



## comité Spiridon romand

### Présidente

**Sandrine Conus Candolfi**

chemin du Clos-à-Golet 7 • 1618 Châtel-St-Denis  
tél. 078 692 99 94

### Trésorerie par la présidente et le rédacteur

### Membres du comité

**Sandra Corday** (2019, en congé sabatique)

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](mailto:meneurs@spiridon.ch)

### Rédaction *mmmille-pattes*

**Raymond Durussel**

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues

tél. 079 312 77 37

[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

**Jacques Décombaz**

Chemin du Chermiaux 20 • 1806 Saint-Légier

tél. 021 943 76 13

[redaction@spiridon.ch](mailto: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](mailto:conception@spiridon.ch)

#### Webmaster

**Alain Berguerand**

[webmaster@spiridon.ch](mailto:webmaster@spiridon.ch)

#### Secrétariat et comptabilité

**SNO - La Nautique**

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy

tél. 079 606 26 36

[comptaclubs@lanautique.ch](mailto:comptaclubs@lanautique.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](mailto: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](http://www.spiridon.ch)

**N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse à :**

**SNO - La Nautique**

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy

tél. 079 606 26 36

[comptaclubs@lanautique.ch](mailto:comptaclubs@lanautique.ch)

Couverture: Cross de Lausanne 2019. Il est important de bien négocier les passages techniques. Photo: Daniel Werthmüller

## tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

| Nombre de parutions | Format | 1/4 page  | 1/3 page  | 1/2 page  | 1 page     |
|---------------------|--------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1                   |        | Fr. 100.- | Fr. 150.- | Fr. 200.- | Fr. 400.-  |
| 2                   |        | Fr. 180.- | Fr. 270.- | Fr. 360.- | Fr. 720.-  |
| 3                   |        | Fr. 250.- | Fr. 375.- | Fr. 500.- | Fr. 1000.- |

### Parutions

15 mars

15 juillet

15 novembre

### Délais de réception

15 février

15 juin

15 octobre

### Annonces de courses

15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

## régie des annonces et renseignements

**Raymond Durussel**

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues • tél. 079 312 77 37

[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

**Jacques Décombaz**

Chemin du Chermiaux 20 • 1806 Saint-Légier • tél. 021 943 76 13

[redaction@spiridon.ch](mailto: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](mailto:conception@spiridon.ch)

## impression

Imprimerie Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

### délai de rédaction du N° 137 • 15 juin 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.



# COURIR ENCORE.

## NEW CONCEPT SPORTS

#### L'EXPIÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

20 ANNÉES D'EXPERTISE  
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE  
DOMAINE DE LA PODOLOGIE  
SPORTIVE APPLIQUÉE AU  
RUNNING

#### UN SERVICE PERSONNALISÉ UNIQUE

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

#### LE CHOIX LE PLUS VASTE

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

#### 2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES  
GENÈVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH  
WWW.NCSPTS.CH



### LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

#### SANDRINE CONUS GANDOLFI

**L**e 25 janvier nous nous sommes réunis, les membres actifs du Spiridon romand, afin de faire le point sur notre activité. Le comité s'est réorganisé en 2018, l'objectif 2019 sera de le renforcer.

Avec le départ de l'USL de la Nautique, nous profitons de remercier Bertrand Sonnay et son équipe pour les magnifiques prestations: (envois divers, gestion de la liste des membres, comptabilité, etc.) et pour la poursuite de ces actions sous l'égide de la Société Nautique d'Ouchy, pour 2019 en tout cas. La nomination d'un caissier se posera donc pour 2020.

Comme présidente, j'aimerais rendre notre mouvement plus vivant en proposant des rencontres, des sorties, adaptées à tout niveau et tout âge.

Le 16 mai aura lieu la course de Sauvabelin, qui était à l'origine une

retrouvaille, un moment de partage et d'amitié entre les membres et donc offerte à tout spiridonien. Comme entraînement ou compétition, venez nombreux partager ce moment, prendre plaisir sur ce parcours, gravir les escaliers de la Tour, vous retrouver et partager le repas offert de manière conviviale. De nombreux prix sont offerts par nos généreux sponsors pour les podiums et la tombola. Le but n'est pas la performance mais le partage et l'amitié.

Merci à tous nos rédacteurs qui nous fournissent des articles et reportages de courses pour étoffer la revue. N'hésitez pas à envoyer à [redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch) vos récits de course.

Le Spiridon romand doit rester un mouvement populaire de passionnés de course à pied. Faisons-le vivre ensemble!

## Dossards garantis pour les marathons de...



### New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

021 341 10 80 - [sport@tourismepourtous.ch](mailto:sport@tourismepourtous.ch) - [www.tourismepourtous.ch](http://www.tourismepourtous.ch)

**TOURISME  
POUR TOUS**

3 Le mot de la Présidente

4 Anniversaires



5 La course Titzé de Noël

6|7 A travers Avenches



8|9 Coupe de Noël Estavayer-le-Lac



10|11 Cross de Lausanne



12|14 Ecouteurs en course  
Débat contradictoire



15 Sur le stand Spiridon à la course de l'Escalade



16 Le Droit du Catogne

18|19 Trail et ultra-trail



20 Courrier des lecteurs

22|23 Boimond n'est pas bien loin

# Anniversaires !

JACQUES DÉCOMBAZ

Le courrier d'un lecteur reproduit plus loin (p. 20) interpelle (tiens donc) votre rédacteur de ce numéro du *Mmmille-pattes*. La « chute » de Pierre Morath en conclusion de sa compilation de *Free to Run* est la bévée d'un arrêt sur image prématuré et fâcheux.

Nous, spiridoniens romands (*spiridonien* est bien devenu un nom commun, non?), nous ne nous soucions pas particulièrement des épreuves «à travers le monde». Nous ne nous en désintéressons pas non plus, elles peuvent nous offrir un dépaysement occasionnel enchanteur, mais nous savons qu'il y a un champ de dimension régionale à la mesure de notre action. Nous voulons partager nos préoccupations et nos coups de cœur (et restituer les vôtres) sur les courses de nos contrées qui ont leur caractère, une séduction particulière, leur enracinement dans un terroir. Elles témoignent d'un effort d'organisation collective et n'ont ni préoccupation de retour sur investissement, ni pénétration commerciale abusive. Ce sont souvent de petites courses. Nous prétendons être une collectivité à échelle humaine: si nous ne nous connaissons pas tous personnellement, nous avons déjà entendu parler de celui-ci ou de celle-là, car c'est quelqu'un de la même souche, acteur d'un même mouvement.

## Merci les artisans du *Mmmille-pattes*

Nous, du Spiridon romand (c'est vous les abonnés), d'abord connu sous le nom Spiridon-club de Suisse, notre lien c'est le *Mmmille-pattes* qui paraît fidèlement depuis quarante ans. Le numéro zéro du bulletin date de mars 1979, sous la présidence de Bernard Ogier. Avec le N°136 que vous avez entre les mains, votre *Mmmille-pattes* célèbre son **40<sup>e</sup> anniversaire** au mois près! Pour «Free to run», évoqué dans ce courrier de lecteur, nous n'existons simplement pas. Or, nous sommes ici à l'échelle qui nous correspond, loin de vains projecteurs, restés les amateurs des diverses conceptions de cette course en liberté des origines.

Le N°120 marquant la transmission du témoin, en 2013, de l'ancienne

équipe (président, rédacteur) à la suivante rappelait nos objectifs, nos espoirs, notre volonté. Nous ne les répétons pas à l'occasion de la transition en cours (relisez vos archives) car ils n'ont pas changé, sinon pour répéter simplement après Alain Berguerand que nous avons toujours besoin de tous pour animer les futures éditions de notre bulletin.

Alors, avons-nous vraiment quelque chose à voir avec la théâtrale annonce de la mort de l'esprit qui anima *Spiridon*? Vous, les plus de 430 abonnés de ce bulletin, vous avez la réponse.

