvert au monde entier, ces gens-là, aux commandes du big business, savent fort bien qu'à la grande table du Banquet, les uns sont proches des plats principaux, aux mets les plus recherchés, alors que les autres, tolérés au bas bout, en sortent le ventre creux, pour avoir dû se satisfaire de miettes. C'était archi-vrai naguère, ça l'est encore peu ou prou de nos jours.

L'athlétisme, sport des plus injustes… Prenez ces concurrents, «tous égaux sur la ligne de départ». Par exemple, celle du 1500 m, dernière épreuve du décathlon, qui consacrera «l'athlète le plus complet». Pour certains il sera même le roi de la fête. Billevesée. Car vous admirez alors d'insignes décathlètes – on songe aux travaux d'Hercule – pour ainsi dire sortis de laboratoires, d'usines à performances, bref, produits d'installations sophistiquées et d'entraîneurs renommés, aux extraordinaires moyens financiers. Les exhibitions de ces phénomènes, présentés par une poignée de pays riches, font du décathlon, encore et toujours, un sport inaccessible aux sportifs de 90% des pays de la planète.

Certaines autres disciplines de l'athlétisme mettent elles aussi en évidence une flagrante inégalité de moyens. Le saut à la perche, par exemple, discipline réservée à ceux qui ont de quoi. Et d'autres concours, si l'on y réfléchit bien. Heureusement, il y a les courses. Et singulièrement nos courses. C'est-à-dire celles accessibles aussi aux athlètes de pays pauvres, dépourvus d'installations sophistiquées, et par ailleurs souvent aussi dispendieuses qu'inutiles!

En écrivant "eux", je songe à ces coureurs-ci. Ceux surtout qui, comme l'a bien dit Jeannotat, *«parlent avec leurs jambes et leurs bras nus»*.

Et il y a vous, coureurs de ces pays nantis qui regorgent de facilités, et de superflu. Par exemple? Eh bien, rien qu'en Suisse, ces dizaines et ces dizaines de pistes synthétiques qui se sont multipliées alors même que les performances de vos coureurs descendaient peu à peu au niveau des années 1950 ou 1960! De quoi y réfléchir, n'est-ce pas? Mais ce n'est pas l'objet de ces lignes.

Quant à l'auteur de ce texte… Son parcours a fait qu'il se situe entre eux et vous. Tel un observateur, retiré de votre monde – pour ne pas dire qu'il en est excédé, saturé, avant d'être tenté par l'indifférence, celle qui vient avec la sérénité –, sans jamais pour autant s'intégrer à leur monde à eux, si défavorisé. Me voici devenu, au fil des ans, un intermédiaire, qui regarde et qui écoute. Se voulant tout à fait libre, étranger à la fois dans son pays et dans le leur, ce "traducteur" a décidé de parler, de dire ce qu'il ressent. Et ce qu'il croit avoir compris. Mais avec toujours à l'esprit cette pensée d'un sage chinois contemporain: *«Croyez ceux qui doutent»*. Puisque seuls ceux-ci contribuent à faire évoluer au mieux notre monde.

Et alors le "passeur" hoche la tête, et quelquefois même ça lui fait mal d'entendre ce qu'il entend. Parce qu'on n'offre parfois à son appétit de connaissance, que les fruits aigres d'une incompréhension réciproque. Et surtout parce qu'ensuite il désespère de rapprocher un jour les points de vue.

Fantou Tesséma, 1 h 16 au semi après une fracture du crâne.

Voilà pour "eux" et "vous". Avant de poursuivre plus avant, arrêtons-nous à un mot qui exprime une autre notion, la principale, de cet article. Il s'agit du dopage.

Permettez donc, lectrices et lecteurs de notre *mmmille-pattes*, que je soumette à votre appréciation deux «fruits aigres d'une incompréhension réciproque». Deux réflexions particulièrement révélatrices de certain état d'esprit, contradictoire.

La première. Quand j'y pense, souvent, j'en vois aussitôt le cadre, le milieu ambiant. C'était en avril passé, au bord du lac de Bienne, au petit parking d'un restaurant justement réputé pour ses poissons délicieux, papilles aussitôt en alerte, à chaque fois stimulées par un verre de vin haut de gamme. Au volant de sa voiture, mon vieil ami Jeannotat, insigne amphitryon, achevait de la garer. Nous avions sans doute évoqué les récentes et stupéfiantes performances de marathoniens éthiopiens. Car le voici qui, avant d'ouvrir la portière, me dit: *«Tu es bien d'accord? C'est le dopage…»*

Seconde réflexion. Elle émane d'une Ethiopienne, une ancienne coureuse, et pas n'importe laquelle. Il s'agit d'Azé, de son vrai nom Aséléfesh Adéra, celle qui précéda Dérartou Toulou dans l'esprit de ses compatriotes. L'ayant vue courir à Cortaillod aux mondiaux de cross en mars 1986, je l'avais rencontrée trois

«Les coureurs blancs… tous dopés!»

mois plus tard lors de ma découverte de l'Ethiopie. Elle sera ensuite, notamment, des mondiaux de Varsovie et des 10 km de Monaco. Azé, il y a peu, à propos du dopage: *«Tu sais ce qu'on disait quand nous venions courir en Europe? Et ensuite, au retour, je l'ai entendu plusieurs fois. Les coureurs éthiopiens qui rencontraient des coureurs d'Europe disaient: c'est sûr, ils sont tous dopés!»* Tellement ils étaient effarés de voir ce que les coureurs blancs avaient à manger et à boire, en comparaison de la maigre et quotidienne pitance des coureurs éthiopiens, habitués à la plus flagrante frugalité.

