

REVUE DU
SPIRIDON
ROMAND

Novembre 2018 · N° 135

 *Le mmmille-pattes*

www.spiridon.ch

comité Spiridon romand

Présidente

Sandrine Candolfi (dès l'été 2018)
chemin du Clos-à-Golet 7 • 1618 Châtel-St-Denis
tél. 078 692 99 94

Raymond Durussel (jusqu'à l'été 2018)
Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues
tél. 079 312 77 37
president@spiridon.ch

Trésorerie par la présidente et le rédacteur

Membres du comité

Sandra Corday
route des Planches 6 • 1338 Ballaigues
tél. 079 242 66 39

Jean-Claude Bertholet
1053 Cugy • tél. 079 416 39 16

Meneurs d'allure

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
meneurs@spiridon.ch

Rédacteur mmmille-pattes

Raymond Durussel
Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues
tél. 079 312 77 37
redaction@spiridon.ch

autres adresses

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
Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 26 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**, CCP 10-4870-9
inscription@spiridon.ch

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 26 36
info@lausanne-usl.ch

Couverture: samedi 13 octobre, course de la Verticale du Suchet. Sous le sommet, à environ 10 minutes de l'arrivée.

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

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues • tél. 079 312 77 37
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° 136 • 15 février 2019

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:

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues • tél. 079 312 77 374
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. A ESSAYER DANS
LE PLUS GRAND STOCK
DE SUISSE

2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENEVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

SANDRINE CANDOLFI

Chère Spiridonienne,
cher Spiridonien,

Me voici à la tête du Spiridon romand pour continuer à défendre la course libre, le plaisir, l'évasion et le partage de moments d'amitié, au cours d'entraînements et lors des compétitions.

Je ne connais de loin pas tous les membres, alors faites-moi signe si vous me croisez!

J'aimerais que ce mouvement perde, le redynamiser. Je désire que ce journal soit le journal de tous les Spiridoniens. Je vous invite à y rédiger articles, récits de course, moments d'amitié, expériences sportives.

Pas besoin d'avoir un grand talent d'écriture... Vos textes seront sublimes, au besoin, par des collègues à la plume plus facile!

Dans les pays voisins, des rencontres de Spiridoniens s'organisent. Je souhaite également pouvoir vous y rencontrer pour partager des expériences amicales et sportives dans un cercle élargi, j'y réfléchis pour 2019 et je suis aussi ouverte à vos propositions.

Ecrivez-moi à president@spiridon.ch, je me ferais un grand plaisir de vous lire.

Pour que le Spiridon romand continue de vivre!



Le T-Shirt **Spiridon** est à nouveau disponible à la vente au prix de Fr. 20.- pour la Suisse et de 25 € pour l'Europe. 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. www.spiridon.ch

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 de la Présidente

4|6 Course à pied et consommation

7 Juracime 2019

8|9 

10 Chercher des excuses



11 Morat-Fribourg
Les dernières foulées du directeur



12|14 Glacier 3000 Run



15|18 Saison de montagne...
reflets



19 Sport et grossesse

20|21 Propos de table
Femmes et endurance



22|23 Merci
Tirunesh Dibaba!



COURSE À PIED ET CONSOMMATION :

présentation d'une approche socio-économique

DELPHINE GUÉDAT

En tant que coureur, vous êtes-vous déjà posé la question: «Pourquoi ai-je acheté ceci ou qu'est ce qui fait que j'ai tels comportements dans le cadre de ma pratique de la course à pied».

Il y a beaucoup de chance pour que la réponse à cette question soit «non» Bien qu'il existe une culture spécifique à la course à pied (habitudes, matériels, vocabulaire, etc.), la plupart des articles y faisant référence se basent la plupart du temps sur une approche strictement économique, rationnelle et chiffrée: montant d'achat par coureur, nombre de participants, chrono, kilométrage. Peu de rédactions ont le temps et les moyens d'appréhender la course à pied en étudiant les comportements derrière ces chiffres. Basé sur mon travail «Course à pied et consommation: le cas des coureurs genevois», j'ai choisi dans ce premier article de vous faire appré-

cier les résultats de l'étude des comportements des coureurs (!) en optant pour la position socio-économique.

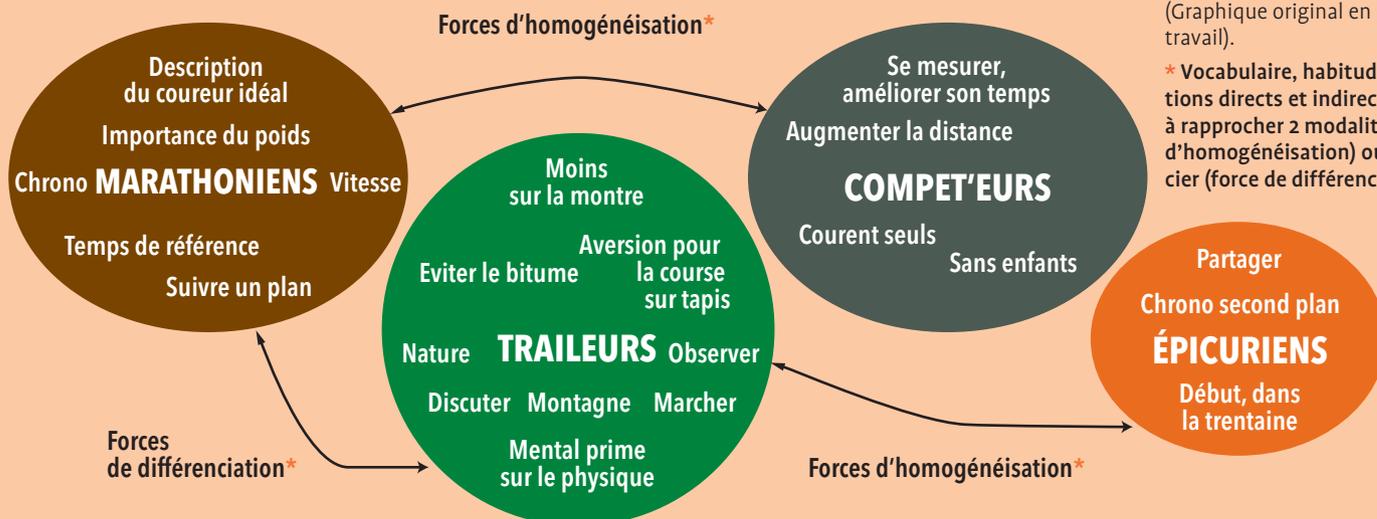
Cette approche consiste à se positionner du côté du coureur, par opposition au côté de la distribution et de l'économie, en essayant de comprendre son espace de pratique, ses caractéristiques de pratiquant pour ensuite opérer une relation avec ce qu'il consomme dans le cadre de sa pratique. L'objectif est alors de déterminer ce qui amène le coureur à consommer tels ou tels biens et services et de quelle manière il le fait. Cet angle d'étude permet, d'une part, d'accepter que les choix ont une rationalité propre à chaque individu, même si elle ne paraît pas entièrement rationnelle d'un point de vue économique (*par exemple: acheter une veste technique en Gore Tex tout en ne s'entraînant jamais sous la pluie*), et d'autre part, d'inclure une approche socio-culturelle, telle que la position sociale du coureur.

Les modalités de pratique et l'influence de la position sociale

L'échantillon se compose de 24 entretiens semi-directs dont 11 femmes et 13 hommes. Il a tout d'abord été nécessaire d'identifier les particularités des pratiquants et les différentes modalités de pratiques de la course à pied sur le territoire choisi avant d'apprécier ce que les coureurs consomment et comment ils le font. Ce n'est qu'après ces étapes, qu'il a été possible de comprendre dans quelle mesure le profil et la modalité de pratique du coureur influencent sa consommation. Si les modalités identifiées sont **marathoniens, traileurs, compét'eurs, épicuriens**, le résultat central de l'étude montre l'existence d'une hiérarchie dans la consommation au sein de la pratique de la course à pied.

Fig. 1 Les modalités de pratiques identifiées sur le territoire genevois. A titre représentatif, la taille des bulles/le nombre de mots ne représentent pas l'ampleur de la modalité. (Graphique original en page 80 du travail).

* Vocabulaire, habitudes, observations directs et indirects tendant à rapprocher 2 modalités (forces d'homogénéisation) ou à les dissocier (force de différenciation).



LES MODALITÉS DE PRATIQUE

Etre en adéquation avec l'image du coureur idéal qu'a en tête le pratiquant
(en fonction de sa modalité)

Équipement et évènements

Montre • Chaussures • Voyages
Le premier marathon
Courses populaires

Consommation médicale et paramédicale

Influence de l'âge: écouter son corps
Style de vie

Consommations annexes

Revue • Conférences • Coaching • Alimentation
Divertir et se tenir au courant • Bonne pratique

Sociabilité

Appartenance
à un groupe formel
ou informel

Informations
et échange

Influence de l'âge

Fig. 2 Identification de la hiérarchie dans la consommation du coureur genevois.

La position sociale

Son influence est relativement limitée sur la consommation car les individus n'ont pas choisi la course à pied pour se démarquer socialement, mais plutôt pour cadrer dans l'image du coureur afin d'appartenir à cette famille. L'analyse montre toutefois que les coureurs placés dans des situations sociales similaires tendent à se rejoindre sur la modalité ou les logiques de consommation. La distinction de classe se joue plutôt au niveau des sports pratiqués en parallèle tel que le triathlon et les destinations ou la fréquence des voyages liés à la pratique.

Identification d'une logique de consommation: Il existe une hiérarchie dans l'importance des composantes de la consommation du coureur pour se définir en tant que tel et définir sa pratique

1. L'identité du coureur par l'équipement (must have) et les évènements (must do)

Les courses populaires et l'équipement prennent une place importante dans le discours des coureurs indé-

pendamment de la modalité de pratique. En fait, il s'agit de deux composantes offrant la possibilité aux coureurs de construire leur image, en étant entièrement libre dans leur choix et offrant une large étendue de dépenses. Les courses sont également un moment de partage important, mais aussi un sujet de discussion centrale dont la composante émotionnelle ressort fortement lors des entretiens. En fonction de la modalité, le 1^{er} marathon représente un rite de passage important, unique et inoubliable alors que pour les traileurs, le fait de voyager pour aller se confronter et découvrir les grands espaces semble couler de source. La situation familiale, surtout avec des enfants en bas âge, a une grande importance sur le choix des évènements car elle pousse à ne pas trop s'éloigner, à ne pas sacrifier des vacances et à avoir un œil plus attentif sur les dépenses.