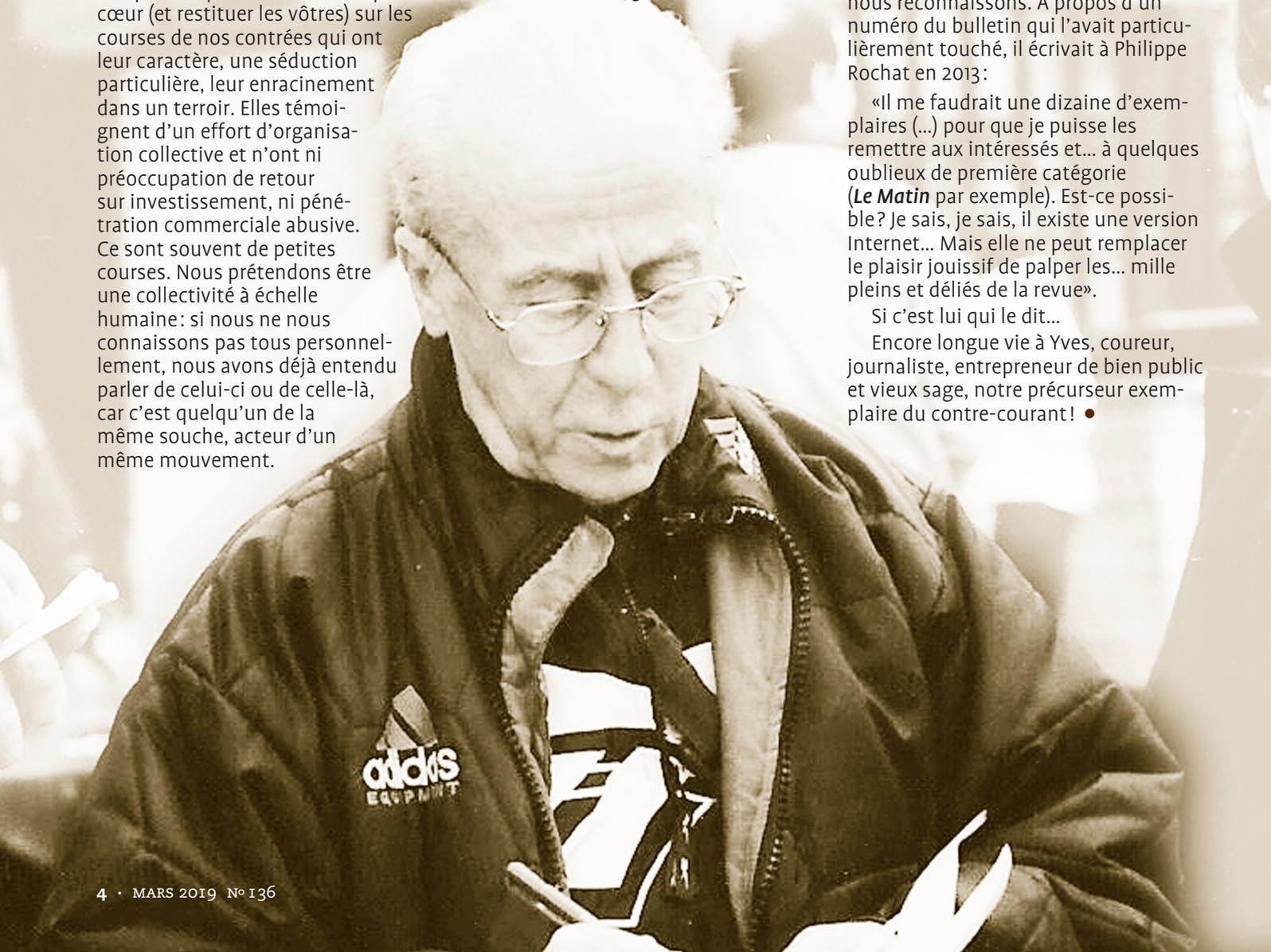
## Merci Yves !

Autre fête, le 12 février 2019 notre ami Yves Jeannotat célébrait son **90<sup>e</sup> anniversaire**. Il n'est pas question d'évoquer ici sa personnalité ni son rôle essentiel dans le mouvement où nous nous reconnaissons. A propos d'un numéro du bulletin qui l'avait particulièrement touché, il écrivait à Philippe Rochat en 2013:

«Il me faudrait une dizaine d'exemplaires (...) pour que je puisse les remettre aux intéressés et... à quelques oublieux de première catégorie (*Le Matin* par exemple). Est-ce possible? Je sais, je sais, il existe une version Internet... Mais elle ne peut remplacer le plaisir jouissif de palper les... mille pleins et déliés de la revue».

Si c'est lui qui le dit...

Encore longue vie à Yves, coureur, journaliste, entrepreneur de bien public et vieux sage, notre précurseur exemplaire du contre-courant! ●



# La Course **TITZÉ** de Noël

SANDRINE CONUS CANDOLFI

Le 8 décembre 2018 a eu lieu la 50<sup>e</sup> édition de la course Titzé de Noël à Sion, une pionnière des courses citadines. Revenons un peu sur son histoire.

En 1969 Otto Titzé, un horloger-bijoutier de 60 ans, sportif dans l'âme et passionné de course à pied, n'avait guère la possibilité de participer à des compétitions hors stade, alors inexistantes ou presque. Il décida de mettre sur pied la course qu'il aurait toujours aimé faire, permettant ainsi à la jeunesse sédunoise de se mesurer sur un parcours exigeant mais accessible à tous et d'y vivre de belles émotions. Il proposa un tracé en ville, à une période proche de Noël pour l'ambiance festive.

Contacté, M. Hischier, président du club athlétique de Sion, fut enthousiaste. Tous deux présentèrent leur projet au président de la ville de Sion, également conquis, qui accepta de collaborer et de mettre à disposition les moyens d'organiser et de concrétiser cette première course, dans la vieille ville, sur une boucle d'un kilomètre.

## 20 décembre 1969

Les gens se pressent dans les magasins. Il fait moins 4 degrés, la ville est illuminée. Soixante-huit pionniers se préparent à prendre le départ à la rue de Lausanne, devant le commerce d'Otto Titzé.

Il y a quatre départs successifs, le premier à 18 h 30. C'est Jean-Pierre Spengler qui remporte l'épreuve mais tous les participants reçoivent un même prix souvenir. Tous, enthousiastes, assurent vouloir revenir et mobiliser leurs copains pour une édi-

tion suivante. Seul bémol, mais bien dans l'esprit de l'époque, aucune femme ne participe à l'épreuve. Les courses en ville sont nées...

## 8 décembre 2018

Pour marquer dignement le jubilé de cette «doyenne des courses en ville de notre pays» un **Trail des Châteaux** a été organisé conjointement le même jour, par un comité ad hoc, sur un magnifique parcours d'une trentaine de kilomètres dans les environs du chef-lieu. Cette manifestation anniversaire – validée par un galop d'essai l'année d'avant – a attiré bon nombre d'adeptes de ce sport plus jeune.

Du beau monde. C'est un Russe de trente ans, Rinas Akhmadeev qui gagne la course Titzé en 19'32" et, au passage, le classement général en élite du **Circuit des courses hors stade** (devant Julien Wanders absent). Sur le parcours féminin, l'Ethiopienne Helen Bekele l'emporte en 15'29".

Quant au **Trail des Châteaux**, la victoire chez les hommes échoit à Kevin Vermeulen, 26 ans, de Crans-Montana en 2 h 25'39" et chez les femmes à Maya Chollet, 32 ans, 2 h 59'13".

## Faits divers ou marquants de quelques éditions

- Nombre de coureurs: 4218 en 2016 à Titzé et 502 sur la première édition du trail en 2018.
- Première course avec participation féminine en 1971: cinq coureuses.
- La course Titzé fut le théâtre de grands duels entre Markus Ryffel et Pierre Delèze, qui s'affrontèrent dans les rues sédunoises en 1982, 1984 et 1987. Le dernier nommé (*photo*) remporta la course à 10 reprises.

- On soulignera la participation de Tolossa Chengere, Tadesse Abraham, Jean-Pierre Theytaz, Pierre-André Ramuz, César Costa et Tarcis Ançay, meilleur Suisse en 2005.
- Chez les féminines, Anita Weyermann (spécialiste du 1500 m, gagnante à quatre reprises), Myriam Jamal (championne du monde et médaillée olympique, trois victoires), Helen Bekele et Christina Carruzzo comptent parmi les grands noms.
- Le chronométrage électronique par Datasport fut introduit en 1998.
- Le parcours fut modifié en 2007, un écran géant permettant dès lors de suivre la course sur la place de la Planta, lieu de départ et d'arrivée.
- L'édition 1999 reste la seule courue sous et dans la neige à ce jour.

## Clins d'œil de la rédaction \*

**Réussite sportive:** Laura Hrebec, 2<sup>e</sup> Suissesse, confie son bilan positif: «Je suis maman depuis huit mois et considère cette année comme réussie».

**Se surpasser:** la Sédunoise Florence Péguiron, 5<sup>e</sup> Suissesse révèle son astuce pour ne pas flancher avant la ligne: «j'ai serré les dents et tenu le coup dans la tête».

**Prédestination:** en 2010 le vainqueur s'appelle Kipkorir («keep courir»), c'est *continue de courir* dans un franglais torturé) qui lui aurait valu vocation.

**Dopage doux:** Léanie Schweickardt, 7<sup>e</sup> et meilleure Suissesse est très contente, «durant toute la course, j'ai pensé très fort à un ami [prénom connu de la rédaction]. Je lui dédie ma performance». ●

\* Inspiré du **Nouvelliste** 12.12.2011 (BM).

# à Travers Avenches

## A Travers Avenches renaît 20 ans plus tard

MARIANNE BAECHLER

Vendredi 7 décembre 2018, un ciel diluvien s'abat sur Avenches en fin d'après-midi comme pour laisser l'empreinte du retour probant de la course nocturne abandonnée voici vingt ans. Malgré les caprices de la météo, petits et grands coureurs sont au rendez-vous, fin prêts à en décou- dre avec le chrono et les éléments naturels. En passant à travers le châ- teau, le circuit garde le tracé initial dessiné au cœur de la Cité romaine

enguirlandée des lumières festives de décembre et des fenêtres de l'Avent. Un peu moins de 500 valeureux spor- tifs franchissent la ligne d'arrivée, trempés mais contents. La savou- reuse soupe aux pois et le risotto les attendent sous le chapiteau.

