



www.spiridon.ch

Le mmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | JUILLET 2014 | N° 122

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: peu après le départ de la 21^e édition des Traîne-Savates

Photo: Daniel Werthmüller

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

délaï de rédaction du N° 123 • 15 septembre 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 de **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



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPÉRIENCE 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
CHAUSSEURE 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@NCSports.CH
WWW.NCSports.CH

le mot du Président



RAYMOND DURUSSEL

Après notre course de la Tour de Sauvabelin, qui a connu un joli succès dans une ambiance sympathique, quelques mots sur la vie de notre association.

L'assemblée générale de ce printemps s'est à nouveau déroulée selon le mode écrit, par courrier.

Avec un peu moins de 200 réponses sur un peu plus de 400 envois, la participation est réjouissante et est une belle preuve de fidélité puisqu'il fallait écrire l'adresse du président et mettre un timbre sur l'enveloppe.

D'où la question pertinente d'un membre: **à quand une assemblée générale par internet ou par SMS? Et puis l'autre remarque tout aussi valable: à quand une assemblée où l'on peut se rencontrer?**

Mais tout d'abord les résultats de l'assemblée générale. Toutes les réponses complètes acceptent les comptes et l'exercice 2013. Bien sûr, quelques membres ont profité de cet envoi pour annoncer qu'ils démissionnent car, pour la plupart de ces amis, ils ne pratiquent plus la course à pied et n'y témoignent plus d'intérêt. Cela concerne moins d'une

(suite page 20)



s o m m a i r e

Le mot du Président	3
Forcethon Talent	4
	
Archives Spiridon	5
	
Course des Traîne-Savates à Cheseaux	6 7
	
Le Trophée lausannois	8 9
	
7 ^e Course de la Tour de Sauvabelin	10
	
Echo du semi-marathon Fribourg	11
	
Avec coach Santayo, le mage des pâturages	12 15
	
Meneurs d'allure	16 20
	
Le Courier des lecteurs	20
Le Défi du Vignoble	21
	
Les propos de table	22
Un plan d'entraînement, c'est quoi? Deuxième version	23



FORCETHON TALENT

NICOLE EDDER

1 2 novembre 2011: le Trophée du Talent fête son 30^e anniversaire et sa dernière édition sous ce nom. Dès 2012, le comité d'organisation (le service des sports UNIL / EPFL) s'associe à la Fondation FORCE (Fondation Recherche sur le Cancer de l'Enfant) et devient Forcethon Talent.

Originellement gratuite, la course devient payante. L'argent récolté est versé à la Fondation FORCE, qui finance la recherche sur le cancer de l'enfant.

Le nombre de participants a passé de 271 en 2011 à 362 en 2012 et à 523 en 2013! Diverses raisons à cette augmentation: l'introduction de courses

pour les enfants et un départ sur le parcours de 12,130 km pour les marcheurs et le nordic walking. En 2013, une météo clémente a contribué au succès de la course et incité de nombreux participants à s'inscrire sur place.

Autre nouveauté: le site de la course est déplacé sur le site de l'Ecole hôtelière: inscriptions, distribution des dossards, vestiaires, cantine, remise des prix, départ et arrivée.

Disputée sur un parcours boueux, la course a été remportée par Rudolf Mahrer de Corseaux (43'58"372), Christophe Gilliéron en M40 (45'43"706), Cyril Messieux en M50 (49'24"155), François Vallotton en M60

(52'27"860), Arno Wolfensberger en M70 (1h08'56"728).

Chez les dames, victoire de Fiona Kirk (49'37"100), Anne-Laure Avondet en W40 (55'00"588), Christiane Bouquet en W50 (53'19"266), Yvette Durnat en W60 (1h01'49"373). •

Rendez-vous pour la prochaine édition, **le samedi 1^{er} novembre 2014**, (et non pas le 8 comme annoncé précédemment) avec un nouveau parcours plus nature.



FONDATION RECHERCHE SUR
LE CANCER DE L'ENFANT

Cette nouvelle rubrique a pour but de reprendre un article ou une photo de la revue originale Spiridon, qui présente soit un intérêt historico-sportif, soit symbolise bien l'esprit de l'époque ou encore, par contraste, met en évidence une évolution (bonne ou mauvaise) de la course à pied durant ces 30-40 dernières années.

Cette republication se fait avec l'aimable autorisation de Noël Tamini.

La photo ci-contre a paru dans le *Spiridon* N°29 de décembre 1976. Elle présente un nouveau marathon, dont on pouvait difficilement à l'époque imaginer l'ampleur qu'il prendrait par la suite...

La légende originale :

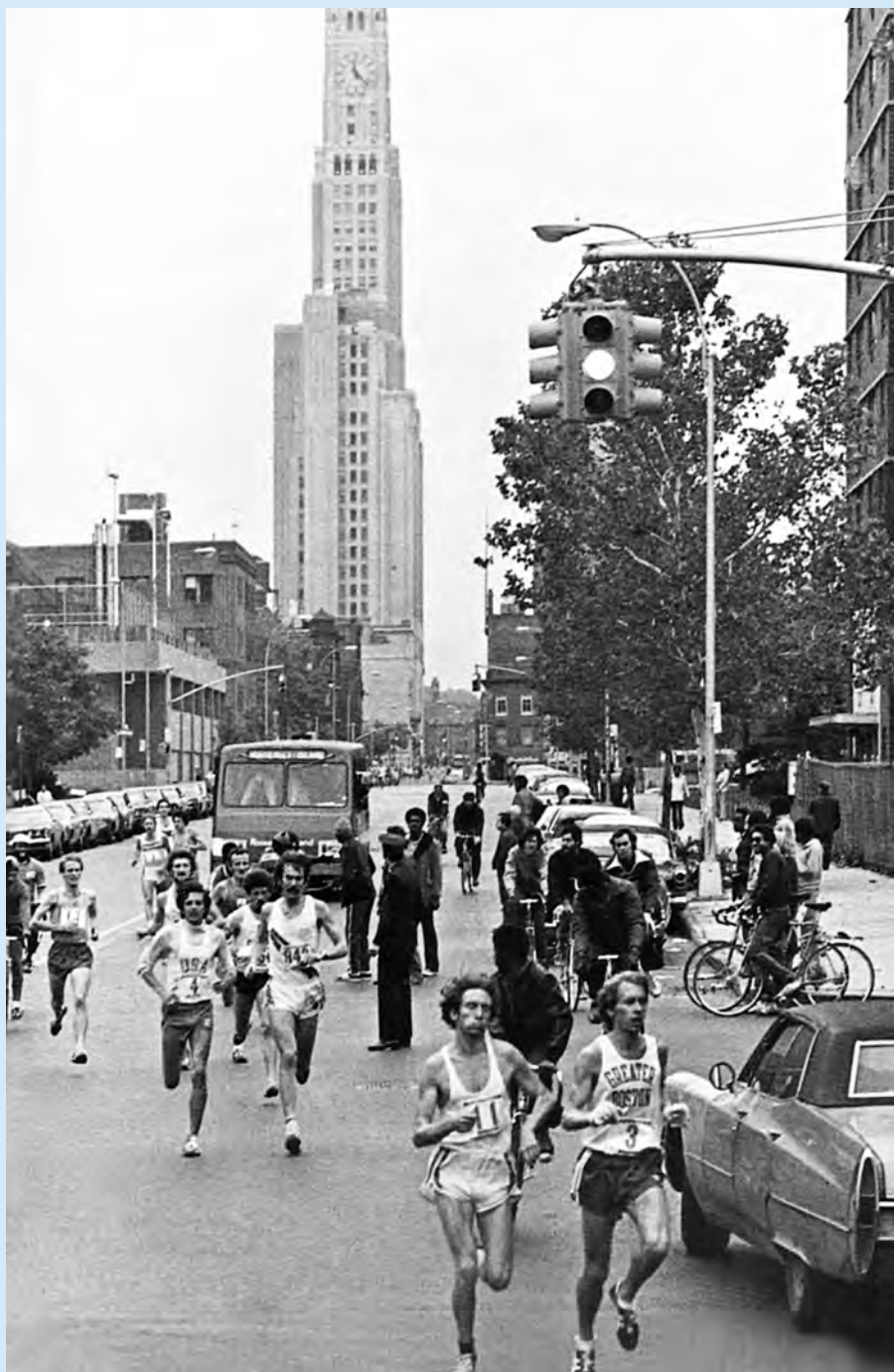
«Plus de 2000 partants au 1^{er} marathon de New York, remporté par Rodgers (3), Shorter (4), médaille d'or à Munich, médaille d'argent à Montréal et Chris Stewart (11). On reconnaît peut-être le Norvégien K. Kvalheim (943), les Américains Hughson (17) et Fleming (derrière Shorter), l'Irlandais McDaid, et plus loin Ian Thompson et Günther Mielke. (Photo Steven E. Sutton Duomo).»

Noël Tamini la commente en mars 2014 :

«1976, c'était, je crois, l'année où le marathon de New York, confiné à quatre boucles dans Central Park, en est sorti afin, pour ainsi dire, d'épouser la ville.