L'achat de textile est surtout lié aux émotions et à un matériel «qu'il faut avoir», comme de bonnes chaussures ou la fameuse montre GPS avec cardiofréquencemètre. La volonté des coureurs se trouve plutôt dans le fait de vouloir donner l'image d'un certain

degré d'expertise, garant d'une pratique investie, et non dans une différenciation par les dépenses. D'ailleurs, d'une manière générale, le revenu n'influence ni le lieu d'achat ni le prix des articles.

2. Consommation médicale et paramédicale

La composante médicale ne ressort pas de manière relativement importante au travers des discours bien que l'âge et l'ancienneté de pratique jouent un rôle important dans la relation que le coureur a avec son corps. Ce constat se caractérise par l'adoption d'une attitude «être à l'écoute de son corps». Quant aux consultations paramédicales, elles se retrouvent plutôt chez certains coureurs comme le choix d'un style de vie caractérisée par un refus de la médicalisation. Le revenu ne semble pas jouer un rôle prépondérant sur cette composante.

3. Consommations annexes: revue, conférences, alimentation et coaching

Ces consommations sont principalement influencées par la modalité de pratique. Les revues et les conférences ont une place mineure car elles ont pour rôle principal de divertir et de tenir au courant et sont consommées ponctuellement par les coureurs à forte sociabilité sportive. La seule différence notable au niveau de l'âge est une tendance des jeunes coureurs trentenaires à s'informer via internet aux dépens de la sociabilité et des revues.

Quant à l'alimentation, déterminée essentiellement par la durée et le type d'effort, elle est plutôt ancrée au sein d'un rituel de bonne pratique de la course à pied puisque la majorité des coureurs consomment suite aux conseils de leurs pairs. Enfin le coaching est plutôt ponctuel et concerne les coureurs sur route. Ici non plus, il n'a pas été constaté d'influence notable des variables sociologiques, mais plutôt une bonne pratique visant à réussir son marathon ou atteindre son objectif. D'ailleurs, le fait que la pratique de la course sur route soit beaucoup plus «cadrée» a pour conséquence d'avoir un impact plus important sur la vie sociale avec une modifi-

cation du comportement alimentaire et une approche différente de l'entraînement.

Sociabilité et course à pied

Il faut encore préciser que la sociabilité est une variable importante car elle permet aux coureurs de se forger une identité en appartenant à un groupe, mais leur apporte également des informations et des conseils sur l'alimentation, les courses, l'équipement ou le soin de blessures. En définitive, la course à pied est un sport très social puisque les coureurs réguliers font tous partie d'un groupe formel, que ce soit au sein de club ou d'une entreprise. La recherche de sociabilité devient également plus importante avec l'âge.

En finalité, les résultats ont également montré des différences notables sur plusieurs points entre la pratique du trail et de la course à pied. Dans ce sens, il serait intéressant d'étudier les pratiques en rapport avec leur environnement propre, qui est fondamentalement différent. Pour aller de l'avant, il serait aussi très intéressant d'approfondir les deux composantes principales par l'observation participante dans les clubs et les courses populaires.

Si les résultats de l'étude ont attiré votre attention, les détails méthodologiques ainsi que l'ensemble de l'analyse et des résultats sont disponibles sous le lien ci-dessous. Le sujet de la prochaine rubrique sera d'expliquer de manière concise le cheminement et les hypothèses qui ont précédé l'obtention des résultats présentés ici. ●

Référence du travail:

https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_S_00000019492.P001/REF

(i) Pour limiter le périmètre d'étude, le choix s'est porté sur le cas genevois, mais il est tout à fait possible d'appliquer la présente étude à d'autres régions. Il s'agit d'une pratique de la course à pied dans le cadre des loisirs.



La Juracime est une course pédestre par étapes sur les crêtes du Jura bernois (Tavannes près de Bienne / Suisse) qui se déroulera du vendredi soir 7 juin au lundi matin 10 juin 2019 (week-end de Pentecôte).

Distance: 77 km en 5 étapes

Dénivellation positive: 2800 m ↗

Vendredi soir: 7 km et 550 m ↗

Samedi matin: 21 km et 850 m ↗

Samedi après-midi: 7 km et 200 m ↗
(course contre la montre)

Dimanche: 19 km et 950 m ↗

Lundi: 23 km et 250 m ↗

L'objectif des organisateurs de la Juracime: former pendant 4 jours une grande famille de coureurs, de bénévoles et de responsables heureux de se côtoyer et de promouvoir la course à pied dans un esprit festif, convivial mais aussi compétitif.

Possibilité de loger et manger sur place.

Renseignements et inscriptions:

dès le 1^{er} décembre 2018

(jusqu'au 1^{er} mars 2019)

course limitée à 200 participant-e-s)

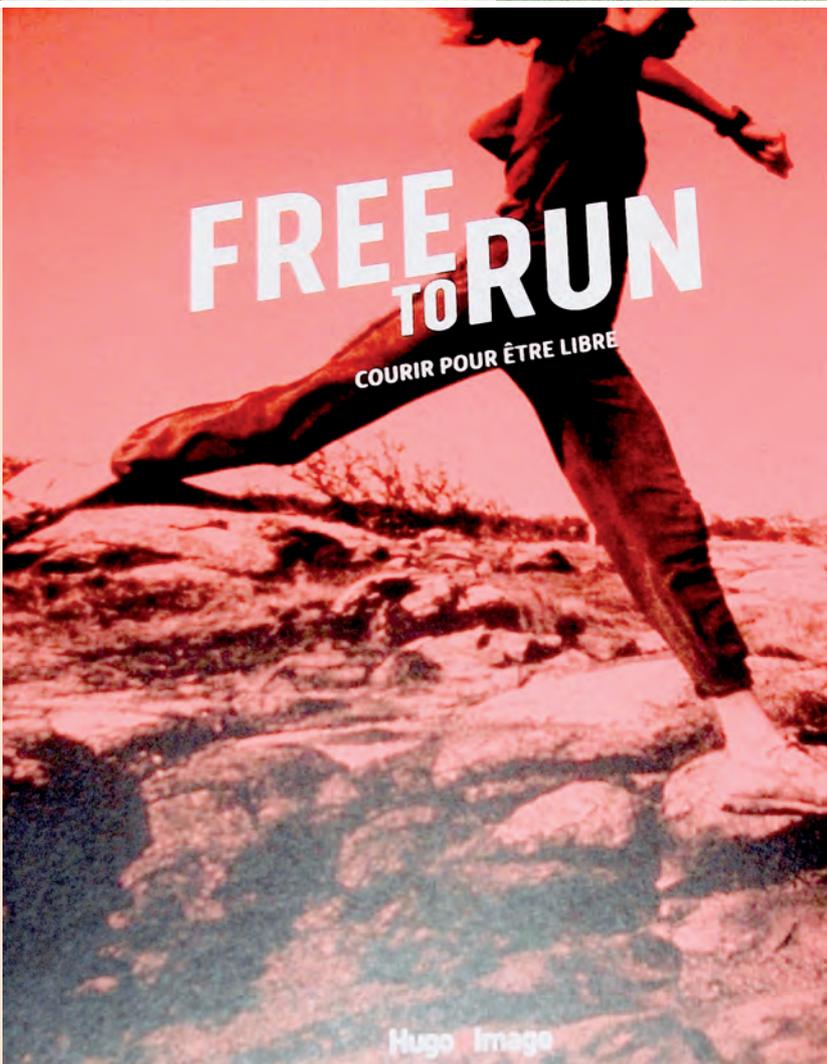
sur le site www.lajuracime.ch



JURACIME

2019 18^e

18^e édition • 7 au 10 juin 2019



Complément direct du film FREE TO RUN, un sacré beau livre a paru :

FREE TO RUN —

Courir pour être libre

Dû à la plume alerte de Pierre Morath, coureur féru d'histoire,

Bourré d'images rares et orné de quelques textes choisis avec soin,

qui parlent au cœur des Spiridoniens,

et, bien sûr, à la mémoire attendrie des vieux de la vieille.

Voilà un de ces ouvrages «nourissants» à garder sous la main.

Le livre est disponible chez New Concept Sports et dans toutes les librairies!

Une très bonne idée de cadeaux-course pour Noël!

Grand format, 240 pages, édité par Hugo Image. Prix : CHF 49.-

Les feuilles du mal

NOËL TAMINI

Spiridon N° 48 – Février/mars 1980

Sept athlètes de pays dits de l'Est – dont les Roumaines Silai et Marasescu et la Bulgare Petrova, qui détiennent les meilleures performances de 1979 sur 1500 m – ont été convaincus de dopage et radiés à vie par la FIAA. Cette radiation peut être ramenée à 18 mois si leur fédération leur trouve des circonstances atténuantes.

Il y a différentes façons de réagir à cette décevante nouvelle. «C'est une belle chance pour Cornelia Bürki d'accéder à la finale olympique du 1500 m» a commenté le «Nouvelliste du Rhône» (Suisse) le 26 octobre dernier. Evidemment, on peut concevoir les choses de cette façon-là.

A propos, Cornelia – selon «L'Equipe», puis le «Sport» (Zurich) et enfin «Track and Field News» (Los Angeles) – aurait chargé Natalia Marasescu, en faisant état de confidences à ce sujet. Pauvre Natalia, il ne lui suffisait donc pas d'être au sol, k.o. pour longtemps... Mais connaissant Cornelia, d'une part, et la tendance de certains journalistes, d'autre part, à écrire à peu près n'importe quoi, nous avons demandé à Mme Bürki de nous dire si sous cette fumée il y avait un peu de feu.

