www.spiridon.ch
REVUE DU SPIRIDON ROMAND | MARS 2017 | N° 130

Le mmmille-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 (2e 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: Les participant(e)s à la course de l'Escalde étaient fiers de porter le T-shirt Spiridon.
© photo Claude Eyraud/monaco-athletisme.com

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

délai de rédaction du N° 131 • 15 juin 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 du *mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

reportages • photos

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

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

le mot du Président

Raymond Durussel

Deux renforts pour le comité de Spiridon

Notre appel a été entendu. En effet, deux coureuses sont d'accord de rejoindre le comité SPIRIDON. Nous les avons rencontrées lors de notre dernière séance avec les rédacteurs du *mille-pattes*.

Sandra Corday de Ballaigues, est d'accord de s'occuper des questions financières.

Sandrine Candolfi des Paccots, espère avoir un apport dans le sens des idéaux spiridoniens. Merci de leur disponibilité pour notre mouvement.

Déjà plus de 1400 T-shirts diffusés

La réédition de notre T-shirt a rencontré un grand succès. Qui aurait imaginé que nous allions recevoir des SMS du monde entier du style *«Je descends de l'avion et viens d'y voir «FREE TO RUN». Comment acquérir votre T-shirt?»* Ce genre de message, nous l'avons reçu de France, d'Allemagne, de Belgique, de Lituanie, d'Angleterre, du Canada, des USA, de Nouvelle-Zélande, sans parler des 165 exemplaires commandés collectivement par nos amis français! L'envoi à nos membres a par ailleurs provoqué une discipline de payement des cotisations inattendue. Nous avons dû commander une deuxième série de 400 exemplaires pour pouvoir continuer à répondre aux demandes. •

Dossards garantis pour les marathons de...

New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

021 341 10 80 - sport@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

TOURISME POUR TOUS

SOMMAIRE

3 Le mot du Président

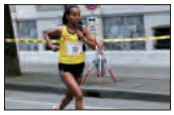
4 Au bout du tunnel une lumière aveuglante

5 Courses par-ci par là

6 ARCHIVES SPIRIDON

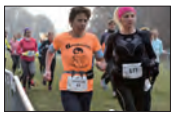
7 Nouvelles d'Ethiopie

8|9 39e Course de l'Escalade



10|11 Meneurs d'allure au semi-marathon de Lausanne

12|13 Apparition remarquée du T-Shirt Spiridon en Romandie et en France



14|17 Bientôt un marathon couru sous les deux heures?

18|19 Droit dans ses basquettes

20 «Résister»

22 Propos de table

récit

AU BOUT DU TUNNEL, une lumière aveuglante et une clameur le plus beau jour de ma vie

Raymond Durussel

Je vais y arriver ! Le panneau des 41 kilomètres est passé, sur ma droite, des jeunesses hitlériennes font la queue pour visiter le mausolée de Langemarckhalle avec sa tour et son immense cloche, à gauche l'amphithéâtre de la Waldbühne est vide.

Personne derrière… Juan Carlos *(Zabala, Argentine)* a voulu m'impressionner en partant comme un fou… j'ai eu jusqu'à 3 minutes de retard. Ernest *(Harper, Grande Bretagne)* m'a constamment collé aux basques, mais quand j'ai attaqué au 29e kilomètre, personne n'a résisté même Manuel *(Dias, Portugal)* qui avait essayé de suivre la tête, n'a pas tenu.

Les plus drôles étaient les trois Finlandais qui couraient sur un rang, ils ont encore 2-3 choses à apprendre en matière de pénétration dans l'air.

Ces agents et ces SA tous les 100 mètres, qui se mettent au garde à vous quand je passe, sont ridicules… Oui, oui, c'est un petit coréen qui mène, pas un aryen. La gueule que faisait le chancelier Hitler quand mon copain Jessie *(Owens, USA)* a gagné 4 médailles d'or… pensez-donc, un nègre !

Cette fin de course, je la connais par cœur, dernière avenue, angle droit à droite autour de Lindeneck, plonger dans le tunnel et déboucher dans le stade. Dernier coup d'œil vers l'arrière au carrefour, toujours personne derrière.

Que le tunnel est sombre et ces SA avec leurs torches enflammées, quel genre ! Le corridor à gauche et cela remonte en pente douce. Mais ces trompettes qui sonnent, c'est quoi ? Cette lueur en face, le soleil entre directement dans le tunnel, je ne vois plus rien, levons bien les pieds, attention de ne pas s'accrocher et je rentre dans le stade pour l'arrivée.

L'immense clameur me porte et m'émeut, je pleure de joie, mais personne ne remarque quelque chose vu la transpiration sur mon front. Le haut parleur m'annonce ; ah les salauds, ils prononcent mon nom à la japonaise et me classent comme Japonais. Mais je suis SON KI-CHONG, né le 29 août 1912 à Sinuiju en Corée, pas au Japon qui a envahi et annexé mon pays !

Ah, si je pouvais cacher ce disque rouge à droite sur ma poitrine. Malgré tout, c'est le plus beau jour de ma vie, c'est les 100 mètres les plus merveilleux que j'aie jamais couru et je vais faire moins de 2 h 30. Bien sûr, ce printemps j'ai couru en 2 h 25 sur un parcours qui avait plus de 43 kilomètres mais sans officiels, donc pas validé.

C'est fait, 2 heures 29 minutes et 19 secondes, record olympique. L'officiel au brassard à croix gammée m'a mis une couverture sur les épaules, mais je n'ai pas froid.

Voilà Harper qui arrive… et c'est mon pote Nam Sung Yong qui va prendre la 3e place. Je le prends dans mes bras, je lui souffle à l'oreille **« Tu te rappelle ce que nous avons convenu hier soir ? Bien sûr, on va le faire ».**

A la cérémonie de remise des médailles, les deux marathoniens coréens se couvrent les yeux avec la couronne de lauriers posée sur leur tête, baissent la tête et refusent de regarder les drapeaux nippons qui sont hissés. Le lendemain, le grand quotidien de Séoul Dong-a Ilbo *exulte et titre en caractères traditionnels coréens «Victoire coréenne à Berlin». Ses rédacteurs arrêtés, il sera interdit 9 mois par l'occupant japonais.*

Dès lors, Son Ki-Chong refusera de courir pour le Japon. En 1948, aux Jeux olympiques de Londres, ce héros de la résistance porte le drapeau de la délégation coréenne. Et aux Jeux de Séoul, en 1988, il allumera la flamme olympique. Héros national, entraîneur de grande qualité, il mène de nombreux marathoniens à la victoire et restera un exemple pour de nombreux sportifs d'Extrême Orient, il décède à 90 ans le 15 novembre 2002 à Séoul. •

Berlin, stade olympique
9 août 1936 – juin 2016

COURSES PAR-CI PAR-LÀ

Quelques pentes à s'offrir pour un été

Jacques Décombaz

La course des Deux-Lacs (Le Bouveret-Taney)

Le 19 juin. La jolie montée dans les bois sur un flanc du Grammont mène le *petit* parcours du lac Léman au Lac Taney, en moins d'une heure pour les meilleurs. Ce sont 11,5 km de distance, 1125 m de montée et 80 m de descente. Le *grand* parcours comporte une boucle supplémentaire vers les hauts et redescend de 630 m vers Taney. Une forte averse a ajouté au programme une touche mouillée sans conséquence.