Bill Rodgers, un très grand marathonien, était aussi un gars tout simple. On lui avait demandé un jour quelle était sa nourriture au matin d'un marathon. Réponse: «Un espresso, rien d'autre...» C'était bien réfléchi: Jacques Décombaz l'approuve sans doute.

Chris Stewart, passait parfois pour un excentrique. Toujours tiré à quatre épingles, en blazer-cravate, il venait de la grande bourgeoisie, chose peu



courante chez les marathonniens. C'était un éminent philatéliste, qui parcourait l'Europe à la recherche de merveilles. Il courait parfois en Valais. Et il surprenait en disant souvent: *Mille grazie...* Surtout aux jolies filles.

Ian Thompson, remarquable marathonien. Il avait réussi 2 h 09 mn 04 s (je le dis de mémoire), meilleure perf mondiale, en 1974. Et un jour il était apparu ... à Sierre-Zinal! Relax, le gars. On l'avait vu lire un livre dans le bus, de Zinal au départ, et continuer sa lecture jusqu'à 5-10 min du départ... Et puis finir très loin.» •

21^e COURSE DES TRAÎNE-SAVA



Photos: Daniel Werthmüller



ALAIN BERGUERAND

Après la superbe fête de son 20^e anniversaire en 2013, on aurait pu croire que la course de Cheseaux allait se la jouer tranquille le 12 avril 2014. Mais c'était sans compter sur son comité d'organisation d'une douzaine de personnes, aidé par plus de 150 bénévoles, qui a assuré à nouveau un

énorme succès populaire pour la 21^e édition.

Les feux de cette journée de course ont été ouverts en début de matinée par les marcheurs. Ils ont été suivis par la course Villageoise, puis celles des enfants. Grands et petits se sont élancés parés de nombreux déguisements qui ont offert une large palette de couleurs au public.

La course principale de 11,3 kilomètres s'est disputée en milieu d'après-midi. Elle est devenue un rendez-vous incontournable pour les compétiteurs de la région car, idéalement agendée

deux semaines avant les 20 km de Lausanne, elle lui sert de course de préparation. Mais ce n'est de loin pas le seul attrait de cette course. Pour preuve, elle est désormais la 4^e épreuve du Canton de Vaud par importance de la participation et la 35^e au niveau suisse. En raison de l'augmentation continue de la participation, il a été décidé pour la première fois cette année d'amener le peloton par blocs sur la ligne de départ, afin de fluidifier le premier kilomètre de course, toujours très rapide.

Malgré les pluies tombées en ce



début de printemps, le parcours est cette année en parfait état, le soleil au rendez-vous et la bise noire qui d'habitude freinait les coureurs sur les derniers kilomètres a oublié de souffler. Les conditions étaient donc très favorables pour les chronos, et le record féminin du tracé est tombé avec la victoire de la Valaisanne d'Illarsaz Laura Hrebec en 36'17". Chez les hommes, c'est le Français d'Annemasse, Paul Waroquier qui l'a emporté en 34'16".

Le cadeau souvenir 2014 est un short de course aux couleurs du club organisateur – gageons qu'on va souvent le voir porté durant les compétitions estivales. Le comité d'organisation se fait un point d'honneur à chaque édition de proposer un cadeau utile et de valeur – c'est à nouveau une réussite. Nous attendons donc avec impatience de découvrir celui qui complètera la panoplie «Traîne-Savates» lors de la 22^e course, le 18 avril 2015. ●

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

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: voyagespeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

LES BAINS D'OVRONNAZ
wellness spa alpin

**Wellness
Spa
Alpin**

résidence hôtelière *
espace Wellness
espace beauté
restaurant - bar
terrasse plein sud
3 bassins thermaux (29° à 35°)**

1911 Ovronnaz/Valais
Tél. 027 305 11 11
www.thermalp.ch

RESIDENCE HÔTELIÈRE



Olivier Duval en excellente compagnie.



Costumes et danses d'Amérique latine.



TROPHÉE LAUSANNOIS:

regards sur une belle aventure

**PATRICK GILLIAND
ET ALAIN BERGUERAND**

Le 20 février dernier nous avons eu le plaisir de fêter les 20 ans de notre association lors de la remise des prix de l'édition 2013 qui a eu lieu à la Grande Salle de Renens. Lors de cet événement, nous avons invité les dames de l'association de l'Amigas de Latinoamérica qui ont notamment effectué une très belle présentation de danses et costumes typiques d'Amérique latine. Cette soirée n'aurait pas pu avoir lieu sans le soutien précieux de la Commune de Renens qui a généreusement mis à disposition la grande salle et offert les boissons.

Le Spiridon romand s'est associé à cette belle fête en garnissant généreusement le plateau de prix récompensant les moins de 20 ans. Cette action a eu pour but de motiver la jeune génération à persévérer dans la pratique de la course à pied, afin d'assurer la relève. Le Spiridon romand a organisé une action similaire lors de la remise des prix des Galops du Terroir 2013 – championnat similaire au Trophée lausannois.

Tout anniversaire important peut être aussi l'occasion de mieux nous faire connaître, de commenter les années écoulées et de nous projeter dans l'avenir.



Annelaure Rosset-Rochat savoure sa coupe.



Raymond Durussel, président du Spiridon romand: remise des prix aux jeunes.

Même si beaucoup de coureuses et coureurs connaissent déjà bien notre association, nous allons tout d'abord brièvement décrire nos activités. Le Trophée lausannois permet aux coureurs de découvrir de sympathiques courses populaires de la région lausannoise et de les faire participer à des manifestations locales. Le Trophée contribue ainsi à promouvoir le sport populaire de la région lausannoise. Notre manifestation draine des sportifs d'une bonne partie de la Suisse romande, avec plus de 2000 inscriptions et environ 15.000 participants à l'ensemble des courses du Trophée depuis sa création en 1994. Notre principe est celui d'un championnat annuel et consiste à classer les coureurs (âgés de 16 ans et plus) sur la base d'au moins sept courses du Trophée. Nous proposons aux

coureuses et aux coureurs un concept où nous établissons notamment un classement intermédiaire après chaque course.

En ce qui concerne nos courses, nous proposons des parcours différents qui permettent de découvrir les paysages variés du grand Lausanne. Ainsi, les participants au Trophée ont l'occasion de courir sur les bords du lac Léman, dans les bois du Jorat, sur les routes campagnardes et forestières de l'Ouest et de l'Est lausannois et enfin sur des parcours urbains. De plus, nous invitons les coureuses et coureurs à découvrir d'autres régions du canton dans le cadre de courses invitées qui font partie des Galops du Terroir. Ainsi, en 2014, nous avons intégré dans notre programme la Montée du Nozon qui a eu lieu le 3 mai dernier.



Raymond Corbaz – remise des prix des catégories féminines.

de 20 ans et perspectives pour l'avenir



Patrick Gilliand – responsable du Trophée lausannois et animateur de la soirée.

Notre belle aventure a commencé en janvier 1993 lorsqu'un groupe d'amis représentant différents clubs et courses de la région lausannoise se sont réunis et ont mis sur pied le Trophée. Jusqu'en 2004, nous établissions un seul classement en fin d'année. Quelques coureuses et coureurs se souviendront peut-être qu'ils devaient nous retourner au cours du mois de décembre un formulaire où les participants au Trophée indiquaient les courses effectuées au cours de l'année écoulée. En 2005, nous avons introduit les classements intermédiaires établis après chaque course afin que les participants puissent suivre tout au long de la saison l'évolution de leur classement.

D'autre part, nous avons aussi cherché à développer au cours des

années la convivialité. Ainsi, depuis 2002, nous organisons en février une soirée de remise des prix du Trophée de l'édition écoulée, où nous récompensons les cinq premiers coureurs classés de chaque catégorie (dès 16 ans) et tous nos sportifs ayant effectué au moins sept courses. Cette manifestation est avant tout un moment convivial où les proches et amis des coureuses et coureurs sont les bienvenus. Ces soirées comprennent aussi un apéro dînatoire. De plus, nous invitons un ou plusieurs sportifs qui animent notre remise des prix.