– Jamais je n'ai fait pareille réflexion sur Natalia, nous a-t-elle déclaré sans hésiter. J'ai d'ailleurs immédiatement demandé au «Sport» de rectifier. Je ne savais pas que d'autres journaux avaient eux aussi diffusé la calomnie. Je compte donc sur SPIRIDON pour que l'on sache que jamais je n'ai chargé les Marasescu. Il est vrai toutefois qu'aux Spartakiades j'ai appris que bon nombre d'athlètes de l'Est se dopaient. Au retour, écœurée, j'ai songé à abandonner la course sur piste! Et puis, mon entraîneur a réussi à me convaincre que je pouvais, par exemple, courir le 1500 m en moins de 4 minutes sans être dopée. Alors j'ai repris confiance.

Pauvre monde de l'athlétisme moderne! Et comme toujours, on frappe les lampistes tandis que l'on

fraternise avec les gros bonnets de cette drogue qu'est le dopage. Lorsqu'il y a intoxication alimentaire, qui punit-on? Le patient intoxiqué ou le vendeur d'aliments? Aujourd'hui, dans le monde du sport olympique, les enjeux (politiques, financiers, publicitaires) sont si gigantesques qu'il ne viendrait à personne l'idée de dénoncer le système politico-sportif qui engendre les intoxiqués de toutes sortes! On tient des victimes, quelles qu'elles soient, la belle aubaine! Mais on ne dit mot de tout ce qui les a amenées à se doper, à tricher.

On ne dit pas non plus. 1. si les pécheresses savaient vraiment ce qu'elles ingurgitaient: pourtant cela nous paraît déterminant: 2. ni si, le sachant, elles pouvaient refuser les substances interdites. Car on a vu des cas – si, si! – de femmes qui ont ensuite clairement dénoncé le système dont elles avaient failli être les victimes. Il y a eu des précédents de ce genre en Allemagne de l'Est, par exemple.

Voici un texte qui aurait dû paraître dans «La course à pied pour tous», où c'est finalement le docteur Turblin qui parle du dopage.

Un procédé déloyal, oui mais...

L'idée de consacrer quelques lignes au dopage ne m'était pas venue, tellement la chose me semblait hors de propos, extérieure à la course à pied. Il fallut cette pénible nouvelle de la disqualification des Roumaines Marasescu et Silai et de la Bulgare Petrova, à la fin octobre 1979, pour... m'atterrer, tout d'abord. Voilà donc, pensai-je, que notre sport, ou tout au moins le 1500 m et donc la piste, est touché par la gangrène! Car jusqu'alors on s'accordait à admettre que le dopage ne concernait que les cyclistes, les haltérophiles, les sprinters, et les gros bras de l'athlétisme.

Le dopage procède d'une double tricherie: envers soi-même et envers autrui. Envers soi-même en trompant son propre organisme, par exemple en débranchant ses signaux d'alarme, ou encore en lui donnant un petit «plus» aujourd'hui contre un énorme «moins» dans quelques années. D'où le grave danger du dopage. Envers autrui, en utilisant sciemment des moyens interdits mais propres à accroître artificiellement ses capaci-

tés physiques à l'insu des autres sportifs. J'aime cette définition de Jean-Paul Rapp: «Le dopage sportif est l'utilisation de tout procédé déloyal destiné à augmenter le rendement des athlètes et susceptible de nuire à leur santé».

Mais n'est-il pas déloyal d'offrir aux athlètes des pays nantis des «préparations biologiques» spéciales, des régimes hypercaloriques ou hyper-vitaminés, et d'inviter les athlètes de pays en sous-développement (les meilleurs n'y sont pas certains de bénéficier chaque jour d'une ration alimentaire suffisante) à concourir avec eux pour l'ébahissement des masses et la glorification des idéologies? C'est une autre question.

La prophétie du vieil entraîneur

Trichez envers vous-même et c'est votre organisme qui est en danger. Trichez envers les autres athlètes et c'est l'athlétisme qui est en péril. Du moins l'athlétisme d'élite, celui des championnats nationaux, internationaux, des grands meetings et des Jeux olympiques.

Parler de dopage c'est considérer la partie visible d'un énorme iceberg, avec ses drogués communs, que sont certains athlètes, ses petits trafiquants que sont certains entraîneurs et certains médecins, et ses gros bonnets que sont telle et telle fédération sportive nationale, qui favorisent quoi qu'il en coûte la drogue chez ses sportifs. Puisque l'objectif suprême est la... «suprématie» lors des grands affrontements internationaux, des Jeux olympiques tout particulièrement. Puisqu'il faut ensuite pouvoir brandir un maximum de médailles... Ah qui dira jamais le tort de ces journaux qui publient alors chaque jour le compte des médailles par pays!

Un jour d'août 1977, je me trouvais à Sofia, en pleines Universiades. Le Cubain Juantorena venait d'améliorer le record mondial du 800 m. Un soir, alors que nous parlions de l'avenir des méthodes d'entraînement et de l'athlétisme traditionnel, un vieil entraîneur d'un pays de l'Est me dit, dans un allemand soigné, ces paroles que j'avais gardées pour moi jusqu'ici: «La lutte contre le dopage est un combat truqué. Chez nous, on est convaincu que lorsqu'on pourra

détecter à coup sûr les anabolisants, par exemple, certains pays – il m'en désigna un, de l'Est également – participeront à la lutte... car ils auront renoncé aux anabolisants pour un autre produit, plus efficace et moins dangereux, mais encore trop mal connu pour être détecté...».

Les circonstances dans lesquelles les Roumaines Silai et Marasescu, et la Bulgare Petrova, toutes trois susceptibles d'obtenir une médaille au 1 500 m des Jeux de Moscou, ont été convaincues de tricherie chimique montrent que mon interlocuteur n'avait sans doute pas tort. Et le fait d'ôter trois feuilles du mal en affecte-t-il ses racines?

Délèze, Marajo, Gonzalez: eux aussi?

Car en fait, pourquoi se dope-t-on, sinon parce qu'on a laissé peu à peu la politique envahir le sport, les affairistes de tous poils pénétrer dans le temple de l'olympisme et les « cochons de payants » (téléspectateurs, auditeurs, spectateurs, lecteurs) assister béats et conditionnés pour cela, aux « exploits » de femmes et d'hommes-sandwiches! Ce n'est pas Popov mais bien l'URSS qui remporte la médaille en telle discipline. C'est Viren qui lève au-dessus de lui les chaussures X. après ses victoires à Montréal (quitte à utiliser des chaussures Z. à l'entraînement ...). Bref, l'enjeu est trop grand, à l'Est comme à l'Ouest, pour que l'on n'accepte pas d'aller jusqu'à certains risques. Pauvre « sport » olympique, pauvre Coubertin, pauvres masses qui gobent tant d'images mensongères!

Et la course à pied dans tout cela? Laissons de côté le doping des masses et revenons au doping des anabolisants, des corticostéroïdes, et pour tout dire au doping chimique. La course à pied, celle qui nous concerne, peut-elle en être affectée? Il semble bien que non, heureusement. Les performances d'un Délèze, d'un Marajo et des Gonzalez, bons vivants à 3'35" – 3'37" au 1 500 m, et surtout celles d'une Grete Waitz, aussi à l'aise sur piste et en cross que sur route, et excellente en toute saison, semblent ne rien devoir à la chimie interdite. Après les Jeux de Montréal, certains journalistes, froisés par son attitude apparemment

méprisante, ont carrément accusé le Finlandais Viren, vainqueur du 5 000 m, du 10 000 m et 5^e du marathon, d'avoir bénéficié du coup de fouet de transfusions sanguines. Des essais ont eu lieu ensuite, qui n'ont jamais pu démontrer que des transfusions sanguines (prélèvement, puis réinjection de ce sang au bout d'une certaine période), au demeurant très dangereuses, pouvaient avoir un effet significatif. Surtout pas sur des coureurs de haut niveau.

Il y aurait peut-être des pages et des pages à écrire sur ce monde nau-séabond des tricheries sportives que recouvre le mot doping. Rassurante autant qu'optimiste, notre conviction est faite: jamais la course à pied que nous prônons, qu'elle soit pratiquée à l'entraînement ou en compétition, ne saurait donner prise au doping, ce cancer du sport moderne.

«Je n'étais pas dopée!»

Dans une lettre pathétique qui nous est parvenue à la mi-janvier, Natalia Marasescu nous a déclaré: «Au sujet de l'accusation de dopage et de tout ce qui a paru dans la presse, y compris les déclarations de mes détracteurs, je vous dis, car c'est la vérité: je n'étais pas dopée!» Et Natalia de nous rappeler en outre les différents titres qu'elle a obtenus un peu partout dans le monde depuis 1975.

«Or, à l'occasion de ces différentes compétitions, poursuit Natalia, j'ai été contrôlée par des Anglais, par des Allemands de l'Ouest, par des Américains, par des Italiens, etc. Les résultats furent toujours négatifs. Pourquoi donc je me serais dopée à Athènes pour une petite compétition régionale placée sous le contrôle d'un médecin de la République démocratique allemande?»

Et Nicolae, son mari et entraîneur, de préciser que cette affaire sera jugée à Paris le 8 mars par le Conseil de la FIAA. «Je crois que SPIRIDON, ajoute-t-il, de par son influence internationale, peut et doit se faire notre porte-parole auprès de toute la presse internationale.» •

Epilogue (du rédacteur): Marasescu et les 2 autres dopées ont été finalement radiées pour 18 mois, peine qui a été ramenée à 8 mois pour des raisons «humanitaires» par la FIAA le 30 mars, qui a estimé qu'il y avait double punition puisque les athlètes auraient été privées des JO de Moscou en 1980. Silai et Marasescu termineront avant-dernière, respectivement dernière, de la finale du 1 500 mètres des JO de 1980 (qui avaient été boycottés par 66 pays). Petrova sera éliminée en série sur 800 et 1 500 mètres. Par la suite, aucune des trois ne figurera plus sur un podium dans une grande rencontre internationale, confirmation implicite des soupçons de dopage...



un appel de la Rédaction...
JE COURS AVEC DES ÉCOUTEURS, QU'EN PENSEZ-VOUS?
Alimentez notre enquête et répondez à : redaction@spiridon.ch
OUI / NON • POURQUOI?



Même sous une pluie battante, ils n'ont pas cherché d'excuses.