Le Trophée des Martinaux

Le 28 août. Le trajet ordinaire mène de Lavey-village au refuge des Martinaux, 1200 m plus haut sur 6,6 km. C'était la 30e édition ! Pour la deuxième année de suite un second parcours, à savoir une extension vers le haut jusqu'à la cabane de La Tourche, sous les Dents-de-Morcles (dénivellation totale 1720 m) était proposé, marqué malheureusement en 2015 par le décès d'un coureur vétéran. Marcheurs et populaires partent plus tôt, tous se retrouvent en haut. De retour au village, repas en famille, course des petits, fête locale.

Il y a bien longtemps, le Trophée des Dents-de-Morcles, disparu vers le début des années huitante et partant du hameau du Châtel-sur-Bex, 2 km en aval, menait déjà précisément jusqu'à la cabane de la Tourche. Un point de vue splendide sur les Dents-du-Midi.

Fully - Sorniot

Le 25 septembre. La 42e du nom, cette ascension toujours aussi enchanteresse, nous menait à nouveau, penchés face à la pente, dos au soleil, du village vigneron (à la généreuse châtaigneraie) jusqu'au lac du même nom 1600 m plus haut. En 1981 déjà, le N°9 du *mmmille-pattes* la prenait comme modèle pour illustrer dix erreurs cardinales à éviter si l'on veut déjouer les pièges d'une si exigeante épreuve…

Un superbe temps d'arrière-été baignait les coureurs redescendant au village, ponctuant leur retour aux «points d'eau» de la montée, offrant qui un verre de vin du terroir, qui une préparation locale à base de noix, en plus de thé, fruits, fromage, saucisson, chocolat ou fruits secs, dans un bavardage détendu. Car oui, redescendre à pied à son point de départ, c'est une éthique et un plaisir à respecter. •

ARCHIVES SPIRIDON
revue internationale de course à pied

Comment mesurer un parcours sur route ?

Gabriel Dugay

Spiridon Nº 36, février-mars 1978

S'il semble évident aujourd'hui grâce aux lasers et autres GPS de mesurer précisément les parcours des courses ayant une distance fixée comme un 10 km ou le marathon à 42.195 km, c'était un travail long et rébarbatif il y a 40 ans. Il arrivait d'ailleurs que l'on remette en cause certaines performances trop belles pour être vraies, sur un tracé auquel manquaient quelques hectomètres. Gabriel Duguay a interviewé Ted Corbitt, responsable du comité de mesurage des parcours de l'AAU (Amateur Athletic Union).

Nous préférons la méthode de la bicyclette calibrée, parce qu'elle permet de travailler à 15 km/h, et surtout parce qu'elle donne une précision de 57 cm par kilomètre (bien plus grande que celle des normes de la FIAA) si le parcours est asphalté. Toutefois, un organisateur peut fort bien avoir recours à une équipe d'arpenteurs-géomètres, mais à condition de lui fournir toutes les données techniques requises ... et de payer le prix de son travail.

Déterminer le kilomètre standard

La méthode dite de la bicyclette calibrée exige tout d'abord que l'on mesure un kilomètre sur route plate, asphaltée et en ligne droite, cela à 1 m du bord. On demande aussi que la route soit peu circulée (pour des raisons de sécurité).

On se sert d'un ruban métallique de 50 m avec une tension de 7 kg, et le travail requis va nécessiter une équipe de quatre personnes.

Après avoir mesuré deux fois le même kilomètre et s'être assuré que la différence entre les deux mesures est inférieure à 15 cm, on confirme l'obtention du kilomètre calibré en marquant le début et la fin de ce kilomètre par des clous ou une croix faite à la peinture.

On est alors prêt à calibrer aussi la bicyclette. Pour ce faire, on pose sur la roue avant un compteur spécial «Clain Jones», lequel enregistre 20 chiffres par révolution de la roue de bicyclette.

Le cycliste parcourra au moins quatre fois le kilomètre calibré ou standard pour obtenir des lectures similaires. Exemple: 9359, 9358, 9357, 9358,5. Notons ici que c'est au même cycliste de calibrer la bicyclette, mesurer le parcours, et recalibrer la bicyclette le même jour. La moyenne obtenue – en l'occurrence 9358 – détermine l'équivalence kilométrique. Pour mesurer Je marathon, par exemple, on multipliera 42,195 km par 9358, et le nombre obtenu est celui que l'on doit voir apparaître au compteur au terme du parcours de marathon.

Les points capitaux (0,5 km, 10 km, 15 km..., et 42,195 km) sont marqués au sol au moyen de peinture et de clous; et l'on prend soin de noter l'emplacement du repère. Dans la mesure du possible, on fera en sorte que le départ et l'arrivée soient fixés à des points aisément repérables: par exemple, une borne-fontaine, devant l'église, etc.

Après avoir mesuré le parcours, on revient au kilomètre calibré, pour recalibrer la bicyclette afin de s'assurer de la constance du mesurage. Le cycliste roulera encore quatre fois, obtenant peut-être 9360, 9359, 9359,5, 9358.

La mesure du kilomètre standard doit comporter une marge d'erreur inférieure à 15 cm; sinon on recommence, et l'on prend la moyenne des mesures. On mesurera à des températures de près de 20° C, et par des journées où il y a peu de vent. La mesure du parcours de course se fera deux fois au minimum avec une différence inférieure à 57 cm par km; sinon, on recommence. Le parcours est mesuré à 1 m du bord de la route, mais aussi selon la ligne suivie par les coureurs, dans les courbes surtout. On mesurera sur un sol sec, par une journée peu venteuse, et avec une température constante, car l'air des pneus peut se dilater, et fausser ainsi la constante obtenue lors de la calibration.

Un mot des autres méthodes :

Méthode du ruban métrique

La précision dépend de la qualité du travail de l'équipe de mesurage, ainsi que du terrain lui-même. On peut en ce cas mesurer à une vitesse de 3 km/h. Et dans les courbes on mesure par intervalles de 10 mètres ou moins, d'où Je manque de précision. Il est aussi assez difficile de maintenir le nombre des mesures particulières calculées (par exemple, 50 m + 50 m + 35 m, etc.)

Méthode de la roue de géomètre calibrée

Cette méthode demande aussi une bonne équipe patiente. Il faut d'abord calibrer un kilomètre avec le ruban métallique (voir plus haut, sous «bicyclette calibrée»). Ensuite on MARCHE avec la roue tout au long du kilomètre, et l'on enregistre la lecture. Après quatre répétitions, on calcule la déviation constante, et l'on peut ensuite procéder au mesurage du parcours. On avance à 3 km/h, en appliquant une pression constante sur la roue.

Les cartes topographiques

Ces cartes doivent être à grande échelle. Cette méthode est conseillée dans un but de vérification, mais elle n'est pas acceptée au Québec.

Quelle que soit l'une de ces trois méthodes utilisées, il est nécessaire de changer de méthode pour le deuxième mesurage du parcours. •

NOUVELLES d'Ethiopie

Le Spiridon romand, dans le cadre de son action «T-Shirt», a choisi de reverser à Noël Tamini, pour chaque maillot vendu, une contribution à l'action qu'il mène en Ethiopie pour aider de jeunes athlètes. Noël nous donne ci-dessous quelques nouvelles de sa protégée Fantou.

Noël Tamini

Au sujet de la photo: Fantou Tessema a 26 ans, je lui ai fait reprendre des études, interrompues pour courir. Elle a réussi 1 h 16 en semi-marathon, 34 mn 55 s sur 10 000 m. Malgré six mois sous la houlette du fameux coach Santayo Eshetu (celui qui a découvert Derartu Tulu, les sœurs Dibaba, Kenenisa Bekele, etc. – voir anciens Nos du *mille-pattes* de 2014-2015), elle n'a guère progressé depuis qu'elle faillit perdre la vie suite à une agression de voyous, au retour de l'entraînement, qui la laissèrent sans connaissance et avec une fracture du crâne. Elle court encore 3 fois par semaine, et au club elle est toujours la meilleure, devant tous les hashers.