Le «dopage» des coureurs d'Europe, on croit savoir ce qu'il en est. Vraiment? Voyons cela de plus près. Se dope le sportif qui tire profit d'un excitant, d'un stimulant, bref, d'un plus, d'un avantage par rapport aux autres concurrents, surtout si cette manœuvre est interdite par les organismes chargés de veiller à l'éthique du sport.

A partir de là, ne faudrait-il pas distinguer

- le dopage répréhensible, la tricherie claire et nette, délibérée, celle, par exemple, de vedettes du Tour de France ou de certains bolides du sprint, c'est-à-dire des accros à l'EPO, et à d'autres substances chimiques très souvent dangereuses pour la santé de l'homme,
- et cette injustice qui est entrée dans les mœurs: le «dopage» de ces sportifs – dans leur immense majorité blancs – qui tirent parti de multiples avantages flagrants refusés à ceux qui n'ont pas et n'auront jamais les moyens d'en profiter?

On peut ainsi montrer du doigt des produits alimentaires variés et de grande qualité, des substances énergétiques, des compléments vitaminés, des boissons spéciales, etc. Et ces installations nec plus ultra, plus ces entraîneurs aux grands moyens, dont ne profiteront jamais 99% des coureurs africains. A propos, on m'a assuré qu'en Ethiopie on n'a que deux entraîneurs dignes de ce nom, compétents, diplômés l'un à Budapest, l'autre à Nairobi. Celui-ci, Tolosa, découragé, a mis ses compétences au service des athlètes d'un pays arabe. Et l'autre, Woldémeskel, diminué par l'âge et la maladie, n'aurait plus guère d'activité.

On l'a compris, même si par la force de l'habitude vous n'y pensez même plus: il y a une inégalité foncière entre les uns, vous, et les autres, eux, notamment les coureurs d'Ethiopie ou d'Erythrée. Vous qui estimez normal de bénéficier depuis toujours d'avantages à jamais interdits à ces coureurs dont vous voyez les talons quand ils courent dans votre pays.

Un mot de ces coureurs réunis à Bokoji sous la houlette de Santayo Eshétou: ils sont près de 250. Si vous voyiez les méchantes savates de la plupart de ces gars et de ces filles… Et tous ceux et toutes celles qui vont encore pieds nus, faute de plus… De l'autre côté, chez vous, ces coureurs, disons ordinaires, qui, tout en faisant les frais de chaussures haut de gamme, se délestent de savates… que me propose ensuite un Pierre Morath, par exemple, et puis que je réussis tant bien que mal à acheminer à Bokoji…

Et il y a le suivi médical à votre portée. Vous souffrez d'un genou, d'un tendon d'Achille, d'un ligament, ou bien vous tombez malade, au point de devoir cesser votre entraînement. Ou encore c'est une fracture de fatigue qui vous arrête. Vous allez tout bonnement consulter un médecin du sport, et vous serez soigné par un physio, ou un kiné, qui vous remettront sur pied. Au pire, il y a la chirurgie, elle aussi à votre portée. Rien de ça pour le coureur éthiopien. *«Dans notre pays, pas le moindre suivi médical»,* m'a assuré Elias Abichacra, qui s'y connaît. *«Rendez-vous compte: on n'a même pas un appareil à mesurer le taux de lactate!»* Il venait de lire qu'une revue d'Europe a insinué à moult reprises que des coureurs éthiopiens se dopent! Quand leurs performances sont tellement hors de notre entendement…

Pour eux, pas le moindre suivi médical, mais un "avantage" redoutable: la sélection naturelle. Tu ne peux plus courir? Au suivant! Navrant, mais qu'y faire?

Parenthèse pour dire un fait symptomatique, tout chaud, et plus révélateur que de longs discours. Fantou, 24 ans, est une athlète que j'aide depuis ses débuts. Parvenue à 1 h 16

Créés en 2003, les gradins et la piste de Bokoji.

sur semi-marathon, elle a eu la malchance d'être heurtée par un minibus, commotion cérébrale à la clé, puis, six mois plus tard, d'être victime d'une crapuleuse agression. Frappée à la tête au moyen d'une pierre, à la tombée de la nuit au retour de l'entraînement, puis délestée de 100 birr (4 euros) et d'un blouson, elle demeurera évanouie durant une demi-heure avant d'être transportée aux urgences d'un hôpital voisin, et puis invitée à rentrer chez elle dans la nuit, malgré une hémiplégie, heureusement brève! Je la guiderai ensuite dans le dédale de deux hôpitaux, où un examen au laser révéla une multiple fracture du crâne. C'était il y a trois ans. Maux de tête, surtout lors de courses sur sol dur, lent retour à la normale, grâce notamment à des chaussures très amortissantes, offertes par l'ami Morath lors de sa venue en Ethiopie. De nouveau 1 h 16 au semi, et, l'autre jour, victoire et 16 min 29 s (record personnel) au 5000 m. Puis le coach de son club lui ordonnera de courir… un 1500 m! Obéissante, bien sûr, elle s'en tirera avec des maux de tête douloureux et persistants, qui m'ont fait la présenter au docteur Worku, un médecin compétent. J'avais bien observé alors, au premier rendez-vous, qu'elle était mal à l'aise, regardant sans cesse la pendule, apeurée à l'idée d'arriver en retard à l'entraînement. Au retour, ma question: *«Qu'a dit le coach quand il a su que tu avais été à l'hôpital? - Il a dit: ce n'est pas mon problème! C'est un ancien militaire…»* Après la seconde visite à l'hôpital, pour des analyses, la pauvrette a été éjectée de son club! Pour être arrivée en retard à l'entraînement. *«Devant les autres filles, le coach a pris la liste des athlètes, et il a biffé*

Club des sympathi 100 de 2013

Un grand merci à vous, chers membres qui soutenez généreusement notre association en nous versant une somme de CHF 100.– et plus. Le comité apprécie votre geste qui est un encouragement pour nous et un soutien financier appréciable.