NELLY MARMY CONUS

Dimanche 7 octobre, une tablée en tenue de sport prend le café au Petit-Rex à Fribourg. Rituel établi depuis de très nombreuses années, les pionniers sauraient dire combien, mais quand on aime on ne compte pas. On parle de tout et de rien. Du temps des plaquettes métalliques... On en déposait une au départ et l'autre à l'arrivée. Quel temps on perdait ! Au départ – blocs par catégories d'âge et non pas à la performance – et temps unique de départ faisant foi. A la fin de la course, quelle gymnastique pour glisser la plaquette dans la boîte, surtout quand elle était bien attachée au short ou coincée dans une poche. Que dire si on la laissait tomber ou pire, si on la perdait ? Mais aujourd'hui, voilà, on n'a plus d'excuses ! Comme je commence la discussion sur les excuses bidon des coureurs me voilà recrutée sur le champ pour pondre quelques mots sur le sujet.

Il y a les excuses d'avant et celles d'après course, celles d'avant plutôt liées au stress et celles d'après suivant le niveau de satisfaction individuelle. Mais revenons à notre tablée. Les anciens semblent plutôt sereins et ne parlent pas vraiment ni de leur manque d'entraînement, ni de leurs petits bobos, ni de leur rhume de la semaine passée et encore moins de petits troubles digestifs ou de quelques kilos en trop. Quant aux nouveaux arrivés, qui semblent un peu plus stressés, ils font allusion à une nuit presque blanche, une boule au

ventre, le petit déjeuner pas encore digéré. La tension est palpable. Puis on parle de la météorologie pour détendre l'atmosphère. Pas de bol, les prévisions sont bien meilleures que tout ce qui avait été annoncé et nous sommes censés vivre dans l'aire digitale de précision. Mais voilà, temps parfait, ni chaud, ni froid, pas de vent, ni pluie, ni neige... envolées les excuses externes. Un petit tour au petit coin, on n'y va jamais assez avant une course. Nous voilà en route pour la gare. Et là, surprise, on se retrouve les premiers dans un wagon vide avec le privilège de choisir notre place. Et par la même occasion, l'excuse d'être restés debout entassés jusqu'à Morat, envolée elle aussi. A mi-chemin, entre les derniers ajustements de dossard, enfin une excuse: il y a du soleil et on avait tout prévu sauf celui-là !

Pour la suite des excuses, celles d'après course, je n'ai pas eu de retour en direct, mais je suis sûre que l'imagination n'a pas manqué: couper la haie ou faire le jardin le samedi n'était pas une bonne idée. Un souper arrosé encore moins, chaussures trop neuves, crampes à la première montée, gobelet du deuxième ravitaillement que le coureur de devant a piqué. Petit déjeuner qui remonte, quelques entraînements manqués, croche pied au départ, trop d'énergie à la fin, pas assez au milieu, etc. Pas besoin je pense de rentrer dans plus de détails, je suis sûre que chaque coureur se reconnaîtra d'une façon ou d'une autre ou aura d'autres idées toutes

plus ou moins valables. Je vais terminer par quelques excuses au sommet de l'échelle du ridicule ou de l'humour, à vous de juger: ce vent infernal toujours de face, qui comme par hasard change de direction exactement au milieu d'une course aller-retour. Et cette autre: je suis trop court pour mon poids, c'est génétique. Ou encore, je n'ai pas pris le départ car j'ai oublié ma montre connectée. A quoi bon courir si je ne peux pas comptabiliser mes kilomètres. Et un coureur de marathon, américain je précise, raisonnant que ses cloques et sa grande fatigue étaient dues à un rythme trop lent pour lui. Aussi, je savais bien que l'entraînement de mon coach n'était pas approprié. Je n'ai pas fait d'échauffement, pas ou trop de stretching, pas assez ou trop d'entraînement, trop de force et pas assez de vitesse, j'ai gardé mon énergie pour la fin mais c'était trop tard pour rattraper le temps perdu etc. etc. La liste peut s'allonger à l'infini...

Les excuses, valides ou non, farfelues ou plausibles, rythment les discussions d'avant et après course, animent les conversations et détendent les nerfs. Elles seront de nouveau au rendez-vous à la prochaine compétition avec leur lot de coureurs heureux d'y être et de partager de bons moments ensemble.

Bonnes courses et bons vents (de face) à tous et n'oubliez pas votre montre connectée! •

MARIANNE BAECHLER

L'annonce est tombée l'avant-veille du huitante-cinquième Morat-Fribourg. Le directeur exécutif Laurent Meuwly tourne la dernière page du chapitre ouvert voici dix-huit ans. Il passe le témoin et laisse un bilan plus que flatteur. Fruit d'un inlassable travail qui a redynamisé et donné un coup de jeune à la course commémorative chère au cœur des Fribourgeois et Fribourgeoises.

Quand le jeune directeur reprend les rênes en 2001, la course cherche un second souffle, une nouvelle dynamique. Avec engagement, persévérance et passion, il relève le défi. Et redonne, à «La classique moderne» aime-t-il dire, ses lettres de noblesse en insufflant au concept un air de modernité.

Certes, l'emploi du temps de ce battant quadragénaire va s'alléger mais pas de chaise longue en perspective. Pour l'entraîneur en chef du sprint/haies à Swiss Athletics, les Mondiaux de Doha en 2019 sont en point de mire.

Qui sait, l'entame de la deuxième décennie du XXI^e siècle lui laisserait-elle quelques libertés de chausser ses basquettes lors de la 87^e édition de Morat-Fribourg?

QUESTIONS/RÉPONSES

Quels éléments ont déclenché votre décision de passer le flambeau après dix-huit ans consacrés à redorer le blason de ce patrimoine sportif fribourgeois?

Après 18 années passées à la tête de l'organisation, je pense qu'il est temps de passer le flambeau. Cela aurait pu se faire une ou deux années plus tôt ou plus tard, mais pour moi j'ai senti que c'était le bon moment. Mon engagement dans l'athlétisme est de plus en plus intense et me demande beaucoup de disponibilités et d'énergie. Je suis aussi très souvent à l'étranger et cela devenait de plus en plus difficile à assumer.



Morat-FRIBOURG

Les dernières foulées du directeur...

Pendant ce temps, la course s'est métamorphosée. Parmi les nombreuses innovations apportées pour muscler l'offre et le confort des coureurs, lesquelles ont été les plus difficiles à aménager voire à concrétiser?

Je pense que l'innovation la plus marquante aura été la création du Mini Morat-Fribourg le samedi pour les enfants. Cet événement dans l'événement a permis de donner une magnifique plateforme à nos partenaires et surtout de passer de 350 à 2700 enfants cette année au départ des différentes catégories.

Sinon je relèverais la gratuité des transports publics depuis toute la Suisse, le parcours de 8.6 km avec le départ de Courtepin et l'introduction du walking et du nordic walking.

Vous avez ouvert les mains à des œuvres caritatives telles que «Just for Smiles» ou la lutte contre le cancer. Quel est le critère de choix?

Nous essayons de soutenir deux associations par édition et de garder les mêmes durant 2 à 3 ans. Je fais une présélection en fonction de différents critères comme la cause soutenue, la localisation de l'association, etc. Les associations soutenant les enfants à travers le sport ainsi que les associations de la région ont la priorité.

Nous ne leur versons pas d'argent directement, mais nous facilitons la mise en place de leurs actions et les soutenons dans la communication dans le cadre de notre événement.

Un coup de cœur ou un événement qui vous a marqué durant cette période?

La double victoire helvétique de Martina Strähli et de Tadesse Abraham lors de l'édition 2016! Nous avons beaucoup travaillé pour avoir les meilleurs Suisses au départ de notre course et surtout ceux qui sont en mesure de jouer la victoire. Cela a été une belle récompense.

Ce dont vous êtes le plus fier?

Que l'image générale de Morat-Fribourg se soit tellement améliorée en 18 ans! Le fait de doubler le nombre de participants mais surtout d'attirer de nombreux et fidèles sponsors ainsi que d'offrir une organisation moderne aux coureurs est une source de satisfaction.

En votre qualité d'entraîneur de Léa Sprunger, avec qui vous avez obtenu la consécration à Berlin et alimenter la chronique, de Kariem Hussein et d'autres athlètes de Swiss Athletics, comment abordez-vous les Mondiaux de Doha qui se dérouleront dans un ans?

Ce sera une saison très spéciale et très longue. Les Championnats ayant lieu à la fin septembre, il s'agira d'économiser ses forces durant la saison et d'arriver en forme physique et mentale au bon moment. Nous avons des objectifs ambitieux et je vais préparer les athlètes au mieux. Espérons qu'ils restent tous en bonne santé. ●

Tel est notre vœu et plein succès!

JACKY GIRAUDEAU

Une température estivale, des conditions météorologiques parfaites attendaient les 960 athlètes qui ont pris part à la course Glacier 3000 Run, samedi 4 août 2018, dont le départ fut donné sur la promenade de Gstaad.

Tout comme les gratte-ciel font partie de New York, les chalets typiques font partie de la région de Gstaad. Ils lui donnent un charme authentique et une atmosphère intime. Depuis les années 50, le caractère typique est préservé. Les nouveaux projets restent fidèles à l'architecture traditionnelle. Magnifique village, de nombreux somptueux chalets rivalisent de beauté. Ornés de magnifiques fresques peintes, de sculptures sur bois dont les motifs représentent des versets de la Bible. Notons aussi les nombreux hôtels cinq étoiles, comme le Palace dont la tourelle se détache sur le ciel bleu azur. Cette bourgade de 3200 habitants est connue pour être une station huppée, fréquentée par la haute société internationale, mais aussi un lieu de repos et de détente pour les familles fortunées. De plus, le village est connu pour son tournoi de tennis et son tournoi de polo.

La course Gstaad – Glacier 3000 Run est mythique. Son arrivée est située sur un sommet enneigé. Un total de 1900 mètres de dénivelé positif pour une distance de 26 kilomètres. La remise des dossards à lieu sous la tente installée sur la patinoire, proche des jolies rues fleuries de Gstaad.