Elle est encore au niveau de la 9e année de lycée, et donc elle en a sans doute pour 5-6 ans d'études. Elle est sans famille sinon... Tamini.

Un jour, elle m'a dit, suite à je ne sais quelle proposition scolaire:

– Je dois en parler à ma famille.
– Moi: "Et ta famille?..."
– C'est toi...

Elle loue une chambre pas trop loin de chez moi, à 1500 b/mois, soit 70 fr. suisses, et je lui donne un peu plus pour nourriture, frais divers, vêtements. L'an passé j'ai pu lui acheter son premier... frigo. Du coup, sa vie a changé, on imagine... Mais elle n'a pas le droit de cuisiner à l'électricité: seulement au gaz ou au réchaud à charbon. Et pas question de lui rendre visite, car si le proprio venait à savoir qu'elle est sponsorisée par un Blanc... le loyer serait augmenté de 100%. Ma foi...

Chaque automne, je reçois pour elle une paire d'excellentes chaussures et un vêtement par Laurent Paonessa ou Pierre Morath du New Concept Sport de Carouge. Et il y a 2-3 vieux copains coureurs de Genève qui me refilent de temps à autre un peu d'argent «pour aider Fantou et d'autres.» •

39e DE course l'Escalade

Bekele détachée.

Abraham et Habte au coude à coude.

© photos Claude Eyraud/monaco-athletisme.com

Alain Berguerand

Record national à nouveau pulvérisé à Genève avec 39 571 participants à la course de l'Escalade. Avec 30 000 Genevois, 6000 frontaliers et 3000 Vaudois, on comprend que le succès de cette course se base sur un ancrage régional extrêmement fort. Depuis 2014, les statistiques montrent qu'il y a plus de femmes inscrites que d'hommes, tendance confirmée en 2016.

Nouvelle formule

Pour permettre à cette énorme masse de concurrents de courir dans de bonnes conditions, l'organisation a reformulé les différentes catégories dès l'édition 2015. Cette réforme a essentiellement consisté à supprimer les catégories dites «d'âges», qui présentaient l'inconvénient de mélanger des compétiteurs de niveaux très différents, entrainant des bouchons aux départs et des difficultés de dépassement lors des prises de tours. Ces catégories ont été remplacées par les courses par bloc d'allures et les courses populaires mixtes.

Les catégories «bloc d'allures» répartissent les concurrents en plusieurs départs selon les temps envisagés par les coureurs, comme cela se fait sur les grandes courses en ligne. Les hommes sont ainsi répartis sur quatre courses, les femmes sur trois. La première course, avec les plus rapides, part en un seul bloc pour garder la confrontation directe des meilleurs vétérans. Les courses suivantes sont constituées de cinq blocs chacune, échelonnés de minute en minute. Ceci garantit la fluidité du départ et élimine la majeure partie des dépassements.

D'autre part, les participants moins compétitifs ont maintenant leurs propres courses dites «mixtes», où femmes et hommes peuvent s'aligner ensemble sur 2 ou 3 tours. Les courses «escaladélites» subsistent sans modification.

Abraham et Bekele victorieux

Tadesse Abraham (LC Uster) se devait de gagner à la maison, pour défendre son titre de l'an passé et pour clore en beauté une fantastique saison 2016. Après une course au suspense palpitant, le Genevois l'emporte sur le ruban d'arrivée en 21'01'', pour quelque dixièmes devant le jeune Erythréen Awet Habte, finaliste des Mondiaux U20 sur 5000 m. Pour triompher sur le tapis rouge des Bastions, il a juste dû battre son record du 100 mètres!

Chez les dames, c'est aussi la gagnante de l'année passée qui s'impose à nouveau. L'Ethiopienne du Stade Genève, Helen Bekele, après avoir laissé le commandement du début de la course à la jeune Ougandaise Peruth Chemtai, a attaqué sur la dernière boucle et terminé en solitaire en 24'16''.

Les meilleures Suissesses sont Martina Strähl 7e, Maja Neuenschwander 9e et Laura Hrebec, 11e.

La 40e en 2017

Rendez-vous en 2017 pour la fête de la 40e édition, qui comme chaque 5 ans comprendra la course du Duc. Le tracé de cette compétition, créée en 2002 à l'occasion des 25 ans de la Course de l'Escalade et de la commémoration du 400e anniversaire de l'évènement historique de l'Escalade, correspondra au parcours que suivirent les troupes du duc de Savoie venues tenter de conquérir Genève en 1602. D'une distance d'environ 18 kilomètres, son départ se situera à Reignier (Haute-Savoie). Elle passera notamment devant le château d'Étrembières et son arrivée sera jugée au parc des Bastions à Genève.

Le comité d'organisation planche déjà sur la préparation de ce jubilé d'exception. •

Linda et Raymond animent le stand Spiridon.

Sur le stand du Spiridon romand

Comme chaque année, le Spiridon romand a installé son stand au chaud sous l'Escaladexpo. Avec l'action «T-Shirts» Spiridon en cours et la distribution de *mmmille-pattes*, le stand a remporté un franc succès et généré l'adhésion de plusieurs nouveaux membres. Après une longue journée à promouvoir le mouvement spiridonien, une partie du comité s'est rendue à la soirée officielle de l'Escalade pour un moment de détente et de convivialité bienvenu. Ce fût l'occasion de rencontrer Tadesse Abraham, le vainqueur de cette 39e Escalade, en compagnie de Martina Strähl, meilleure suissesse. Abraham se soumettra bien volontiers à la tradition qui veut que les gagnants de la course sabrent la marmite en chocolat ! •