Au cours des prochaines années, nous continuerons à développer un

programme varié et à favoriser les moments conviviaux. Ainsi, nous proposerons le 1^{er} septembre prochain (soirée) une nouvelle activité qui prendra la forme d'une sortie de course à pied qui aura lieu à Bussigny; cette sortie sera suivie (dans le refuge de la commune de Bussigny) d'un barbecue canadien où les participants amèneront leur nourriture (viandes, salades...) alors que le Trophée offrira les boissons. ●

Notre site internet vous fournira les informations complémentaires concernant notre manifestation:

<http://www.trophee-lausannois.ch>

A faire, 7 courses sur 13

Challenge pour 12 ou 13 courses différentes

	Date	Distance
1. Cross International de Lausanne, Vidy (compte aussi pour les Galops du Terroir)	18.1. 2014	2 à 8 km
2. Cross des Amis de la Nature, Chavannes	22.3. 2014	2 à 6 km
3. Challenge Bambi, Chalet-à-Gobet (Lausanne)	5.4. 2014	2 à 7,5 km
4. Traîne-Savates, Cheseaux	12.4. 2014	1,7 à 10,3 km
5. Montée du Nozon, Croy (course invitée des Galops du Terroir)	3.5. 2014	1,4 à 13,6 km (600 m. dénivelé)
6. A Travers Pully	23.5. 2014	0,6 à 10 km
7. Course à Dingler, Savigny	7.6. 2014	1,3 et 9,7 km
8. Course bonus 2014: A Travers Romanel	13.6. 2014	1,3 à 10,2 km
9. Course des Singes, Lutry	22.6. 2014	0,6 à 10 km
10. Course pédestre de Bussigny	6.9. 2014	0,9 à 12 km
11. Course pédestre de Renens	27.9. 2014	1,6 à 10 km
12. Forcethon Talent, Chalet-à-Gobet (Lausanne)	1.11. 2014	1,5 à 11 km
13. A Travers Prilly	29.11. 2014	2,6 à 10 km

7^e COURSE DE LA TOUR DE SAUVABELIN

ALAIN BERGUERAND

La météo avait émis un avis de tempête pour ce 22 mai, et plusieurs coureurs s'étaient inquiétés d'une possible annulation de la 7^e édition de cette course de la Tour de Sauvabelin, disputée traditionnellement un jeudi soir. Mais cette idée n'a même pas effleuré le comité d'organisation du Spiridon romand qui, après consultation des services communaux concernés, était assuré que la manifestation allait se dérouler en toute sécurité.

Alors que la joyeuse confrérie des spiridoniens préparait la cantine et le tracé dans l'après-midi (avec le support efficace du club des Traîne-Savates), le déluge annoncé s'est effectivement abattu sur la forêt lausannoise. Mais c'était sans compter sur la détermination des 125 coureuses et coureurs qui se sont présentés au pied de la Tour.

Cette course, on le rappellera, présente l'originalité d'être organisée sous la forme d'un contre-la-montre où les participants s'élancent toutes les 20 secondes et de voir son arrivée jugée au sommet des 151 marches de bois qui constituent la Tour.

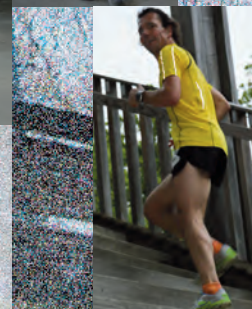
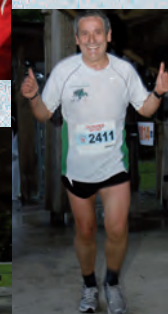
Malgré l'humidité ambiante sur les 5 km du parcours en forêt, le tracé était en excellent état et la température idéale pour une course rapide. Avec un temps de 18'42'', le Français Joseph Rebouillat s'impose chez les hommes et signe le deuxième meilleur chrono du parcours, à 39 secondes du record établi en 2011 par Stéphane Heiniger. Chez les dames, Sandra Annen-Lamard d'Ecublens l'emporte pour la 5^e année de suite avec un temps de 22'02''.

Le repas commun (compris dans la finance d'inscription) et la cérémonie bon enfant de remise des prix ont conclu cette manifestation dans l'ambiance chaleureuse et conviviale qui la caractérise depuis sa création.

Le comité d'organisation du Spiridon romand, avec son nouveau président Raymond Durussel, est très satisfait de cette 7^e édition qui s'est parfaitement déroulée en dépit d'une météo défavorable. Il donne d'ores et déjà rendez-vous aux coureurs en 2015, à une date qui doit encore être fixée en fonction de l'avancement des travaux de réfection de la Tour. ●



Photos: Michel Savary



Philippe Rochat,
fondateur
de la course.

Repas en famille.
Antonio Negrone.
Daniela Blaser.
Christoph Wehrlin.



ECHO DU SEMI-MARATHON FRIBOURG

Courtepin/Fribourg

MARIANNE BAECHLER

Le semi-marathon Fribourg a connu un franc succès le 1^{er} juin dernier. Le parcours attractif et rapide allié à une météo idéale ont fédéré plus de 1800 coureurs, toutes catégories et distances confondues. Les mines réjouies sitôt la ligne d'arrivée franchie et les échos enregistrés témoignent des atouts de la course populaire qui plaît.

Fort de l'expérience acquise l'année dernière, les organisateurs pouvaient afficher une certaine sérénité, ce matin. «L'apport de quelques ajustements afin d'améliorer le confort des coureurs a porté ses fruits» confie Simon Thomet co-initiateur de la manifestation et membre du comité. «Malgré un léger fléchissement des inscriptions, cette deuxième édition est un bon cru et nous sommes déjà tournés vers la prochaine, avec des idées nouvelles.» Et de poursuivre. «Cette année, nous avons particulière-

ment ciblé la communication hors du canton, d'où l'importante cohorte de participants provenant notamment d'Outre-Sarine, voire des pays limitrophes.» Afin d'offrir une préparation optimale, un entraînement hebdomadaire de dix semaines est mis sur pied à Courtepin.

La tempétueuse bise de la veille s'étant éclipsée sur la pointe des pieds, place à la douce brise matinale. Et à 10 h 20 le départ du semi-marathon est donné. La longue vague chamarrée s'étire dans la campagne bucolique au rythme des orchestres de jazz, guggenmusik, cor des alpes et compagnie essaimés tout au long du tracé.

D'emblée Christoph Friedli (Burgdorf) prend la tête et termine solitaire en 1 h 14, tandis que la victoire féminine revient à la régionale Inge Jenny (Düdingen) en 1 h 26.

Des impressions recueillies auprès des coureurs, pas une ombre négative

au tableau. Ah si! Bérangère, quasi débutante, engagée sur les 5 kils. «Aux ravitaillements, pourtant bien achalandés, je suis étonnée de l'absence de mouchoirs...» Interrogation. «Ils me sont utiles d'abord pour me moucher, ensuite m'éponger le front et finalement pour essuyer mes larmes de joie à l'arrivée...». Pour Sofia, ancienne étudiante tessinoise à l'Uni/FR, c'était sa première longue distance. «Je n'avais aucun repère sur la longueur, sauf Morat-Fribourg qui est plus accidenté. La topographie, l'ambiance, c'est fantastique. Je reviendrai...». Quant à David, il suggère «d'avancer le départ du semi à 9 heures pour éviter le coup de chaleur de la mi-journée». A bon entendeur! ●

La jeune épreuve assoit déjà sa popularité et se classe au quatrième rang des courses cantonales.

Prochaine édition: **7 juin 2015.**

NOËL TAMINI

On dit que l'homme qui a fait son temps n'en finit plus de conter ses exploits d'autrefois, alors qu'un jeune, lui, ne cesse d'annoncer, tel un politicien, ce qu'il fera, un jour... A l'écart, quasiment imperçu, il y a presque toujours un homme qui se tait: celui qui fait, celui qui sait. Lui, c'est le sage.

En sport, chacun connaît de ces hommes qui, parce qu'un de leurs élèves est monté un jour sur une marche de podium, n'en finissent plus de pavoiser, de discourir, de caqueter, comme la moindre poule qui a pondu un œuf!

Affable, aimable, toujours souriant, Santayo Eshétou est l'homme le plus modeste et le plus discret qui soit. Lui, il se contente de sourire, sans doute parce qu'il sait tout ce que lui doivent des dizaines de grands athlètes d'Éthiopie, certains connus du monde entier.

En effet, de Dérartou Toulou, championne olympique du 10 000 m en 1992, et encore première du marathon de New York à 38 ans, aux frères Kénénisa et Tarik Békélé, en passant par les sœurs Edjégayéou, Tirounesh et Genzébé Dibaba, on ne compte plus les grands exploits de coureurs entraînés à Bokoji sous la houlette de Santayo.

Nous nous sommes rencontrés à l'un des deux hôtels de ce vaste village de 30 000 habitants, pour la plupart de tout petits paysans de l'ethnie oromo.

– Avez-vous encore des contacts, lui dis-je, à la fin de notre entretien, avec celles et ceux qui grâce à vous sont devenus d'extraordinaires champions, certains même richissimes?

– Non. Aucune nouvelle, aucun contact. Avec plus personne.

Eh oui, c'est bien connu... Un jour, les oisillons s'élancent hors du nid, s'envolent sans se retourner, et puis n'y reviennent plus jamais.

– Santayo, il y a bien longtemps, j'ai parlé comme aujourd'hui avec Gaston Meyer, qui avait été rédacteur en chef de *L'Equipe*, le quotidien français du sport. Animateur comme il n'y en a plus guère, il avait aidé bien des jeunes à devenir des champions. Le plus célèbre de ces chanceux était Michel Jazy, un gars qui avait été recordman du monde du mile, et qui surtout avait brillé sur 1500 m (2^e aux J. O. de 1960) et sur 5000 m. En veine de confiance, Gaston Meyer m'a dit alors quelque chose qui m'est resté: «Si c'était à refaire, je crois bien que je ne m'intéresserais plus à l'athlétisme. Car dès qu'un animateur découvre un talent, le met en valeur, aussitôt arrivent des opportunistes et des sponsors, qui l'attirent et vous l'enlèvent...»

