

www.spiridon.ch

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | NOVEMBRE 2016 | N°129



 **Le mmille-pattes**

comité Spiridon romand

Président

Raymond Durussel

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

Secrétaire

vacant

Membre

Denise Bonny

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

Jean-Claude Bertholet

En Budron D5 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

Trésorier

vacant

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. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98
conception@spiridon.ch

Webmaster

Alain Berguerand

webmaster@spiridon.ch

Secrétariat et comptabilité

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique (2^e étage)

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 23 36
info@lausanne-usl.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:

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 23 36
info@lausanne-usl.ch

Couverture: Alexis Gex-Fabry, (5 fois vainqueur) proche de l'arrivée du Trophée des Combins © photo Guillermin

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. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98
conception@spiridon.ch

impression

Imprimerie Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

délaï de rédaction du N° 130 • 15 février 2017

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 ENCORE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPERIENCE ET LA COMPETENCE

20 ANNEES D'EXPERTISE
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE
DOMAINE DE LA PODOLOGIE
SPORTIVE APPLIQUEE AU
RUNNING

UN SERVICE PERSONNALISE UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE
GRATUITE DE 90 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSURE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LE CHOIX LE PLUS VASTE

UNE GAMME DES MEIL-
LEURS CHAUSSURES
DE RUNNING, WALKING ET
TRAIL À ESSAYER DANS
LE PLUS GRAND STOCK
DE SUISSE

2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENEVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Renouvellement du comité du Spiridon Romand

Cet article est un **appel urgent** pour trouver de nouvelles forces pour notre comité.

La situation est relativement grave car, en plus de Denise qui souhaite se retirer sans avoir indiqué de date, Alain a clairement annoncé qu'il désire arrêter son travail de rédacteur au 31 décembre 2017 et Daniel, qui se remet d'ennuis de santé graves, doit réduire son activité à court terme, tout en gardant la responsabilité des meneurs d'allure.

Pour gérer notre association, il nous faut absolument cinq personnes. C'est donc à court terme un minimum de trois membres qui doivent s'annoncer.

Il faut compter un minimum de

6 séances en fin de journée par année (3 envois de revue et 3 de comité) et une certaine disponibilité à l'occasion de notre course de la Tour de Sauvabelin et de notre stand de l'Escalade principalement. La comptabilité en tant que telle est tenue par le bureau des associations, mais un trésorier préparant la facturation reste indispensable.

Par ailleurs, toute personne qui a la plume facile doit nous fournir des articles et photos sur tous thèmes de la course à pied pour faire vivre notre revue.

La survie de notre association dépend de vos réponses, le soussigné a besoin absolument de forces nouvelles pour pouvoir continuer notre action, aussi limitée soit-elle!

SOMMAIRE

- 3 Le mot du Président
- 4|5 Naissance des courses de montagne modernes en Valais
- 6|9 Tour du Pays de Vaud

- 10 La VullyRun

- 11 T-Shirt Spiridon
- 12|14 Montreux – Les Rochers-de-Naye

- 15 Archives
Miroir de l'athlétisme
- 16 Le défi d'Émilie...

- 17 Un peu de transparence à propos de «Spiridon»
- 18 Naissance d'un club

- 19 Questions de poids
- 20|21 Un coureur parmi les cyclistes

- 22|23 Le Trophée des Combins


années 60 ... **NAISSANCE** **DE MODERNES COURSES DE** **montagne**

Au diable les bluffeurs, les farfelus et les présomptueux !

NOËL TAMINI

Il faudra attendre les années 60 pour voir naître, en Valais, et donc en Suisse, de modernes courses de montagne. La plus caractéristique est sans nul doute celle qui entraîne les coureurs de Fionnay (1500 m) à la cabane de Panossière (env. 2600 m). À l'origine, cette course était destinée aux skieurs de fond, ainsi encouragés à ne pas relâcher leur entraînement estival. Les coureurs – j'en fus dès 1965 – étaient, disons, plus acceptés qu'invités: certains pouvaient penser que nous venions défier chez eux les gens de la montagne. Eh oui, il en est qui persiflaient. Petit malentendu vite dissipé: en réalité, pour nous, coureurs, quoi de plus naturel, l'été venu, que de nous extraire de la chaleur du stade et de la plaine pour crapahuter à l'air pur et frais de la montagne!

À mes yeux, Fionnay-Panossière deviendra emblématique, symbolique, idéale même, prisée des vrais de vrais, de la course à pied et du ski de fond. Un jour de plein été, vous quittiez le cagnard, la chaudière de la plaine, et vous vous présentiez au départ, sur le pont de bois d'un torrent d'eau froide, à telle heure du samedi après-midi ou du dimanche matin, parfois choisie selon les conditions atmosphériques. Apôtre de cette course à nulle autre pareille, Gabriel Pellissier, un modeste pionnier, enregistrait votre inscription et, à la minute indiquée, chrono en main, il vous donnait le départ.

En avant, seul, ou avec un ou plusieurs acolytes! Car c'était une course... contre la montre. Vous commenciez par traverser plusieurs prés pentus, vite, vite, pour vous faufiler, sous des buissons drus, par le zigzag d'un sentier qui allait vous aspirer vers les hauteurs. Cette montagne-là, pas encore aménagée pour des touristes, vous rend humble. Tel un pèlerin tout à ses pensées, vous ne tardiez pas à vous incliner, le pas raccourci, les mains sur les cuisses, le regard fixe, la poitrine haletante. Généreux dans l'effort, vous aviez à le répartir pour le faire durer au mieux, sans jamais le relâcher. Vous étiez à la fois excité par le chronomètre, et freiné par vos capacités respiratoires et par votre débit sanguin. Et vous vous trouviez en très bonne compagnie: la montagne a tôt fait de décourager les bluffeurs, les farfelus et les présomptueux.

Toutefois, flirtant sans cesse avec le point de rupture, vous aviez aussitôt compris qu'en somme vous n'aviez qu'un seul adversaire, vous-même. Furtivement, vous cherchiez peut-être à donner un nom à celui qui a dit que la connaissance de soi passe par les autres. Bref, vous saviez que vous alliez à la rencontre du plus vrai de vous-même. En effet, rien de mieux que la montagne pour nous purifier dans le plus naturel des creusets. Avec, pour corser le tout, une quête douloureuse de l'oxygène, sensiblement raréfié. Au bout d'un long monologue bientôt rythmé par force halètements, ou brefs râles d'animal aux abois, il vous restait à gravir la moraine du vieux glacier, puis à épuiser vos dernières forces sur le replat d'arrivée. «Stop!» Un montagnard avait pris votre temps.

Pierre Boimond, coureur de grand fond et alpiniste, a conté ainsi le bout de la course: «*La fin, qui ne finit plus de finir, voit la sente ou les traces osciller tous les dix mètres d'un point cardinal à l'autre. On parvient de la sorte aux névés, puis aux ponts de neige qui surplombent le glacier. Surgit la crête finale, au bout de laquelle on aperçoit la cabane de Panossière dominée par le Grand-Combin...*»⁽¹⁾

Alors, un peu à l'écart, avec à peine un regard vers des pics sourcilieux, vous repreniez péniblement votre souffle, les poumons en feu. Et puis vous absorbiez une tasse de thé chaud préparé à votre intention. Et, sans tarder, déjà vous trottiez, sous la pluie ou le soleil, par le sentier qui vous ramenait tout en bas, à petits pas, jusqu'au-delà du bucolique pont de bois. D'autres concurrents passaient, que vous encouragiez de la voix. Ensuite, très simplement, à la proclamation des résultats on précisait votre performance. Derrière Gilbert Granger, un «chamois», je serai 2^e en 1967, à l'étonnement des skieurs de fond.⁽²⁾

Fionnay – Panossière est peut-être la plus caractéristique et la plus naturelle de ces courses qui vous prennent, vous entraînent, et vous révèlent, purifié, après vous avoir obligé à «tout» donner, cartes sur table, sans la moindre faiblesse. ●
Extrait de **La course au temps béni de Dieu**, à paraître.