Signalons encore que de nombreuses personnes «arrondissent» également leurs cotisations dans une moindre mesure mais qu'elles soient également remerciées de leur geste.

Nous réitérons tous nos remerciements et vous adressons nos meilleurs messages.

Merci d'avance et salutations sportives.

Aeschlimann	Sacha	Maire	Lorette
Belet	Bernard	Maret	Jean-Luc
Berguerand	Alain	Masson	Paul
Blaser	Anne-Lise	Mertenat	Pierre
Bollin	André Ludovic	Meyer	Alfred
Cachemaille	Madeline	Meylan	Claude
Cruchon	François	Nghiem	Béatrice
Dumusc	Bertrand	Oppliger	Etienne
Durussel	Raymond	Pernet	Béatrice
Frauchiger	Evelyne	Pfister	François
Girardin	Frédy	Planchamp	Olivier
Gremaud	Gérald et Lise	Reymond	Patrick
Guex	Jean	Rigolet	José
Guillaume	Eric	Roch	Alain
Herren	Daniel	Roussy	Danièle
Horst	Robert-P.	Salamun	François
Jeannotat	Yves	Schnyder	Guy
Lavizzari	Jean-Pierre	Waheed	Brigitte
Lüthi	Jean-Pierre	Warpelin	Richard
Maire	René		

Samedi 3 mai 2014 à Croy

MONTÉE du nozon

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

MARCHE
Départ : entre 8 h et 11 h (13.6 km)

COURSE
Départ : à 15 h 30
Enfants : 5-10 ans 1.4 km – 11-16 ans 2.8 km
Départ : à 11 h

Dès 18 h 30 : Pasta Party

Renseignements et inscriptions : L. Michot 024 453 15 84
www.montee-nozon.ch

mon nom…» Cela lui a fait une pause opportune, le temps d'un traitement à un antibiotique très éprouvant.

Le "dopage" des coureurs éthiopiens… Nous verrons bientôt ce qu'il y a derrière ce mot, puisqu'à la parution de ces lignes je devrais être revenu d'un séjour au pays Arsi, à Bokoji. Cette bourgade, située à 2800 m d'altitude, est surtout connue par ses champions: Dérartou Toulou, les trois sœurs Dibaba, les frères Kénénisa et Tarik Békélé, et bien d'autres, comme la marathonienne Fatuma Roba.

Dérartou est la plus emblématique à mes yeux: championne olympique du 10 000 m à Barcelone, en 1992, n'a-t-elle pas remporté le marathon de New York près de vingt ans plus tard! C'était, si je ne m'abuse, juste après avoir couru à Genève. A ce sujet, contée par Azé, une anecdote qui devrait attirer notre attention, et nous révéler une dimension, ou une composante trop peu mise en évidence, du "dopage" des Ethiopiens. Azé encore: *«Dérartou est bien connue au Puy-en-Velay. Et le docteur Moatti, qui a son cabinet à Saint-Etienne, l'a examinée avant la course de l'Escalade. Ce qu'il a constaté l'avait effaré, et il le lui a dit: Vous ne pouvez pas courir avec des jarrets en si mauvais état! Dérartou a eu un petit sourire… et puis elle a gagné la course de l'Escalade!»*

M'est avis que pour Dérartou et les coureurs venus du pays Arsi – Hailé Ghébrésélassié en est le plus célèbre – la résistance à la douleur, à la souffrance, va bien au-delà de ce qu'elle est pour les coureurs blancs.

Et il n'y a pas que cette supériorité, qui fait sans doute une part de la différence. Il y a leur hargne. Confidence d'Elias Abichacra, qui a longuement enseigné à Orléans avant d'accepter en Ethiopie un poste de conseiller auprès de la ministre des Sports. *«Sur le plan de la hargne, de la rage de vaincre, m'a-t-il dit, il n'y a personne qui surpasse Kénénisa ou Tirounesh!»*

Au temps des grands champions britanniques – *mais où sont les neiges d'antan?* –, on parlait de leur *finish*. Et l'on disait *sisu* pour la hargne finale des coureurs finlandais. Comment dit-on la hargne en amharique? *Tènèkének*, m'a dit Fantou. Presque une onomatopée, une variante de… ténacité. • *(à suivre)*

Addis Abeba – janvier 2014

9e Cross International de Lausanne

18 janvier 2014

Alain Berguerand

Les trombes d'eau qui se sont déversées en début de cette deuxième semaine de janvier ont transformé le site de Vidy en marécage. C'est sans compter sur la pugnacité de l'équipe de préparation du parcours qui creusera des rigoles et videra à la pelle les flaques d'eau, pour offrir le jour du Cross un tracé assez sec pour qu'il soit roulant, mais aussi suffisamment gras pour mériter le titre de cross.

Ils sont près de 700, record à nouveau battu, à se disputer sur la boucle de 1000m les podiums des différentes catégories, juniors, élites et populaires.

Chez les élites hommes, c'est l'éthiopien «régional» T. Chengere qui s'adjuge la victoire au sprint devant les suisses R. Rüfenacht et A. Engelhardt. Chez les dames, un passionnant duel verra s'affronter la vaudoise L. Hrebec, tout juste de retour de congé maternité, et la bernoise J. Wyder, qui l'emportera d'un cheveu. L'équipe suisse s'impose au match militaire par nations (CISM).