### A Travers Avenches faillit rester sur le pavé

Initiée par les commerçants aven- chois dans les années nonante dans l'optique de dynamiser le centre ville en période hivernale, la manifestation s'essouffle et tire sa révérence en 1998, faute de combattants.

Relancée l'été 2018 par un duo nostalgique, ce dernier finit par jeter l'éponge devant l'ampleur de la tâche. A deux mois de l'épreuve, Luc Ryser, enfant du coin n'imagine pas voir dis- paraître ce patrimoine sportif. Motivé par les souvenirs de ses participations dans les catégories écoliers, il sou- haite que ses enfants puissent vivre cette course qui lui est chère. Il relève le défi, crée l'«Association A Travers Avenches» et enclenche le contre-la- montre. Il forme un comité ad hoc de dix personnes. «J'ai eu la chance de tomber sur les bonnes personnes affectées aux bons postes pour gérer



les nombreux paramètres et faire face au travail titanesque qui nous attendait.» explique l'Avenchois de coeur. «Les précieux conseils de personnes expérimentées nous ont permis de gagner du temps et d'être rationnels.» Rapidement près de 600 inscriptions sont enregistrées dont la moitié d'enfants mis au bénéfice de la gratuité.

Une soixantaine de bénévoles recrutés dans l'entourage familial et les sociétés locales ont œuvré à la réussite de la course qui se veut populaire. A l'exemple de Sandrine Schornoz, sportive multiple qui a mis sur pied un programme d'entraîne-

ment de quatre semaines pour les écoliers et cadets les mercredis après-midi et soir. «Les enfants ont aimé l'aspect ludique des séances. Le concept a créé une sympathique émulation», illustre la monitrice.

Le relais – 14 équipes de 4 coureurs – donne lieu à des duels inter-familiaux à l'image de la smala Schornoz et met un point final à la manifestation généreusement arrosée.

Fort de l'accueil encourageant des autorités et de l'affluence des spectateurs ce soir, le Président de l'Association A Travers Avenches va chausser

ses baskets et lance déjà l'invitation à la deuxième édition agendée en décembre. Date définitive encore à déterminer. •

## RÉSULTATS

### Podium élite Hommes et Femmes (7,850 km)

Yannick Jeanmaire 27'32", Stéphane Demierre 28'11" et David Girardet 28'20"

Anaïs Gutknecht 32'22", Madalena Morgado 32'47" et Loane Monge 33'26"

MARIANNE BAECHLER

A une encablure de Noël et des fêtes de fin d'année, une magie féérique s'empare de la cité médiévale d'Estavayer-le-Lac habillée de parures festives. La météo est au beau fixe. Il y a foule ce samedi après-midi **15 décembre**. Badauds et accompagnants déambulent dans les étroites ruelles à la découverte des curiosités, tel l'itinéraire des crèches de la nativité (56 représentations). Les coureurs s'échauffent, s'étirent. «Pour cette 28<sup>e</sup> édition, nous affichons une belle affluence avec l'enregistrement de 690 inscriptions. Dernière épreuve comptant pour le classement de la Coupe fribourgeoise des courses populaires,

certains viennent grappiller les ultimes points.» renseigne Jean-Michel Zuccoli, président du Comité d'organisation. C'est le cas de Jacques qui doit gagner s'il veut décrocher la coupe 2018 dans sa catégorie.

Vallonné, le parcours pavé sillonne les rues adjacentes à la Collégiale St-Laurent. Malgré l'interdiction de circuler, la sécurité des indigènes et des spectateurs représente un souci majeur pour les organisateurs. Pour assurer le bon déroulement de la compétition, tous les accès au circuit sont sécurisés. «Pour cela, nous pouvons compter sur les bénévoles (110) issus des sections de la Fédération Suisse de gymnastique (FSG) et des proches.»

# COUPE DE NOËL Estavayer-



Les départs se succèdent à un rythme soutenu. Fidèles au rendez-vous du Père Noël, les enfants forment la moitié du peloton, toutes catégories confondues. L'homme venu du Grand-Nord, en conflit avec sa barbe blanche..., accompagne les plus petits sur le circuit de 750 mètres. L'escorte donne lieu à d'attendrissantes scènes. Les 33 équipes de relayeurs (3 x 1000 m), folkloriques et compétitives, se livrent à d'intenses joutes remportées par le CA Belfaux qui se hisse aux deux premières places en des temps records.

### Bienveillante initiative

A ce flot de sportifs se mêlent les joëlettes emmenant deux résidentes, chaudement emmitouflées, du home Les Mouettes tout proche. Grâce aux

bénévoles et animatrices de l'Institution, elles s'offrent un bain de foule. «Que c'est dur!» s'exclame, essoufflée, l'une des accompagnantes se frayant un chemin dans le dédale des compétiteurs.

### Spectateur de marque

Parmi les insolites de l'événement sportif, la discrète présence du conseiller fédéral Alain Berset, ancien sportif d'élite, n'a pas échappé à l'attention des organisateurs. Une gratifiante surprise pour couronner la manifestation. «Nous sommes honorés par la présence d'une telle personnalité.» se plaît à relever Jean-Michel Zuccoli. ●

## RÉSULTATS

### Élites Hommes (8 km)

Le final de l'élite homme se termine dans un mouchoir de poche. Vainqueur: Tefera Mekonnen, Ethiopien établi à Berne en 24'14", Jari Piller, sociétaire du TSV Guin en 24'18" et le Gruérien Jérémy Schouwey, CS Hauteville en 24'23".

### Élites Femmes (5 km)

Chez les dames, une mésaventure, heureusement sans conséquence, a momentanément privé Isabelle Gindrat-Keller de la victoire. La sociétaire du LAT Singine s'est perdue dans l'addition des tours et en a effectué un de trop. Finalement, la plus haute marche du podium lui revient en 17'25". Rachel Buchs, Tavel en 18'29" et Inga Wagemster, St-Antoine en 18'44" occupent les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> marches.

# le-Lac



RAYMOND DURUSSEL

Plaisante édition du Cross de Lausanne en ce samedi 26 janvier, organisation impeccable, soleil au rendez-vous, température clémente, terrain légèrement gras mais praticable, sans s'embourber, sur un parcours redessiné avec une boucle de 1 kilomètre autour du départ et de l'arrivée qui permet une bonne vision de la course pour les spectateurs. Plus de 600 concurrent(e)s s'étaient donnés rendez-vous pour en découdre.

### Une passionnante course populaire féminine

Les 5 tours de cette course ont permis de vivre une compétition épatante et riche en rebondissements. Sandra Annen-Lamard a, selon son habitude, pris immédiatement le commandement et, après 1 tour, seules trois filles avaient réussi à la suivre, un 2<sup>e</sup> peloton suivant déjà à plus de 30 mètres. Logiquement, après avoir «usé» ses accompagnantes, Sandra s'est détachée et, au 3<sup>e</sup> tour, comptait déjà 25 mètres d'avance sur Christina Sperrer et Alexia Mottier. «Elle a course gagnée» prédisaient déjà quelques spectateurs avertis.

C'était sans compter sur la pugnacité de Christina qui, dès le 4<sup>e</sup> tour, se rapprochait progressivement de Sandra. «Elle va la passer et gagner au sprint, elle est plus jeune et plus puissante» annonçait un entraîneur au bord du parcours. Il avait bien vu et à l'entame de la dernière boucle, c'est Christina qui faisait souffrir Sandra accrochée à ses talons. L'épilogue est épique: avant de prendre le chemin de l'arrivée, Christina ratait son entrée et perdait quasi toute sa petite avance. Mais elle sprintait avec assurance et le commentateur de la course annonçait de manière



# CROSS de Lausanne

péremptoire *«son erreur n'a pas porté à conséquence, elle va s'imposer»*.

Quand soudain, à quelques mètres de la ligne, marquée au sol par une bande plastic qui enregistre le temps, Christina se relevait, sûre d'elle, car déjà quasi sous les arches gonflées marquant l'arrivée. Jaillissant de derrière elle, Sandra la coiffait finalement sur la ligne. Alexia, très régulière suivait de près et Atena Bosi qui avait mené «en vain» le peloton de chasse venait compléter la tête du classement des W40.

Mais il n'y a pas que les «dames» qui ont eu des problèmes de maîtrise de course, chez les hommes, des vétérans, pourtant aguerris, ont voulu arrêter la course trop tôt ou ont fait tout simplement ... un tour de trop, si, si!

#### **Les morales de cette course épique**

1. *S'il ne suffit pas de bien repérer une course pour la gagner, la méconnaissance des détails du parcours (et de l'arrivée) suffit à la faire perdre.*
2. *Une course n'est terminée qu'une fois la ligne passée, mais ni avant, ni après.*
3. *Il y a des trains qu'il ne faut pas rater: une fois lâché par un premier peloton, il est rare que l'on puisse le reprendre, surtout si la course est relativement courte.*
4. *Il faut compter les tours, même si l'on n'est pas fort en calcul oral, car c'est le coureur qui est responsable de savoir «où il en est».* ●

Photo © Daniel Werthmüller



Sandra Annen-Lamard est encore en tête au 2<sup>e</sup> tour

Chaque partie a rédigé son exposé sans connaître celui de la partie adverse. Elle en a ensuite pris connaissance avant d'apporter sa conclusion. Alain Berguerand a plaidé pour, Jacques Décombaz a plaidé contre.