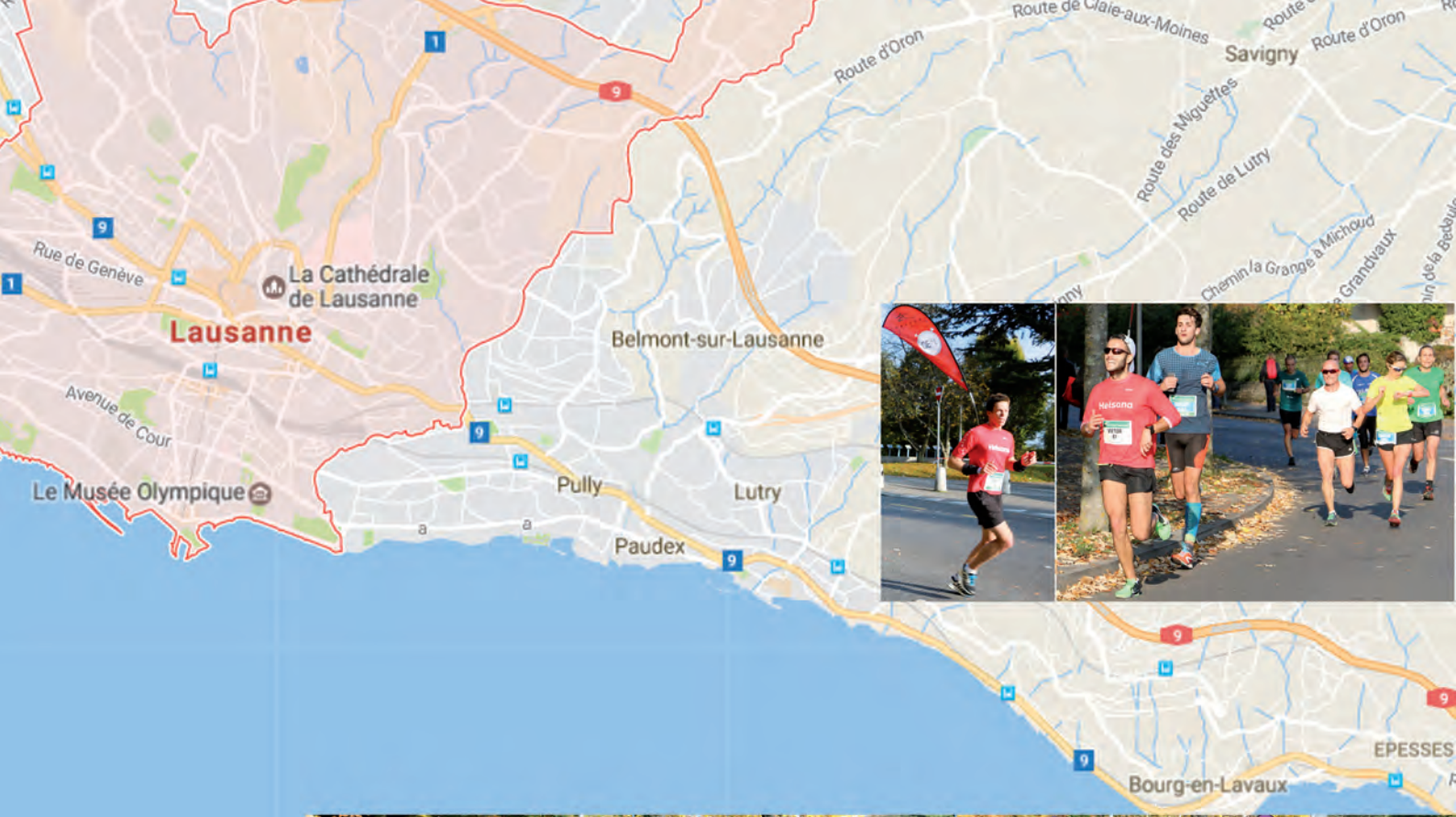
Strähl et Abraham à la réception officielle.

COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

Dans toute compétition, ce doit être la valeur de l'athlète qui fait la différence. Or, il arrive des anomalies qui ruinent cette exigence éthique. En voici un exemple en course à pied, un autre en natation. Avez-vous de l'intuition ?

1re énigme: **course à pied**
Lors du semi-marathon de La Côte en 2015, l'athlète féminine qui a franchi la première la ligne d'arrivée n'a pas gagné, pourquoi ? [indice page 17]

2e énigme: **natation**
Lors du championnat du monde 2013 de natation en grand bassin, à Barcelone, les compétitions sur 50 m ont été faussées. On a constaté *a posteriori* que les lignes 1-4 avait été moins rapides que les lignes 5-8 de 1.11% (~0.5 s), une différence statistiquement robuste. Pourquoi ? [premier indice page 17]



meneurs

AU SEMI-MARATHON DE LAUSANNE

"Bravo et merci aux meneuses et meneurs d'allure du Spiridon romand qui ont œuvré sur le semi-marathon de Lausanne!"

d'allure

Luis Borda © photos Claude Eyraud/monaco-athletisme.com

◀ **Les meneurs d'allure sur la ligne de départ lors du semi-marathon de Lausanne,** *de gauche à droite :* **Victor Roxo, Jose Veloso, Pascale Gerber, Claude Doerfliger, Fey Denervaud, Boris Huguenin, Stephane Abry, Bernard Chetelat, Florence Gonin, Patrick Bonvin, Stephan Gross, Hans-Ulrich Wehrli, Pascal Lauber, Florent Eggenschwiler.**

“Le T-Shirt du Spiridon fait une apparition remarquée sur les courses de Romandie et de France.

Merci à toutes et à tous de porter si visiblement le mouvement spiridonien !

N’hésitez pas à nous envoyer vos photos de courses.”

3

4

5

10

1. Pierre Morath
2. Charles de Candolle
3. Raymond Durussel
4. Linda Berguerand
5. Marilyn Cuenoud
6. Christiane Bouquet
7. Beatrice Nghiem et Jitske Ditmeyer
8. Beatrice Nghiem
9. Marion Magistris
10. Giovanna Sarmiento
11. Gilbert Dutoit
12. Pierre Musy

© photos Claude Eyraud/monaco-athletisme.com

APPARITION REMARQUÉE DU

T-Shirt Spiridon

1

2

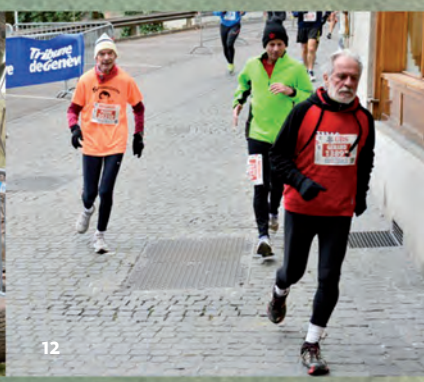
6

7

8

9

11


12

BIENTÔT UN MARATHO

Alain Berguerand

Deux heures, deux minutes et 57 secondes – c'est au moment d'écrire cet article le temps le plus rapide couru sur un marathon. Il aura fallu 100 ans pour que ce record mondial soit établi par le coureur kényan Dennis Kiletto en 2014.

L'équipementier Nike a lancé un projet pour faire tomber la barrière des deux heures dans une course spéciale planifiée pour le printemps 2017.

Dans une discipline où les records tombent à coups de secondes – pas de minutes – les sceptiques remettent en question la possibilité qu'un humain puisse jamais réussir cette prouesse.

Passer sous les deux heures nécessiterait ainsi une amélioration de 2,5% par rapport au record actuel. La dernière fois que le record du monde du marathon masculin a été battu avec une telle marge, c'était en 1952. L'anglais Jim Peters l'avait alors porté à 2h20'42''. Mais c'était une autre époque, où la préparation scientifique pour le marathon balbutiait. On peut douter qu'une telle amélioration soit possible aujourd'hui, en tous cas grâce à des moyens légaux.

Reid Coolsaet

Le marathonien canadien Reid Coolsaet, dans une interview pour Radio Canada, s'enthousiasme de cette quête pour battre les deux heures, mais il n'est pas très optimiste.

«Il semble que c'est tout proche, mais j'ai toujours eu l'impression qu'il faudra encore 25 ans pour l'atteindre, sur une course agréée pour un record»

Le record personnel de Coolsaet est de 2h10'28''. Ses six meilleures performances sur marathon sont situées dans la même minute.

«J'essaye depuis toujours d'améliorer mon programme et de devenir un meilleur athlète, et je gagne peut-être 20 secondes tous les 2 ou 3 ans. C'est vraiment dur d'obtenir de tels gains alors que vous repoussez déjà les limites à l'entrainement et en compétition.»

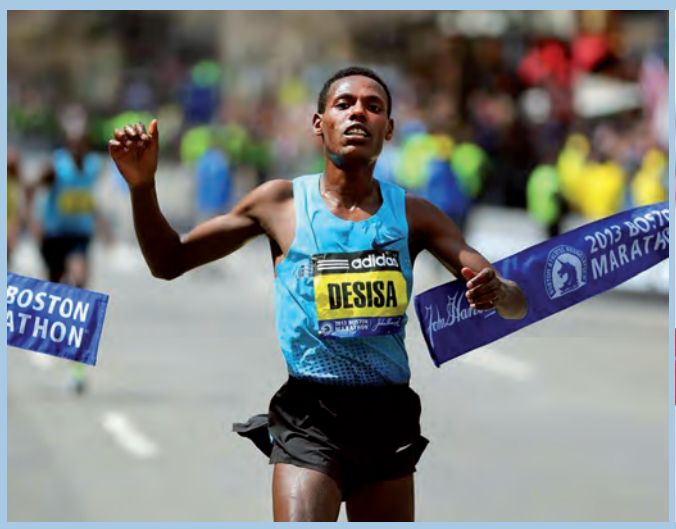
Michael Joyner

Le docteur Michael Joyner a été à la pointe de la recherche sur la physiologie des coureurs de marathon. Dans sa célèbre étude en 1991, il fut le premier à suggérer qu'il pourrait être possible pour une personne de courir un marathon en moins de deux heures – pour autant que les conditions soient optimales.