DÉPART DE LA COURSE

10h00: départ de la course. Le soleil brûle déjà. Certains coureurs participent pour la première fois... passent devant l'église Saint-Nicolas à droite, puis empruntent la rue centrale bordée de majestueux commerces. Depuis 1988, le centre du village est exclusivement piétonnier. Les chalets

sont fleuris de jardinières composées de géraniums rouge et de pétunias multicolores. Légère descente pour sortir du bourg et s'enfiler sur la droite sur une petite route vers Grund. Nous longeons la Sarine (la Saane en allemand – d'où la région Saanenland), pour traverser la route et contourner Feutersoey par la gauche. Retour sur l'asphalte en abordant le pittoresque et accueillant village de Gsteig. Seconde montée casse-pattes en empruntant deux lacets. 11^e km ; les visages sont déjà haletants et certains athlètes ont déjà brûlé leurs cartouches avant l'heure. Ensuite on suit un chemin sur la gauche pour rejoindre le ravitaillement et passage de témoin pour les équipes de deux coureurs. Dans le trio de tête on s'épie, ça nourrit le suspense pour le public posté au départ de la cabine de Reusch, à 15,6 km et à peine 300 mètres de dénivelé du départ. Sur environ un kilomètre – avant et après cette petite pause bienvenue – le parcours est moins pentu. Les participants reprennent leur souffle et des forces, boivent, mangent, avalent des portions coup de fouet avant d'attaquer les premiers «reks» qui dirigent les coureurs vers le chalet (Bedelmi) suivi de sa majestueuse cascade. Le physique est mis à rude épreuve. Ne parlons pas des participants pas prêts pour ce genre d'effort, qui viennent juste pour se dire, je l'ai fait ! Encore un effort pour atteindre, au 20^e km, l'arrivée de la cabine à Oldenegg, d'où l'on aperçoit l'objectif: Glacier 3000. A peine 900 m de dénivelé effectué... Encore 2 km avant d'atteindre Martisberg, puis la cabane, au 23^e km. Pour beaucoup, les jambes brûlent, les premières crampes se font sentir. 3,2 km nous séparent de l'arrivée, si proche et si lointaine... Moraine atteint au 24^e km, puis Gletscher à 2840 mètres d'altitude. Ouf! On atteint le glacier. Enfin de la neige fondue. Le sommet est tout de suite à notre droite, mais nous continuons, tournons à droite montons encore avant de gravir 80

marches interminables en bois, puis une vingtaine de marches en fer, avant de franchir la bouée gonflable. Exténués par l'effort et la souffrance – certains tombent, se congratulent, s'embrassent, revivent la course, admirent le panorama qui est à couper le souffle: La Jungfrau, le Cervin et le Mont-Blanc.

Se sécher, se changer, se reposer, dormir... Les plus audacieux ont osé gravir quelques marches supplémentaires pour atteindre le «Peak Walk by Tissot», le premier pont suspendu qui relie deux sommets entre eux. Emprunter une passerelle de 107 mètres de longueur, suspendue au dessus du vide, alors que ce jour-là le vent soufflait fort, a été une expérience inoubliable.

Glacier 3000 au dessus des Diablerets a été le théâtre le plus exigeant de la course. A 3000 mètres d'altitude, courir représente un effort intense! Cette année, l'exigence physique a été plus grande encore à cause de la chaleur. A cette altitude, voir un coureur torse nu, aux portes du glacier, sous un soleil de plomb, c'est juste l'image qu'il faut pour illustrer ce genre d'épreuve extrême. L'affrontement se poursuit sur presque tout le parcours. Tefera Mekonen atteint le sommet et foule le glacier en premier, suivi de près par le Kényan. Ultime montée pour terminer en héros cette jolie course au restaurant Botta.

LA COURSE EN CHIFFRES ET EN LETTRES

11^e édition / 960 athlètes / départ: 1050 m à 10h00 / arrivée à 2950 m / goudron 6,7 km / chemin naturel 19 km / glacier 0,5 km / panorama sur 24 sommets de plus de 4000 m / dénivelé positif 2015 m / dénivelé négatif 115 m / marches en bois 80 / en métal 20 / «Peak Walk by Tissot» longueur 107 m --- > 60 marches / Record à battre: 2h20 minutes / Prime pour le vainqueur: 1000 francs



La Course sur glacier unique en son genre

GLACIER 3000 RUN

RÉSULTATS

Hommes

1. Tefera Mekonen (Ethiopie) 2 h 26'51"
2. Robert Panin Surum (Kenya) 2 h 27'08"
3. Andy Wacker (USA) 2 h 27'23"

Femmes

1. Michaela Segalada, Winterthur, 2 h 46'27"
2. Petra Eggenschwiler, Langdorf, 2 h 55'26"
3. Nadja Kessler, Jona, 3 h 06'31"

HISTORIQUE DE LA COURSE

2007 – première édition

Le nombre de participants est limité à 500 coureurs. L'évènement consistait à mettre en valeur le site de Glacier 3000, en partant de Gstaad.

2015 – huitième édition

Martina Strähl (championne du monde de course de montagne) établit un nouveau record du parcours en 2h33'33". Philipp Feuz, (32 ans) premier Suisse à remporter la course en 2h30'05".

130 enfants sur la Gstaad Kids Run – 790 sur la Glacier 3000 Run, dont 741 classés.

2017 – dixième édition

A l'occasion de la dixième course du Glacier 3000 Run, les organisateurs désiraient organiser quelque chose de spécial; un marathon. Les participants pouvaient choisir de courir, soit le tracé traditionnel de 26 km, soit le marathon de 42 km, à travers la région du Saanenland, jusqu'au sommet du Scex-Rouge, une première... Les participants étaient issus de 24 nationalités différentes. Près de la moitié des coureurs ont choisi de courir le «marathon» (le plus difficile de Suisse en 2017, en raison de son parcours exigeant et d'un dénivelé de 2757 mètres). Ce défi sportif tout particulier partait de Gstaad, traversait de romantiques villages de montagne, dans un paysage alpin enchanteur, se confrontant à la

Une petite sieste ça m'ira.



rudesse du monde glaciaire, sur les neiges éternelles, pour enfin arriver à Glacier 3000. Le départ du marathon était donné à 8h30 sur la promenade de Gstaad. Les coureurs empruntaient le parcours habituel jusqu'à Feutersoey et bifurquaient sur un sentier de montagne escarpé en direction du lac d'Arnon. Le parcours: idéalement blotti dans la vallée Tschärzis, bordé au nord par les versants à pic du Stadelhorn, entouré de forêts ombragées. L'Oldenhorn se reflète dans l'eau gelée. Après 3 km, sur cette boucle supplémentaire du marathon, un magnifique sentier longe les eaux rugissantes du Tschärzibach. Vers le restaurant Huus am Arnensee, après 450 m d'ascension, un poste de ravitaillement avec chronométrage était installé. Le parcours longeait le barrage et la rive nord ouest du lac. Au bout du lac, les coureurs empruntaient une pente accidentée jusqu'à l'Alp Seeberg à 1712 m. Cette montée était un avant-goût de l'ascension qui attendait les coureurs entre Reusch et Glacier 3000. Depuis l'Alp Seeberg, point dominant le lac d'Arnon, la vue sur le lac était splendide. A partir de là, le parcours traversait des prairies alpêtres, parsemées de fleurs, et traversait des forêts luxuriantes pour redescendre par le village de Feutersoey – en partie sur des sentiers très raides, rejoignant ensuite le tracé habituel, avec un final sur le glacier du Tsanfleuron.

Hans Rudolf et Ludo. 160 ans à eux deux.



Elisabeth tout sourire, en vue de l'arrivée.

PARTICIPATION D'ATHLÈTES SUISSES DE HAUT NIVEAU

Outre les internationaux, provenant du Koweït, d'Israël et de Malaisie, le comité s'était réjoui de la participation en 2017 de coureurs suisses de haut niveau. L'ancien ski freestyler Renato Ulrich (3 participations aux JO) a fini quatrième à deux reprises en championnat du monde. Helmut Perreten, président de l'Association du marathon de la Jungfrau était aussi au départ.

En conclusion, Bernhard Tschänen me confie: «Bien que l'arrivée soit située sur un glacier à 3000 mètres d'altitude, nous avons tout de même réussi à amener les 11 éditions au sommet. C'est remarquable, nous avons toujours bénéficié d'une météo favorable». On peut également remarquer que les femmes ont réalisé des chronos proches de ceux des hommes. ●

Prochaine édition: (12^e) samedi 10 août 2019.



Mélanie Jeannerod, en tête à la Verticale du Suchet 2018.

SAISON DE MONTAGNE *REFLETS*

Trophée des Combins

JACQUES DÉCOMBAZ

Nous avons eu l'occasion d'évoquer, il y a quelques temps (MP N° 119), cette course de montagne qui conduit du village de Fionnay (1491 m) à la cabane de Panossière (2641 m) au fond du val de Bagnes. Sa première originalité consiste à offrir un départ «à la carte», de 10 en 10 minutes à la convenance du coureur, dans une tranche horaire déterminée.

Une seconde particularité, l'épreuve est ouverte le premier samedi d'août et, également, le lendemain dimanche. Une flexibilité intelligente relativement aux aléas climatiques du jour, et bien accommodante pour les coureurs, qui sont ainsi très largement libres de s'organiser selon leur disponibilité et leur préférence. Cette année est marquée par une chaleur estivale inhabituelle en plaine. En altitude on annonce une fraîcheur agréable. Eh bien, familier de cette course, je me décide: pour moi ce sera samedi. Nous y allons, mon frère et moi.

4 août. Ambiance parfaite, déroulement sans accroc. Effectivement, il fait une température des plus adaptées. A dix minutes du but, on salue le photographe officiel, campé fidèlement à la sortie de la dernière moraine pour saisir chaque coureur sur fond de monts enneigés. Après la banderole, échange d'impressions entre arrivants, pour la plupart des fidèles, tout en se restaurant; car on se reconnaît, même sans toujours se connaître. On ne s'attarde pas trop et on redescend sur Fionnay en toute décontraction. Je suis satisfait de la gestion optimale de ma course et du chrono, proche de mon attente.

C'est alors que l'idée vient. Les conditions atmosphériques sont stables, elles devraient être les mêmes demain; ne serait-ce pas l'occasion unique de réaliser un test personnel de «répétition d'effort»?

On connaît des épreuves sportives en deux étapes, sur deux jours ou davantage, on apprend à les gérer, mais comme les parcours diffèrent en distance comme en dénivellation, il n'y a pas moyen d'apprécier objectivement sa capacité de récupération d'un jour au suivant. On admet simplement comme établi que la récupération complète nécessite davantage que 24 heures.