Vous, Santayo, qu'en pensez-vous, maintenant que vous n'avez plus la moindre relation avec tous ces champions qui ne seraient rien sans vous?

Un petit silence. Puis il sourit, et dit:

– Moi, quand j'apprends un nouvel exploit d'un coureur ou d'une coureuse que j'ai formé, je suis heureux, cela suffit à mon bonheur.

Il sourit encore, et alors il a ce mot, admirable:

– Leurs succès, *this is my food*, c'est ma nourriture...

Nourrir son esprit de ce que l'on a donné à l'autre, aux autres, quelle plus belle philosophie!

Il n'a pas d'ordinateur, ni de liaison internet

Santayo est venu du Harar, «la ville de Rimbaud», au pays Arsi, celui de Ghébré Sélassié. C'était en 1978.



Gosses de Bokoji. Les sœurs Dibaba ont été naguère à leur place.

2. Bokoji, d'où tant de victoires

Avec coach le mage des





ù sont venues
es olympiques

h Santayo, s pâturages



Coach Santayo
expliquant à Fantou
son entraînement
du lendemain.

– J’avais dix-huit ans, j’étais instituteur. Je faisais alors du football. Puis j’ai étudié l’éducation physique: à vingt-cinq ans, j’avais un diplôme d’EPS. Il y a 31 ans que je vis à Bokoji.

Souvenirs

– Dérartou... Elle, je l’ai eue tout d’abord comme élève à l’école primaire.

Les sœurs Dibaba... Il y en a quatre. Bèkalou, qui courait aussi, vit en Hollande. Puis sont venues Edjégayéou, Tirounesh et maintenant Ghenzébé. Tirounesh est partie tôt à Addis, avec sa mère, le père restant ici. Là-bas, si Edjégayéou a été incorporée au club de la police fédérale, ses deux sœurs sont au Muger, club d’une cimenterie.

Kénénisa... Quand il s’est mis à courir, il y en avait de bien meilleurs que lui. Comme Déréjé Négassa, qui courait le 10 000 m. Mais Kénénisa paraissait d’emblée si bon, si doué, qu’un jour, pour voir, je lui ai dit: «D’accord, essaie de les suivre.» Il y a mis tout son cœur. Nous avons alors une piste tracée sur du gazon, de 306 m exactement. Au bout d’un mois, le cadet les battait!

Mais il n’y a pas qu’elles et eux, les frères Békélé. Par exemple, Tiki Délana, qui a gagné le marathon olympique de Londres: elle aussi vient de Bokoji. De même que Tirfi Tségayé, qui a couru cette année le marathon de Tokyo en 2 h 22 mn 23 s.

Pour le préciser, Santayo a consulté un tout petit bloc-notes épais. Il ne possède pas d’ordinateur, et n’a pas d’internet: trop démuné, ou trop occupé pour cela? Juste un portable et une boîte postale. Oui, il serait bien heureux de recevoir cette page de la *Revue olympique* où Tirounesh a dit ce qu’elle doit à Santayo.

Il est professeur d’EPS... et bien plus que cela! Quand je le vois faire

courir des gars et des filles à travers les pâturages, les faire slalomer entre les eucalyptus, fouler durant une heure et plus la terre battue de chemins forestiers, impossible de ne pas penser au prof d’EPS de mon temps, au lycée. C’était un bien brave homme, dynamique, à l’esprit jeune. Paul Curdy qu’il s’appelait. Bien plus tard, un soir j’avais trouvé un billet à ma porte: le vieux professeur y disait qu’il aimait *Spiridon*, la revue née deux ans plus tôt. Un jour – j’avais alors 13 ans, peut-être –, il avait organisé pour les élèves de ma classe une course de 3 kilomètres à travers le vignoble, au-dessus de Sion, en Valais. Oscar, le plus grand, avait gagné, et moi, le plus petit et le plus jeune, j’avais été deuxième. Ce fut la seule course à pied des huit années de lycée-collège, mais elle avait suffi à m’apprendre que j’étais doué pour la course d’endurance. Aucun regret: ma foi, c’était un autre temps.

Santayo... On a tendance à penser que ce qu’il fait depuis 30 ans est à la portée de presque tous les profs d’EPS. Il suffirait donc d’être altruiste et d’avoir un cœur gros comme ça? Peut-être bien que oui.

Santayo n’est pas un entraîneur, selon les canons usuels, avec un de ces diplômes, encadrés dans le hall d’entrée, au salon ou aux cabinets. Chacun a connu des entraîneurs en renom, diplômés comme il se doit, qui pontifiaient, arrogants, suffisants, infatués. Insignifiants à notre regard d’aujourd’hui: ils n’ont pas tenu la distance. Et que dire de ceux qui se servaient de leurs coureurs bien plus qu’ils ne les servaient! Quand ils ne les infantilisaient pas, dépendants, afin d’avoir encore plus de prise sur eux! Pouah! Et ensuite vous les voyiez plastronner, pérorer, à la télévision ou lors de congrès attirant trop de fouteux



Dans le plus beau "stade" du monde, celui des pâturages, deux spécialistes de demi-fond.



Pour sûr qu'ils rêvent des exploits de Kénénisa Békélé. A gauche, un adjoint de Santayo. A droite, l'un des milliers de paysans de Bokoji.



Rue principale de Bokoji. Les autres rues sont de terre battue.

vaniteux... Et pour quels résultats, dites-moi, si l'on biffe tous ceux obtenus par des pratiques et des moyens interdits?

Santayo est aux antipodes de ces gens-là. Mais avec de sacrées médailles à son actif. Lui, plus je l'ai regardé agir, plus j'ai pensé à un mot de Jeannotat, l'un de ces deux que l'on traitait de "poètes". En effet, il y a 41 ans, dans un numéro de *Spiridon*, Yves s'était écrié, à propos de Werner Doessegger, «le dernier des grands amateurs»: «C'est l'âme qui est le véritable moteur de l'homme!» L'âme, l'*anima* des Latins. Ou encore l'*inima* des Roumains, qui ont ce mot pour dire le cœur.

M'est avis que Santayo, à mes yeux le mage des pâturages, est avant tout un animateur. Comme tel, depuis des lustres il fait courir en pleine nature jeunes gens et jeunes filles, les révélant ainsi à eux-mêmes. Cet homme de cœur est en somme – que l'on me permette ce néologisme – un "exprimeur". Il sait si bien faire éclore votre talent, en vous donnant l'occasion d'être ce que vous êtes: un homme ou une femme à la recherche de vos limites, puis appliqué à les repousser constamment.

L'entraînement, selon coach Santayo

Puis nous avons parlé entraînement. Santayo répartit son effectif – plus de 120 filles et gars – en cinq groupes: marathon / demi-marathon / 5 000 m et 10 000 m / 800 m et 1500 m / 100, 200 et 400 m.

L'entraînement a lieu tous les

matins, excepté le dimanche, jour de repos.

En principe:

- le **lundi**, c'est sur route, en deux groupes: 21 et 10 km.
- le **mardi**, sur un parcours plat, de gazon: 1 h 30 et 50 mn, après échauffement de 15-20 mn.
- le **mercredi**, sur un parcours fait de petites collines. Il s'agit alors de monter puis de descendre des parcours de 80 m, répétés 15 fois pour les marathonniens et 10 fois pour les coureurs de semi. A la montée, à 50% de l'effort maximal, avec récupération à la descente.
- le **jeudi**, cross-country, fait d'un jeu de course en zigzags à travers la forêt: une sorte de slalom, dont les piquets sont des arbres. But: améliorer la flexibilité du tronc. Durée: 1 h 30 pour les marathonniens, 50 mn pour les coureurs de 10 000 m.
- le **vendredi**: après un échauffement de 20 mn, différents exercices de gymnastique générale, selon les groupes.
- le **samedi**, course à l'aise, sur un parcours plat, de gazon. 1 h 30 pour les marathonniens. Puis «cooldown», retour au calme, durant 20 mn. C'est-à-dire que les coureurs, qui ont alors cessé de courir, s'épongent, bavardent, assis dans l'herbe, décontractés. Puis on rentre chez soi, en marchant ou en joggant.
- et le **dimanche**, jour de repos par excellence.

Coach Santayo insistera plusieurs fois sur l'importance de la récupération. «Coach Santayo»... C'est ainsi que l'appellent, avec déférence, ses athlètes, à commencer par Fantou. Elle vient de nous rejoindre, s'est

assise à côté de lui, et le regarde avec une évidente admiration. La récupération, elle en est la vivante illustration: non seulement, elle dort profondément après chaque entraînement, mais le soir, à 21 heures, elle débranche son portable.