## POUR COURIR AVEC DE LA MUSIQUE

Un sondage effectué par la revue *Runner's World* montre que 61% des participants courent en musique – le «pour» est donc plébiscité.

### Agrémentation des entraînements

Tous les coureurs qui s'entraînent sérieusement en solitaire le reconnaissent: si le plaisir de courir est la motivation principale, il y a des sorties qui sont pénibles et d'autres longues et ennuyeuses. Ecouter de la musique est un bon moyen pour amener de la variété et motiver à se lancer dans un entraînement rébarbatif. La musique distrait l'esprit du sportif qui autrement se concentre sur sa souffrance. Elle permet de déconnecter la tête des jambes, qui font l'entraînement toutes seules, libérant le coureur de la tâche répétitive d'avancer une jambe après l'autre et de recommencer. Les séances d'entraînement paraissent ainsi plus courtes et moins dures.

Une étude de l'université de Keele en Angleterre a démontré qu'en écoutant ses morceaux favoris en courant, la fatigue est diminuée, alors que la sensation d'être «dans la zone» augmente. La raison en est que le stimulus externe de la musique est capable de bloquer des stimuli internes comme la fatigue, qui essaient de dire au cerveau à quel point l'organisme commence à être fatigué. En réduisant la perception qu'un coureur a de l'intensité de son effort, il peut courir plus vite plus longtemps.

### Régulation de l'allure

De nombreux coureurs préfèrent courir sans musique pour pouvoir se baser sur des indicateurs comme leur respiration ou leur cadence pour contrôler leur allure.

Ecouter de la musique avec ses refrains entraînants devrait empêcher ceci, non? Pas forcément. Choisie correctement, la musique peut en fait aider les coureurs à réguler leur allure pendant l'entraînement. Dans une étude conduite par l'université de Californie, des coureurs ont obtenu des meilleures performances quand le rythme de la musique était synchronisé avec leur cadence que quand ils courraient sans musique.

L'étude suggère d'écouter des morceaux au tempo rapide (plus de 120 battements par minute) pour des entraînements à haute intensité et à moins de 120 bpm pour des sorties requérant moins d'effort, comme la longue sortie du week-end. Certains sites proposent des listes de chansons classées selon leur tempo, permettant au coureur d'écouter la musique adaptée à l'intensité de son entraînement.

En 1995, Haile Gebrselassie explosa de 11 secondes le record du monde du 5000m au meeting Weltklasse à Zurich. Comme un métronome, il a bouclé chaque tour de stade en un peu plus de 2'30" au km. Il raconte qu'il a pu tenir ce rythme d'enfer en jouant dans sa tête le hit de l'année «Scatman (Ski-Ba-Bop-Ba-Dop-Bop)». Il se souvient: «C'était un bon morceau, rapide. C'est comme ça que j'ai réussi à battre le record du monde, grâce à cette musique».

### Augmentation des performances

Dans une étude de l'université John Moore de Liverpool, les performances de sujets pour 3 séries de 25 minutes sur vélo stationnaire ont été mesurées alors qu'ils écoutaient un programme musical prédéfini. Sans que les sujets en soient informés, le tempo du programme était soit normal soit accéléré / ralenti de 10% selon la série. La distance effectuée et la puissance exercée ont été augmentées avec le tempo accéléré et réduites avec le tempo ralenti. La conclusion de l'étude est que des individus en bonne santé pratiquant une activité sportive sous-maximale travaillent non seulement plus fort avec de la musique plus rapide, mais le font volontairement et apprécient d'autant plus la musique qu'elle est jouée à un tempo rapide.

### Quand ne pas écouter de la musique

Même si je défends le «pour», il y a des situations où il faut enlever ses écouteurs. En courant sur une route ouverte au trafic, de nuit ou en roulant à vélo: c'est dangereux. En courant en groupe: c'est malpoli. Dans les compétitions courtes ou par tours: on n'entend pas les concurrents qui nous talonnent. •

ALAIN BERGUERAND



# ÉCOUTER EN COURSE DÉBAT CONTRE

## CONTRE

Au passage de mi-parcours à Vevey du peloton du marathon de Lausanne, en octobre 2018, on remarquait une proportion significative de participants munis d'un dispositif sur la tête: casque, écouteurs à fil ou serre-tête pour contrer le froid vif ce jour-là (et cacher des écouteurs intra-auriculaires?).

La présence croissante de coureurs appareillés de e-bidules interroge: capteurs pour chiffrer nombre de variables physiologiques, c'est un vrai laboratoire à votre poignet ou à votre ceinture! Ici nous préoccupent les extensions fonctionnelles de l'audition (téléphone, radio, baladeur) qui offrent une réalité augmentée pour être en même temps ailleurs et là où l'on se trouve.

### Ça s'explique

Concédon's d'entrée qu'il y a des situations où l'usage d'écouteurs a du sens en course à pied. Le lièvre de M. Champion, je suis piloté en continu à distance sur la cadence exacte à laquelle me caler. Meneur d'allure, les balises kilométriques trop espacées je risque, isolé, de n'être pas assez «juste». Ou bien: avec la neige tombée hier, plutôt que sortir j'irai au Fitness faire une heure sur tapis; il y aura sûre-

ment cinq machines en même temps – l'enfer – je prends le casque isolant et révisé mon japonais (Tokyo, c'est l'an prochain).

### Ça se discute

Il y a des cas intermédiaires. Aligner les kilomètres sur un parcours connu comme ma poche, ça m'ennuie, mais je tiens au plan d'entraînement convenu! Vais-je me laisser bercer douillettement par un balado, une chaîne musicale, pour me réveiller, au retour, d'une commode absence de moi-même, 1h30 plus tard? Au contraire, ne dois-je pas plutôt laisser vagabonder mon esprit, l'idée inimaginée naissant comme ça de l'esprit désœuvré, cadeau surprise de la sérénité, cette créativité involontaire qu'une écoute musicale déjouerait?

Avant d'en venir au cœur de la plaidoirie du CONTRE, concédons comme réserve mineure les tracas concrets de l'asservissement au sons venus d'ailleurs: *les embouts m'irritent les oreilles ...j'entends rien, je dois n'en garder qu'un ...alterner les côtés ...batterie à plat! ...résiste à la pluie? ... programmer mes morceaux, souci ... aïe, faux tempo! ... ah, un Tri officiel, son règlement interdit «écouteurs, téléphone mobile ou tout autre appareil électronique d'écoute inséré dans ou recouvrant les oreilles»...*

### Ça se conteste

Une compétition, c'est à prendre au sérieux sans se prendre au sérieux. Poser et exécuter son plan au mieux de la capacité du jour et de son intuition tactique. Prenons l'exemple du récent Cross de Lausanne de janvier dirigé en maître par mon honorable contradicteur. La durée moyenne de course d'un bon populaire adulte était d'une demi-heure. Sept tours de circuit, obstacles, sol accidenté, virages, intensité, peloton pugnace où se placer, souliers à pointes jamais loin des mollets, rumeur du public, une attention de chaque instant: course courte et intense typique où l'écouteur serait à la fois inutile et dangereux.

Vous direz peut-être «oui, d'accord ...mais le marathon, le trail!». L'exercice d'endurance induit une réaction euphorique résultant de la sécrétion cérébrale de signaux chimiques, les hormones du bien-être. La musique activant des circuits analogues, certains allèguent sans fondement

sérieux que l'écoute en course pourrait «augmenter la performance»; une étude récente<sup>(1)</sup> suggère la possibilité d'une meilleure économie du mouvement si l'on se concentre sur un stimulus externe (comme de la musique) plutôt qu'interne (respiration ou mouvement des jambes), ce qui est bien distinct de la performance.

Plus fondamentalement, l'éveil extrême et conjoint de tous les sens impliqués dans l'action: vision, ouïe (dangers du trafic!), proprioception et kinesthésie, allié à présence d'esprit et concentration mentale assurent la course la plus efficace. ●

(1) J Sports Sci 37(6), 638, 2019

JACQUES DÉCOMBAZ

### POUR: conclusion

En 2015, la Fédération Française d'Athlétisme publiait dans son règlement hors stade un article prohibant les matériels d'écoute en compétition (considérés comme des «aide»). Devant le tollé général engendré par cette mesure, elle fit marche arrière dans l'édition 2017, indiquant que l'écoute était maintenant «tolérée». La course à pied est un des sports les plus libres qui soit. Chacun choisit de le pratiquer comme il le veut: en sprintant ou en joggant, sur l'asphalte des villes ou les sentiers des montagnes, seul ou en groupe. Si votre plaisir est de courir en profitant du gazouillis des oiseaux des bois, tant mieux pour vous! Mais de grâce laissez leur liberté à ceux qui préfèrent porter des écouteurs (AB; mieux: ABE!).»