Toutefois, si on exclut la survenue de problème accidentel (foulure, blessure), d'usure (cloques) ou d'impréparation (courbatures) propre à nous handicaper structurellement (tendons, muscles, peau), l'essentiel de la capacité de récupération physiologique de nos aptitudes sportives, d'un jour au suivant, avec une nuit suffisante de sommeil entre deux, repose sur la restauration la plus complète et efficace possible de notre *milieu intérieur*, en termes de réserve d'énergie et de rééquilibration hydrominérale.

La maîtrise de ces facteurs est réalisée sans grande difficulté par un coureur expérimenté. S'il croit, en plus, être à jour sur les finesses théoriques et pratiques de la nutrition du sportif, ce devrait vraiment le faire... L'occasion et les conditions sont optimales pour un test grandeur nature, c'est décidé, on remet ça.

5 août. Après un aller-retour pour passer la nuit à la maison, me voici au départ dimanche. Comme ce n'est qu'après la course du samedi qu'a été envisagée la répétition du dimanche, j'exclus une influence éventuelle de m'être inconsciemment ménagé samedi sur le temps de course le jour d'après. La température, pratiquement la même que la veille, ne doit jouer guère de rôle sur la comparaison chronométrique entre samedi et dimanche.

Subjectivement, l'effort se déroule aussi régulièrement qu'hier, c'est-à-dire «au mieux» et sans fléchissement sur la fin. J'avais imaginé perdre, sur une durée d'environ 1h25', entre 5' et 10'. L'écart final sera de 2'50'', soit 3,4%. Expérience agréablement positive, et instructive. ●

Fully-Sorniot

23 septembre. Le club organisateur des Trotteurs de Fully, constatant la tendance à une érosion de la participation à sa course populaire classique, qui grimpe du village au vallon du lac de Fully à travers châtaigneraie, coteaux de vigne, raides flancs forestiers et rocaille vertigineuse, a ajouté à sa 44^e édition annuelle une extension. Et pas des moindres.

«Le Trail des cabanes» rejoint la mode des ultra-longues épreuves qui commencent à «encombrer» un peu l'univers des courses populaires longue distance en terrains nature. On nous annonce déjà la 1^{ère} édition d'un «Trail des Châteaux» le 8 décembre à Sion, ce qui laisse un peu songeur. Mais il faut reconnaître à cette construction l'intérêt particulier, ici, de vouloir faire connaître le réseau des cabanes de montagnes entourant le Grand Chavalard, le sommet phare dominant Fully. Avant de s'y lancer, il faut bien examiner le coût du menu. Mmmh... pas bon marché: départ 5 h du matin, distance 42 km, dénivelé ascensionnel cumulé 3500 m (qu'il faut redescendre); un tracé en six dents de scie! Seuls deux concurrents réussirent leur tour en moins de 5 h.

L'itinéraire de cet ultramarathon alpin mérite qu'on en nomme les étapes: cabanes de Sorniot, du Demècre, de Fenestral, du Scex-Carro et gîte de Lui d'Août.

Souignons la présence dans l'élite, sur la course classique, de notre membre «qui monte» Sandrine Candolfi – en méforme aujourd'hui – et celle de son fraîchement élu mari parmi le peloton des bénévoles. L'adjonction de la complication novatrice du *trail* à la journée a mis à découvert quelques failles d'organisation ou de chronométrage. Des coureurs du tracé classique n'ont pas trouvé leur résultat chiffré sur la première liste des résultats, ou bien ils ont été rangés dans une autre catégorie que la leur. Nul doute que ces incidents seront maîtrisés l'an prochain. ●

Verticale du Suchet

13 octobre. C'était le cinquième anniversaire de cette épreuve, dont nous avons commenté ici la 1^{ère} mouture de l'automne 2014 (MP N°124). Une montée continue d'environ 900 m qui a profité du grand beau temps et d'une douceur hors saison. Ceci, et une organisation rodée, ont résulté en une participation flatteuse de 219 classés (en 2014 : 177 classés). Les départs donnés individuellement chaque 30'' permettent à chacun, quel que soit son niveau, de monter à son pas sans gêner, ni être gêné par d'autres concurrents. Une fois hors de la forêt, on quitte le sentier et s'égaïlle à son gré dans le pâturage pour les dix dernières minutes d'ascension (voir page de couverture). La vue du sommet sur le Mont-Blanc comble le bonheur d'être arrivé.

Cette année l'inscription donnait droit à une fondue sur la terrasse du chalet sous le sommet. Une option peut-être moins adaptée que des pâtes quoique plus conviviale mais, certainement, tout à l'honneur du fromage produit dans la région.

Notons la présence parmi les partants de Jacky Giraudeau, qui contribue à votre MP d'aujourd'hui (p. 12), et la victoire féminine de Mélanie Jeannerod (19^e scratch, photo p. 15), confirmant parfaitement l'affirmation de Sandrine sur son mérite de mère championne (p. 19), pas seulement en course de montagne l'été, d'ailleurs, mais aussi en ski-alpinisme. ●



Patrick Raymond, lors du «Trail des cabanes».

Jeizibärg-Lauf

21 octobre. Course un peu lointaine pour nous autres lémaniques, mais d'une grande séduction. Beaucoup de participants y sont très fidèles. Nous en avons fait l'éloge en 2013 (MP 118). Pour rappel, c'est une montée pure de 885 m exposée au sud, sans replat, au départ de Gampel, mi-chemin entre Viège et Brigue. Limite du Haut-Valais, on y parle bien le français, mais on lit de préférence le Walliser Bote. C'était cette année la 18^e édition, on dispose donc d'un volume de données (!) dont on peut dégager des aspects intéressants.

Performances masculines

et féminines. La présence régulière de membres des deux sexes, parmi l'élite nationale de course de montagne, donne une indication comparative fiable sur la valeur de la performance de chaque genre sur ce type d'effort. La figure 1 présente les temps de course des vainqueurs de chacune des éditions de 2001 à 2018 (2). Parmi ces lauréats et sur l'ensemble des 18 années, on a un nombre égal de 9 hommes et de 9 femmes, ce qui exclut le biais qu'aurait introduit l'omnipotence d'un super-champion.

On constate une bonne cohérence d'année en année. Records historiques : 34'17'' chez les hommes (2014) et 40'53'' chez les femmes (2018). En moyenne, les championnes ont mis 9'18'' de plus que les champions, soit 25,8 %, une dimension qu'on peut estimer représentative de l'aptitude

respective actuelle des hommes et des femmes pour ce type d'effort d'endurance ascensionnel.

Mettons en lumière, par ailleurs, quelques individualités intéressantes parmi les familiers de l'épreuve.

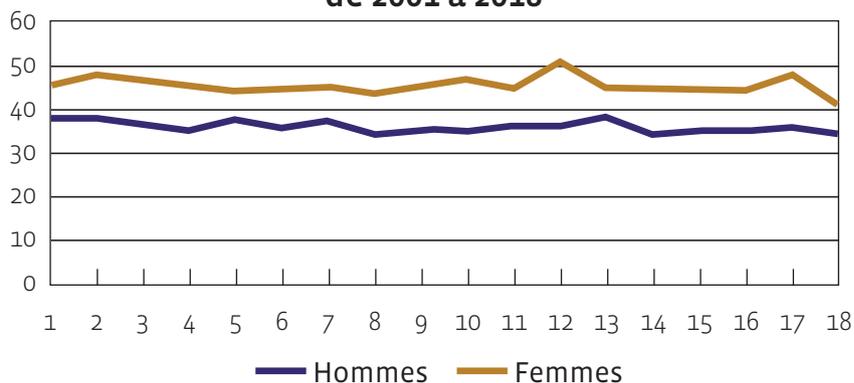
Répétition d'efforts. Contrairement à l'expérience relatée plus haut au Trophée des Combins (répétition d'un même parcours d'un jour au suivant), nous avons ici des coureurs pour qui le rang final compte, mais qui n'ont pas hésité à concourir la veille au *Km vertical de Fully*. L'emblématique Victoria Kreuzer (victorieuse à quatre reprises) après une semaine de repos forcé dû à la pluie, classée 3^e et meilleure Suissesse samedi à Fully (37'54''), gagne une cinquième fois à Jeizinen le lendemain, avec un nouveau record féminin du parcours (figure 1).

Werner Marti gagne et réalise son record personnel en quatre victoires consécutives, alors même que la veille, il a participé à l'extravagante grimpe, raide et ultra-courte, du tremplin de saut d'Einsiedeln (100 m de montée sur 400 m) et s'y est classé 2^e (durée 2'48'').

L'aptitude à la répétition d'efforts d'endurance performants, leur préparation rapprochée spécifique idéale, restent un sujet à la prévision hasardeuse, complexe, individuelle, où comptent beaucoup l'expérience et la connaissance de soi.

Figure 1

Temps de course (minutes) du gagnant de 2001 à 2018

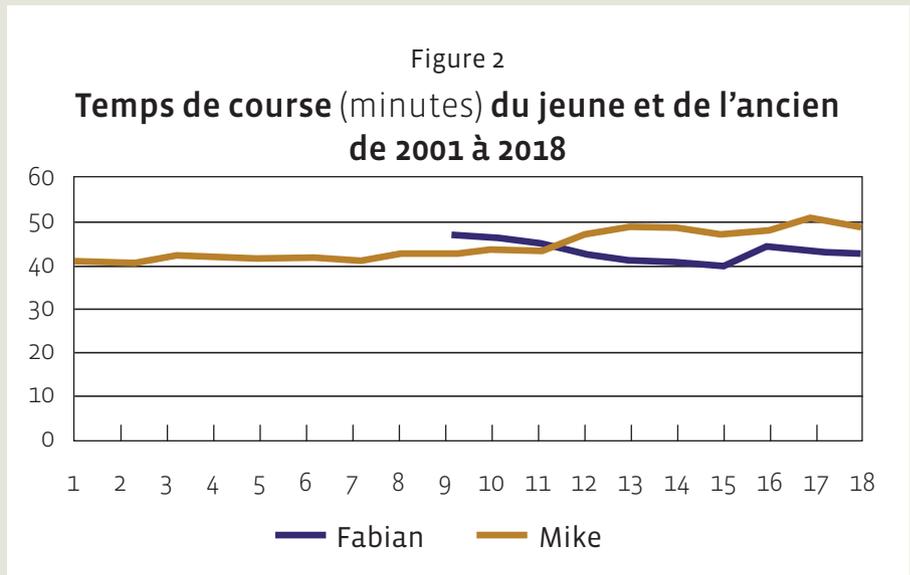




Le jeune monte, le vieux résiste.