(1) NT, «Le temps de l'inalpe», *Spiridon* n° 3, août 1972.

(2) J'aurai un jour, en 1972, l'occasion d'une impertinente revanche sur Granger: lorsqu'après avoir remporté le Trophée des Dents-de-Morcles (1700 m de déniv.), l'une de ses courses favorites, je réussis à photographier l'arrivée du «chamois», 2^e à 1 mn 10 s... Voir ci-après.

Un été à la montagne



De mon cahier d'entraînement
(30.7.1972):

«Trophée des Dents-de-Morcles.

Course terrible mais fantastique
(...pour moi surtout!)

En tête dès le 2^e km, puis 2^e au bout
de 10-15 mn, puis 3^e vers la 30^e min,
derrière Germain Héritier (à 1 min) et le
junior Paul Favre. Puis de nouveau en

tête au bout de 62 min, sous la Croix
de Javerne. A l'arrivée NT 1 h 16 mn
50 s, 2^e Granger 1 h 18 mn 00 s,
3^e Héritier 1 h 18 mn 20 s. – 74 classés.

Du “Nouvelliste” du 2 août:

en cat. juniors 1. Paul Favre, Iséables,
42 mn 10 s. – 2. Alain Gay, Daviaz,
42 mn 41 s – 3. Narcisse Crettenand,
Iséables 47 mn 43 s.»

Légende de la photo, parue à la une de
SPIRIDON: Gilbert Granger, le 2^e, vient
d'arriver, Germain Héritier, le 3^e, n'est
pas loin. L'appareil-photo, je l'avais
remis au départ à mon cousin Maurice
Coquoz (tout en haut à dr.), pionnier du
marathon en Valais.



TOUR DU pays de Vaud

UNE PLACE IMPORTANTE DANS LE CALENDRIER DE LA COURSE À PIED ROMANDE

RAYMOND DURUSSEL

Voilà à 22 ans pour l'édition automnale et 5 ans pour l'édition printanière que le Tour du Pays de Vaud (TPV) draine des milliers de coureurs et coureuses le mercredi soir. Nous faisons ici un petit bilan, sans complaisance, mais aussi sans concessions, de ce qui est devenu une véritable institution. Pour des individus ou des groupes, c'est une occasion de remplacer un entraînement en milieu de semaine par une petite compétition décentralisée

dans le canton. Ainsi, depuis le début, les participations ont varié avec une progression irrégulière mais assez constante pour atteindre des moyennes de l'ordre de 500 à 600 concurrents pour l'édition printanière (record 705 à Nyon en 2016) et de l'ordre de 700 à 800 pour l'édition automnale (après un début plus modeste à 200 – 300). Le record a été établi à la finale de Saint-Prex en 2012 avec 1119 concurrents. La proportion de femmes est, comme dans les autres courses, en constante progression.

Le plus fidèle des hommes est *Jean Willi* qui vient de dépasser les 120 participations et la plus fidèle concurrente féminine est *Sandra Annen Lamard* qui vient de dépasser 100 participations. Les vainqueurs 2016 toutes catégories sont *Claudia Bernasconi* de la Tour-de-Peilz et *Antoine Grandjean* de Bottens, Bravo!

Une forte concurrence

Inutile de le cacher, le TPV fait des jaloux. Si les grandes courses (Escalade, 20 km et Marathon de Lausanne, Cheseaux, etc.) ne souffrent pas de cette concurrence, les autres



courses subissent la concurrence de cette dizaine de mercredis occupés, et doivent composer dans un calendrier déjà extrêmement chargé.

Traditionnellement organisées le samedi ou le dimanche, plusieurs courses ont déjà migré vers le vendredi et, pour notre propre course contre la montre de la Tour de Sauvabelin, (*le jeudi 22 juin en 2017 à 19h00*) trouver un jeudi de printemps sans être coincé par le TPV du mercredi et la course de Pully ou de Romanel du vendredi devient difficile.

Les petits organisateurs ont donc trouvé une parade pour fidéliser leurs concurrents avec les Trophées lausannois et Galops du terroir qui regroupent chacun une série de courses décentralisées sans leur ôter l'autonomie d'organisation.

Reste que la sollicitation des amateurs de course à pied reste très grande et le danger d'en faire trop est là, avec blessures à la clef.

Un type de course qui s'est développé dans toute la Suisse

Le premier organisateur à faire un tour en étape est le club sportif

de la Banque Cantonale de Neuchâtel qui a fait, au siècle passé, connaître tous les villages avec une succursale de la banque.

Aujourd'hui en plus du Tour du Chablais dès fin mars, on en trouve à Zoug (2 en même temps!), à Lucerne et à Davos. Quant aux trophées et autres coupes, on en compte au moins une douzaine dont le Trophée lausannois, les Galops du terroir, le Championnat de Neuchâtel, la Coupe valaisanne de la montagne et le Trophée jurassien. >>>

Organisation

Son organisation est assurée très professionnellement par Romandie Bruchez Organisation (RBO) et avec Datasport. Par contre, le TPV délègue avec subvention à la clef, à des sociétés locales la responsabilité du parcours et l'accueil festif d'avant et d'après la course. Cette collaboration est indispensable pour ancrer localement ces compétitions. La bonne fidélité à ces parcours de courses est un signe de réussite. Une optimisation des frais est aussi réalisée avec un dossard et un seul prix souvenir pour plusieurs courses et donc un prix très compétitif.

Parcours

Les parcours sont en général maintenus d'année en année sur un standard d'environ 8,5 km. Monotonie diront certains, possibilité de comparer son évolution diront d'autres. Avec l'échauffement et le décrochage on reste dans une sortie d'environ 12 km ce qui est accessible à chacun. Avec le temps, des parcours disparaissent (Payerne, Aubonne, Lutry) d'autres se confirment (Mezières, Saint-Prex). La raison de ces changements est principalement dûe à l'abandon des courses 100% organisées par RBO, ce qui n'a simplement plus été possible avec le succès grandissant.

Ambiance

Le fait de courir plusieurs fois avec beaucoup de mêmes concurrents plusieurs semaines de suite sur des parcours assez standardisés a un côté intéressant; on se compare, certains sont meilleurs sur le béton, d'autres dans les sous-bois, dans les montées ou les descentes et les écarts relevés attestent de la forme du jour. Ainsi, un cross difficile en forêt comme Mezières donne des résultats très différents que les longues lignes droites sur le béton d'Yverdon ou Penthaz). Sans parler de la camaraderie qui se développe au cours des étapes.



TOUR DU **pays** **de Vaud**



Accès

Si les parcs de véhicules sont bien maîtrisés au milieu des champs... (quand il fait beau), organiser des départs de course à 19h00 en semaine est un casse-tête insoluble: plus tôt les gens n'arrivent pas à se libérer, plus tard il fait nuit. Et les accès se font avant tout par automobiles à la pire des heures de la fin de journée, dès 17 heures, avec un impact écologique néfaste et des queues parfois impressionnantes sur l'autoroute (Chavornay). Une meilleure collaboration avec la Police cantonale pourrait aider à fluidifier les pires des cas. Au dernier moment, le report assez systématique de 5 à 10 minutes des départs en est une des

conséquences désagréables avec plusieurs centaines de coureurs (eux à l'heure) qui piaffent sur place.