Les coureurs et coureuses qui ont la chance d'être dirigés par Santayo vont très rarement sur piste (ici en terre battue). Ce qu'apprenant mon vieux pote Tim Johnston, grand crossman, éminent coureur de corridas, et 8^e du marathon olympique de Mexico, a applaudi: «Il a raison! Jamais un entraînement sur piste! La piste, c'est l'anti-entraînement! A la limite, préférer la terre battue au tartan. Qui dit tartan, dit blessures!» A noter que depuis quelques années, devenu le sponsor de Fantou, Tim lui assure ainsi ce qu'en argot on appelle la matérielle.

Lui comme Santayo insistent sur l'importance de la variation des parcours, pour éviter la routine. Il y a plein de collines autour de Bokoji. «Une semaine on va sur cette colline, indique Santayo, une autre fois sur celle-là... Afin de varier sans cesse le cadre, prévenir la monotonie.»

Les gars et les filles ainsi entraînés par Santayo disputent une compétition par mois, sur piste (en terre battue) ou sur route, sous l'œil expert d'«émisaires» de clubs, d'Addis notamment. Ensuite, le pied ainsi mis à l'étrier...

Une fin d'après-midi, nous avons déambulé par les rues terreuses, parcourues de chevaux, avec ou sans *gari*, petits attelages à deux roues. Mon cicérone m'avait proposé de me faire voir la maison où est née Dérartou. Juste à côté, une bâtisse neuve



A 2900 m, dans un décor de rêve, les coureuses de longue distance défilent sous l'œil du maître.

Pause après l'entraînement des coureurs de demi-fond, en attendant les derniers groupes.

surmontée de deux drapeaux, de l'Éthiopie et de l'Oromia.

– En Éthiopie, me précise alors Santayo, depuis peu nous disposons de quatre centres d'entraînement: un en pays amhara, un au Tigré, celui-ci en Oromia, et un autre encore au Sud-Omo. Je travaille pour Bokoji, et pour ce centre d'entraînement. Il y a ici 26 gars et 26 filles, envoyés pour deux ans par les 20 très bons clubs oromo.

Incidemment, je ferai allusion au problème des blessures de ces coureurs, qui non seulement s'entraînent dur, mais, le plus souvent, n'ont pas de quoi se procurer les chaussures ad hoc. Et comme en Éthiopie il n'y a pas le moindre suivi médico-sportif, pas même un seul médecin du sport...

– Les blessures, dit Santayo... Si le coureur doit alors stopper l'entraînement, il attendra d'être de nouveau en bonne santé pour revenir. Après un ou deux mois...

Fantou à l'«université» de Bokoji?

Au retour, la pluie nous surprend, et nous incite à nous abriter. Des gosses, des écoliers, s'approchent, que je photographie. Une aubaine, pour eux aussi. Dans quelques semaines, quand Santayo sera revenu d'Addis avec des chaussures apportées de Suisse, à ces enfants il remettra des photos. Pas vu un seul photographe dans cette bourgade de très pauvres gens. On y vit encore comme avant l'ère de la photographie? Peut-être, mais certains ont des mobiles, et le débit d'internet semble meilleur que dans la capitale.

Le soir même, encore surprise par la nouvelle, Fantou me dira: *«Tu n'imagines pas ce qui m'est arrivé? La femme qui aide coach Santayo pour l'entraînement m'a proposé de venir vivre à Bokoji, pour un an! Elle a dit que, c'est sûr, ensuite j'aurai de très bonnes performances...»* Fantou n'en sait trop que penser, tant elle s'attendait peu à pareille invitation. Et moi j'espérais tout juste que nous pourrions revenir une fois ou deux ici pour de brefs séjours. *«Je lui ai dit que j'en parlerai à ma famille...»* – *«Et ta famille...»* Sourire. *«Ma famille, c'est toi...»* Depuis le temps...

Fantou sait bien qu'elle doit accepter la proposition. Mais la voici qui pense à ce qui lui manquera, loin de ses copines, hors de la vie à la ville... Mais ici elle pourra se louer un appartement, et même une petite maison. Ici elle sera libre, indépendante, alors que les autres, au sein de leurs familles, ou obligées de faire la volonté de leur club... *«Fantou, lui dis-je, tu as une chance unique. On peut dire qu'ainsi tu entres à l'université. Ce n'est pas pour des vacances, mais pour t'entraîner dur, pendant un an... C'est ta seule chance d'obtenir des performances qui t'ouvriront des courses en Europe, ou ailleurs. Comme Tirounesh, dont tu es tifoso (fan, en langue amharique)».* Elle a un petit sourire, qui me dit qu'elle est résignée, bon gré mal gré. D'autant qu'elle vient de retrouver une copine, Hiwot, envoyée par un club de la capitale.

Le lendemain, Fantou dira qu'elle viendra vivre à Bokoji dès le début de la nouvelle année, à la fin de septembre, après la saison des pluies. Après

tout, Bokoji n'est qu'à une demi-journée de route d'Addis, et à 50 minutes d'Aséla, où Dérartou possède un excellent hôtel.

Coach Santayo est peut-être plus connu, et reconnu, à l'étranger que chez lui. Du moins en Grande-Bretagne, où il a récemment séjourné deux fois, invité par des admirateurs.

– J'ai trois adjoints, me dira-t-il, à propos de la femme qui a invité Fantou. Cette femme et deux hommes. Chacun reçoit un salaire de 800 birr (30 euros) par mois, somme versée par la société productrice de *Town of runners* (ville de coureurs).

C'est le titre d'un film tout récent signé Jerry Rothwell, consacré à Santayo et à ses athlètes. Plus particulièrement à quelques filles, que l'on voit plutôt tristes, arrachées à leurs familles et à leurs amis, et en proie aux incohérences de la fédération, mais qui rêvent de s'extraire, coûte que coûte, de leur condition de filles de pauvres paysans.

«Dans ce pays, dit un jeune homme du film, il faut bosser très très dur pour espérer s'en sortir.» Un silence, puis: *«Et moi, mon boulot c'est de faire de la course à pied.»* •

(à suivre)

Noël Tamini
Addis Abeba – 4 avril 2014

Prochain article:
la composition du «cocktail» éthiopien



Christian Keller.

MENEURS D'ALLURE

ALAIN BERGUERAND

Chaque coureur participant à une épreuve d'une certaine ampleur a eu l'occasion d'observer, voire de suivre des meneurs d'allure. Alors qu'à première vue leur mission semble triviale, nous allons voir qu'il n'en est rien. Nous espérons par cet article vous faire connaître un peu mieux cet art mystérieux et, qui sait, vous motiver à rejoindre ces équipes de coureurs au service des coureurs.

Objectif

Une approche un peu naïve consisterait à dire que l'objectif du meneur est d'atteindre la ligne d'arrivée dans le temps donné. C'est très réducteur: le vrai objectif est d'amener le plus de coureurs possible en dessous du temps indiqué. Le concurrent qui suit l'oriflamme ou le ballon veut aller chercher un temps qui est proche de ses limites, voire même au-delà de ses meilleures performances. Il attend donc du meneur qu'il lui montre la course idéale, le mettant dans les

conditions les plus favorables pour réaliser son objectif.

Allure idéale

Il a beaucoup été écrit sur la stratégie idéale pour courir, par exemple, un marathon. Allure constante, négative split, positive split, chaque coureur est différent et ce qui marche pour l'un n'est pas forcément optimal pour l'autre. Le meneur visera une approche moyenne, qui se concrétise par une allure constante sur l'ensemble de la course. Par exemple, pour un meneur de marathon en 3h30, l'allure moyenne est de 5 min/km, qui sera tenue sur les 42,2 km.

Si le parcours comprend un léger dénivelé, le meneur peut effectuer de petits réglages en ralentissant un peu dans les montées et en rattrapant les secondes perdues sur la descente ou le plat qui suivent.

Pour les tracés avec un dénivelé important, comme les 20 km de Lausanne, la stratégie est plus compliquée. Le temps perdu sur les montées ne peut simplement être récupéré aux descentes, et doit être compensé en augmentant l'allure moyenne sur les tronçons plats. Le meneur doit ici préparer un tableau détaillé des temps de passage qui prend en compte ce dénivelé.

Pour établir ce tableau, l'idéal est d'effectuer une, voire deux reconnaissances sur le parcours de la course dans le temps cible. Cela n'est pas toujours possible, notamment pour les marathons. Une alternative consiste à effectuer une reconnaissance «virtuelle». Sur des sites internet comme par exemple **connect.garmin.com**, on peut trouver le détail des courses que des participants des années précédentes ont partagé. En analysant les traces des concurrents dont le résultat est proche de celui visé, on obtient une bonne base pour établir un tableau des temps de passage. Une visualisation du tracé avec un logiciel de rendu réaliste, comme **Google Street View**, permet de repérer les points de passage à lier au tableau.