Nous nous étions promis en 2012 de suivre le parcours sportif de Fabian, jeunet de 11 ans qui nous avait épaté en se plaçant 10^e scratch. Pourquoi ne pas le mettre, 6 ans après, en regard avec un ancien tout aussi épatant de 53 ans son aîné? La figure 2 présente les performances annuelles successives de ces deux fidèles amis de la Jeizibärg Lauf, Mike Short (né en 1948), participant dès l'année fondatrice 2001, et Fabian Fux, né cette même année, depuis sa première participation en 2009 à l'âge de 8 ans.

Observation banale: avec l'âge la performance de Mike baisse tendanciellement en moyenne de 12" par an entre 53 et 70 ans (la courbe monte), alors que celle de Fabian s'améliore de 35" par an entre 8 et 17 ans (la courbe descend). Les chronos de Mike sont à peu près stationnaires jusqu'à 63 ans (2011). A 10-11 ans, le gosse devient l'égal du vétéran qui a alors 63-64 ans! Dès lors, leurs chemins se croisent, l'un progressant surpasse l'autre, qui décline.



Mais tout n'est pas lisse. Mike connaît alors une petite cassure (perte de 3'30" en 2012) qui sera durable... Les progrès de Fabian, constants jusque-là, cessent soudain à ses quinze ans, quand il perd 4' (10%) sur sa performance de l'année d'avant...

Seuls nos deux sportifs, le sénescent et l'adolescent, s'expliqueront (peut-être!) l'irrégularité du cours de leur performance dans le temps. Quant à votre chroniqueur plus sénescent encore, facétieux par pur

hasard. Il met un terme «propre en ordre» à sa saison de montagne avec un chrono de 1h00'00". ●

(1) Ewigenrangliste Jeizinen 2017.
 (2) Source WB/alb 18 et 22.10.2018.

SPORT et grossesse

SANDRINE CANDOLFI

De grandes sportives, une fois devenues mamans, reviennent au plus haut niveau. Maude Mathys, Nicola Spirig, Mélanie Jeannerod on les croise lors de compétitions régionales, on les admire lors de grands championnats. Plusieurs questions me sont venues à l'esprit, moi, jeune femme qui aime le sport et souhaiterais des enfants. Je vais tenter d'y répondre après avoir entrepris quelques recherches dans des publications médicales récentes.

Histoire

On a presque tous regardé le film *Free to run*, dans lequel un médecin explique que la femme qui court risque la perte de son utérus et une «masculinisation»... la femme a dû faire sa place en tant que sportive, mais elle n'est pas au bout du chemin.

Être mère, être enceinte, ce n'est pas une maladie; il est capital de prendre soin de soi et de se bouger pour sa santé et celle du (futur) enfant.

Transformations anatomiques et physiologiques

– Les transformations morphologiques apparaissent dès les premiers mois de grossesse. La prise de poids est concentrée sur la région abdominale et fessière ce qui entraîne une modification des courbures lombaires et le déplacement du centre de gravité, donc de l'équilibre.

– Les modifications cardiologiques sont importantes. Le volume plasmatique (la quantité de sang) augmente de 50%, obligeant le cœur à éjecter davantage de sang à chaque battement. La fréquence cardiaque au

repos est accélérée. Les vaisseaux sanguins périphériques se dilatent, ce qui diminue la pression veineuse dans les membres et entraîne souvent des œdèmes. La pression artérielle se maintient lorsqu'il n'y a pas de complications.

– Au niveau respiratoire, les femmes remarquent un changement dès le 4^e mois, bien que les modifications se mettent en place dès le début de la grossesse. Le volume courant s'amplifie pour livrer plus d'oxygène à la mère et l'enfant. La ventilation alvéolaire (quantité d'oxygène assimilable à chaque respiration) augmente. La place qu'occupe l'utérus fait remonter le diaphragme et gêne la respiration profonde. La sensation de dyspnée, présente, peut être inconfortable.

– Pour les sportives, un élément va être déterminant pour l'activité physique: les hormones relâchent tendons et ligaments, d'où un gain de souplesse, mais une perte de stabilité articulaire qui accroît le risque de blessures.

Bienfaits du sport pendant la grossesse

Trop de femmes cessent leur pratique du sport lorsqu'elles apprennent qu'elles sont enceintes. A tort! L'activité physique permet une prise de poids idéale pendant la grossesse, ni trop, ni trop peu. C'est également le moyen le plus efficace pour éviter le diabète gestationnel et l'hypertension. Les risques à l'accouchement sont moindres, celui-ci se fait de manière plus facile, plus courte, et la nouvelle mère s'en remet plus vite et mieux. Il n'y a pas non plus de risque accru de fausse-couche, ni de prématurité, au contraire!

Les douleurs physiques – principalement lombaires – dues aux changements morphologiques sont peu nombreuses chez celles qui pratiquent une activité physique. Il est important de faire aussi de la gymnastique adaptée pendant la grossesse.

Le sport pendant la grossesse, c'est aussi donner un capital santé à l'enfant. Il aura moins de risque d'obésité, de diabète, il aura une meilleure motricité. Si la mère se sent bien et heureuse, l'enfant aussi!

Quels sports pendant la grossesse ?

Les sports les plus recommandés sont la marche, le vélo (d'intérieur après le 4^e mois) et la natation. Il existe aussi des cours de yoga et d'aquagym spécialement conçus pour les femmes.

Les sports de contact (boxe, hockey, volley-ball, football, basket-ball) sont à proscrire. Il faut aussi éviter les sports à fort risque de chute comme le ski, le vélo VTT et le patinage.

Le sport après la grossesse

Il faudrait reprendre le sport dès que possible après l'accouchement. En premier, renforcer le plancher pelvien, puis reprendre une activité comme la marche, la natation. Ceci est recommandé pour éviter les dépressions post-partum ainsi qu'un surpoids qui perdure chez la femme et se révélerait ultérieurement délétère.

Encourageons donc les femmes qui désirent un enfant, qui sont enceintes ou jeunes mamans, à pratiquer une activité physique! ●

JACQUES DÉCOMBAZ

Depuis quelques temps, nous avons en Suisse romande de nombreuses mères de famille qui s'illustrent par de remarquables succès en course à pied : Sandra Annen-Lamard, Claudia Bernasconi, Maude Mathys, Laura Hrebec, Laurence Yerly..., toutes adeptes de course d'endurance, toutes quarantennaires sauf une !

Intéressant phénomène de «seconde carrière» vers un accomplissement personnel qui mériterait une analyse qualifiée. Vous avez lu, dans ce même numéro (p. 4), une étude sociologique de Delphine Guédât sur les pratiques de course à pied, où se détache la catégorie des «compétiteurs» dont un attribut marquant est d'être «sans enfants». Indépendamment, Sandrine Candolfi relève l'arrivée sous le feu des projecteurs de grandes sportives devenues mères et elle a choisi de mettre en lumière la relation entre grossesse et sport (p. 19). On voit émerger une catégorie, ou sous-catégorie compétitive distincte que sont ces 'jeunes' femmes (30-45 ans) ayant accompli leur maternité.

Sur le plan global, on observe également que la participation féminine aux courses de 10 km les plus populaires aux Etats-Unis, dans la première décennie du siècle, a dépassé en nombre celle des hommes, une tendance observée aussi en Europe. Parallèlement, la vitesse de course moyenne des femmes – certes moins rapides – a progressé plus vite au fil des années que celle des hommes (1).

C'est dire l'actuelle pertinence qu'il

y a à rappeler à chacune les particularités les plus critiques des besoins nutritionnels spécifiques à son genre, aux fins de soutien à la performance d'endurance de haut niveau sans nuire à la santé.

Nous nous inspirons, notamment, d'un auteur au crédit indubitable à trois titres: c'est une femme, professeur associée en neurophysiologie et sciences de la motricité à Louvain-La-Neuve, qui a couru une dizaine de marathons (RP 2h 52'36"), remportant notamment celui de Bruxelles en 2014 (2).

Energie

Le souhait de perdre du poids dans l'espoir d'un gain de vitesse est une tentation fréquente qui peut mener à la fameuse triade de l'athlète féminine (privation calorique volontaire, dysfonction menstruelle, fragilisation osseuse). L'homme est moins sujet à une telle dérive car sa masse grasse moyenne physiologique, s'il est en forme, avoisine 15%, alors que celle d'une femme dépasse 20%, un «excédent» qu'elle perçoit comme un poids mort, un handicap, dans une vision étroitement athlétique.

En pratique, l'apport alimentaire d'énergie quotidien minimal doit être d'au moins 45 kcal (kilocalories) par kg de «poids maigre» (un pèse-personne à impédancemétrie permet de déduire du poids corporel sa «masse grasse»), auquel on ajoute la dépense d'énergie dépensée en activité physique. Concrètement, le besoin de base d'une athlète pesant 50 kg, dont 15% de masse grasse (7,5 kg), devrait être d'au moins 1900 kcal/jour. Ajoutant à cela 500-600

kcal dépensées en activité physique, l'apport total conseillé se monterait à 2400-2500 kcal/jour.

Il est faisable de calculer le contenu en calories d'un repas, mais reconnaissons que c'est bien laborieux et une personne raisonnable y renonce. Il est plus facile et informatif de se fier au résultat, à la balance: se peser régulièrement, dans une situation identique (matin à jeun), pour surveiller et corriger une dérive de son poids «normal» que le médecin aura éventuellement confirmé.

Une formule simple pour estimer la dépense d'énergie additionnelle des entraînements quotidiens consiste à multiplier son poids (kg) par la distance (km) parcourue. Je pèse 60 kg, mon circuit fait 10 km, le coût de cette activité est de 600 kcal.