«Ce que j'ai fait en 1991 est simplement de dire ce qu'il se passerait si une personne réunissait les meilleures valeurs de consommation maximale d'oxygène, de seuil lactique et d'efficacité de course – c'est comme ça que j'ai obtenu ces chiffres.»

Le projet de Nike

En décembre 2016, la firme Nike a annoncé que trois de ses coureurs – Lelisa Desisa, Zersenay Tadese et Eliud Kipchoge – allaient tenter de courir 42.195 km en moins de deux heures au



Lelisa Desisa.

Eliud Kipchoge.

Escouade de meneurs d'allure au Marathon de Berlin.

ON SOUS LA BARRE DES 2 HEURES ?

printemps 2017. Le projet est intitulé «Breaking 2».

L'emplacement de la tentative n'a pas encore été déterminé, mais elle se déroulera sur un parcours fermé, aussi plat et contrôlé que possible. Nike pense qu'ils pourront changer ou contrôler certains facteurs, à la fois environnementaux (comment et où la course se déroulera) et en terme d'équipement des athlètes. La date et l'heure de départ seront choisies pour obtenir des conditions météorologiques parfaites. Et des lièvres vont mener les coureurs à l'allure optimale, tout en les protégeant de la résistance de l'air. Tous ces facteurs qui sont déjà plus ou moins maitrisés dans les courses sur pistes ne l'ont encore jamais été dans des courses sur route comme les marathons.

L'annonce de Nike a suscité de nombreuses discussions – positives et négatives – dans la communauté de la course à pied. D'une part, une tentative de courir plus vite que cela n'a jamais été faite, dans laquelle figurent certains des plus grands athlètes d'endurance de l'histoire. D'autre part, une tentative de record orchestrée artificiellement, entourée de secret, contrôlée par une compagnie géante d'équipement sportif, supportée par une myriade de technologies de pointe, et avec peu de chance d'être agréée comme record mondial.

Jusqu'à quel point les conditions mises en place par Nike seront-elles artificielles? Nul ne le sait encore. Le respect qu'obtiendra la tentative de la part de la communauté des marathoniens dépendra des détails. Si elle se déroule en descente avec des rollerblades, ce ne sera rien d'autre qu'un coup de pub. Mais s'il s'agit d'une tentative légitime dans son ensemble, à quelques détails minimes près, alors c'est potentiellement intéressant.

Ceci dit, une partie des critiques se base sur une version romantique du passé, dans laquelle les records mondiaux tombent naturellement, résultats d'une saine confrontation en compétition entre coureurs. C'est de la fiction. Les tentatives de records du monde en endurance sont pour la plupart hautement orchestrées, et l'ont été depuis des décennies. >>>

Zersenay Tadese.

Bannister lors de l'établissement du record du mile sous 4 minutes.

Le mile sous 4 minutes

L'histoire du record mile sous 4 minutes (établi par Roger Bannister en 1954) présente un nombre surprenant de parallèles avec la quête actuelle pour le marathon sous les deux heures. Un des points communs le plus frappant est l'absence totale de confrontation. Au début des années 50, Bannister, Land et Santee se sont tous trois attaqués à la barrière des 4 minutes, mais ne se sont jamais battus dans une même course avant que le record ne soit établi. Il y avait trois «courses» indépendantes. Maintenant qu'Adidas a aussi annoncé un projet similaire à celui de Nike, de même que la structure «Sub2» construite par Yannis Pitsiladis, le sulfureux professeur de physiologie et spécialiste de l'entraînement de l'université de Brighton, nous nous retrouvons pareillement avec trois projets différents pour être le premier à battre les deux heures.

La campagne de Bannister avait été hautement orchestrée, et pas forcément dans un esprit très sportif. Il écrivait: «Certains imaginent qu'un mile en 4 minutes résultera d'une compétition normale». Mais, comme Nike, il n'a pas voulu attendre que cela se produise.

En juin 1953, Bannister et son entourage ont arrangé une «course sur invitation» secrète dans le cadre d'un meeting universitaire. Il s'est laissé mener sur les deux premiers tours par le lièvre australien Don MacMillan, puis son collègue d'Oxford Chris Basher, qui avait trottiné pour se faire prendre un tour, l'a mené pour la fin de la course.

Ceci violant le règlement, le temps de 4'02'' de Bannister n'a pas été homologué comme record. Néanmoins, la tentative avait servi un but: «Seules deux petits secondes me séparaient maintenant du mile sous 4 minutes. Et j'étais certain que je pouvais encore réduire mon temps». Autrement dit, cette tentative «artificielle» était une étape clé sur la route qui conduira à la «vraie» tentative l'année suivante.

Bien entendu, la course record de 1954 a aussi été menée par un lièvre sur plus de trois tours, ce que certains commentateurs de l'époque avaient trouvé antisportif. En fait ce recours au lièvre reste encore controversé, même s'il est aujourd'hui généralisé dans les tentatives de records.

Edmund Hillary et Tenzing Norgay.

La conquête de l'Everest

Est-ce qu'un marathon «assisté» sous les deux heures pourra nous aider à en réaliser un «naturel»? C'est ce que prétend Nike, et c'est une hypothèse raisonnable. L'inconvénient est que la gloire de battre les deux heures pour la première fois sera atténuée si plusieurs athlètes y parviennent dans des conditions différentes et pas entièrement comparables avant que le record ne soit battu dans une course régulière, comme le marathon de Berlin.

Une comparaison qui vient à l'esprit est la première ascension de l'Everest. Quand les premières expéditions furent montées dans les années 1920, il y eut beaucoup de controverses sur l'utilisation d'oxygène en bouteille. Cette technologie était encore dans son enfance, mais certains membres d'expédition la trouvaient antisportive et craignaient qu'elle ne ternisse leurs exploits.

Finalement, l'Everest ne fût conquis qu'en 1953 par Edmund Hillary et Tenzing Norgay – et ils utilisèrent de l'oxygène. Il faudra attendre encore 25 ans avant que Reinhold Messner et Peter Habeler ne réussissent à se hisser sur le toit du monde sans oxygène – un exploit qui, selon les physiologistes, se situe à l'extrême limite des possibilités humaines.

Ceci pose deux questions. Premièrement, si personne n'avait utilisé d'oxygène pour grimper l'Everest, la montagne aurait-elle jamais été conquise? On peut suspecter que son sommet serait encore inviolé aujourd'hui. L'escalader sans oxygène est un exploit incroyable mais il a profité de toutes les recherches de voies déjà effectuées par les alpinistes équipés de bouteilles.

Deuxièmement, à qui la paternité de la première ascension a-t-elle été attribuée? Hillary et Norgay sont bien plus célèbres pour le grand public que Messner connu seulement par les fans de grimpe.

L'histoire va-t-elle se répéter? L'athlète qui passera sous les deux heures avec une forme d'assistance deviendra-t-il celui reconnu par la postérité, alors qu'un coureur qui le fera plus tard dans des conditions plus «normales» ne sera adulé que par les fans de course à pied?