Ci-contre en haut, un exemple établi pour mener les 10 km de Lausanne en 45 minutes. Il se base sur une allure moyenne de 4'30" au km, en prenant de la réserve sur les premiers km et en tenant compte du dénivelé (montée au 4^e km, descente au 8^e).

km	allure	temps	jalón
1	04:12	04:12	Avenue Rhodanie, entre 2 ^e et 3 ^e bâtiment Nespresso
2	04:17	08:29	Quais Ouchy, 3 ^e arbre après intersection Harpe
3	04:22	12:51	Quais Ouchy, 4 ^e arbre après toilettes
4	05:07	17:58	Denantou, garages gauche, portes brunes
5	04:30	22:28	Avenue Cour, passage piétons avant inters. Beauregard
6	04:30	26:58	Avenue Cour, arrêt TL Bâtelière droite
7	04:33	31:31	Vallée de la Jeunesse, avant grand bassin
8	04:20	35:51	Route Vidy, sommet, arbre isolé droite
9	04:30	40:21	Fontaine musée olympique
10	04:28	44:49	Stade Coubertin, 250 m
total	44:49	44:49	

Réserve

Le coureur qui suit un meneur s'attend à finir dans le temps indiqué, voire mieux, mais surtout pas plus! Cela amène une asymétrie dans le travail du meneur – s'il peut terminer avec un peu d'avance sur l'objectif, il lui sera reproché s'il met ne serait-ce qu'une seconde de plus que le chrono cible. Pour gérer cette exigence, il va se ménager une réserve de 30 secondes à une minute au début de la course, réserve qu'il pourra utiliser pour traiter des événements imprévus, des erreurs de mesure et rendre dans les derniers km.

En planifiant son allure, le meneur doit aussi tenir compte des ravitaillements. Selon l'allure menée, ce seront des ravitaillements volants où quelques secondes seront perdues ou alors pour des groupes plus lents des arrêts pouvant aller jusqu'à une minute. La fréquence des ravitaillements sera décidée selon les conditions météorologiques du jour – si le meneur qui est «facile» ne ressent pas le besoin de ravitailler, il doit penser aux coureurs qui le suivent, dont l'organisme est bien plus mis à l'épreuve.

Chronos et distances

Le tableau d'allure étant fixé, comment le suivre? Le meneur dispose de plusieurs techniques, qu'il peut combiner pour atteindre la meilleure précision.

1. L'expérience

Le meneur expérimenté se connaît bien, il sent d'instinct les allures. Il s'est entraîné en stade en chronométrant ses tours jusqu'à ce qu'il puisse dire sans regarder sa montre s'il est en dessus ou dessous de l'allure cible. Cette technique est nécessaire, elle

permettra de mener la course sans regarder son chrono tous les cent mètres. Néanmoins, elle n'est pas suffisante, les imprévus et les distractions durant la course peuvent vite décaler le «feeling» le mieux établi.

2. Le balisage officiel

Le meneur dispose de sa table de temps de passage et pointe à chaque km indiqué par les panneaux sur la course. Même si le balisage est officiel, le meneur doit le considérer avec une certaine circonspection. Un panneau peut avoir été mal placé de plusieurs dizaines de mètres, laissant croire à une avance ou retard que le meneur va tenter de compenser en ralentissant ou accélérant, pour devoir faire l'inverse au panneau suivant, au grand dam des coureurs qui vont souffrir de ces changements d'allure. Il se peut aussi qu'un panneau manque complètement, laissant le meneur «aveugle» sur deux kms.

3. Le GPS / foot pod

La miniaturisation technologique nous permet de disposer de récepteurs GPS attachés à nos poignets. Ces montres nous informent en temps réel de la distance parcourue et de l'allure en cours. C'est un outil formidable pour le meneur d'allure, qui peut ainsi ajuster sa course à la seconde près. Il faut néanmoins être conscient que la précision de ces dispositifs n'est pas parfaite et que, selon les modèles, les distances mesurées peuvent différer de plusieurs dizaines, voire centaines, de mètres de celles annoncées par les organisateurs. Cela se traduit par plusieurs minutes de différences au temps final. Le meneur devra donc apprécier et gérer ce décalage, en le comparant par exemple au balisage officiel.

4. Les points fixes

Si le meneur a eu l'occasion d'effectuer une reconnaissance réelle ou virtuelle, il a pris note de points fixes qu'il liera aux temps de passage, le rendant indépendant du balisage officiel ou du GPS. C'est la technique idéale – mais il faut tout de même s'assurer que le parcours n'a pas subi de changements depuis la reconnaissance!

En groupe

Si le meneur est seul pour diriger la course, il va suivre son plan d'allure pour terminer quelques secondes en dessous de l'objectif, avec les coureurs qui finiront derrière lui. Si la course dispose du luxe d'avoir deux ou plus de meneurs pour une allure

Daniel Hilfiker, meneur d'allure du Spiridon romand en 1h30 sur le semi marathon de Lausanne.





Hans-Ulrich Wehrli.

donnée, plusieurs stratégies sont possibles. Dans la première, les deux meneurs courent de front devant le groupe. Ils peuvent contrôler mutuellement leurs allures et si un des meneurs devait abandonner, l'autre reste pour amener le groupe à bon port.

Une autre stratégie consiste à laisser le second meneur une vingtaine de mètres derrière le premier. Le groupe est ainsi encadré, le deuxième meneur pouvant encourager des coureurs en difficulté ou ramener ceux qui ont été ralentis lors d'un ravitaillement. Il faut faire attention dans ce cas de figure à ce que ce soit bien le second meneur qui finisse dans le temps objectif, et pas juste le premier...

En fin de course, les meneurs peuvent aussi décider de diviser le groupe. Le premier meneur accélère avec les coureurs qui en ont la capacité pour aller chercher un temps meilleur que l'objectif, alors que le second reste dans l'allure cible.

Défis

Voici encore quelques pièges que le meneur devra éviter:

- Sur les courses avec puces électroniques, les temps sont comptabilisés au passage de la ligne de départ. Selon la taille du peloton, il peut y avoir plusieurs dizaines de secondes de différence entre les premiers à



Stefan Gross.

franchir la ligne et les derniers. Il est donc préférable que les meneurs prennent le départ à l'avant du peloton. De cette manière ils sont plus visibles et assurent que tous les coureurs qui les suivent auront un temps «puce» inférieur au leur.

- Pour pouvoir garantir une allure donnée, un meneur doit être à l'aise dans le temps cible. Cela implique qu'il va courir à un niveau inférieur à ses capacités, en quelque sorte un rôle de composition. Si la différence entre les capacités du meneur et le temps cible est trop grande, il risque de se laisser emporter naturellement dans une allure trop rapide, notamment dans les montées, épuisant les coureurs qui le suivent. Un meneur devrait donc choisir de conduire à une allure inférieure d'au moins 15% à ses propres capacités, mais pas plus de 40%.
- Si le meneur se rend compte qu'il est en avance ou en retard sur le plan, il devra procéder à des corrections. S'il est facile pour lui d'accélérer ou ralentir pour combler sur le prochain kilomètre, les changements de rythme trop rapides peuvent être fatals pour les coureurs qui sont «justes». Le meneur devra donc effectuer ses ajustements en douceur. Par exemple, sur un marathon, en récupérant 30 secondes de retard en accélérant de 6 sec/km sur 5 km, plutôt



Claude Dörfliger.

qu'en effectuant une accélération de 30 sec/km sur un km.

Matériel

Mis à part le matériel de course classique, baskets, chrono, gels, etc., le meneur d'allure doit aussi être facilement repérable dans la masse du peloton et son allure identifiable. Un simple dossard ou maillot de meneur étant insuffisants, c'est par la voie verticale que le meneur sera rendu visible de loin.

Deux types de matériel sont disponibles à cet effet:

Les ballons

Gonflés à l'hélium et décorés des chiffres du temps cible, ils flottent fièrement au-dessus de la masse des participants. Ils présentent l'avantage d'être facile à mettre en place par un simple nœud et de ne pas gêner le meneur. Leurs inconvénients sont leur fragilité – ils peuvent se dégonfler voire éclater – et par vent important ils vont frapper les coureurs aux alentours.

Les oriflammes (ou flammes ou drapeaux).

Elles se composent d'une tige en alu tenue par un harnais formé de deux bandes élastiques (une au niveau du thorax, l'autre au niveau de la ceinture) avec «velcro», pour la fermeture de façon à ne pas gêner la

respiration. Un étendard flottant s'enfile sur la tige verticale semi rigide. Leur plus grande surface permet de mieux les voir et d'y adjoindre le logo de la course ou du groupe de meneurs. Elles ont l'avantage d'offrir un aspect plus raffiné et dynamique que les ballons et d'être moins fragiles. Elles présentent l'inconvénient d'être plus difficile à installer (il faut le faire à deux) et d'occasionner une certaine gêne pour les meneurs, qui doivent faire attention à ne pas trop se pencher en avant, pour éviter d'assommer ou d'éborgner les participants qu'ils doivent aider!

Finalement, le meneur porte sur lui le tableau des temps de passage qu'il s'est confectionné, souvent sous la forme d'un ruban enfilé comme un bracelet.