### CONTRE: conclusion

Un accord se dessine sur l'inadéquation de l'écoute (compétition brève, danger) et son intérêt (distraire de la monotonie). La musique régulatrice d'allure? Métronome parfois utile (circuit), mais intérêt douteux en nature. Augmentation de la performance? Je dirais: influence parmi d'autres sur les déterminants physiologiques de l'intensité développée à l'effort et la fatigue perçue; il faudrait une analyse critique des quatre études invoquées en faveur d'effets pertinents. Mon sentiment: quand la performance est l'ultime enjeu (victoire), l'effet de la musique, marginal pour l'ordinaire devient nul; la musique de son record, Haile ne l'écoutait pas, il la reproduisait dans sa tête (JD).

# TEURS OURSE RADICTOIRE

Photo: Alain Berguerand

# ÉCOUTEURS EN COURSE

## OPINIONS

*Le débat formaté clos, les protagonistes prolongent un peu l'analyse...*

Les prescriptions réglementaires relatives à l'usage d'écouteurs en course à pied ne sont pas uniformes, ne facilitant pas une vision claire de sa légitimité. D'une part, aucune mention concernant l'écoute de musique ne figure dans les règlements de Swiss Athletics relatifs au hors stade (alors qu'elle n'est pas autorisée dans les rencontres d'athlétisme, ce qui fait du sens avec les procédures de chambres d'appel, coups de feu des starters, etc). D'autre part, Swiss Triathlon n'autorise effectivement aucun appareil électronique personnel d'écoute dans le secteur de course. De fait, le triathlon est une discipline fortement réglementée qui ne peut se comparer avec la course à pied hors stade, beaucoup plus libre (AB).

Sur la toile (2), une allégation de performance accrue de 10 à 15% serait évoquée par les instances qui ne veulent pas d'écoutes en course, «considérant de fait la musique comme un produit dopant. Un chiffre considérable mais plus que contesté par les joggeurs mélomanes et la communauté scientifique». Les médecins ne s'accordent pas : pour un cardiologue de Genève (JM) et un médecin spécialiste du sport de Lausanne (GG), aucune étude ne prouve que la musique augmente significativement les performances d'un coureur ; un confrère genevois de celui-ci (BG) ne serait pas surpris, lui, qu'elle puisse un jour «adoucir les chronos». Pour un ancien athlète, entraîneur (PM), musique et course ne font pas bon ménage.

Selon la même source (2), Spiridon serait un chantre du «CONTRE», une interprétation un peu créative de la «philosophie» de la course en liberté, car notre mouvement a commencé à se «pervertir» avant la popularisation des objets acoustiques litigieux (JD).

**Les joggeurs, des mélomanes?** On qualifie usuellement de mélomane des amateurs de musique classique, plus apaisante qu'excitante, et voit mal comment elle agirait favorablement sur les qualités de tonus, de vivacité, poussant le stress à son apogée et la performance athlétique à son sommet. De fait, les concurrents appareillés, «mélomanes» faute d'appellation plus adéquate, dans l'ambiance électrique et tendue d'une compétition, ou d'un entraînement poussé, entendront – l'écoute étant peu propice – de la «musique métronomique» qui, pour être audible, tiendra plus du *beat*, du rythme, du bruit (JD).



Photo: Alain Berquerand

**Générations.** Les tenants du «POUR» seraient majoritairement des femmes de moins de 30 ans et les «CONTRE», des hommes de plus de 45 ans (2). Fossé entre âges et sexes? (AB). Emblématique, la jeune Estelle «ne peut concevoir de courir sans son casque vissé sur les oreilles»? Il nous fallait donc une opinion féminine indépendante, ce sera Nelly!

## AVEC et SANS:

### CONCILIATION

Sans revenir sur les bienfaits du Pour et les arguments du Contre, les faits parlent d'eux-mêmes : plus de la moitié des coureurs écoutent de la musique lors de la pratique de leur sport. La musique, on le sait, a de nombreux effets positifs plus ou moins prouvés scientifiquement et les coureurs y ayant recours les prônent haut et fort. Une meilleure performance est cependant difficile à démontrer car plusieurs facteurs y contribuent, pas seulement le fait de courir avec de la musique. Qui a vu du reste les Kenyans courir sur les hauts plateaux de leur pays avec des écouteurs? Mais preuve à l'appui ou non, cela reste une affaire personnelle. Si cela vous fait du bien, tant mieux, même si les puristes vous regardent de haut.

Je dois vous avouer que je ne suis pas très bien placée pour évaluer le sujet, car je n'ai jamais couru avec des écouteurs! Les seuls écouteurs que j'ai eus étaient ceux des très anciens «walkmans», pour ceux qui ne sont pas trop jeunes pour s'en souvenir! Et j'ai testé les écouteurs sans fil que mes filles ont reçus pour Noël – ma foi une très belle technologie – mais pas en courant. Si vous êtes né **Avec** des écouteurs et de la musique à votre portée toujours et partout, vous allez presque inconsciemment toujours écouter de la musique, peut-être simplement par habitude, en courant également. Mais si vous avez couru toute votre vie **Sans**, vous, puriste, n'allez pas facilement changer vos habitudes. Pour se faire une véritable idée objective, il faudrait donc tester les deux options. Soyons donc **curieux plutôt que «vieux»** car la génération s'avère un critère important, et osons peut-être!

Les **Avec** peuvent simplement laisser les écouteurs à la maison pour leurs prochaines sorties, et les **Sans** les essayer, ce qui n'est pas anodin car il faut investir dans le bon choix d'écouteurs et savoir aussi composer une «playlist». Autant dire que je vais demander conseil à mes enfants, ce sera bien plus rapide!

Bonnes courses à vous, Avec et Sans plutôt qu'avec ou Sans. •

**NELLY MARMY CONUS**

(2) <http://www.cfjm.ch/longreads/course-a-pied-quand-la-musique-dope/> (consulté le 5 février)

## Vive le club des « SYMPATI CENTS » 2019

Chers membres vous êtes nombreux à arrondir le montant de vos cotisations et nous vous en remercions vivement.

Voici la liste du club des «sympati-cents» pour l'année 2019.

Chers membres vous êtes nombreux à arrondir le montant de vos cotisations et nous vous en remercions vivement.

Voici la liste du club des «sympati-cents» pour l'année 2019.

|             |               |
|-------------|---------------|
| Aeschlimann | Sacha         |
| Beud        | Françoise     |
| Berguerand  | Alain         |
| Bollin      | André Ludovic |
| Bonny       | Denise        |
| Corday      | Sandra        |
| Cruchon     | François      |
| Dutoit      | René          |
| Jaquier     | Claudia       |
| Kalbfuss    | Serge         |
| Maire       | Lorette       |
| Michellod   | Paul          |
| Ramsauer    | Jon           |
| Roussy      | Danièle       |
| Siegrist    | Bernard       |

Merci à tous de votre générosité.

Le comité apprécie votre marque d'encouragement.

En espérant retrouver de nombreux membres au club des «sympati cents» pour l'année 2019, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le Comité

## GAGNER !

«Au fond, qu'est-ce que «gagner»? Se retrouver sur la première marche du podium... dramatiquement seul? Attirer le regard des autres par des passions tristes comme l'envie, la jalousie ou même le ressentiment? Contribuer à créer une planète qui compte 99% de «perdants»?»

L'entraide, l'autre loi de la jungle.

P. Servigne & G. Chapelle, LLL 2017, p 21.



**Organisation:** Spiridon romand  
**Collaboration:** Traîne-Savates, Cheseaux  
**Date:** jeudi 16 mai 2019  
**Dossards:** cantine de Sauvabelin à Lausanne (jusqu'à 18 h 45)  
**Épreuve:** contre la montre, une manche, 5 km vallonnés  
**Premier départ:** 19 h - cantine de Sauvabelin  
**Arrivée:** haut de la Tour, 30 m/151 marches  
**Vestiaires:** cantine de Sauvabelin  
**Catégories:**

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1. Jeunesse filles  | 2000 - 2003   |
| 2. Jeunesse garçons | 2000 - 2003   |
| 3. Dames            | 1980 - 1999   |
| 4. Dames Vét. I     | 1960 - 1979   |
| 5. Dames Vét. II    | 1959 et avant |
| 6. Hommes           | 1980 - 1999   |
| 7. Hommes Vét. I    | 1960 - 1979   |
| 8. Hommes Vét. II   | 1959 et avant |

**Coût:** CHF 25.- par personne, **gratuit pour les membres du Spiridon**  
**Repas:** offert à tous les participants  
**Prix spéciaux:** aux premiers de chaque catégorie  
**Tirage au sort:** nombreux lots (présence obligatoire)  
**Assurances:** du ressort de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.