Vélo de Merckx lors de son record “classique” en 1972.

Vélo de Wiggins lors de son record “moderne” en 2015.

Le record de l’heure cycliste

Le cyclisme est un sport dans lequel l’aérodynamique – et donc la technologie et la tactique de course – joue un bien plus grand rôle que dans la course à pied. Il en résulte que les temps de course ou les records y ont peu d’importance. La seule exception est le record de l’heure qui génère régulièrement de l’attention, notamment en 2015 quand Bradley Wiggins a parcouru 54,526km.

Le record de l’heure a une histoire longue et fascinante, mais son aspect le plus particulier date des années 1990, quand l’Union Cycliste Internationale (UCI) constata que la technologie était devenue le facteur dominant dans l’établissement de nouveaux records. En 1997 elle décida de séparer le record en deux: «la meilleure performance humaine» qui autorise les vélos et les positions du corps modernes et le «record UCI», qui restreint les athlètes à un équipement similaire à celui disponible en 1972, quand Eddy Merckx établit son fantastique record de l’heure.

Cette dualité artificielle a pratiquement tué l’intérêt du record, et ce n’est qu’en 2014, quand l’UCI a changé d’avis et autorisé les vélos modernes, que les athlètes se sont remis à attaquer ce record.

Quelles leçons en tirer? D’une part, il est tout-à-fait compréhensible que l’UIC veuille s’assurer que ce soient les athlètes plutôt que la technologie qui établissent les records. Le même défi s’est posé pour la natation, qui a banni les combinaisons haute-technologies des bassins en 2010 ou pour le patinage de vitesse avec les avancées radicales dues aux patins «clap».

Il faut noter que notre concept de sport “naturel” dépend toujours de l’époque à laquelle on le considère. Le vélo de Merckx était certainement moins avancé que les vélos qui suivront, mais ce n’était pas non plus une bécane grand public. C’était une merveille construite sur mesure, bien plus légère que le poids minimal établi par le règlement moderne. De plus, Merckx s’est rendu à Mexico pour profiter de la moindre résistance de l’air raréfié – c’est précisément le genre de calcul qui est reproché au projet de Nike.

Ce genre de critique reste quand même difficile à soutenir. Faudrait-il imposer que toutes les courses se disputent sur piste cendrée, parce que ce revêtement, plus lent que le tartan, était le seul existant il y a quelques décennies? Seules les chaussures en vrai cuir devraient-elle être utilisées? Et ne pas s’entrainer plus de 80 km par semaine?

Il s’agit bien sûr de questions rhétoriques, pour lesquelles il n’existe pas de réponses simples. En laissant trop d’influence à la technologie, ou à d’autres formes d’assistance, tout le monde sera d’accord pour dire que l’effort pour passer sous les deux heures manquera de panache. Mais on ne peut pas non plus insister que toute tentative doive s’en tenir à un standard mythique et arbitraire de pureté. Finalement, il nous faudra attendre de voir ce que Nike (et ses concurrents) réussiront effectivement et juger le résultat en conséquence. •

Enigme course à pied :
indice

Les coureurs de l’élite partaient dans un premier bloc

[réponse page 19]

Enigme natation :
1er indice

Contrairement aux compétitions sur 50 m, les compétitions sur 100 m n’ont pas été faussées.

[2e indice page 19]

DROIT DANS SES BASQUETTES

Marianne Baechler

Courir Morat-Fribourg à quatre-vingt-un ans représente déjà une performance en soi. «Le dernier», souffle Robert Piller qui affichera soixante participations le premier octobre prochain. Dans la foulée, il vise l'objectif de franchir le portique d'arrivée exactement une heure et pas une seconde de plus que son meilleur chrono de 1973, soit 58 minutes et 11 secondes. Le Fribourgeois courut à deux autres reprises en-dessous de l'heure, sur la distance alors de 16 km 400, et l'arrivée au Tilleul. Pour l'athlétique octogénaire, droit dans ses basquettes, la course commémorative reste l'épreuve favorite à laquelle il fit une brève infidélité au tournant du millénaire à cause d'un accident.

Résultats et coupures de presse en guise de chronique

Si le passé sportif squatte un coin de la mémoire intacte de Robert, les correspondances, coupures de presse et résultats tirés du coffret à couvercle orange et les médailles (tir et athlétisme) sorties du tiroir évoquent matériellement le patrimoine de l'athlète polyvalent et engagé au palmarès impressionnant. «Quand j'ai commencé à courir, si l'athlétisme connaissait déjà des heures de gloire, la course à pied, à l'instar des épreuves populaires hors stade, en était à ses balbutiements. Hormis Morat-Fribourg, seules des courses militaires figuraient à l'inventaire» décrit le Fribourgeois rappelant qu'à la fin des années cinquante le chapitre de la discipline restait à écrire, comme la page des statistiques. En moins de vingt ans, le coureur et entraîneur a vécu l'évolution de l'athlétisme au masculin comme au féminin, des méthodes d'entraînement à la diététique, en passant par le confort de l'équipement vestimentaire et aujourd'hui du matériel connecté.

Egrener des souvenirs

Pour le cofondateur du CA Belfaux, l'athlétisme et la course à pied étaient sa deuxième famille. Homme plutôt discret et pondéré, Robert a marqué les esprits et les sportifs, en témoigne la fête que lui ont réservée, ainsi qu'à son épouse, complice de tous les instants, les Gmuender, Hasler, Repond, Lauper et compagnie la veille de ses quatre fois vingt ans. L'occasion d'égrener quelques souvenirs. «Avant la constitution des clubs d'athlétisme, les athlètes étaient généralement issus de la Fédération suisse de gymnastique (FSG). A mes débuts d'entraîneur, l'entraînement hivernal hebdomadaire se déroulait en alternance au Mouret, à Farvagny, à Avry. Ensuite de négociations, en vue d'organiser un entraînement commun, le club des Marcheurs nous a ouvert ses portes en Vieille-Ville de Fribourg. En 1957 au cross de la Pontaise, organisé par *La Semaine Sportive*, je m'étonnais de la facilité avec laquelle mes adversaires franchissaient les obstacles… L'un d'eux me montra ses chaussures en cuir, munies de deux longues pointes à l'avant et deux à l'arrière. Je me laisse tenter par l'acquisition d'une paire qui se révèle efficace mais devient vite un poids dès les premières foulées en terrain humide et gras et le séchage reste problématique. Rien à voir avec celles d'aujourd'hui. Quant aux déplacements, selon l'heure de départ, la proximité du lieu de la compétition, le vélo restait le mode de locomotion et la voiture un luxe».

Questions/réponses

1. Tu aurais pu jouer au football, pourquoi le choix de la course à pied?

A l'Ecole de recrue (1956), j'étais grenadier-artilleur à Sion. Un gradé (CHS du 400 m) a repéré mes aptitudes à courir et m'a proposé de l'accompagner dans ses entraînements deux fois par semaine. Ensuite, il m'a inscrit au Poly à Zurich, Macolin n'existait pas encore, pour une visite médicale d'une journée, habituellement réservée à l'élite...

2. Quels souvenirs te laissent ton premier Morat-Fribourg?

C'était le 6 octobre 1957, année correspondant à mes débuts en course à pied. On s'inscrivait juste avant le départ à l'école de Morat et devions passer une visite médicale. Puis en rang par quatre et en guise d'échauffement, les coureurs suivaient les fifres et tambours jusqu'au château où nous assistions à l'incontournable discours prononcé par le président du comité d'organisation Paul Glasson. C'était une organisation militaire. Ce rituel demeura en vigueur jusqu'en 1969, je pense.