Mode de classement

Le classement général est constitué de la somme des 4 sur 4 respectivement 5 sur 6 meilleurs temps. Cela est en ordre pour le TPV printanier, car tous les temps sont pris en considération, mais comporte un défaut pour le TPV automnal, cela prêterite le résultat de la course la plus longue (en temps). Cette année, c'est la course de Mézières, probablement la plus difficile et la plus belle qui en fait systématiquement les frais et ne compte de facto pas. Adopter le classement par points du Swiss Triathlon

Circuit, que Datasport maîtrise bien, serait une solution élégante, car elle permet de déterminer les meilleures performances absolues de chacun, quelle que soit la longueur de la course, en référence au temps du premier au classement scratch (*hommes et femmes séparés; temps du premier/temps personnel x 1000*).

L'an prochain

Sous réserve de modification, les deux prochaines éditions auront lieu le mercredi soir 17 mai 2017 à Bursins, puis Moudon, Nyon, Champvent et Yens et dès le mercredi soir 9 août 2017 (à confirmer) pour se terminer le 13 septembre 2017 à Chavornay pour l'édition automnale. •



Photo: Luca Etter

Equipe du CARC, difficile de résister...

LA Vully Run

La VullyRun combine saveurs, découvertes gastronomiques et touristiques à la force du mollet.

MARIANNE BAECHLER

Salavaux et Praz, 20 août 2016

De France, de Suisse alémanique, du Jura, de Neuchâtel, en voisin, à l'instar des participants à la Coupe de la Gruyère qui marque ses 40 ans et le CARC (Club Athlétique Romont Condémna), en guise de sortie annuelle, ils étaient près de 500 coureurs à braver la fraîcheur et la pluie le 20 août dernier. Une météo contrastante d'avec celle de la première édition où un soleil écrasant plombait l'atmosphère. L'épreuve puise son succès dans l'attractivité de son offre qui conjugue activité sportive, découvertes touristiques, les saveurs des produits du terroir viticole et spécialités culinaires, comme le fameux gâteau local à la crème sucré ou salé. Pour les présen-

ter, des pavillons de dégustations sont essaimés tout au long du parcours à l'image de groupes musicaux de tambours, cor des alpes, accordéon et cornemuse.

Au menu: le semi-marathon au départ de Salavaux (commune de Vully-les-Lacs) et de Praz pour les 11 km 400. A cheval sur les frontières valdo-fribourgeoises, le semi longe les rives du lac de Morat en traversant les villages pittoresques de la Riviera jusqu'à Praz, puis coiffe les pentes du vignoble vullierain par le Haut-Vully. De là se dégage une vue panoramique sur le lac de Morat, les Alpes bernoises et les Préalpes fribourgeoises.

Hâte-toi lentement

Malgré une météo incitant à accélérer l'allure, chacun choisit sa cadence. Celle d'enclencher le chrono et grappiller la moindre seconde au rythme de la musique ou se laisser happer par les stands et prendre le temps de s'arrêter. Parti de Praz, Ernest Rime, ancien coureur à pied, a opté pour le mode «hâte-toi lentement». Il a profité de l'ambiance chaleureuse autour des dégustations et n'a manqué aucune halte. «La manifestation est unique et mérite d'être connue. De plus le parcours est accessible aux familles et à tout randonneur régulier» souligne le marcheur qui relève particulièrement la générosité des commerçants. Et de rapporter qu'un vigneron a été gratifié, comme ses accompagnatrices, d'une délicate attention.

«Pour cette deuxième édition, plusieurs aménagements ont été opérés de manière à améliorer le confort des coureurs. Par exemple en sécurisant davantage le parcours et en offrant une meilleure visibilité sur la place de fête» observe Nicolas Leuenberger, membre du comité d'organisation, quelque peu contrarié par les mauvais temps mais satisfait de la participation. «Au départ nous avions tablé sur une participation de 1000 coureurs dès la troisième édition...» Nous avons aussi des vellétés d'introduire les catégories enfants.»

Dans l'exercice de vitesse. Oh ! surprise. À un kilomètre de l'arrivée, une féminine déroule sa foulée aérienne. La sociétaire du CARC Vanessa Pittet (1990) boucle le semi-marathon en 1h26, laissant le Français d'Étrembières, Ramazan Kurnas (1961) à une minute. ●

La troisième édition est agendée au samedi 26 août 2017.

A votre santé...



Photo: Luca Etter

Salavaux : départ du semi sous la pluie.



Photo: Luca Etter

le T-Shirt Spiridon



COMMANDE

Description

Pour célébrer la sortie en 2016 du film «Free to Run» de Pierre Morath, qui fait la part belle au mouvement Spiridon, le comité du Spiridon Romand a décidé de produire un T-Shirt commémoratif.

Le T-Shirt est en tissu synthétique et arbore une couleur orange fluo moderne, avec des impressions monochromes noires. A l'avant se trouve le logo Spiridon original des années 70, alors qu'au dos s'affiche le logo du film «Free to Run».

Les T-Shirts sont disponibles en coupe unique, tailles XS, S, M, L et XL.

Un T-Shirt sera envoyé **gratuitement** à chaque membre cotisant en 2016, ainsi qu'à tout nouvel inscrit.

Pour les non-membres, ou les membres désirant plus d'un T-Shirt, le prix par pièce est de **Fr. 20.-** pour la Suisse et de **25 €** pour l'Europe.

Pour des commandes de plus de 10 pièces, prière de contacter au préalable president@spiridon.ch

Pour passer commande, verser le montant total sur le compte du Spiridon Romand

CCP 10-4870-9 ou **IBAN** CH89 0900 0000 1000 4870 9 en précisant dans le versement l'adresse de livraison ainsi que la (les) taille(s) désirée(s).

L'envoi se fera dans les 2 à 4 semaines suivant le versement. Notez que devenant membre pour **Fr. 40.-**, vous recevez un T-Shirt, 3 éditions de la revue **mmille-pattes** ainsi qu'une inscription à la course de la Tour de Sauvabelin.

Spiridon Romand dispose des droits d'utilisation des deux logos, toute reproduction interdite.



Départ de la catégorie Elite. Photo R.Fux



Laura Hrebec, gagnante sur le petit parcours. Photo B.Gallarotti

Laurence Yerly-Cattin, meilleur temps chez les dames.

Photo B. Gallarotti



Le replat avant Sautodoz Photo J.-M. Gallarotti

DIMANCHE 3 JUILLET 2016

montreux- LES ROCHERS-DE-NAYE



Photo R. Fux

L'Anglais Robbie Simpson à 28 secondes du record absolu

JEAN-MARC GALLAROTTI

Après un printemps pourri et les fortes pluies de la fin juin, les conditions étaient parfaites ce premier dimanche de juillet pour la 35^e édition de Montreux – Les Rochers-de-Naye. Avec un soleil radieux et une température relativement fraîche dans les sous-bois très nombreux du parcours, les conditions étaient idéales pour une course de fond et de surcroît une course en montée qui ont parfaitement convenu à l'Anglais Robbie Simpson. Qu'on en juge, il n'a manqué le record absolu de l'épreuve que pour une poignée de secondes. En effet, le Britannique ne termine qu'à 28 sec. et 2/10 du fabuleux record détenu par le Néo Zélandais Jonathan Wyatt depuis 2008. Avec un temps de 1 h 26'04", Robbie Simpson ne signe pas moins

que le deuxième chrono de tous les temps sur la mythique montée des Rochers-de-Naye. Son dauphin est le Marocain Khalil Lemciyeh qui réussit également un temps exceptionnel en 1 h 27'43" est devient ainsi le 5^e meilleur coureur de la course montreu-sienne. Ce dernier a tenu la dragée haute à Robbie Simpson jusqu'au dernier kilomètre, c'est dans le mur final, le plus pentu de la course, qu'il dut s'avouer vaincu et laisser partir son adversaire vers la victoire. A la troisième place de la catégorie reine, nous trouvons le marathonien kenyan résidant dans le Val d'Aoste, Thomas James Lokomwa. Mais au niveau du classement au temps (overall), c'est le vétéran de Martigny César Costa (POR) qui réalise le troisième chrono de la journée en 1 h 30'09".
Quant aux deux grands favoris, le