**Inscriptions:** par internet: [www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch) ou par courrier adressé à Raymond Durussel

**Sur place:** Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues avec une majoration de CHF 5.- (jusqu'à 18 h 30)

**Paiement:** BV 10-4870-9 Spiridon romand, 1000 Lausanne  
IBAN CH 89 0900 0000 1000 48709

**Délai d'inscription:** 12 mai 2019  
**Chronométrage:** par Softtiming ([www.softtiming.ch](http://www.softtiming.ch)), également inscriptions

**Renseignements:** Raymond Durussel  
tél. 079 312 77 37  
[raymond.durussel@bluewin.ch](mailto:raymond.durussel@bluewin.ch)

**Participation:** limitée à 150 personnes

**Divers:** la tour sera fermée de 19 à 21 h

## Stand «Spiridon» à la course de l'Escalade 2018



Sur le stand Spiridon lors de la course de l'Escalade, Sandra Corday, Raymond Durussel et Jean Perone.

Noyés dans une vague de 40 000 coureurs et coureuses et de 60 000 accompagnant(e)s, quelques courageux ont tenu le stand «Spiridon» pendant une vingtaine d'heures sur trois jours. Cela a permis de présenter la revue à plusieurs milliers de sportifs, d'en distribuer plus de 300 exemplaires, de présenter la course de la Tour de Sauvabelin du 16 mai 2019, de faire quelques abonnés, de vendre quelques T-shirts et de permettre à Pierre Morath de dédicacer son livre «Free to run» tout en donnant 3 kilos de chocolat. Un grand merci à Denise, Sandra, Daniel, Roland, Jean et Suzy qui ont permis de réaliser cette présence harassante digne d'un ultra-marathon.

**Tour du Lac de Joux** 



**6 juillet 2019**

8<sup>e</sup> édition

Courses départs à 16h25 depuis: Dossards, vestiaires et arrivées:

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

Nordic Walking et-Walking 12km à 14h15 Le Pont

Centre Sportif Le Sentier

[www.footingvalleedejoux.ch/accueil.html](http://www.footingvalleedejoux.ch/accueil.html)




**AUDEMARS PIGUET** Tour du Lac de Joux

*Le Brassus*

**Dès 14h courses enfants gratuites**

**Date limite d'inscription 30 juin. Aucune inscription sur place.**

**Samedi 18 mai 2019 à Croy**

# MONTÉE du nozon

## Compte pour les Galops du Terroir

Organisée au profit de Fond'action contre le Cancer 13,6 km

**Marche:** départ entre 8 h et 10 h 30

**Course:** départ à 15 h 30

**Enfants:** 5 - 10 ans 1.4 km  
11 - 16 ans 2.8 km, départ à 11 h

Dès 18 h 30 Pasta Party

**Renseignements et inscriptions:**

L. Michot • tél. 024 453 15 84  
[www.montee-nozon.ch](http://www.montee-nozon.ch)

## Le Droit du Catogne, l'Extrême du Catogne

JACQUES DÉCOMBAZ

En Valais. Pour son 10<sup>e</sup> anniversaire, le 25 mai prochain, la maintenant classique course à pied du **ski-club Sembrancher**, qui mène du village à l'alpage du Catogne 1100 m plus haut, va être couronnée d'un second parcours: la prolongation de l'itinéraire traditionnel jusqu'au sommet de la montagne. Une épreuve unique qui va attirer, entre crainte et fascination, les authentiques coureurs montagnards. L'Extrême, c'est une dénivellation totale de 1930 m. Informations sur le site internet du ski-club Sembrancher.

### La course de montagne et ses noms

Les courses à pied sur parcours à forte dénivellation constituent un groupe hétérogène où la diversité de la terminologie, parfois fantaisiste, brouille davantage qu'elle n'éclaircit ce qui les différencie. Le simple nom

d'une course, généralement peu explicite, laisse d'ailleurs rarement deviner le niveau d'aptitude sportive requis pour la mener à terme.

Il faut dire que les nomenclatures cultivent souvent «l'originalité toponymique pour convaincre, se distinguer et fidéliser les coureurs. Donner un nom du cru valorise un milieu montagnard insuffisamment connu, quand il ne s'agit pas simplement d'assurer une bonne promotion touristique»; parfois au contraire, l'épreuve s'est si bien fait connaître que son nom ressemble à celui de l'itinéraire d'un autocar postal (Sierre-Zinal) ou d'une ligne de train (Montreux – Rochers de Naye). Ou alors on doit deviner, contre les apparences, qu'il s'agit non d'alpinisme mais d'une course à pied (Glacier 3000; Course des cinq 4000).

La meilleure façon de poser le problème est de vous embrouiller complètement avec un glossaire saugrenu de compétitions qui se reconnaissent appartenir à la famille diverse des courses de montagne.

| terme              | exemples  |
|--------------------|---|
| ascension          | Ascension du Christ-Roi   |
| boucle             | Boucle de la Roche-Écrite   |
| course             | Course pédestre Thyon-Dixence   |
| course de montagne | Course de montagne Neirivue-Molésan   |
| crapahut           | Crapahut des Bédouins   |
| défi               | Défi du vignoble;<br>Défi des Gorges du Trient                                |
| diagonale          | Diagonale des Fous  |
| droit              | Droit du Catogne  |
| grimpe             | Grimpe des Bedjuis;<br>Grimpe du Semnoz                                       |
| marathon           | Marathon de la Jungfrau;<br>Demi-marathon et Super-marathon des Dents-du-Midi |
| montée             | Montée de l'Alpe d'Huez;<br>Ultra montée du Salève                            |
| pic (peak)         | Swiss peaks 360 ultra-trail   |
| raid               | Le Grand Raid de la Réunion   |
| tour               | Tour du Mont-Blanc;<br>Tour des Alpes   |
| trail              | Torgon Trail; Trail blanc;<br>Trail run de Coire                              |
| traversée          | X-Traversée 73  |
| trophée            | Trophée des Combins   |
| trot               | Petite trotte de Vernamiège   |
| vertical           | Verticale du Suchet; Kilomètre vertical de Fully; Triple km vertical (K3)     |

MIGROS



[WWW.20KM.CH](http://WWW.20KM.CH)

# 20 KM

DE LAUSANNE

#LAUSANNERUNNING

SAMEDI 4  
DIMANCHE 5  
MAI 2019

LAUSANNE  
CAPITALE OLYMPIQUE

# Le TRAIL:

## avant-propos

JACQUES DÉCOMBAZ

Course à pied de longue distance sur un chemin ou un sentier accidenté» (Larousse). C'est l'émancipation de la course à pied traditionnelle vers des territoires plus vastes et sauvages, forêts, landes, montagne et neige...; par des cheminements difficiles loin des sentiers...; en semi autonomie qui nécessite un équipement de survie et la charge la plus économe...; un effort dont la durée brave les lois de la physiologie et met à l'épreuve la valeur de l'entraînement préparatoire du participant et sa solidité mentale. Il s'agit de reconquérir par le sport, activité de loisir, les aptitudes ancestrales de notre espèce acquises par nécessité.

L'une d'elle, la capacité d'orientation, est même centrale quant aux chances de victoire dans une compétition comme le **SIMM** (SWISS INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON) sur ses parcours Trail-Marathon ou Orientation-Marathon (ces épreuves sur deux jours, par équipes de deux, ont eu lieu aux Diablerets en 2018).

Le parrain de la première édition (née en Angleterre, importée en Suisse en 1976) est le fabricant de sacs à dos KARRIMOR, qui lui donne son nom. La pérennité de ce défi à l'endurance en milieu alpin a été assurée successivement grâce au soutien de divers équipementiers: SALEWA, puis AREVA-MAMMUT, puis R'adys. C'est actuellement une association de fidèles amis qui a repris la barre.

Etant ainsi décrites les singularités du trail, on comprend que l'optimisation des conditions de sa pratique peuvent bénéficier d'une coopération durable entre les organisateurs et des techniciens spécialistes des matériels.

Aujourd'hui, nous ouvrons un thème qui – nous l'espérons – pourra se développer, par épisodes, sur plusieurs numéros. L'auteure, née lémanique, n'a pas manqué de découvrir de l'intérieur le monde du trail pour pouvoir, maintenant, nous en faire découvrir les approfondissements auxquels ont mené ses recherches. ●

# TRAIL et ULTRA-TRAIL:

## un terrain d'étude pour les recherches en psychologie du sport.

NADÈGE ROCHAT

L'engouement grandissant que suscite le trail depuis quelques années a attiré l'attention des chercheurs en sciences du sport. Notamment, en

2014 un projet de recherche en psychologie du sport sur cette pratique été mis en place entre l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) et le laboratoire CETAPS de l'Université de Rouen, en collaboration avec l'entreprise Raidlight (marque fabriquant du matériel de trail et animant une communauté de traileurs sur internet).

Ce projet a abouti à un certain nombre d'études et de résultats<sup>(1)</sup> dont les axes principaux seront développés plus en profondeur dans les numéros suivants.