Dans son ouvrage «Morat-Fribourg», Yves Jeannotat note «Année de grand crû, victoire de Hans Frischknecht, 486 classés».

3. Dans le mouvement de l'athlétisme tu portais deux casquettes: d'entraîneur et de coureur

Cofondateur du CA Belfaux, je m'occupais des disciplines techniques, du demi au grand fond, des enfants et des adultes. J'ai couru sous les couleurs du Club jusqu'en 1971. Cette année-là, je passe au TSV Düdingen, club germanophone, où j'ai entraîné les cadets et juniors. Lors d'un cross organisé pour les écoliers, j'avais repéré quelques bons éléments, membres de la FSG. Ils ont adhéré à ma proposition de former un groupe d'athlétisme. Parmi eux figuraient Marius Hasler, Rolf Lauper, Béat Repond et compagnie.

4. En 2016, à 80 ans tu as couru ton 59e Morat-Fribourg en 1 h 55. Quelle a été ta préparation?

Modeste. Durant l'hiver et depuis plusieurs années, je fais de longues marches deux à trois fois par semaine. En mars je recommence à courir et rejoins les Groupes Préparer Morat-Fribourg dès la mi-mai.

5. En 2016 toujours, le vainqueur de ta catégorie M70 en 1 h 23 est ton contemporain. Que t'inspire une telle performance?

Un soupire et un silence ... c'est mon chrono à septante ans, comme celui des deuxième et troisième qui affichent 10 ans de moins. Un tel chrono exige un entraînement soutenu tout au long de l'année. Il n'y a pas de règle, juste des exceptions. •

BIO EXPRES

Famille: Né en 1936, Robert Piller habite Fribourg. Est marié à Céline, rencontrée dans le cadre du sport, depuis plus d'un demi-siècle. A un fils Gilles et deux petites-filles Amandine et Marion.

Formation: menuisier. Hobbies actuels: travaille le bois, se familiarise avec l'informatique.

Sport:

1957 Court Morat-Fribourg. Cofonde le CA Belfaux. Est 2e au CHS cross-country de la Poya/Fribourg.

1960 Obtient le diplôme EPGS à Macolin. Poursuit des cours de formation continue. Entraîne les clubs de Belfaux, du Mouret, de Farvagny et d'Avry. Puis dès 1971 et durant 20 ans le TSV Düdingen.

1966 Est nommé entraîneur cantonal.

1968 Reçoit le Mérite sportif fribourgeois. Est 5e rang au CHS du 10 000 m.

1972 Court le 5000 m en 16'10'', suivront le 10 000 m en 35 min. et le marathon en 2 h 42''.

Entre au comité de la Fédération fribourgeoise d'athlétisme (FFA).

Enigme course à pied: solution

Magali Di Marco n'a pas réalisé le meilleur chrono parce que ses deux rivales plus rapides se sont inscrites dans un bloc parti 3 minutes après le sien, l'une retardataire, l'autre voulant «s'ôter la pression». L'équité auraient voulu que les meilleures rivalisent côte à côte (*24 heures,* 14.09.2015).

Enigme natation: 2e indice

Il y avait 28 turbines de filtration de l'eau, 14 à chaque extrémité dans le sens de la longueur

[réponse page 23]

«Résister»

Raymond Durussel

Etre et avoir été en course à pied, ou comment s'entraîner quand on est un vieux fusil ?

Depuis longtemps, j'entends de vieux amis coureurs me dire *«je ne peux plus courir… je n'arrive plus à m'entraîner»*. Si ceux qui ont commencé tard sont moins diserts, les anciens champions ont, eux, presque tous arrêté. Comment supporter de ne plus atteindre les 20 km/h ou de ne plus pouvoir s'entraîner à 15 km/h ? Bien sûr, ceci mis à part, les gens blessés ou victimes de blocages articulaires graves, comment continuer ?

Je n'aborde pas ici le passage à la marche, la randonnée (jusqu'à 5-6 km/h) ou la marche sportive, avec ou sans bâtons, (entre 6 et 10 km/h) qui constituent des reconversions intéressantes, (moins de chocs) mais ne sont pas «*courir*», un pied au moins gardant le contact constamment avec le sol.

Ce n'est pas si compliqué. Il faut d'abord admettre que l'on ne peut pas *«être et avoir été»*. En clair, certaines performances de la jeunesse ne sont simplement plus accessibles. Exemple: je filais sur 10 000 mètres en 35 minutes. Trente ans plus tard, l'équivalent sur 100 mètres (environ 20 secondes) ne m'est même plus accessible. Pour les grands champions, la comparaison est encore plus déprimante.

Ceci admis, comment durer ? Tout d'abord, **ne pas arrêter de courir** et continuer de s'inscrire à des compétitions. Ni trop longues (5 à 10 km) ni trop difficiles (de préférence à-plat!) Cela donne des objectifs et motive pour s'y préparer.

Une forme d'entraînement constitue une réponse de base possible

Essayer le type d'entraînement suivant (idéal pour coureur solitaire). **Démarrer en trottant** *(jogging)* sur au moins deux kilomètres, en 10 à 12 minutes par kilomètre (à 5-6 km/h). Style délié, respiration profonde, petits pas rythmés, si possible sur parcours agréable (chemin forestier ou parc public). Ensuite passer à une série d'**intervalles en progression;** qu'est-ce à dire ? Choisir un parcours mesuré d'environ 100 mètres. Procéder à un premier intervalle, en augmentant le rythme. Objectif: atteindre rapidement une vitesse entre 10 et 12 km/h (30 à 36 secondes au début, si nécessaire un peu plus lent, soit 45 secondes), revenir après chaque 100 mètres en trottant et recommencer… chaque fois plus vite.

Un parcours que j'apprécie particulièrement, est de longer un fleuve «hectométré» avec 100 mètres lents, 100 mètres toujours plus rapides, etc. Dès que la performance stagne ou régresse, en faire encore quelque-uns, éventuellement un peu moins rapides, puis **revenir au calme en trottant,** de nouveau deux kilomètres. Essayer, lors du retour au calme, de ne pas courir comme un vieillard… redresser les épaules, jolie petite foulée (comme *Tamini* et *Jeannotat* dans *Free to Run*)… puis la douche. En tout, cela peut faire des entraînements de 8 à 12 km en une heure à une heure et demie.

Pour les membres d'un groupe, pour profiter de la dynamique de celui-ci, il faut partir tout devant au début, voire 30 secondes avant, et se laisser remonter pour «encaisser» le choc du démarrage. Ensuite, ne pas hésiter à prendre ici ou là des raccourcis, n'exécuter qu'une partie des exercices, etc. Un bon entraîneur donnera un avantage aux plus faibles, en faisant partir les cracs avec un handicap, etc., et surtout respecter les périodes de démarrage lent et de retour au calme, ce que beaucoup d'athlètes en forme ne font à tort simplement pas.

Effectuer ce programme régulièrement, si possible plusieurs fois par semaine (au moins trois). En quelques semaines, les plus en forme arriverons à atteindre à nouveau 13 à 15 km/h, mais bien sûr que sur une distance de 100 mètres.

Lors de compétitions ultérieures, après un échauffement du même type que l'entraînement, mais réduit à une demi-heure et raccourci à 30 à 50 mètres, pour les intervalles, il sera possible d'attaquer la course à 10-12 km à l'heure sans difficultés spéciales, et la compétition redeviendra un vrai plaisir. Sprinter à l'arrivée à 15 km/h sera aussi possible et vous découvrirez qu'après le départ, (premiers 2 km toujours un peu plus difficiles) la course redeviendra intéressante et que vous repasserez des concurrents dans le dernier tiers du parcours.