Coaching

Si l'essentiel de cet article a traité des aspects techniques de l'art de mener l'allure, il comprend aussi une importante dimension humaine. Le coureur fait confiance au meneur pour l'amener à bon port, il voit en lui une figure d'expérience et d'autorité. Le meneur n'est donc pas un simple chrono sur pattes, mais aussi un coach. Si l'allure le permet, il va donc chercher le contact avec les coureurs qui l'entourent, motiver le groupe, informer de la situation par rapport aux temps de passage, répondre aux questions, donner ses instructions pour les ravitaillements, identifier les coureurs qui sont «bien» et les inciter à voler de leur propres ailes.

Récompense

Officier en tant que meneur d'allure représente un certain sacrifice, car la course n'est pas courue pour soi-même, mais pour les autres. Un meneur sur marathon ne va pas améliorer son temps personnel, et même si il le court à une allure relativement confortable pour lui, son organisme va quand même être impacté et ses propres performances diminuées durant les semaines qui suivent. Alors, chers coureurs, quand vous suivrez un meneur sur une prochaine course, n'oubliez pas, par un geste ou un mot, de le remercier – c'est la seule récompense qu'il attend, mais aussi la meilleure. Et il la mérite bien car il a sacrifié sa course pour que vous réussissiez la vôtre.



Meneurs du Spiridon aux 20 km de Lausanne. Ci-dessus: groupe des 10 km, ci-dessous: groupe des 20 km.



Danièle Roussy, meneuse d'allure des 10 km de Lausanne.



MENEURS SPIRIDON

Depuis 10 ans, le Spiridon romand a mis en place un réseau de meneurs d'allure qui officient sur les 20 km de Lausanne (10 et 20 km) ainsi que sur les marathons de Lausanne et Genève (semi et marathon). Cette prestation est très appréciée de tous les participants à ces épreuves – pour preuve, la RTS y a même dédié un reportage (visible sur le site internet du Spiridon romand).

Selon le nombre d'allures menées et de blocs de départ, organiser ce service peut représenter plus d'une quinzaine de meneurs à planifier et à encadrer. Ceci n'est pas toujours facile, car il faut compter avec les blessures et les plans d'entraînements personnels des meneurs qui ne sont pas toujours compatibles avec les courses à mener. C'est pourquoi le Spiridon romand est toujours à la recherche de coureurs expérimentés pour faire grandir ce réseau et permettre une meilleure répartition des missions du meneur d'allure. Alors, cher lecteur, si devenir meneur t'intéresse, n'hésite pas à contacter le Spiridon! ●



courrier des lecteurs

LOUIS CHAIGNAT

Suite aux articles sur la 40^e édition de Sierre-Zinal parus dans le numéro 120 du mmmille-pattes, Louis Chaignat nous rend attentifs à un événement qui a échappé à la sagacité de nos rédactrices. Nous réparons cet oubli en reproduisant un extrait de sa lettre ci-dessous et lui souhaitons plein succès pour son 41^e Sierre-Zinal.

Un petit bravo pour le compte rendu de Sierre-Zinal 2013 car j'ai pour ma part dû m'inscrire dans les délais (3 août) pour «mon» 40^e Sierre-Zinal.



Béatrice et Denise ont, elles, eu beaucoup de chance et surtout de bagout pour avoir pu participer à la course... Quand on est une femme... Tant mieux pour elles et un grand

BRAVO pour leur course.

Les comptes-rendus sont très bien. Ils parlent de – presque – tout: des 40 ans, du départ, de la montée, des juniors, des vedettes, de la mascotte, des championnats d'Europe 2014, etc.

Ils oublient par contre de mentionner que cette édition a célébré les huit coureurs qui ont participé aux 40 éditions de Sierre-Zinal, 1974-2014.

La cérémonie pour le 40^e a eu lieu à 15h sous la tente, devant plus de 1000 personnes.

L'important avec Sierre-Zinal, c'est de s'être rencontrés!

J'aime nettoyer, tout en marchant, courant, le disque dur que j'ai dans la tête. Je cours de tout mon cœur!

Avec mes meilleures salutations sportives à tous (tes) et que de bonnes courses en 2014.

En avant toute! ●

Mot du Président (suite de la page 3)

dizaine de membres. Merci de leur soutien et de leur fidélité souvent pendant de longues années.

Merci aussi à la bonne trentaine de membres qui mettent un encouragement à notre action et nous adressent leurs remerciements.

Plusieurs autres remarques méritent aussi d'être soulignées:

– **Spiridon a une fortune un peu trop importante vis-à-vis de son budget!**

C'est vrai et nous allons nous efforcer ces prochaines années de dépenser, à bon escient, le surplus de fonds, en particulier en aidant les jeunes coureurs méritants à pratiquer la course à pied. Nous nous efforcerons aussi de publier les comptes et le rapport du président dans la revue, avant l'assemblée générale. Une fortune supérieure à un exercice n'a pas de sens pour une association comme la nôtre.

– **Le comité Spiridon croirait avoir la «science infuse».** N'en croyez rien chers membres, nous avons conscience que les «temps héroïques» où il fallait batailler pour faire une place à la course à pied (autoriser les femmes, les jeunes, obtenir la fermeture des routes, etc.) sont largement derrière nous et que d'autres défis nous attendent. Une forme de mainmise par les publicitaires, la transformation des courses en vastes foires, les budgets démesurés, la commercialisation à outrance, le relatif désintérêt des jeunes au tournant de l'adolescence, etc. sont autant de tendances que nous devons aider à maîtriser.

– **Se retrouver de temps en temps entre passionnés de la course à pied.**

Le comité va envisager de faire de la course de la Tour de Sauvabelin au printemps, une rencontre régulière et si nécessaire statutaire des membres Spiridon avec assemblée, repas et course/entraînement pour ceux qui le désirent.

Je rappelle enfin à nos membres et nos amis que plusieurs places au comité et dans l'équipe de publication seront bientôt vacantes, il s'agit de celles de caissier, de secrétaire et du «webmaster» les responsables concernés ayant beaucoup donné et désirant passer la main. ●



LE DÉFI DU VIGNOBLE

JACQUES DÉCOMBAZ

Le mercredi 14 mai a eu lieu la deuxième édition de la course à pied menant de Cully à la Tour de Gourze à travers le vignoble (3,6 km, 534 m de montée). Une pente moyenne de 18%, tout de même, comptant dès la fin du premier plat de mise en train au pied de Riez. Malgré la forte concurrence de la 4e étape du Tour du Chablais à Champéry ce même soir (739 coureurs!), le Défi a vu sa propre participation croître de 202 l'an dernier à 264 coureurs. Un signe que l'on préfère «consommer» local, surtout un soir de semaine? Comme récompense, des échappées décoiffantes sur les coteaux, le ciel d'orage et le lac plombé, dans un soleil couchant flamboyant.

Un intérêt de cette course un peu particulière, à part sa position stratégique au calendrier avant la troisième

votation sur la protection de Lavaux,¹ c'est son mode d'organisation, conçu comme un exercice pratique autonome pour le personnel en formation (apprentis, maturants et stagiaires en Hautes Etudes de Gestion) de Retraites Populaires, la compagnie vaudoise d'assurances, dans le cadre d'un projet lié à leur cursus interne. Une association sans but lucratif a été mise sur pied, l'entreprise met sur la table un budget qu'il faut respecter, et les jeunes apprennent à organiser... en organisant. Cela a quelque chose de sympathique en comparaison d'autres courses aux visées plus intéressées.

Malgré tout, le chronométrage a été confié à l'organisation professionnelle dominante. Non pas que ce soit si difficile à mettre sur pied *même* (comme on dit par chez nous), mais les participants d'aujourd'hui souffrent de diverses variantes d'une affection inflammatoire chronique ignorée avant l'ère numérique, caractérisée par des démangeaisons: ce sont notamment la palmaresite comparative, l'instantanéité et la cumulavite, une triade addictive dont on peine à se défaire quand on en est atteint et qui est difficile à apaiser avec des moyens simples.

César Costa du Club Athlétique Bas-Valais l'emporte chez les hommes en 20'10'' avec une avance confortable de 2'27'' sur le Savoyard Gilles Schenevey (*ci-dessous*), Sandra Annen-Lamadard chez les femmes. •

¹ «La Côte est de cœur avec Lavaux: le brantard Alain Bersier, (*photo ci-dessus*) est de Vinzel».



SUDATION

JACQUES DÉCOMBAZ

Nous avons récemment recensé divers procédés pour mieux combattre la chaleur en course¹. Pourtant, une bonne aptitude à transpirer, naturelle ou acquise, reste notre atout principal pour évacuer l'excès de chaleur par l'évaporation. On accroît cette capacité par une adaptation: s'entraîner aux heures chaudes et sous le soleil, s'envelopper d'un microclimat individuel d'habits et de coupe-vent; pour les plus motivés des plus pointus, c'est un camp d'entraînement dans un pays du sud.