On notera la participation remarquée de plusieurs délégations:

- Les jeunes cadres romands de swiss triathlon venus pratiquer un *cross training* (sans jeu de mots) qui les changera de l'asphalte et des bassins. Ils ne pourront se reposer après leur course du matin, car leur coach leur avait concocté des entraînements de natation l'après-midi.
- La Fédération valaisanne d'athlétisme et sa quinzaine de jeunes cadres, venue en groupe avec sa bannière aux 13 étoiles.
- L'équipe de l'armée kosovare, qui participe pour la première fois au match CISM, causera quelques soucis à l'organisateur pour trouver un drapeau et l'hymne de ce jeune pays.

Le Cross a innové cette année avec une animation à deux speakers. En plus de la variété qu'elle a apportée, cette formule en duo a permis à D. Hilfiker d'interviewer à chaud les premiers pendant que C. Perler continuait de commenter le déroulement de la compétition.

Cette 9e édition aura été une répétition générale pour 2015 qui verra le 10e anniversaire du Cross International de Lausanne, et surtout l'organisation des championnats suisses de cross. Le parcours sera le même, mais la date est déplacée au 28 février 2015. Le comité d'organisation s'engage à donner durant ces championnats la part belle aux populaires, qu'il espère voir encore plus nombreux. •

Au sprint vers l'au-delà…

Yves Jeannotat

Né le 8 mars 1927 à Cottens, dans le canton de Fribourg, Pierre Page s'est éteint le 20 octobre dernier entouré par son épouse et ses trois enfants. Jeune pâtissier dans un grand magasin, il a grimpé tous les échelons de l'établissement jusqu'à en devenir le directeur.

Parallèlement à une des plus éblouissantes carrières de coureur à pied signée par un athlète de ce pays: première victoire fribourgeoise à Morat–Fribourg en 1952; records nationaux du 3000 m steeple et du 5000 m (trois fois); cinq fois champion suisse sur cette même distance; douze sélections en Equipe nationale (six victoires); participation aux Européens de Berne en 1954 et aux JO d'Helsinki en 1952. Citation: «*Dans ce fouillis, abstraction faite de celle remportée à Morat–Fribourg, aucune de mes victoires ne m'a procuré autant de fierté que celles qui m'ont valu un titre national. Si nos meilleurs coureurs désertent la piste, c'est sans doute partiellement parce que ce sentiment n'existe plus chez eux…*»

Fin octobre donc, au terme d'une dernière épreuve aussi ardue que Morat–Fribourg, Pierre Page mon ami, mon frère, mon maître, l'a une fois encore emporté dans nos confrontations directes… La souffrance des siens est grande; souffrance aussi de ses anciens compagnons de sport (la mienne en premier lieu).

Au milieu des années cinquante, jeune étudiant universitaire esseulé au cœur de Fribourg, j'ai découvert par hasard la course à pied en culissettes et en chaussures d'emprunt. C'était un cross-country (championnat universitaire), ma première course, gagnée sans le faire exprès, tout ébahi de découvrir une activité sportive qui m'allait comme un gant. Avec d'autres membres du CAF (Club Athlétique Fribourg), Pierre Page était là, comme pour m'accueillir. Depuis longtemps, sa silhouette élégante faisait la une des journaux et, sans rien savoir du sport qu'il pratiquait sinon qu'il s'agissait de course à pied, elle m'était bien connue. Dès que j'eus repris mon souffle, il s'est approché de moi. J'étais ému de voir et d'entendre celui que j'admirais presque tous les lundis en première page de *La Liberté*: «Ecoute petit, si tu veux, viens au club! Je t'apprendrai…» Je lui ai répondu: «oui monsieur» et, le lendemain déjà, après mes cours et avant mon travail de surveillant au Collège St-Michel, nous nous sommes retrouvés au local du CAF…

Dans l'ombre du maître

Ce qu'il me dit ne fut pas un long discours: «On te trouve un survêtement ad hoc, de vraies chaussures de course et, chaque fois que tu le peux, tu viens me prendre chez moi, à la maison, d'où je pars au pas de course en direction de la forêt voisine, la forêt de Moncor». C'est là qu'entre autres, après avoir surveillé mes premiers pas, il m'a enseigné le «jeu de course», clé de voûte de l'entraînement des coureurs de fond et de demi-fond. «*Jeu de course, véritable retour à l'instinct de la course: ralentir,*

accélérer, sprinter, marcher au gré de la configuration du terrain et de sa propre fantaisie.» Universelle (elle convient aussi aux populaires), cette forme d'entraînement est une des composantes importantes de la réussite en fond et demi-fond.

Petit à petit, ma foulée s'est assouplie et arrondie au point que bientôt, partout où nous courrions, que ce fût sur route, en cross ou sur piste, le classement était le même, toujours le même: 1er Pierre Page, 2e Jeannotat à 2 dixièmes. Au point qu'on finit par me surnommer «monsieur 2 dixièmes»! Ne te décourage pas petit, me disait Pierre. C'est la loi du sport. Le jour où tu gagneras, tu sauras que c'est vraiment ta victoire... Début avril 1955, championnat romand de cross. Ma première fille venait de naître. Première victoire sur Pierre Page également... Dès lors, les choses évoluèrent, et la victoire ne fut plus jamais jouée d'avance...

Page: format européen !