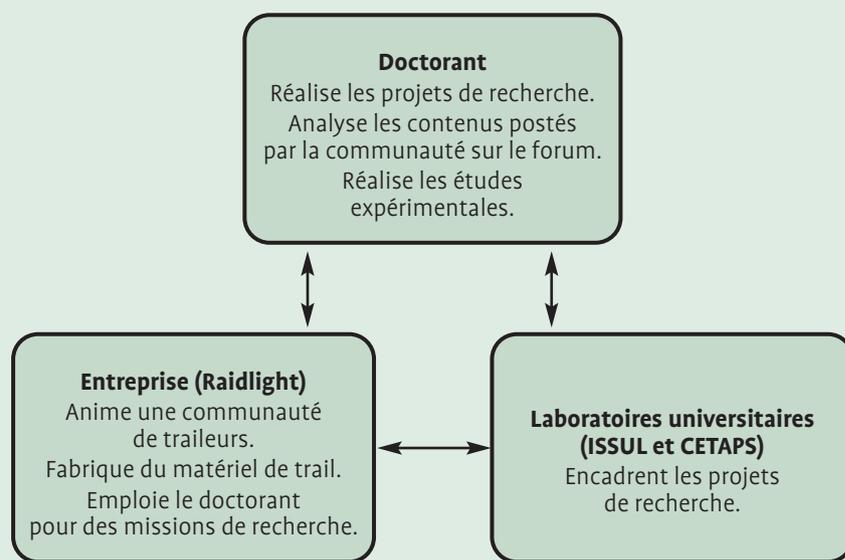


Illustration du dispositif de recherche entre les différents acteurs.

## Un projet qui sollicite la communauté de pratiquants

Il s'agissait dans ce travail de s'intéresser aux expériences vécues par les traileurs dans différentes situations: l'accomplissement (et parfois l'abandon) des courses d'ultra-trail, les problèmes rencontrés à l'entraînement et les situations d'usage du matériel. Pour analyser comment les traileurs vivent ces différentes situations, nous les avons sollicités via le forum communautaire hébergé par Raidlight. Sur cet espace, les traileurs partagent leurs expériences personnelles ou échangent des conseils. Il fournit donc un espace riche en informations sur les manières dont les traileurs pratiquent leur sport.

Dans ce contexte, nous avons pu utiliser les contenus issus des discussions sur le forum afin d'identifier les éléments qui préoccupent les traileurs. Nous avons par exemple observé de nombreuses discussions en lien avec l'entraînement (contenus des séances d'entraînement et organisation de celles-ci), la santé (gestion et prévention des douleurs et blessures), et l'usage du matériel. Ce dernier point se révèle être directement utile pour les concepteurs de Raidlight dans la mesure où les contenus de ces discussions fournissaient des retours d'expériences précieux

(1) La thèse a été soutenue publiquement en 2017 et est consultable sur le lien suivant: [https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB\\_5016229C1B9C.P002/REF](https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_5016229C1B9C.P002/REF)



Karrimor 2003

pour l'amélioration et l'innovation du matériel de trail.

### Des visées pratiques

Cette entrée par les discussions du forum a permis dans un premier temps d'identifier des axes spécifiques d'investigation qui ont organisé la suite du projet de recherche. Le premier était relatif à la problématique de la gestion de course, qui chez certains traileurs ne s'avérait pas suffisamment efficace pour s'assurer d'être un «finisher», les précipitant ainsi vers l'abandon. Le second a permis la mise en place d'une étude dite «expérimentale», c'est-à-dire dans notre cas, un protocole de test de différents types de sacs de trail dans lequel nous nous sommes intéressés à la fois au ressenti des traileurs et au comportement biomécanique des différents sacs pendant la course grâce à des capteurs (accélé-

romètres). Nous discuterons plus en détails dans les prochains numéros les principaux résultats de ces deux axes de recherches ainsi que les implications pratiques à la fois pour les traileurs et les concepteurs de matériel.

### Exemple illustratif de donnée brute exploitable à partir du site de Raidlight :

*extrait d'un récit de blog sur le départ de la «Diagonale des Fous»*

«A 20 heures à St-Pierre, je suis dans les dix premiers à entrer dans le sas de départ ! Le stress et l'envie sont bien là ; mélangés à l'idée de vivre quelque chose d'exceptionnel. Je suis un peu tendu car, arrivé la veille, j'ai encore le voyage dans les jambes et j'ai peur de manquer de sommeil. Peu importe, je suis là avec une seule idée : arriver au bout. 23 h 00, je suis littéralement transporté par le flot des 2182 coureurs derrière moi. Avec D., nous partons

vite, comme prévu. Trop vite, 14 km/h par moment, pendant les 7 premiers km, et pointons dans les 40. Nous attaquons la montée, D. lève le pied, et aux alentours du 12<sup>e</sup>, je discute avec A. des courses du Vigan et de Poulx où nous nous sommes rencontrés. Cela me permet de me rendre compte que je ne suis probablement pas à ma place, et même si je me sens bien, je ralentis.»

Nous voyons donc bien à partir de cet exemple les préoccupations qui «animent» un traileur lorsqu'il est engagé sur une épreuve telle que la Diagonale des Fous (environ 173km et 10 000 de dénivelé) : entre excitation, stress, gestion du rythme et du sommeil, relations – voire entraide – avec les autres «concurrents»... Bref, la complexité de ce sport offre largement de quoi occuper une thésarde pendant 3 ans ! •

### LIBERTÉ INCONDITIONNELLE

Le film «Courir pour être libre» de Pierre Morath, sorti en 2016, a été prolongé d'un ouvrage iconographique grand format d'un kilo et demi. L'intérêt certain d'avoir sous la main quantité d'images originales ou rares de la grande épopée de *Spiridon* a engagé votre comité à en acquérir pour les rendre accessibles à nos membres.

C'est un pavé dont la hauteur de page dépasse 34 cm. Il trouve difficilement place dans une bibliothèque, restera probablement quelque temps à plat sur la table basse du salon puis, dans le meilleur des cas peut-être, finira à la cave.

Le choix de l'anglais «Free to run» pour titre original s'accorde avec le versant nord-américain du mouvement, mais aussi avec la ligne du mercantilisme internationalisé qui

a mis à mal la pratique émancipée de la course à pied qu'a promue le «bonhomme *Spiridon*» dans sa fraîche jeunesse.

L'entreprise même du film et de son extension n'épargne pas à l'historien cinéaste, lui-même propriétaire de magasins d'équipement sportif, la critique d'une collusion paradoxale avec des motifs intéressés (relevé dans le *MP 127*). De fait, l'auteur dit que la revue *Spiridon* de Noël Tamini «a fini malgré elle par ouvrir des perspectives à tous ceux qui pouvaient construire un business sur le succès populaire de la course à pied».

Une traduction française plus fidèle du titre original, «Libre de courir», correspondrait plus fidèlement au sens que nous voulons encore donner à cette activité bienfaitrice tant qu'elle est naturelle, simple et spontanée, dans le cadre de relations de voisinage et libre de dépendances. Mais on sait assez que celles-ci, la mainmise de fédérations officielles de l'athlétisme sur nos jeux de course et une perception passiste

du droit différencié des deux sexes à s'habiller et à exercer son corps, loin de disparaître, ont muté sous le joug séducteur et gourmand du marché omniprésent.

«Quant au magazine fétiche de toute une génération de coureurs, désormais supplanté par d'autres revues bien plus modernes, il disparaît définitivement en 1989 après une longue agonie. Ne lui survivent encore aujourd'hui que quelques courses fidèles à l'esprit des origines mais noyées dans la masse des milliers d'épreuves organisées chaque week-end à travers le monde».

#### «La mort de *Spiridon*»

L'histoire a-t-elle cette fin dramatisée sur laquelle se ferme l'ouvrage de Pierre Morath? Il ne nous en voudra pas de déplorer que sa magistrale évocation fasse l'impasse si abruptement et inélegamment sur la réalité d'aujourd'hui, au berceau même de *Spiridon* en Suisse romande. ●

Jacques Décombaz (bis)

### UN PARCOURS TRAIL DANS LES BOIS DU JORAT

Que se passe-t-il dans les forêts lausannoises? En 2018, représentant la cause des coureurs, Raymond Corbaz évoque devant de la commission du Parc périurbain du Jorat la nouvelle vague du trail. Il propose l'idée d'un parcours d'entraînement hors des parties sensibles (faune) dévolu à cette nouvelle discipline.

Au lieu d'aller en semaine jusque dans les Préalpes pour s'entraîner, les

coureurs citadins pourront trouver un terrain idéal à 10 minutes de la ville. La forêt y est immense, profonde, mais ils la connaissent peu et n'en exploitent qu'une petite partie.

Raymond reçoit la mission de définir un circuit trail, d'argumenter, puis convaincre.

Dans son principe, le projet est accepté. Le service des forêts balisera le parcours, l'entretiendra et il a confié au Footing-club la mission de tester le circuit en 2018-2019.

En bref, il s'agira d'un circuit d'environ 3,5 km sur chemins existants, au départ du refuge des Saugealles, avec des pentes de 28-30%, un choix permettant de désengorger le Chalet-à-Gobet et son parking à la belle saison. On pourra faire le circuit une ou plusieurs fois, selon son niveau.

#### OUVERTURE AU PUBLIC et INAUGURATION :

samedi 18 mai 2019 de 11 h 00 à 12 h 00

Refuge des Saugealles,  
partie officielle à 11 h 00

Accès: route Chalet-des-Enfants, direction Montheron. Le Footing-club fera découvrir le parcours et animera des démonstrations.