L'effort «acclimate»

L'observation commune se satisfait d'associer exercice avec chaleur et d'en conclure transpiration. Pourtant, les coureurs qui s'entraînent régulièrement en endurance dans la saison fraîche développent aussi un degré d'adaptation et de tolérance effective à un effort à la chaleur, même s'ils ne s'y exposent pas habituellement. Pour que ça marche, il faut que la température centrale pendant les séances – conséquence de l'intensité d'effort – reste suffisamment élevée pour induire, au fil des répétitions, une réponse sudorale plus efficace de l'organisme.

Comme indice que c'est bien la température interne qui en est l'origine, des skieurs de fond de compétition développent un meilleur niveau de tolérance que des nageurs de compétition qui n'ont eux, bien sûr, aucune difficulté à éliminer par conduction la chaleur libérée quand ils nagent². Ainsi, les nageurs maintiennent une température interne plus basse à l'entraînement et s'«accliment» moins bien.

Même au repos

Face à une exposition thermique passive, les coureurs naturellement «acclimatés» par leur sport manifestent une adaptation aussi hors exercice. Placés au calme dans une

chambre climatique, ils commencent à transpirer quand la température corporelle atteinte (mesurée dans l'œsophage par exemple) est inférieure à celle de volontaires sédentaires dans la même situation. Par ailleurs, même en atmosphère neutre hors de la chambre, la température interne des coureurs au repos est inférieure à celle des témoins, les premiers se comportant comme si leur température de consigne était réglée plus basse que celle des seconds.

Réactivité plus grande (délai plus bref) de la sudation, seuil inférieur de la température qui l'enclenche, cette adaptation secondaire développée par l'entraînement, analogue à une acclimation à la chaleur climatique, retarde chez les coureurs l'interruption obligée (par surchauffe) d'un exercice pratiqué dans une touffeur estivale.

On l'a dans la peau

Les propos d'aujourd'hui veulent mettre en évidence les manifestations périphériques cutanées du phénomène. Nous connaissons déjà, par la sueur froide qui suit une peur soudaine, l'immédiateté possible de la réponse locale du système nerveux autonome qui commande la sudation. La capacité accrue de transpirer chez les sportifs se révèle aussi à l'adaptation plurielle, même au froid, des **glandes sudoripares**: augmenta-

tion de leur nombre par unité de surface de peau, de leur taille, de leur activité sécrétoire et de la sensibilité de leur innervation sudomotrice à la stimulation causale.

Une méthode qui n'exige du cobaye ni effort, ni astreinte à la chaleur permet de quantifier ces changements grâce à un appareillage spécialisé. Une capsule appliquée sur la peau du bras constitue un système précis d'analyse quantitative de la sudation et de la fonction du filet nerveux autonome concerné. Une stimulation réflexe de la sécrétion est induite localement en moins de deux minutes par électrochimie (iontophorèse). Le test est administré à des sujets sédentaires et à des coureurs de longue distance³. Les résultats montrent chez les sportifs des valeurs plus élevées du débit sudoral moyen (+38%), de la densité des glandes sudoripares activées (+10%), de la sécrétion par glande (+19%) et une accélération du temps d'amorce de la sudation (-19%). Ils illustrent et confirment, dans ce modèle passif, la constellation d'effets périphériques d'un entraînement d'endurance sur le système de sécrétion de la sueur. •

¹ mmmille-pattes N° 121.

² Henane R. et coll.; J. Appl. Physiol., 1977.

³ Lee JB et coll.; PLoS One, 2014; 9(4): e93976. Long distance runners present upregulated sweating responses [traduit et simplifié].

La capacité de sudation est stimulée

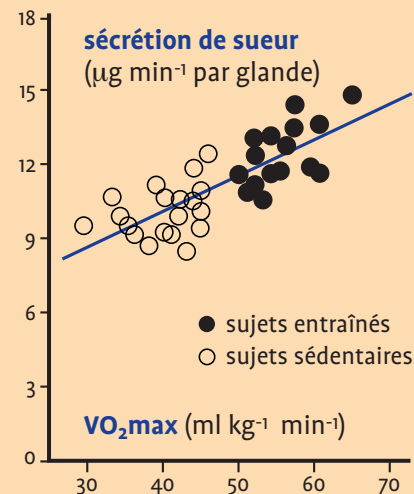
par l'entraînement d'endurance

L'élévation de température corporelle pendant l'entraînement induit une meilleure tolérance à la chaleur

Sudation

nombre de glandes* ➔
débit par glande ➔
température d'induction ➔
temps de réponse ➔

*sudoripares



Source: Lee et coll 2014 (voir texte)

Un plan d'entraînement, c'est quoi?

Deuxième version

RAYMOND CORBAZ

Suite à la parution de la première version (*mmille-pattes 121*), nous allons maintenant nous intéresser aux coureurs qui sont capables de courir à 10-11,5 km/h en endurance, soit un temps d'environ 45-48 minutes en compétition sur 10 km ou un chrono d'environ 3h30 à 3h55 au marathon.

Je ne reviens plus sur les généralités de base de la première version, mais je précise que le respect des allures (vitesse) à l'entraînement a toujours plus d'importance pour ce type de coureur. Le feeling à l'entraînement peut être pratiqué pour des entraînements dans le terrain (*fartlek* ou *parcours Vita*)!

Préparation pour ces coureurs

Ce plan sera appliqué sur quatre mois avant **la** course ou sur quatre mois pour progresser. Il sera suivi de trois semaines de récupération!

Pour un marathon, même concept de planification, mais les sorties en endurance et les volumes des séries seront plus importants. Notons qu'il faut bien différencier les notions de quantité et de qualité qui sont mal comprises par certains coureurs.

Faut-il planifier **trois** ou **quatre** entraînements par semaine? Disons quatre pour rassurer cette catégorie de coureurs, mais on peut aussi alterner les semaines à trois et quatre sorties. L'idéal serait trois entraînements de course et une sortie en *cross training* (vélo ou autres). J'ai bien précisé: **une sortie!**

L'endurance: c'est la colonne vertébrale de votre préparation, il est primordial de *respecter les allures!*

Lors de vos sorties en endurance, il est important de varier les terrains. Une sortie hebdomadaire de 1h20 - 1h30 dans le terrain sur de bons chemins avec un léger dénivelé et une autre sortie hebdomadaire sur un

parcours plat de 1h30 à 1h45 sur de bons chemins ou sur route, environ un petit 20 km (maximum).

Séance tonique ou de qualité: la clé du succès si respect des consignes!

Le but de ces entraînements est de progresser sans que ces séances ne deviennent des compétitions, donc adaptées à ses possibilités de vitesse et *digérables en 48 heures!*

Alterner une fois par semaine ces trois propositions:

VMA: 15 x 30 secondes de course et 30 secondes de pause en trottant! Pour ne pas aller trop vite lors de ces 30 secondes de course, la distance parcourue ne devrait pas dépasser 200 mètres. Si la fin est difficile, votre prochaine **VMA** se fera sur 20-30 mètres de moins. **VMA:** entraînement sans acide lactique et avec récupération rapide.

Fartlek ou Vita: sur une distance allant de 1 à 2 km, sur chemin sinueux, vous allez faire 3 répétitions de la distance choisie à votre vitesse d'un 10 km en compétition, suivies chacune d'une pause de 2 minutes à la marche. Après une séance bien contrôlée, les prochaines seront faites au feeling! Il est possible de faire aussi: 1 x 1 km + 1 x 2 km + 1 x 1 km.

Les collines: la séance technique sans vous en rendre compte!

Le succès de cet exercice est un mélange d'école de course, d'efficacité et de cardio. Impossible de faire plus facile, car sans risque de surdosage, il peut se faire dans votre quartier.

Prenez une côte de 120 mètres avec un pourcentage de pente d'environ 15% et vous la parcourez 15 ou 20 fois à votre vitesse **VMA**. Le retour dans la descente se fait en trottinant.

Les trois points techniques à respecter lors de la montée sont: une



attaque de la pente plutôt sur l'avant du pied, un intense mouvement des bras dans l'axe de la course et la tête qui regarde le sol 2 mètres devant les pieds.

Le footing: la sortie médicale, 1 x chaque semaine!

Pour votre niveau, la vitesse de cette sortie sera d'environ 9-10 km/h. La durée sera de 45 minutes à 1h15, terrain de votre choix. Après la course, gainage et étirement de la semaine, environ 10 minutes.

La sortie, plaisir: 4^e entraînement pour rassurer, seul, en famille ou en équipe.

Le vélo, la rando, la natation, le fitness, etc. avec modération pour le bien de tous!

Répartition – Par exemple:

Un seul mot d'ordre: les vitesses et la répartition sont la réussite du plan!

Mardi: séances toniques: commencer selon les propositions ci-dessus.

Mercredi ou jeudi: footing, durée selon le niveau de récupération de la séance tonique du mardi.

Vendredi ou jours de congés: endurance, choix des parcours selon météo.

Attention: en cas de fatigue, coup de mou, on attend, on analyse la situation, éventuellement on consulte – ce n'est pas un luxe!

Une séance de «secours» qui remplace avantageusement une sortie d'endurance: 3 heures de marche aux pulsations entre 90-110.

Récupérer c'est progresser! ●

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.
1000 Lausanne

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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