Pour finir, voici une anecdote. Lors de la dernière «Course de l'Escalade» à Genève, après une dizaine d'heures de présence, debout sur le stand SPIRIDON, je démarre les trois premiers tours prudemment. Manfred (Metzlowsky) me prend quelques dizaines de mètres. Au 4e kilomètre, j'entame une course poursuite et le passe au 6e km, pour terminer, sûr de mon affaire… et qui me dépasse, dans les dix derniers mètres, à au moins 15 km/h…. Manfred ! Comme quoi, à 82 ans, on peut encore trouver du plaisir à se bagarrer avec un gamin de 69 ans et le régler au sprint ! •

Tour du Lac de Joux

24km

12km

Samedi 1er juillet 2017

Courses départs à 16h25 depuis:

- Le Sentier : 24km
- Le Pont : 12km

Nordic Walking et Walking 12km

à 14h15 Le Pont

Dossards, vestiaires et arrivées :

Centre Sportif
Le Sentier

www.footingvalleedejoux.ch/accueil.html

Tour du
Lac de Joux

AUDEMARS PIGUET

Le Brassus

Dès 14h courses enfants gratuites

PROPOS de table

Un régime «sans»

Jacques Décombaz

Le repas et l'effort, l'assimilation de nourriture et sa dépense forment un couple inséparable et conflictuel. Après déboires et réussites, le coureur à pied a trouvé, à l'expérience, comment régir son alimentation pour l'entraînement et la compétition. Il est aussi devenu attentif aux produits nouveaux sur le marché du loisir sportif et réceptif à la séduction de régimes alternatifs. Il lui aura donc été impossible d'ignorer la tendance *sans gluten,* née il y a peu d'années et popularisée, comme il se doit, par la mise en avant de sportifs connus qui l'auraient adoptée.

L'ingrédient nuisible

Le gluten est une fraction protéique des céréales, typiquement du blé. Ses propriétés visco-élastiques, déterminantes en boulangerie, font la mie du pain souple, belle, aérée. Bien entendu, la platée de spaghettis la veille d'une course est riche en gluten mais, s'il faut faire le plein de carburant, il y a profusion d'alternatives qui en sont dépourvues, à commencer par les pommes de terre et le riz.

Une victime certaine

La maladie cœliaque, *une intolérance spécifique* au gluten, touche moins de 1% de la population. C'est une réaction inflammatoire qui endommage la surface membraneuse de l'intestin grêle à l'ingestion des aliments qui en contiennent, même très peu. Elle engendre troubles de la digestion et diverses complications lourdes qu'on ne peut corriger que par une éviction à vie de tous ces produits.

Des sujets susceptibles?

Indépendamment, il semble exister une *sensibilité* au gluten sans rapport avec la maladie, qui affecterait la perception digestive d'une marge significative de la population. Aujourd'hui, cette pathologie n'est décrite par aucun critère diagnostic ou sérologique objectif, ou alors par exclusion [1]. Les définitions qu'on en donne varient, rendant cette entité difficile à étudier.

Certains soutiennent qu'elle n'existe pas, ou alors que le gluten n'est pas en cause. Une composante psychosomatique est possible. S'il est avéré, le syndrome (intestin irritable, ballonnements) pourrait être lié à un excès de types de sucres peu assimilables (maltitol, xylitol, oligosaccharides...), constituants naturels de nombreux aliments ou additifs, qui sont alors fermentés par les bactéries du colon.

La réalité pour le sportif

Des chercheurs australo-canadiens ont mené un série d'études sur la controverse de l'alimentation sans gluten du point de vue du sportif [2].

La première approche a examiné la popularité, les croyances et l'expérience entourant le régime sans gluten auprès de 910 athlètes indemnes de la maladie cœliaque: 41% des sujets du collectif suivaient ce régime une majorité du temps, motivés au premier chef par un auto-diagnostic de leur sensibilité au gluten, alors qu'on estime à 5 à 10% seulement la population générale non cœliaque qui pourrait en bénéficier cliniquement. La majorité des sportifs susceptibles étaient compétiteurs amateurs dans une discipline d'endurance. Les symptômes cités étaient gastro-intestinaux, souvent en conjonction avec d'autres signes (p. ex. fatigue). Huit athlètes sur dix ont noté une amélioration avec le régime. Leurs principaux canaux d'information étaient la toile, leur entraîneur et les pairs. L'étude suggère que l'adoption d'un régime sans gluten n'est pas fondée médicalement, mais peut être motivée par l'attente d'un bénéfice de santé et d'un gain de performance.

Les chercheurs ont ensuite étudié l'effet de 7 jours d'un régime sans gluten, avec l'entraînement usuel, chez 13 cyclistes de compétition. Ils l'ont comparé avec une seconde période de même durée sous un régime fournissant 16 g de gluten par jour (équivalent à 130 g de pain complet). L'étude était conduite en double-aveugle, c'est-à-dire que ni le sujet, ni l'expérimentateur n'était renseigné sur l'ordre des traitements. Au final, aucune différence n'a été mise en évidence entre les traitements: ni les symptômes digestifs, ni les indices de bien-être, ni les marqueurs cliniques d'inflammation ou d'atteinte de la muqueuse, ni la performance d'endurance.

A ce jour, il ne paraît pas y avoir de justification fondée à la mise à l'écart du gluten pour l'alimentation des sportifs en bonne santé. Il faudra étudier plus avant le rôle de facteurs potentiellement confondants: risque d'une restriction diététique secondaire, dépense (f)utile pour des produits de niche, empreinte psychosociale d'une croyance mal étayée et rôle des sucres fermentescibles.

[1] Vasagar B et coll. Minerva Gastroenterol. Dietol. 2017, 63(1): 5-15.

[2] Lis DM et coll. Curr Sports Med Rep. 2016;15(4): 262-8.

Pour un régime sans gluten?

- **Sensibilité digestive** accrue de la population? Cause possible: «**occidentalisation**» de notre alimentation: plus de pain, farines enrichies, sucres fermentescibles.
- ...mais encore: **effet de mode?** stratégies commerciales? imitation de champions porte-drapeaux?
- Un **examen objectif** des effets du gluten dans l'alimentation des sportifs* > à ce jour, aucune justification solide pour le bannir, ni pour la santé, ni pour la performance.

*exception: le malade cœliaque

le T-Shirt Spiridon

COMMANDE

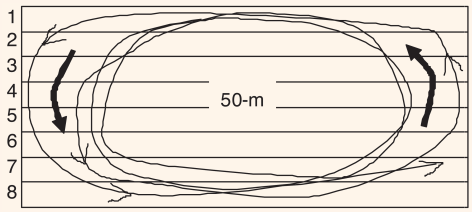
Description
Pour célébrer la sortie en 2016 du film «Free to Run» de Pierre Morath, qui fait la part belle au mouvement Spiridon, le comité du Spiridon Romand a décidé de produire un T-Shirt commémoratif.
Le T-Shirt est en tissu synthétique et arbore une couleur orange fluo moderne, avec des impressions 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 **mmmille-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.

Enigme natation: réponse

L'hypothèse la seule vraisemblable est que les turbines ont induit un courant circulaire affectant les lignes 1-4 (courant de face) et les lignes 5-8 (courant de dos) en sens opposé. Cela n'a pas influencé les nageurs sur 100 m, qui faisaient un aller et un retour dans la même ligne (Cornett et coll., *Med.Sci Sport Exerc.* 2015, 649).



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