Cela fait, cela dit, revenons à la réalité. Pendant une dizaine d'années, Pierre Page a été un coureur redouté partout en Europe, que ce soit sur route (il a gagné pratiquement toutes les grandes épreuves de l'époque) ou sur piste, avec cette formidable empoignade, en série du 5000 m avec son ami Zatopek. On l'a répété, il lui a manqué quelques petits centimètres pour l'éliminer... *«Ce fut la peur de ma vie sportive»*, me dit plus tard Emil. *«Là, Page m'a donné une leçon: celle d'être plus attentif en toutes circonstances...»*

Esthète de la course à pied, Pierre Page développait une foulée longue et souple qui ne lui permettait pas de changer de rythme comme il l'aurait fallu pour s'imposer, face aux meilleurs, sur la ligne d'arrivée. Jusqu'au jour où Hocke, entraîneur allemand au service de la FSA, lui fit travailler ce point faible. A valeur égale, il devint imbattable, reléguant même aux oubliettes l'imbattable Allemand Laufer (exploit retentissant), véritable monstre de la dernière ligne droite...

Pierrot, tu manques déjà à ta famille, à tes amis, à ton vieux frère en course à pied... Mais ne t'impatiente pas surtout là-haut: j'arrive!...●

Paella géante dès 17 h 45

De l'esprit de compétition chez les «vieux fusils» ou de l'importance des catégories dans les courses

Raymond Durussel

Je me rappelle une altercation avec l'organisateur du triathlon de la Vallée, il y a quelques années. Je lui reprochai aimablement le manque de catégories «vétéran» de sa course et très sûr de lui, il m'a lancé: «De toutes façons les vieux ne viennent plus pour être classés». Remarque parfaitement imbécile qui dénote d'un manque total de connaissance de la psychologie des coureurs: il faut avoir vu Manfred (1934) remonter au rythme des pelotons entiers et les regards étonnés des «jeunes» devant sa crinière blanche au vent ou Jean (1941), sprinter comme un dératé pour reprendre une place après 12 kilomètres d'effort pour savoir que l'esprit de compétition peut être toujours bien là à tout âge.

Haute compétition et âges de la vie

Bien sûr les athlètes d'élite habitués à gagner sont ceux qui ont le plus de peine à admettre de ne plus être tout devant, en plus des contraintes qu'ils ont fait endurer à leur corps qui n'est alors tout simplement plus apte à faire des compétitions «comme avant».

Donc pas question de maintenir un très haut niveau, «être et avoir été», la vie va en descendant et il faut admettre devoir courir à un autre niveau, un peu «entre vieux». Et plus on a été fort, plus la descente est impressionnante et la vieillesse implacable.

Donc si un organisateur fait des catégories, hommes, femmes, jeunes, alors aussi «vieux» s'il vous plaît. Car quel sens donner à des classements, le même qui fait que l'on ne classe pas les tout petits avec les juniors ou avec l'élite ou les femmes avec les hommes, même s'ils peuvent, sous certaines conditions, courir ensemble, ils doivent par contre être classés avec leurs semblables.

Pour le plaisir et pour de vrai

Courir pour le plaisir est une bonne formule, mais souvent mal comprise: c'est aussi un vrai plaisir de courir pour le temps et la place. Je rappelle la joie du vainqueur: passer la ligne en tête ou, encore mieux, entrer dans un stade en tête sous les vivats de la foule, quelle émotion! Je la souhaite à tous, mais elle n'est, pour la dernière, malheureusement réservée qu'aux plus prestigieux vainqueurs. Mais là aussi, dans les courses populaires, être classé 143e «scratch» n'est pas du tout la même chose que se battre pour pouvoir monter sur le podium en catégorie vétérans, vive l'émotion!

Donc l'important c'est courir «pour de vrai» et non en faisant semblant ou simplement pour accompagner l'autre, ce qui est aussi bien, mais tout autre chose.

Donc, un dossard entraîne un classement avec des concurrents comparables. Celui qui ne veut pas faire de compétition, il ne met pas de dossard, c'est tout simple, il s'abstient, personne ne le force.

Effet de la compétition sur l'entraînement

Les défis que l'on se lance en vue d'une compétition sont sans commune mesure avec ce que l'on fait sans but. Je prendrai mon exemple. Il a fallu que je m'intéresse à des championnats vétérans de triathlon pour que je fasse un camp de technique de natation, que je pédale sur home trainer en mauvaise saison et que j'atteigne jusqu'à 15 heures d'entraînement par semaine en plus du travail, ce que je n'aurais jamais fait autrement. Il n'y a qu'à voir des avocats «bon chic, bon genre» qui préparent «comme des bêtes» la patrouille des glaciers et annoncer fièrement les milliers de mètres de dénivelé déjà digérés ! Ou la fierté du municipal radical lausannois, fou de joie d'avoir battu le président des démocrates chrétiens suisses dans la même course!

Avoir des «adversaires directs», quelle que soit leur catégorie d'ailleurs

En plus, la compétition, c'est aussi trouver un adversaire à sa taille et se retrouver pour un défi répété à chaque course; combien de relations d'amitié j'ai noué avec les Bottoni, Jitschke, Perruchoud et autres Lambelet que je n'ai connus et appréciés que grâce à la compétition.

Donc organisateurs, arrêtez de chipoter: mettez des catégories chaque fois que nécessaire comme les 20 km de Lausanne, par exemple. Dès qu'il y a assez de concurrents potentiels, on ouvre une nouvelle catégorie, c'est tout simple. Et chaque année il y a de plus en plus de concurrents âgés: en 2013 plus de 400 concurrents entre 60 et 70 ans à l'Escalade, de quoi faire deux catégories, non?

Utilisez les critères de swissmaster runnings ou les critères de compétitions «age group» internationaux. Les courses internationales sont exemplaires à ce sujet. Sait-on qu'il y a encore des athlètes en triathlon entre 70 et 80 ans aux championnats d'Europe et que certains réussissent encore moins de 3 heures pour avaler 1500 m de natation, 40 km de vélo et 10 km à pied...