quadruple vainqueur de la course Saul Antonio Padua (COL) et le recordman de l'épreuve Jonathan Wyatt, ils ne finissent qu'au 8^e et au 10^e rang, le premier étant arrivé de Colombie la veille n'avait apparemment pas digéré le décalage horaire, quant au second, il était à court d'entraînement suite à une blessure. Côté féminin, c'est Laurence Yerly-Cattin qui l'emporte dans un très bon temps, en 1 h 49'19".
Sur le petit parcours partant depuis Caux, c'est Thomas Huwiler qui s'impose chez les messieurs en 49'21", tandis que chez les dames, le meilleur temps est réalisé par Laura Hrebec en 55'15". Si Laura ne s'est pas alignée sur le grand parcours cette année, c'est avant tout pour se ménager. En effet elle participait au semi-marathon des championnats d'Europe d'Amsterdam la semaine suivante.



>>> Vu le succès croissant de la course (plus de 1100 inscrits pour 1030 classés), les organisateurs n'accepteront plus d'inscriptions sur place à partir de 2017. En effet la course Montreux – Les Rochers-de-Naye n'est pas une course comme les autres, il n'y a pas de route sur les 4 derniers kilomètres ainsi qu'à l'arrivée, ce qui oblige les organisateurs et les participants à devoir emprunter le train à crémaillère pour redescendre en plaine. Vu que la capacité de la compagnie ferroviaire est à son maximum le jour de la course, les organisateurs devront à l'avenir limiter la participation s'ils veulent conserver la qualité et la sécurité de cette épreuve, l'une des plus belles et des mieux organisées en Suisse. ●



Sortie d'un livre pour cette 35^e édition

Afin de garder un souvenir durable de ces 35 années de la course Montreux – Les Rochers-de-Naye, un magnifique livre a été édité. Sur 80 pages et plus de 250 photos couleur, vous revivrez l'histoire de la plus belle course de montagne de tout l'arc lémanique. Ce livre peut-être commandé à l'adresse suivante:

info@montreuxlesrochersdenaye.ch

au prix de CHF 25.- frais de port en sus.



Vue imprenable depuis Sautodoz Photo J.-M. Gallarotti

montreux- LES ROCHERS-DE-NAYE

LE POINT DE VUE MÉDICAL (1)

(sur l'entraînement féminin)

L'entraînement sportif féminin est plus complexe que l'entraînement destiné aux hommes, car l'on doit prendre en considération les modifications hormonales cycliques qui rendent les menstruations régulières.

En règle générale, ces facteurs physiologiques ne sont favorables que dans certains cas très particuliers, mais le plus souvent, ils sont un obstacle à la réussite de performances élevées.

La vie de la femme ne suit pas un tracé linéaire, mais au contraire, ce tracé est curviligne (action hormonale); la morphologie et l'activité de certains organes sont défavorables, en ce qui concerne la physiologie de l'effort et, par conséquent, l'établissement et la planification d'un programme de formation physique, ainsi que sa réalisation, exigent une connaissance profonde de la physiologie féminine.

Jusqu'au moment de la puberté qui, chez les filles commence généralement avec l'apparition des premières menstruations et chez les garçons avec la mue, il n'y a pas de différences réelles de constitution ou d'activité de certains organes entre les deux sexes. Ce n'est qu'après seulement que l'on constate les différences causées par le développement de nombreuses hormones sexuelles: extrogènes pour les filles et androgènes pour les garçons.

Quelles conclusions pratiques peut-on tirer de ces observations? Avant la période de maturité sexuelle, le problème concernant la différence d'entraînement entre les deux sexes ne se pose pas; par contre, il devient fondamental dès que la puberté est apparue. Le rôle des organes internes et la morphologie des organes moteurs diffèrent sensiblement entre les deux sexes et ceci mérite que l'on s'attarde à étudier les différences les plus marquantes.

Le système circulatoire de la femme est moins apte à l'effort que celui de l'homme: le poids du cœur, chez la

femme, par rapport au poids du corps, est inférieur à celui de l'homme; la fréquence du pouls est plus élevée, au repos, de même qu'après un test standard.

Le système respiratoire est lui aussi moins apte à l'effort que chez l'homme. La valeur inférieure de ces deux systèmes est associée à une moindre consommation de O₂ par pulsation, après effort. Cette différence fait que la femme supporte moins bien les efforts physiques et, en particulier, ceux de longue durée.

On relève une différence encore plus nette en ce qui concerne les organes moteurs.

Le poids de corps de la femme comporte une proportion de tissu musculaire et de système osseux inférieure à celle de l'homme.

Le tissu musculaire est d'environ 33% alors que chez l'homme, il est de 40%. Le tonus musculaire, qui maintient les articulations est plus faible chez la femme; de même l'appareil ligamentaire et articulaire est lui aussi plus faible.

Il existe certaines différences dans la disposition angulaire des articulations et elles caractérisent la silhouette de la femme genu valgum, etc., jambes cagneuses.

Cette morphologie et cette structure particulière de l'appareil ostéo-articulaire sont favorables dans certains cas, l'amplitude accrue donne une plus grande souplesse mais, par contre, celle-ci est la cause de nombreux risques de lésions les plus diverses. Si l'on établit une comparaison entre un nombre analogue de femmes et d'hommes qui suivent un entraînement, le pourcentage d'accidents est supérieur, chez les femmes, à celui de l'homme.

Cette différence quantitative relative entre les tissus musculaires de l'homme et de la femme ainsi que la faiblesse relative de l'appareil ostéo-articulaire font que la force générale de la femme est de 50% inférieure à celle de l'homme.

En considérant la structure et l'activité des organes de la circulation du sang et de la respiration, ainsi que l'appareil moteur, on peut conclure que la femme ne peut réussir de grandes performances dans les disciplines axées sur les efforts de longue durée et de force. Ceci est confirmé par la pratique.

Dans les disciplines où prédominent la souplesse et la vitesse, les performances réalisées par les femmes s'approchent de celles des hommes.

Bien que la force musculaire de la femme soit nettement inférieure à celle de l'homme, dans certaines disciplines, elle réussit des performances équivalant à 80-90% de celles de l'homme. Ceci l'oblige, d'utiliser d'autres qualités, qui sont la souplesse et la vitesse. Le développement organique de la femme est orienté vers la maternité et cela se remarque déjà lors de la période de développement sexuel. Au cours de cette période, et même par la suite, la croissance du garçon se caractérise surtout par l'allongement des extrémités inférieures.

Alors que chez le garçon, entre 13 et 18 ans, la longueur des jambes augmente de 14% en moyenne, chez la fille, dont la croissance se localise principalement dans le tronc, les jambes ne s'allongent que de 4% environ. Cette particularité de croissance est imposée par la nécessité d'agrandir le volume de la cavité abdominale en vue de la fonction naturelle féminine: la maternité. Dès cette période de développement sexuel, chez la jeune fille, on peut prévoir la prédisposition à certaines disciplines sportives. La connaissance des particularités de l'organisme féminin, en particulier celles concernant les changements hormonaux, est utile pour la planification de l'entraînement et, en ce qui concerne l'élite sportive, elle permet d'individualiser rationnellement la préparation. •

Dr Maria WEINERT DROSZEZ et W.
Revue polonaise *Sport et Compétition*

(1) Voir l'article de Raymond Corbaz de ce même numéro (page 18).



Emilie au 15^e kilomètre est entourée de Roxane Jaquier-Grant et Patrick Terrapon (perruque), respectivement secrétaire et président de l'Association Mahana for Kids.