Protéines

L'apport requis en protéines, en % des calories ingérées, est à peu près le même pour hommes et femmes à volume d'entraînement comparable. Le besoin est couvert par un régime conventionnel, où il représente 10-15% des calories. Car s'il est vrai que l'effort sportif participe à «brûler» des protéines, cet effet est bien moindre que ses effets sur la combustion des réserves de glucides (le glycogène musculaire et hépatique) et de graisse.

Ce n'est vraiment que si l'on s'écarte par trop de la norme dans la façon ordinaire de se nourrir (régime végétalien, crudivore ou autrement excentrique) qu'il faudra être spécifiquement attentif à l'apport protéique.

et endurance

Fer

Facteur crucial de la performance par son rôle de transporteur d'oxygène, essentiel aux fonctions physiques et cognitives, l'apport de fer recommandé est doublé avant la ménopause. Le risque d'insuffisance est aggravé lors de restriction alimentaire, chez les végétariennes, et par des saignements gastrointestinaux ou en réponse à une éventuelle inflammation aiguë liée à une activité physique intense. Le statut en fer d'athlètes féminines devrait être testé périodiquement. Sauf situation clinique préoccupante, une contre-mesure à un déficit consiste à consommer des aliments contenant du fer bien assimilable: de la viande, des produits de la mer, et des ingrédients favorisant son absorption (vitamine C). Cependant, hors situation de carence, une supplémentation de fer n'a pas d'effet sur la performance!

A noter que les athlètes recourant à la contraception orale, qui réduit la perte de sang menstruel typiquement de 60%, ont besoin d'un apport de fer réduit d'un tiers.

Vitamine D et calcium

La vitamine D et le calcium jouent un rôle important pour la santé de l'athlète. Leurs effets positifs sur la santé osseuse sont bien connus, mais des recherches récentes mettent aussi en évidence un effet favorable sur l'immunité, le muscle et la performance.

La vitamine D est produite en partie dans l'organisme, grâce aux rayons ultra-violetés résultant de notre exposition au soleil. Elle est complétée par l'apport alimentaire que véhiculent,

par exemple, les bonnes sources que sont poissons gras et champignons séchés au soleil. On estime que 30 à 40% d'athlètes féminines peuvent présenter un déficit de vitamine D, selon leur type de sport (d'intérieur!), la saison et bien sûr la latitude. Une supplémentation quotidienne de durée limitée en hiver, facile et bon marché, peut aider à prévenir une carence suspectée ou diagnostiquée.

Il n'y a pas de test fiable du statut en calcium et une évaluation basée sur l'estimation des apports est trop variable. Les besoins ne semblent pas dépendre du volume d'entraînement. Les athlètes aménorrhéiques pourraient avoir besoin d'un demi-gramme supplémentaire de calcium

pour préserver leur bilan. Le lait est bien entendu une excellente source, les sardines, mais la plupart des végétaux aussi, légumes à feuilles vertes, laitue, céleri, soja, arachide.

Pour la course

En préparation et pendant une course longue, les recommandations relatives aux apports de glucides (pour la charge glycogénique préalable; pour la consommation de boissons sucrées en cours d'épreuve) – l'énergie de l'effort intense – sont les mêmes que pour les hommes. ●

(1) Cushman *et coll.*, J Strength Cond. Res. (2014).

(2) Deldicque, Louise & Francaux, Marc, *Frontiers in Nutrition* (2015).



Endurantes, les femmes

Energie: résistez à la tentation de privation calorique volontaire ayant pour téméraire objectif de réduire le prétendu handicap d'un poids jugé excessif.

Protéines: soyez prudente avec les régimes alimentaires atypiques (végétarien, végétalien).

Fer: faites tester périodiquement votre statut en fer, rectifiez si cliniquement nécessaire.

Vitamine D: exposition au soleil! aliments animaux gras,... supplémentation hivernale périodique?

Calcium: produits laitiers, légumes à feuilles...

Glucides pour la course: comme les hommes.



NOËL TAMINI

C'était la première fois depuis bien longtemps que je regardais une course à pied. À cause de Tirunesh Dibaba, qui par Facebook avait attiré mon attention sur l'événement, le marathon de Berlin.

Je ne connaissais pas du tout ce Kipchoge, pour moi un patronyme du Kenya, pas plus. Il courait au début pour un temps final de 2 h 04. Et je me disais : ah ! s'il pouvait accélérer lors de la seconde partie ! Mais quand on court seul c'est pas comme lorsqu'on est au coude-à-coude, ou devant une "sang-sue". Et dès la mi-parcours j'ai pris le temps de le regarder courir.

Quel bel athlète ! On en voit peu des comme lui, ainsi taillés, qui courent le marathon. Fini le temps où les marathoniens auraient tout juste pu servir de « modèles pour un sculpteur de cure-dents ! » La comparaison est d'Erich Segal (*Love Story*), lue dans *Spiridon*, sauf erreur en juin 1974. Et ses pieds semblent effleurer à peine

le sol ! Evidemment qu'à cette vitesse, près de 21 km/h, on n'a guère le temps d'appuyer le pied au sol. Le gars avait aussi comme un petit sourire d'homme relax, maître de soi, mais très concentré. Pas question de grimaces à la Zatopek, dont le record mondial sur l'heure (20 km 052) nous fit dire "*incroyable, incroyable !*", un jour de septembre il y a bien longtemps... 67 ans.

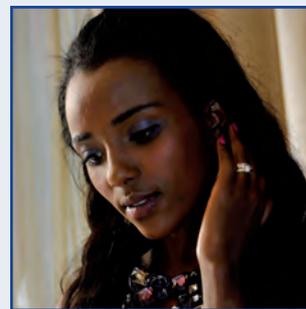
Ce Kipchoge allait, allait, comme en un rêve. Un rêve de toute grande performance. Qui sait, le record mondial ? Je notai qu'il passait aux 35 km en 1 h 40... Bon sang de bon matin, c'est du jamais vu ! Non seulement il ne faiblissait pas, mais il semblait accélérer. Alors, là oui, parfait, à ce train-là il allait battre le record du monde ! Du coup j'étais devenu un fan de ce coureur, moi qui depuis longtemps avais oublié de regarder de la course à pied. Même pas les cracks qui, à Addis Abeba, s'entraînent sur le terrain où je vais marcher pour la simple santé...

Je l'admirais, ce Kipchoge, d'autant qu'il courait comme deux des idoles de ma jeunesse, le Tchèque Zatopek et l'Australien Ron Clarke (27 mn 39 s au 10 000 m en 1965). C'est-à-dire seuls, sans l'aide de personne, et surtout pas ces "lièvres" des courses de notre temps. Kipchoge courait comme un homme, un vrai, au-dessus des courses "préfabriquées".

Et le voici qui venait de parcourir 41 km 610 en deux heures. Au fait, quel est le record mondial de l'heure sur piste : 21 km 285 (merci Google) par l'Éthiopien Gebreselassie... Et ce Kipchoge, à n'y pas croire !... On aurait dit un surhomme, descendu des hauts plateaux, et même d'un peu plus haut. Voici venu le moment de parodier Lamartine : Kipchoge, «...comme un ange chaussé qui se souvient des cieux.»

Et toc ! 2 h 1 mn 39 s pour les 42.2 km du marathon. Le deuxième à près de 5 minutes ! Quel bonus pour moi qui avais ouvert la télé ce matin afin de voir à l'œuvre Tirunesh

MERCI TIRUNESH DIBABA!

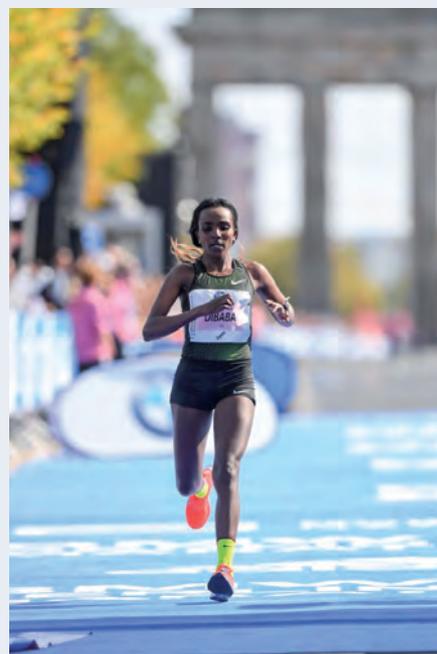


Dibaba. A franchement parler, la regardant en pleine course comme la télé l'a montrée, je ne la croyais pas capable de s'accrocher et de finir 3^e femme en 2 h 18 mn 55 s, à seulement 44 s de la première, et à 59 s de son meilleur chrono sur le marathon. Car elle ne court pas comme une marathonnienne, foulées rasantes, à la japonaise, ou à la Mimoun. Elle court comme la prodigieuse coureuse des pistes qu'elle est : amples mouvements des bras, amples foulées, amples mouvements des cuisses (qu'elle a fort belles). Ça, ça coûte de l'énergie au bout du compte. Et même ça commence bientôt à faire mal, au point de forcer à ralentir.

La belle Tirunesh, me dis-je, ne court pas économique, elle court généreux. C'est beau à voir, mais le chrono, lui, n'a que faire de l'esthétique. Ça n'a pas toujours été ainsi : au début des années trente, par exemple, des foules se déplaçaient pour VOIR courir Jules Ladoumègue. "Qu'il était beau à voir courir !" se sou-

venait une vieille dame un jour que nous en parlions. Julot (on l'appelait Julot) courut tout de même le 1500 m en moins de 3 mn 50. Tiens, comme ça tombe bien : ayant gagné de l'argent, il fut disqualifié avant les Jeux de 1932. Des médiocres, mesquins, jaloux, envieux, comme il y en a encore tant, alléguèrent que lui, simple jardinier, avait touché un peu d'argent pour courir. Dimanche à Berlin, Kipchoge... Un million de dollars ? Ça n'étonnerait pas. Et même Tirunesh, sans doute déjà riche à millions depuis ce jour de ses dix-huit ans quand elle remporta le championnat mondial de cross, il y a quinze ans...

Laissons de côté "l'œil du diable", expression des Roumains, qui s'y connaissent, pour dire l'argent. Au diable l'idée de fric quand nous avons le plaisir d'applaudir un "surhomme" ou une "gazelle". •



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