Une évolution incroyable

Avec l'évolution de l'espérance de vie, des groupes toujours plus importants de gens âgés ne veulent simplement pas arrêter de vivre complètement avec leur corps et tiennent à mesurer ce que celui-ci est encore capable de faire

Si l'avenir est certes dans la relève, pour les organisateurs, ces «vieux fusils», c'est du pain béni avec des inscriptions et des gens qui consomment à la fin des courses.

Et quand j'aurai disparu de la scène, d'autres anciens viendront revendiquer à ma place. •

chés), le cross nécessite une reconnaissance détaillée afin de déterminer la trajectoire optimale, compte tenu des virages et de l'état du sol. La corde, même géométriquement la distance la plus courte à parcourir, se révèle parfois moins praticable que le virage à l'extérieur qu'il vaut mieux prendre donc «un peu au large» sur du gazon répondant bien, plutôt que se planter dans de la boue, avec un sol largement défoncé par les passages répétés des courses précédentes. Le passage des obstacles, à Vidy de petits troncs de moins de 50 cm de haut, devrait se faire sans s'appuyer sur le tronc, mais nécessite d'avoir entraîné le passage de haies et d'en faire régulièrement l'assouplissement correspondant; un changement de technique en fin de course témoigne d'une baisse d'influx.

Technique de course

La foulée doit rester très précise et le coureur doit absolument éviter de traîner les pieds. L'avant du pied est donc toujours bien relevé en attaque de foulée pour éviter de crocher avec les pointes dans le sol. Dans les virages, il faut absolument éviter de poser le talon pour ne pas glisser de l'arrière, le talon des chaussures n'ayant pas de pointes.

Attention aussi aux troncs quand on est encore en peloton et autres trous boueux, véritables pièges à chaussure.

Dans les années cinquante nos amis anglais, inventeurs de ce type de course, n'hésitaient pas à labourer et arroser certains passages quand cela paraissait un peu trop sec et trop facile, heureusement on n'en est plus là.

Allez-y, essayez !

Si vous ne quittez habituellement pas les chemins, faites le pas, cela nécessite certes d'avoir une paire de pointes de cross (six pointes devant d'une longueur de l'ordre de 1 à 2 cm), mais cela s'emprunte et il y a bientôt les championnats vaudois. •

Nécrologie

Dans un registre bien triste, notre ancien président Philippe Rochat vient de perdre sa Jeanine, fidèle parmi les fidèles, dévouée au bord des courses, toujours prête à donner un coup de main pour les dossards et autres T-shirt.

Nos sincères condoléances et nos encouragements à notre ancien président.

Organisation:	**Spiridon romand**
Collaboration:	Traîne-Savates, Cheseaux
Date:	jeudi 22 mai 2014
Dossards:	cantine de Sauvabelin à Lausanne
Épreuve:	contre la montre, une manche, 5 km vallonés
Premier départ:	19 h - cantine de Sauvabelin
Arrivée:	haut de la Tour, 30 m/151 marches
Vestiaires:	piscine de Bellevaux (à 8 minutes à pied)
Catégories:	1. Jeunesse filles 1995 - 1998 2. Jeunesse garçons 1995 - 1998 3. Dames 1975 - 1994 4. Dames Vét. I 1965 - 1974 5. Dames Vét. II 1964 et avant 6. Hommes 1975 - 1994 7. Hommes Vét. I 1965 - 1974 8. Hommes Vét. II 1955 - 1964 9. Hommes Vét. III 1954 et avant
Coût:	CHF 25.– par personne, gratuit pour les membres du Spiridon
Repas:	offert à tous les participants
Prix spéciaux:	aux premiers de chaque catégorie
Tirage au sort:	nombreux lots (présence obligatoire)
Assurances:	du ressort de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol
Inscriptions:	par internet : www.spiridon.ch ou par courrier adressé à Daniel Laubscher, Blécherette 14, 1033 Cheseaux
Sur place:	avec une majoration de CHF 5.–
Paiement:	BV 10-4870-9 Spiridon romand, 1000 Lausanne IBAN CH 89 0900 0000 1000 48709
Délai d'inscription:	16 mai 2014
Chronométrage:	par Softtiming (www.softtiming.ch), également inscriptions
Renseignements:	Raymond Durussel • tél. 079 312 77 37 raymond.durussel@bluewin.ch Daniel Laubscher • tél.079 326 53 89 • daniel.laubscher@citycable.ch
Participation:	limitée à 150 personnes
Divers:	la tour sera fermée de 19 à 21 h

Photo: Guillaume Arnaud

Course de l'Avent, la course qui a du cœur

Fribourg, 24 novembre 2013

Marianne Baechler

La course de l'Avent s'est glissée avec succès dans le calendrier fribourgeois des courses populaires, pourtant déjà fort étoffé. Mais les coureurs ont du cœur et un second souffle. Sensibilisés par l'action en faveur de l'ARFEC (Association Romande des Familles d'Enfants atteints d'un cancer), ils se sont mobilisés. «Les valeurs solidaires véhiculées par le concept de la course m'ont touchée et plutôt que de m'entraîner dans mon coin, c'est plus sympa de courir ici en compagnie et pour un but caritatif», livre Micheline. Même son de cloche par Jean-Pierre, de Paris, Fribourgeois d'adoption, qui découvre avec curiosité cet ancien quartier.

Ce dimanche 24 novembre a donc rassemblé plus de 500 participants (701 inscrits), toutes catégories confondues. Un résultat probant malgré une publicité discrète. «Fribourg est géographiquement bien centré. La course a drainé de nombreux sportifs et sportives issus de la partie alémanique du canton, voire de la région bernoise», relève avec satisfaction Josette Bruchez, cheville ouvrière de la manifestation. «Grâce à ce bel élan de solidarité, l'Association bénéficiaire a reçu un chèque de 5000 francs.»