LE Défi d'Emilie...

MARIANNE BAECHLER

Pour fêter ses 20 ans de transplantation du foie, la jeune Emilie Dafflon a relevé le défi de courir Morat-Fribourg. L'Association Mahana for Kids qui, en Suisse, vient en aide aux enfants malades du foie et à leur famille se joint à son projet. MAHANA signifie en Tahitien, le soleil, la lumière du jour, la chaleur.

A travers cet engagement, la native de Matran/FR souhaite sensibiliser le public sur le don d'organes et sur l'importance de se munir de la carte de donneur. Elle souhaite également montrer que, grâce à son donneur, elle vit normalement. Qu'elle est active professionnellement et pratique plusieurs sports. Elle veut aussi donner de l'espoir aux personnes dans l'attente d'une greffe. Pour mieux comprendre la nécessité d'une telle démarche, il faut savoir qu'un don d'organes peut sauver jusqu'à sept personnes.

Epanouie, la jeune femme de vingt-deux ans respire la joie de vivre. Membre de l'Association Suisse des Transplantés, Emilie vivra en 2017 ses septièmes Jeux Mondiaux des Transplantés (équivalent aux JO) organisés biannuellement. «C'est une formidable occasion de rencontrer des athlètes venus de tous horizons et de partager nos vécus» confie la Fribourgeoise qui en 2015 a décroché le titre en tennis et le deuxième rang en natation.

Questions / réponses

Pourquoi avoir choisi Morat-Fribourg pour fêter tes 20 ans de greffée ?

Chère au cœur des Fribourgeois, la course bénéficie d'une aura et offre un large impact. Quand j'étais enfant, je m'y rendais chaque année en tant que supportrice. Courir était un nouveau défi, j'y ai pris goût et suis fière d'avoir terminé.

Tes impressions de la course ?

Au début j'étais un peu stressée et les trois derniers kils ont été difficiles. Mon but était d'arriver au bout. Après avoir gagné 20 ans sur la vie, le chrono est bien dérisoire. Défi réussi !

Ta préparation physique ?

J'ai commencé à courir en mai avec mon papa et une amie, Océane Chassot qui a couru Courtepin-Fribourg l'année dernière. De une, j'ai passé à deux puis à trois séances par semaine. Et quatre compétitions entre août et septembre pour voir où

j'en étais et me familiariser avec la compétition.

Une émotion ?

Une grande émotion à l'arrivée: l'accueil de la doctoresse et professeur Claude Lecoultré qui m'a transplantée voici 20 ans. Le secret avait été bien gardé. Des émotions aussi tout au long du parcours avec les encouragements de mes accompagnants, des connaissances et des spectateurs au bord de la route.

Ton état de greffée impose-t-il des limites ou des contraintes sur le plan médical ou médicamenteux ?

Je suis sous antirejet à vie. C'est la seule contrainte.

Ton prochain objectif ?

Les Jeux Mondiaux des Transplantés en 2017, à Malaga/E. Outre le tennis et la natation, je vais en tous cas m'aligner sur le 5000 mètres.

Un message ?

Un immense merci à toutes les personnes qui ont été sensibles à ma démarche et vivent le don d'organes !

Bio express

Née en 1994 avec une atrésie des voies biliaires, la santé d'Emilie Dafflon devient très rapidement précaire. Dans l'attente d'une greffe, elle séjourne régulièrement aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). En 1996, un organe est arrivé et la transplantation est réalisée avec succès.

Vit à Matran avec ses parents Yvan et Marie-Josée et son frère aîné Michael.

Participera aux JMT à Malaga en 2017.

Employée de commerce. Collaboratrice à l'Office du Tourisme de Fribourg.

Aime la musique, voyage et sports.



La Sonnaz est derrière et Fribourg s'offre au groupe.



Emilie en rose, et en bleu Liz Schick, greffée depuis 18 ans, coordinatrice des Jeux Mondiaux.

UN PEU DE TRANSPARENCE à propos de «Spiridon»

RAYMOND DURUSSEL

Il ne suffit pas de dénoncer certaines pratiques commerciales, il faut encore assumer les nôtres.

Notre T-shirt «nostalgie», que nous diffusons avec succès, vient de quelque part et coûte quelque chose. Soyons clairs.

L'objet part du Bangladesh à un prix et dans des conditions que nous ne connaissons malheureusement pas, transite par l'Espagne d'où viennent ses étiquettes, puis est floqué à Avignon (courez tous avec nous, free to run) qui nous le vend fini, sorti d'usine à ... 3,23 €.

Le coût des 1500 exemplaires, livrés à Ouchy, est, en chiffres ronds le suivant:

	CHF
Production	5400.-
Livraison	300.-
TVA suisse	500.-
Droits de douane suisses	900.-
Garde, imprévus	500.-
Droits	1400.-
TOTAL	9000.-
Par pièce	6.-

Nous le donnons (400 exemplaires) à nos membres.

Notre prix de gros (800 exemplaires déjà écoulés) est de CHF 10.- à des diffuseurs et organisateurs divers.

Notre prix de vente, franco de port, est de CHF 20.- pour le solde des 1500 T-shirt produits.

Comptes 2015

Les comptes de notre association ne sont franchement pas bons pour 2015 (plus de CHF 8000.- de pertes), le départ du caissier, dont l'action se révèle toujours plus énorme (encore merci Jean-Luc) et la nouvelle organisation en sont la cause. La revue coûte ce que rapportent les cotisations, les meneurs d'allure sont légèrement bénéficiaires, mais la course de la Tour est largement déficitaire et les coûts liés à la gestion de l'association font le reste. Une mauvaise facturation des publicités liée au changement de gestion explique le résultat calamiteux. Le résultat certainement positif des T-shirts (malgré que nous en offrons 400 à nos membres!) et le rattrapage de la factura-

tion des publicités devraient nous aider à relever la barre dès 2016.

Quelques remarques aigres-douces sur les JO

Comment ne pas parler des JO? Le traitement des Russes et des Américains (USA) est assez caricatural, alors que les premiers sont menacés d'exclusion collective, les autres avec leurs écoles de formation privées, véritables bagnes avec des résultats stupéfiants ne connaissent que des exclusions ponctuelles et quels contrôles hivernaux pour les Jamaïcains? Le sommet de la partialité est le sort de l'équipe de 4 x 100 m féminine US qui paume son témoin, certes un peu bousculée et qui a le droit de recourir. Question: c'est certainement prévu par les règlements, mais à quelle autre équipe aurait-on accordé un tel privilège? Enfin, le chauvinisme des Brésiliens est tout simplement insupportable et merci à Lavlenie pour son coup de gueule politiquement incorrect. •

JURACIME
2017^e

Tavannes

du vendredi soir 2 juin
au lundi matin 5 juin 2017

course pédestre par étapes:
77 km pour 2750 mètres
de dénivellation ascendante
le long des crêtes jurassiennes
en 5 étapes.

inscriptions:
www.lajuracime.ch
dès le 1^{er} décembre 2016
jusqu'au 1^{er} mars 2017
(course limitée à 200 participant-e-s)

renseignements:
Yves Diacon
yvesdiacon@hotmail.com
tél. 032 481 28 86

18 km

naissance D'UN CLUB²

RAYMOND CORBAZ

Après avoir mis sur orbite le Footing-club de Lausanne en 1969, l'idée de créer une course populaire au Chalet-à-Gobet était la logique même, surtout au printemps.

Panorama des courses actives de la région à cette époque :

- En hiver, 2 cross sont au programme, celui de Vidy et celui de la semaine sportive à la Blécherette. Un championnat vaudois de cross se disputait chaque année dans un lieu différent.
- En été, le tour d'Epalinges et la course de Savigny étaient de bonnes courses pour préparer Morat-Fribourg.
- Le Bambi terminait la saison en automne.