D'habitude peu courtisé le dimanche matin, il y a de l'animation au quartier d'Alt qui, au début du XIX^{e} siècle, n'était que terrain agricole ourlé de remparts et de tours. Il prend des allures sportives et bariolées comme pour faire la nique au ciel plissé de gros nuages gris. De là, et juste à portée des yeux, émerge le pont haubané de la Poya en voie d'achèvement.

Dès 11 heures, les populaires, suivis une heure plus tard de l'élite, donnent le rythme des départs qui se succèdent jusqu'au milieu de l'après-midi avec les catégories familles, enfants et ados. La boucle sinueuse et vallonnée d'un kilomètre les emmène de la rue Père-Girard, aux pavés de la rue de l'Hôpital et la rue St-Michel, en passant par le kiosque de la place Georges-Python.

L'ambiance conviviale sur la place du Centre professionnel invite à s'attarder quelque peu, malgré une température juste positive. Marie-Jo est enchantée par l'organisation: «On a été aux petits soins… J'apprécie trouver une salle chauffée et le climat chaleureux convie au partage de la soupe, du vin chaud et des marrons offerts.» C'est sûr, elle reviendra l'an prochain… comme bénévole.

«Pour l'édition 2014, notre objectif vise à encourager une participation soutenue des écoliers, qui bénéficient de la gratuité d'inscription jusqu'à 14 ans», soutient l'organisatrice. Petits et grands sont repartis un sachet sous le bras, l'esprit plein de joie dans la perspective de la féerie de l'Avent et de Noël. •

Un plan d'entraînement, c'est quoi?

Raymond Corbaz

On m'a proposé de mettre sur papier divers plans de préparation pour les objectifs des lecteurs du *mmmille-pattes*. Ne voulant pas garder égoïstement le fruit des 45 années vécues avec le Footing-Club de Lausanne, j'accepte. Mais en général je préfère rencontrer la personne afin de bien ressentir sa motivation et son vécu dans la course à pied. Surtout pour un marathon!

Aujourd'hui on trouve beaucoup d'infos sur comment débuter dans cette discipline ou «que faire pour atteindre son objectif?».

Je vais donc me concentrer uniquement sur la préparation d'un rendez-vous, style 10 ou 20 km, pour des coureurs pratiquant régulièrement depuis deux ans.

Il y aura trois parutions: une première pour les coureurs qui ont couru un 10 km entre 55 et 65 minutes, soit une vitesse en endurance d'environ 8-10 km/h; une deuxième pour les coureurs en endurance entre 10-11,5 km/h; une troisième pour l'élite.

Préparation pour coureurs à 8-10 km/h en endurance

Ce plan sera appliqué sur quatre mois avant ***la*** course ou sur quatre mois pour progresser! Ensuite, une récupération de trois semaines est nécessaire afin d'être prêt pour l'étape suivante. Pour un marathon, c'est le même type d'entraînement, mais avec différentes subtilités et charges; consultez un entraîneur reconnu!

Les erreurs du débutant – Courir les entraînements à la vitesse de compétition, faire souvent le même parcours d'entraînement, et ne pas planifier. Mauvais exemple: préparer Morat-Fribourg dès le mois de janvier au lieu de commencer en juin.

L'endurance – Vitesse d'entraînement où l'on peut se parler en courant, soit environ 85% de sa vitesse maximale sur une distance d'environ 3 km. Un test d'effort peut être utile, mais pas obligatoire pour ces coureurs.

Un exemple: si j'ai couru les 10 km de Lausanne en 55 minutes, ma vitesse d'endurance sera d'environ 9 km/h - 9,5 km/h. ***Important:*** cette vitesse est la colonne vertébrale de votre préparation! Pulsations: environ 135-150, selon le terrain!

Séance tonique – J'aime cette définition, car elle précise bien le but de l'exercice. On va dans la qualité, les durées des séries seront de 30 ou 40 secondes, les pauses idem! On court à plat ou sur une pente de 10%. L'idéal: 15 répétitions, la vitesse sera celle que vous pourriez tenir sur 2 km à fond, environ 160-175 pulsations. La pause (trottiner) entre les séries sera égale au temps de course; exemple: 40 secondes de course = 40 secondes de pause. Ces entraînements ***VMA***, vous permettront de progresser rapidement, si courus avec précision, donc avec un chrono! La ***VMA***: vitesse maximum en aérobie = entraînement de qualité!

Le footing – La séance miracle, car elle est «médicale». En effet c'est la séance qui va régénérer votre corps, mais elle doit être ***lente:*** vitesse en-dessous de l'endurance, entre 7 et 8 km/h. On a toujours l'impression de n'avoir pas fait une séance valable, mais elle est importante. La durée peut aller de 1 h à 1h30, selon le but, pulsations à env. 120-130. A la fin, gainer et étirer pendant 15 minutes.

Nombre de séances – ***Trois maximum par semaine***, sauf la semaine avant ***la*** course! Adaptez la durée de l'entraînement selon l'objectif poursuivi (10 km ou 20 km) lors des sorties en footing ou en endurance.

La semaine précédant la course: mardi ou mercredi, uniquement une séance tonique de 10 répétitions!

Répartition – Par exemple:
Mardi: 1 h tonique VMA (y compris 15 minutes d'échauffement et 15 minutes de retour au calme). Alternez: une semaine sur terrain plat et la suivante sur une pente de 10%, sol impec.

Jeudi: 1 h footing pour préparer un 10 km et 1h15 pour un 20 km, terrain varié.

Samedi: 1h15 endurance pour préparer un 10 km et 1h30 pour un 20 km, parcours plat.

Respectez les allures recommandées!

Pour finir, en cas de fatigue, coup de mou, ne pas hésiter à sauter un ou deux entraînements. Les petits bobos peuvent tout stopper, consulter sans hésiter.

Séance de secours: aller sur «les graisses», soit 3 heures de marche active en terrain varié, pulsations environ 90-110.

Après trois-quatre mois de ces entraînements, vous allez planer (euphorie); attention à calmer le jeu après.

Récupérer c'est progresser! •

Janvier 2014

propos de table

Piéger la chaleur

Jacques Décombaz

On s'échauffe avant un exercice musculaire dynamique. Mise en mouvement progressive, gestes qui éveillent les circuits nerveux, respiratoire et sanguin, montée en puissance, la température du corps s'élève au niveau opérationnel. Dès lors, l'effort sera immédiatement efficace et le risque de blessure articulaire et musculaire moindre. Un échauffement est d'autant plus nécessaire que l'exercice suivant est court et intense.

Surchauffer

Echauffement désiré... ou non. Plus des trois quarts de l'énergie produite pendant l'exercice sont transformés en chaleur. Par climat chaud et humide, en évacuer l'excédent s'avère difficile mais impératif sinon, une fois atteint le seuil critique de cette «fièvre» (presque 40°C) corollaire à un effort intense soutenu, c'est la surchauffe et la déroute. L'élévation de température en environnement tempéré, plus lente et moins funeste, limite néanmoins la capacité de performance. Par exemple, la température ambiante statistique[1] correspondant à la meilleure performance médiane de tous les marathoniens masculins est 6,8°C: pour toute valeur plus élevée, la vitesse de course décroît continûment; 15°C au-dessus, elle est déjà réduite de 9,3%.

Evaporer, rafraîchir

De nombreux évènements sportifs ont lieu par temps chaud. Dans un contexte très concurrentiel, le coureur mieux préparé est avantagé. On cherche donc à prévenir le stress thermique. Selon les principes de base, un plan d'acclimatation à la chaleur (1-2 semaines) et un état bien hydraté, avant et tout au long de l'effort, ont fait leur preuve; mais l'efficacité du premier dépend du second pour assurer la sudation précoce et abondante suscitée par l'acclimatation. Une bonne préparation glucidique aussi est importante, puisque la mise en réserve de 500 g de glycogène est associée à une rétention utile d'environ 1,5 litres d'eau. En course, on peut se rafraîchir par aspersion d'eau fraîche, à des postes de brumisation (surtout en air sec), par ingestion de boisson glacée, port de vêtements ombrageants, réverbérants et refroidissants, mais chacune de ces méthodes a ses limites.

S'affroidir

La capacité de stockage de chaleur dans l'organisme serait accrue et le stress thermique retardé si, au lieu d'initier l'exercice à la température corporelle ordinaire de 36,5°, on «s'affroidissait» auparavant. Cela permettrait de maintenir une cadence élevée plus longtemps pour un gain compétitif. Divers protocoles encore exploratoires pour pré-froidir le corps (disons –1,5°C) avant l'exercice ont été étudiés: douche froide, immersion dans un bain (30-60 minutes), ventilation d'air froid, cryothérapie, ingestion de granités... Dans l'ensemble, le bilan actuel des recherches se résume comme suit[2]:

1. L'immersion en eau froide serait la méthode la plus efficace pour améliorer la performance d'endurance sur 30-40 minutes par temps chaud, mais son application pratique et la logistique en situation réelle (durée, installation requise) restent malaisées.
2. Le granité, mélange de glace pilée et de boisson ingéré avant l'effort, est l'alternative la plus prometteuse, car c'est un «puits» thermique efficace, qui se combine bien à l'hydratation et l'apport glucidique.
3. Les vêtements refroidissants ont une efficacité limitée malgré leur usage fréquent car, s'ils donnent une sensation de fraîcheur, ils abaissent peu la température centrale.

Des protocoles réalistes doivent être développés en accord avec les contraintes spécifiques à chaque discipline. Est-il avantageux d'associer différentes approches? Peut-on utilement refroidir le centre tout en échauffant certains muscles (les cuisses pour les cyclistes)? D'éventuels effets adverses doivent être clarifiés: boisson glacée et assimilation digestive? hypothermie, frissons: un stress énergétique plus funeste que productif? Un cerveau maintenu au frais, gouverneur illusionné malgré des organes surchauffés, met-il la santé de l'athlète en danger?

Echauffement ou affroidissement, voilà de quoi semer le trouble dans les esprits et les organismes. •

1 El Helou et coll. (2012), analyse de 1,8 millons de données!
2 Jones et coll. (2012).

Compétition par la canicule

Evaporer, se rafraîchir, mais aussi... s'affroidir?

Procédés classiques

- *voie interne:* s'être acclimaté, stocks de glucides remplis, hydratation optimale avant et pendant la compétition;
- *voie externe:* aspersion d'eau, brumisation, vêtements ombrageants et réverbérants.

Techniques avancées encore expérimentales

- *avant le départ:* bain froid prolongé, ingestion de granité;
- *en course:* gilets ou éléments de vêtement avec poches à glace, boissons glacées.

33E ÉDITION

DIMANCHE 6 JUILLET 2014

COURSE DE MONTAGNE

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 3 août 2014
THYON DIXENCE

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

COMMUNE DE MONTREUX
FONDS DU SPORT VAUDOIS
Retraites Populaires
GAZ VEVEY
Nestlé
AMAG VEVEY
Medtronic
MONTREUX RIVIERA pure inspiration
GETAZ
MIAUTON
goldenpass
ALTMANN SPORTS
PowerBar
BCV

Le mmmille-pattes

P.P.
1000 Lausanne

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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