En 1972, le réservoir des «popus» était assez faible et on trouvait peu de femmes pour se lancer sur 10 ou 20 km.

Profitons d'analyser pourquoi les fédérations d'athlétisme, dans cette période, n'acceptaient pas les femmes dans les courses de longues distances et surtout dans les compétitions qui étaient sous leur contrôle?

Pour bien en comprendre les raisons, il suffisait de lire le *Miroir de l'athlétisme* de mai 1969, titré: ELLES! (1)

En effet, on trouvait plein d'articles explicites sur les particularités biologiques de la femme et surtout le point de vue médical de la docteure polonaise Maria Weinert Droszez, tiré de la revue polonaise *Sport et Compétition*.

On ne peut refaire l'histoire et on comprend mieux ces décisions de l'époque, qui pensaient protéger les femmes! Alors, point barre!

16 avril 1972, première édition de la course du Chalet-à-Gobet (2)

- Course gratuite.
- 10 ou 20 km.
- Elites hors concours.
- Femmes acceptées.
- A 9 heures, 150 au départ, 2 ou 3 féminines, 124 sur 20 km et 36 sur 10 km.

Vainqueur des 20 km, Jean-François Pahud en 1h07' cat. élite et Philippe Theytaz en 1h07'25" catégorie ouverte. ●

(1) Voir l'article «Le point de vue médical» de ce même numéro (page 15).

(2) NDLR: la course sera vite appelée familièrement «Course à Corbaz».

Article de la «Tribune de Lausanne-le Matin» du 17 avril 1972

COURSE POPULAIRE AU CHALET-À-GOBET

Raymond Corbaz a un double mérite: celui de pratiquer la haute compétition et celui de promouvoir le sport populaire. C'est dans le cadre de cette dernière activité qu'il a mis sur pied, hier matin, la première édition de la Course pédestre populaire du Chalet-à-Gobet. D'emblée ce fut un grand succès puisque plus de 150 coureurs de tous âges et des deux sexes s'élançèrent pour accomplir un parcours de vingt kilomètres.

Certes, il y avait aussi quelques licenciés connus, tels Jean-François Pahud, meilleur temps (1h07'20") et Gilbert Raymond (à 55"), mais ils firent la course pour le plaisir d'être «avec» et ne figurent pas dans le classement de l'épreuve proprement dite.

L'affluence, en provenance de tous les cantons romands, démontre bien que les populaires, ceux qui ont choisi de s'adonner à un entraînement systématique qui dépassent les simples séances d'entretien, sentent, eux aussi, le besoin de «concourir».

PARCOURS DIFFICILE

La boucle retenue par Raymond Corbaz présente tout à la fois des avantages et des inconvénients. D'une part, tracée sur le vaste territoire des bois du Jorat, elle est pratiquement libre de circulation, ce qui simplifie considérablement l'organisation et évite les dangers d'accidents, mais, d'autre part, il faut bien reconnaître qu'elle est d'un profil assez difficile pour des populaires. Il est vrai que Corbaz avait prévu un parcours de deux boucles, afin que ceux qui le désiraient (une minorité) puissent s'arrêter après 10 km.

Pour terminer, nous aimerions relever une fois encore la valeur de l'initiative de Raymond Corbaz: organisation simple et impeccable, pas de finance d'inscription, table de prix étonnamment bien fournie: autant d'aspects positifs qui appellent un soutien qui pourrait être, pourquoi pas, officiel. De telles manifestations, à notre avis, ont un caractère d'utilité publique; elles devraient pouvoir se multiplier et en tous cas, lorsqu'elles ont vu le jour, assurer leur avenir!

Yves Jeannotat

PREMIÈRE ÉDITION DE LA COURSE PÉDESTRE DU CHALET-À-GOBET: UN FRANC SUCCÈS

Raymond Corbaz, le sympathique athlète du Stade Lausanne et animateur du Footing-Club, leur avait donné rendez-vous: dimanche 16 avril à 9 h, au Chalet-à-Gobet.

Ils furent près de 150 amoureux de la course à pied, 150 amoureux de l'effort dans sa simplicité la plus originelle, à lui répondre: d'accord!

Ainsi est née, hier matin, la dernière des courses pédestres populaires, celle du Chalet-à-Gobet.

Pour un coup d'essai, on peut dire que ce fut un coup de maître. En dépit du temps qui n'avait rien de printanier, c'est un fort joli peloton qui s'engouffra dans la forêt pour couvrir deux tours de 10 km. (10 km plus 9 km pour être tout à fait précis), précédé d'un motard de la police. Corbaz n'avait pourtant pas fait un bien grand tapage publicitaire et les licenciés

n'étaient pas autorisés à prendre le départ, ou en tout cas ne pouvaient pas intervenir dans le classement. C'est ce qui explique que Jean-François Pahud, le président athlète du Lausanne-Sports, n'ait pas remporté cette épreuve bien qu'il ait signé le meilleur «chrono».

Tout cela prouve à l'évidence que ces courses populaires répondent à un besoin. Tous ceux qui courent pour leur plaisir, pour leur santé sans penser le moins du monde à une sélection pour Munich ou même à une quelconque performance chronométrique, aiment tout de même bien de temps à autre participer à une course officielle. Pour se tester, pour vivre dans l'ambiance de la compétition. Raymond Corbaz leur a taillé une course sur mesure et ses efforts ont reçu, hier, une première récompense.

M. Bt.



Photo J.-P. Maeder

Article du «24 heures» du 17 avril 1972

Dossards garantis pour les marathons de...



New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -
021 341 10 80 - sport@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch



QUESTIONS de poids

Je n'y croyais plus.

L'autre jour, j'achète chez notre principal appui (voir dernière page) une paire de chaussures de course.

Dialogue:

- Je veux les plus légères du marché, de la marque «a».
- Mon vieux, c'est trop léger pour toi, même les cracs du marathon ne les prennent pas.
- Tss, tss, je les veux, c'est pour des 10 kilomètres.
- Mais je t'interdis de t'entraîner avec.
- Promis.

Le même soir à Penthaz... 49'45", alors que je végète entre 51 et 53 minutes ces trois dernières années.

Alors, faisons les calculs: mes nouvelles chaussures pèsent chacune 119 grammes. Mes confortables chaussures habituelles entre 300 et 400 grammes.

Elever au-dessus du sol deux chaussures sur 10 km, soit 10 000 foulées d'environ 2 mètres: environ (5 000 élévations pour chaque chaussure), si elles pèsent 200 grammes de plus chacune, cela fait au total 2 tonnes de plus à soulever.

Relancer une chaussure 5 000 fois sur les mêmes dix kilomètres, avec une foulée totale de 2 mètres, de la vitesse zéro (impact au sol) à nettement plus de 30 km/h au milieu de la foulée (si l'on fait du 15 km/h) autant de relances (vitesse + accélération) de 200 grammes de plus, cela implique de relancer (avec accélération) de nouveau plus de 1 tonne supplémentaire par pied au bout du compte.

C'est énorme, mais si vous pesez 10 kg de trop...

Du point de vue de l'élévation de la masse, cela fait 100 tonnes de plus à soulever, par contre pour l'effet cinétique, une fois votre masse corporelle lancée à 15 km/h cela n'a pas trop d'effet, c'est plutôt votre Cx (pénétration dans l'air) qui intervient... à part dans les montées!

Pour l'entraînement de toute façon, des chaussures avant tout confortables (donc plus épaisses et un peu plus lourdes) sont préférables pour éviter les blessures.

Allez, surtout beaucoup de plaisir en courant et ...restez minces! • RD

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

CROSS

LAUSANNE

12^E CROSS DE LAUSANNE

Samedi 28 janvier 2017

Parc Bourget, Vidy

Inscriptions :		
Par Internet : Délai 26 janvier 2017		
Sur place : Majoration de 10.- pour les adultes		
Ecoliers	10h00-10h30	1x / 2x1000m
Cadets + juniores F	10h45-11h35	3x / 4x1000m
Juniors H	12h00	6x1000m
Cross court Hommes	13h30	3x1000m
Elite Dames	13h50	6x1000m
Elite Hommes	14h30	8x1000m
Populaires Dames	15h20	5x1000m
Populaires Hommes	15h50	7x1000m

Course du
Trophée
lausannois

www.cross-lausanne.ch



UN COUREUR PARMI LES cyclistes

ALAIN BERGUERAND

Nombreux sont les coureurs à pied qui ont eu l'occasion de monter sur un vélo, mais généralement sans un entraînement aussi structuré qu'en course à pied et encore plus rarement en participant à une compétition.

Une expérience intéressante pour le coureur est la participation au cyclotour du Léman. Cette manifestation propose plusieurs distances: 180 km (tour du Lac) au départ de Lausanne ou Genève, 110 km d'Evian à Lausanne ou 60 km de Genève à Lausanne. Il ne s'agit pas d'une course à proprement parler, puisqu'elle ne produit pas de classement, mais les temps de parcours sont chronométrés. Pour le pédaleur occasionnel, c'est une bonne opportunité de se mesurer à des cyclistes plus aguerris et de s'initier aux us et coutumes du peloton, tout en évitant le stress et la dureté d'une course en ligne. Le départ d'Evian étant donné juste après le passage du premier groupe qui fait le tour complet, cela donne la possibilité de s'essayer quelques minutes avec les cyclistes

les plus rapides, puis de se laisser reprendre par des groupes moins véloce, jusqu'à intégrer le peloton qui va bien.

La course à pied et le cyclisme sont tous les deux des sports individuels d'endurance et présentent de nombreux points communs. Les triathlètes doivent maîtriser les deux disciplines (en plus de la natation). Il est généralement considéré comme bénéfique pour les pratiquants des deux sports de faire quelques séances d'entraînement dans l'autre discipline (cross-training). Dans cet article, nous allons surtout nous intéresser aux différences entre les deux pratiques.

Dynamique

La course à pied et le cyclisme sont propulsés par des mouvements alternatifs des deux jambes, ce qui est à peu près leur seul point commun.

En course à pied, la propulsion a lieu lorsqu'un des pieds est en contact avec le sol. Avec un temps de contact de 250 ms et une cadence de 180 foulées/min, un coureur est propulsé 75% du temps, le reste étant passé en l'air. Chaque jambe ne propulse donc le coureur que 37.5% du

temps, le reste du temps servant à la ramener vers l'avant. En cyclisme, la propulsion est continue, mis à part les instants où les pédales sont au sommet/bas de leur course. De plus, grâce aux clips qui lient les pieds au pédalier, la jambe qui remonte tire la pédale, contribuant à la propulsion à la hauteur de 20% par rapport à la jambe qui pousse.

Le coureur à pied doit à chaque foulée dépenser de l'énergie pour élever de quelques centimètres son centre de gravité alors que celui du cycliste reste toujours à la même hauteur. De même, le centre de gravité du coureur va osciller de droite à gauche en raison des mouvements du bassin, alors que celui du cycliste reste dans l'axe. Notons aussi qu'en course à pied l'angle de l'articulation de la hanche prend des valeurs positives (jambe en avant) et négatives (jambe en arrière), alors qu'en cyclisme il est toujours positif.

La dépense énergétique du coureur (ce qui limite sa vitesse) est majoritairement due aux frottements du sol et à l'élévation périodique du centre de gravité. Pour le cycliste, les frottements du sol sont très faibles, vu la surface de contact réduite des pneus, et c'est surtout celui de l'air qui le pénalise à haute vitesse. En montée, pour les deux disciplines, c'est l'élévation continue du centre de gravité qui prédomine et les différences de vitesse atteintes entre les deux sports s'amenuisent, d'autant plus que le cycliste doit élever le poids de son vélo en plus de son propre corps.

Le cycliste bénéficie aussi de la roue libre qui lui permet d'avancer sans effort en descente ou sur son élan à plat, alors que le coureur doit toujours produire un effort, même en descente.

Le coureur à pied peut agir sur deux paramètres pour régler sa vitesse: la cadence de course et la longueur de ses foulées. Le cycliste dispose de la cadence de pédalage et du développement (rapport entre les diamètres des plateaux avant et arrière). Chacune des deux disciplines possède une cadence optimale, ce qui fait que ce paramètre varie faiblement. Par contre le cycliste, avec ses dérailleurs, dispose d'une plage de développements plus large que le coureur avec sa longueur de foulée: de 2m50 à 9m50 pour le vélo (soit + 300%)

contre 75 cm à 1m50 (soit + 100%) pour la course. La même disproportion se retrouve dans les vitesses atteintes: de 11 à 40 km/h pour le vélo contre 8 à 16 km/h pour le coureur.

Physiologie

Des études menées sur des coureurs, des cyclistes et des triathlètes ont montré d'intéressantes différences physiologiques entre les deux disciplines.

A intensité d'effort maximale, la VO₂max est en général supérieure de 10 à 15% en course à pied. Néanmoins un cycliste très entraîné présentera des VO₂max similaires sur les deux disciplines. A intensité modérée identique, la course à pied s'accompagne d'une consommation en oxygène et d'une dépense énergétique supérieures à celles du cyclisme.

L'oxydation des graisses est plus importante pour les intensités supérieures à 50% de la VO₂max en course à pied qu'en cyclisme – pour maigrir mieux vaut donc courir.

La FC maximale (FCmax) est généralement plus élevée (~5%) en course à pied qu'en cyclisme et les zones d'intensité d'entraînement pour un même sportif peuvent parfois différer de 20 battements par minute entre les deux disciplines.

Le rendement représente le ratio entre les changements respectifs du travail mécanique et de la dépense énergétique lors d'une épreuve à charge croissante. Il est moitié moindre en cyclisme qu'en course (25,7 vs 45,5%).

La quantité d'oxygène transportée par le sang est plus élevée en course à pied qu'à vélo. En effet, la position droite du coureur lui offre une plus grande capacité pulmonaire que le cycliste courbé sur son guidon. D'autre part, les muscles des jambes avec le sang qu'ils contiennent fonctionnent comme un cœur périphérique qui pompe le sang vers le cœur central. Ce mécanisme est d'autant plus efficace que le mouvement est rythmé et qu'il s'accompagne de fortes contractions répétées comme pour la course. Ensuite, les mouvements des bras du coureur à pied augmentent aussi son débit sanguin. Finalement, le type de contraction pendant la course à pied (de type cycle-étirement-raccourcissement) s'accompagne de la libération de

substances chimiques en réponse à l'inflammation qui induit une augmentation du flux sanguin.

De par les chocs répétés qui la caractérisent, la course à pied est beaucoup plus traumatisante que le cyclisme, notamment pour les articulations des genoux et des chevilles. Inversement, la force plus grande imposée par le cyclisme va avoir des conséquences plus importantes sur la musculature (crampes, mode lactique, courbatures). Le coureur débutant aura du mal à marcher après ses premières sorties (courbatures, ampoules) alors que le cycliste débutant aura de la peine à s'asseoir (selle)...

Tactique de course

En course à pied, la tactique consiste essentiellement à optimiser sa course individuelle. Si sur certaines courses on peut voir les favoris appliquer des tactiques comme faire exploser le peloton en lui imposant un rythme élevé, ou inversement établir une fausse allure en espérant battre un adversaire au final, pour la plupart des coureurs la tactique reste individuelle.

Le cyclisme permet des tactiques plus variées grâce à une spécificité de ce sport qui vient de la physique. En effet, nous avons vu plus haut que le plus grand obstacle à la progression du cycliste est le frottement de l'air. Il dépend du profil (aérodynamisme) du sportif et de sa vitesse. Si le profil peut être amélioré (vêtements moulants, haut du corps penché), la vitesse relative à l'air reste le freineur principal, surtout que le frottement est proportionnel au carré de la vitesse. Ceci veut dire qu'un cycliste qui roule à 30 km/h subit une force de frottement quatre fois supérieure par rapport à celui qui roule à 15 km/h. Et s'il est opposé à un vent de 15 km/h, le frottement sera 9 fois supérieur! Inversement, un vent fort de dos va réduire de manière conséquente le frottement.

C'est de ce phénomène physique que vient l'intérêt de rouler en peloton: le cycliste de tête subit le frottement à plein, mais il ouvre un sillage dans l'air qui diminue la force de freinage pour les coureurs derrière lui. En se répartissant régulièrement les relais en tête, les coureurs d'un peloton peuvent ainsi atteindre une vitesse moyenne supérieure à celle

que pourrait soutenir chacun des cyclistes isolés. Cet effet ne se retrouve pas en course à pied, où les vitesses sont plus faibles, sauf peut-être par fort vent de face. Les lièvres que l'on voit en tête de certaines compétitions ont plus un effet motivateur et régulateur que physique sur les coureurs qui les suivent.

Pour le coureur à pied, habitué à gérer sa course individuellement, rouler en peloton représente un défi un peu contre nature. Voici quelques conseils pour s'y adapter.

- En queue de peloton, si vous vous laissez distancer ne serait-ce que de quelques mètres, il faut pédaler de toutes ses forces pour recoller le plus rapidement possible. En effet, privé de l'aspiration du peloton, le cycliste va devoir d'un coup dépenser beaucoup plus d'énergie ne serait-ce que pour conserver la même allure et encore plus s'il veut rejoindre le groupe. Il risque de le voir s'éloigner petit à petit sans espoir de le réintégrer, pour juste quelques mètres concédés.
- La distance idéale entre les roues arrière et avant de deux cyclistes dans un peloton est comprise entre 30 centimètres et un mètre. Plus courte, il y a danger de collision, plus longue, l'effet d'aspiration est perdu. Les deux roues devraient aussi être décalées latéralement d'une quinzaine de centimètres pour éviter qu'elles ne se touchent en cas de freinage soudain.
- La régularité est de mise: que ce soit la vitesse, la trajectoire ou la cadence de pédalage, elles doivent rester régulières et calquées sur celles du coureur de devant.
- Les obstacles sont signalés par des mouvements de la main dans le dos par le cycliste en tête. Ces signaux doivent être propagés par les autres coureurs, jusqu'en queue.
- Il faut anticiper. Durant les premières sorties, le débutant aura l'œil rivé sur le pneu du cycliste qui le précède. Puis, l'habitude venant, il saura identifier des changements d'allure par d'autres signaux, comme la cadence de pédalage ou le bruit des freins, et pourra profiter pleinement du paysage. ●

LE TROPHÉE DES COMBINS



Les courses de montagne; le bonheur © photo Guillermin

JACQUES DÉCOMBAZ

Encore un bouquin, un ! Après le magnifique livre de photographies de notre collaborateur Jean-Marc Gallarotti, sorti en juillet à l'occasion du 35^e anniversaire de la course Montreux – Les Rochers-de-Naye (voir p.14), voici celui du jubilé de la course Fionnay – Panossière (6-7 août), «Le Trophée des Combins», né en 1965. Ce beau volume (1) a été offert aux participants de la course d'août dernier, la 50^e car en 1988 et 1989 elle n'a pas eu lieu, une avalanche hivernale ayant emporté la cabane de Panossière.

Caractéristiques chiffrées: départ à 1490 m, arrivée à 2670 m, ascension d'abord raide dans les verres, les

pâturages, un long faux plat le long du bisse de Corbassière, récemment remis en état, puis remontée le long de la moraine jusqu'au refuge.

Au long de ses 160 pages abondamment illustrées – notamment par Jean-Pierre Guillermin pendant 18 ans – nous sont détaillés les événements déclencheurs de ce qui est «la plus ancienne course de montagne encore vivante» du canton: histoire des lieux, Fionnay village de barrage, géographie du parcours, et bien sûr statistiques de participation, temps de course et records, ainsi que de nombreuses anecdotes.

Parmi celles-ci, le témoignage de Noël Tamini, participant de la pre-

mière heure, confié également à votre bulletin (p. 4-5), que nous complétons avec d'autres extraits (2) qui cernent la particularité d'une épreuve unique en son genre.

Départ à la carte

«Rendez-vous sur le pont [de bois] de Fionnay les jours du Trophée des Combins et vous verrez les coureurs prendre le départ par petits groupes de 5, 10, 15 ou plus toutes les dix minutes dans trois fourchettes horaires selon le choix des concurrents, le samedi matin, le samedi après-midi et le dimanche matin: c'est le départ à la carte. Cette formule perdure depuis la première édition au grand plaisir de ceux qui y participent



1



2



3



4

et elle donne la possibilité à un plus grand nombre d'athlètes de venir courir (...) selon leur disponibilité du week-end» [p.103]. De plus, le sentier n'est jamais encombré, cette course, c'est un contrat personnel entre la montagne et soi.

L'amicale des Toutangueules de Martigny: «...au long des années nous avons essayé de prendre trois départs dans le même week-end, ce qui ne s'est pas fait sans mal car il a fallu attendre d'avoir assez d'expérience pour gérer... le samedi soir.» [p.115].

Parmi les coureurs expérimentés, Mike Short court à deux reprises en 1999 (à 51 ans), le samedi en 57'16" (vainqueur en Vétéran II) et le

dimanche en 1h 01'01". «Pour ici, c'est peut-être exceptionnel de participer à deux courses en deux jours. Mais lorsque j'étais en Angleterre, c'était courant» [p.127], dit-il sans jeu de mots.

Fidélité et l'édition 2016

On «court» toujours plus jeune (4 ans) et toujours plus vieux (86 ans) et on revient beaucoup, (Viviane Fellay 26 fois, Edmond Bruchez 46 fois). Quand on a mordu, on le devient. D'habitude la famille est là: 737 Fellay et 571 Bruchez ont été chronométrés au fil du temps. C'est un évènement très valaisan (7681 participations valaisannes), mais aussi un peu vaudois, au deuxième rang (1829 participations).

Une très belle cuvée les 6 et 7 août par un temps «de sorte», avec la grande famille des amis de la course de montagne: le skieur de fond vainqueur, Candide Pralong (49'11"), le gagnant Vétéran III Norbert Moulin (1 h 04'23"), 9 fois vainqueur déjà chez les Elites entre 1982 et 1994, Willy Maye, 81 ans, un membre fondateur... Et plus de 490 classés.

Vous n'en êtes pas encore?

(1) *Le Trophée des Combins*. Ski-club Grand-Combin, Lourtier 2016

(2) *ibidem*, [page] des citations.

Photos ci-dessus:

- 1. **Le Trophée des Combins en famille**
- 2. **Willy Fellay, Martigny, membre fondateur**
- 3. **Norbert Moulin, Vollèges, 9 fois vainqueur**
- 4. **Candide Pralong, Orsières, vainqueur du jour**

© photo Guillermin

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 mmmille-pattes

CH-1007 Lausanne

P. P.

Poste CH SA

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

Union des Sociétés Lausannoises
SNO – La Nautique
Chemin des Pêcheurs 7
1007 Lausanne-Ouchy