Amis du *Mmmille-pattes*, vous aurez la possibilité de vous entraîner sur un parcours nature. Trail ou pas, l'agencement moderne de ce circuit vous permettra de progresser en force, en vélocité, en équilibre et dans le cardio, pouvant aussi servir comme parcours santé. Le couvert (refuge) des Côtes est idéal pour partager sport et détente. Rendez-vous pris? ●

Communication  
de Raymond Corbaz



Le refuge des Saugealles



# 38<sup>e</sup> COURSE MONTREUX LES ROCHERS-DE-NAYE

## DIMANCHE 7 JUILLET 2019

COURSE DE MONTAGNE - BERGLAUF - MOUNTAIN RACE  
DÉPART DEPUIS MONTREUX: 18,8 KM / 1600 M  
DÉPART DEPUIS CAUX: 9,5 KM / 920 M  
PARTENARIAT AVEC LA COURSE THYON-DIXENCE DU 4 AOÛT 2019

PARTICIPEZ À L'UNE DES PLUS BELLES COURSES DE MONTAGNE  
D'EUROPE ET PROFITEZ DE SON PANORAMA EXCEPTIONNEL  
SUR LE LAC LÉMAN, LES ALPES ET LA RIVIERA VAUDOISE

ATTENTION: PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE, PARTICIPATION  
LIMITÉE À 1300 COUREURS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

[www.montreuxlesrochersdenaye.ch](http://www.montreuxlesrochersdenaye.ch)

# Boimond n'est pas bien loin

Voyager, c'est promener son rêve.

Mme de Girardin

NOËL TAMINI

On a beaucoup parlé de la disparition de Charles Aznavour, ce chanteur décédé l'automne dernier, peu après son contemporain Pierre Boimond. D'où ceci sur ma page facebook:

A la mémoire de l'un de mes chanteurs préférés j'associe un autre homme exceptionnel, mon vieil ami le très modeste et très généreux Pierre Boimond (1924-27 sept. 2018): professeur d'histoire, grand alpiniste, extraordinaire coureur de grand fond (plusieurs fois le tour du lac Léman, en solo), écrivain (*Le Japon à pied*, prix de la Ville de Genève). Amoureux des mots et de... Yukiko, son épouse, aperçue en allant sac au dos du nord au sud du Japon. Nous nous sommes rencontrés lors d'un marathon il y a plus de 50 ans, quand Aznavour chantait déjà *Emmenez-moi...* («Il me semble que la misère serait moins pénible au soleil...»)

En effet. «Dans le pays où je suis née, m'a dit un jour Azé l'Ethiopienne, s'il n'y avait pas le soleil...» Bien rares seraient les mendiants, eh oui. Or, j'écris ces lignes en Ethiopie, en plein mois de février, par une température de 28°C, record de cet hiver, après trois mois sans la moindre goutte de pluie. Pierre, lui, était/est de cœur avec moi quand il écrit: «Chercher sous d'autres cieux un été qui l'assomme ou le berce, c'est pour l'esprit une façon très agréable d'hiberner.»

Ainsi donc, l'ami Boimond n'est plus des nôtres. Façon de parler, car je viens de passer plus d'une semaine avec lui, tout entier à l'intérieur du livre où il conte les hauts et les bas, les pleins et les déliés de sa traversée du Japon. J'avais reçu cet ouvrage – exemplaire numéroté 17, pardon... – il y a plus de 34 ans, en plein stress dément pour cause de *Spiridon*. Le temps d'en déguster quelques pages, je l'avais mis de côté, afin de le lire, disons, à son heure. Signe qui ne trompe pas: *Le Japon à pied* se trouvait dans ma bibliothèque d'ici. Et au fur et mesure que je lisais, crayon à la

main, j'ai eu l'impression que Pierre me parlait, et que je l'écoutais avidement. Comme le petit frère tourné vers l'aîné qui a fait un long voyage. Ma foi, pareille aventure, sans doute unique, dite par un conteur de cette qualité... quelle chance de disposer de ce bouquin, là, sous la main!

Pierre Boimond n'est plus? Si vous voulez. Façon de parler. Je le répète: pour moi il est là, tout près, à travers son livre. Vous le lisez, avec ce plaisir qui vient de l'empathie, c'est donc la preuve qu'il est vivant! Ah! ma chance d'avoir un tel ami, qui s'est donné la peine d'écrire si joliment des histoires que je lirai toujours avec ravissement, grâce au regard qu'il a sur les choses et sur les gens. Ainsi... Vous allez voir. Pierre est à peine parti qu'il note ceci:

Il suffit de prendre le stylo pour que la pensée lève l'encre.

Le pas libère la pensée; on dirait même qu'il la crée, alors que le volant la bloque ou l'atrophie.

Ce pays-là demeure inanimé jusqu'à ce qu'on le ressuscite (...), en le parcourant sur la pointe des pieds – même si Tokio se visite au coude à coude dans les côtes. (...)

Est-ce un amour contre nature? J'aime Tokio. Je me sens chez moi, mille fois mieux qu'... Ne faisons de peine à personne derrière le rideau de choucroute. J'aime Tokio et ses Tokiotes avec leurs qualités et leurs

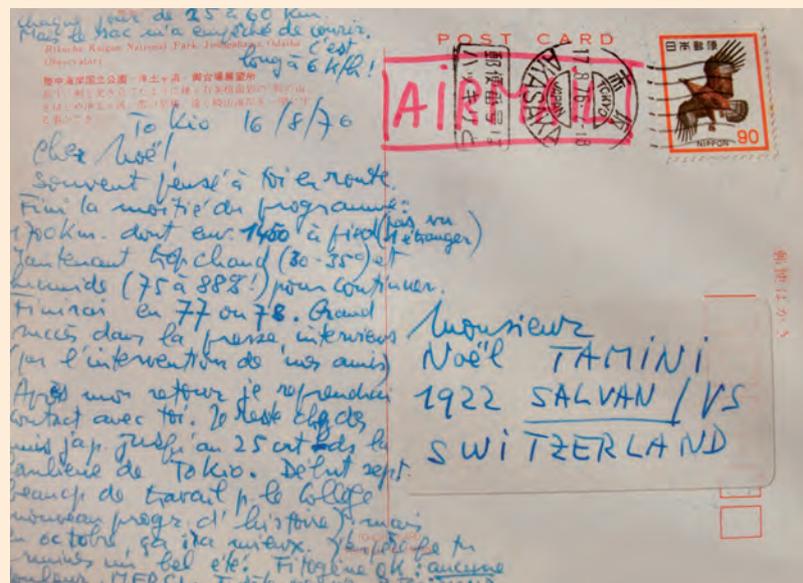
éventuels défauts, des défauts de bonne qualité, qu'on supporte mieux que certaines vertus pesantes.

On l'a compris, mon ami Pierre est un bon vivant, plein d'esprit, mais il n'en abuse jamais. Car, il le sait fort bien, «l'esprit qu'on veut avoir gâte celui qu'on a» (!).

Mais voici la pluie qui s'invite! Pierre, fronçant les sourcils, va son chemin, imperturbable et lucide. «Je suis aussi mouillé qu'un magistrat radical,» songe-t-il, presque guilleret.

Il sait voir, regarder, et n'en penser pas moins, avec son sens critique, et sa manière de cultiver son quant-à-soi. Observons-le, piéton solitaire, pénétrer dans une ville, sac au dos, fatigué, et même plutôt agacé ce soir-là. Il bougonne:

... carillons de Westminster annonçant les entrées et sorties de classes. Ce motif fait partie de la batterie de clichés les plus horripilants importés par le Japon, imposés à tout propos, sans discernement avec l' "au revoir des vieux amis" et les "hépibeuzédé" éraillés mais jamais hors d'usage. Ces quelques machins ramenés d'Occident, dont les accents niais retentissent à cent mille endroits à la fois dix-huit heures par jour, à travers le pays entier, me causent autant d'ex-tase que ces perfides marches militaires qui font marcher les petits qui font marcher les affaires des gros.



Texte de la carte postale datée du 16 août 1976

Chaque jour de 25 à 60 km. • Mais le sac m'a empêché de courir. C'est long à 6 km/h! • Tokio, 16/8/76 • Cher Noël. • Souvent pensé à toi en route. • Fini la moitié du programme: 1700 km, dont environ 1400 à pied (pas vu 1 étranger). • Maintenant trop chaud (30-35°) et humide (75-88%) pour continuer. • Finirai en 77 ou 78. • Grand succès dans la presse, interviews (par l'intervention de mes Amis). • Après mon retour je reprendrai contact avec toi. Je reste chez des amis jap. jusqu'au 25 crt dans la banlieue de Tokio. Début sept. • Beaucp de travail p. le collègue (nouveau progr. d'histoire), mais en octobre. Ça ira mieux. J'espère que tu termines un bel été. Fitogène: ok. • aucune douleur MERCI Fidèles pensées. P. Boimond



Parfois, il songe aussi à se voir lui-même, à travers le regard des autres :

En imagination, je me vois à la fenêtre d'un wagon, observant avec curiosité le curieux piéton que je dois être, et je ris. Ce piéton, qui à cause de cette satanée habitude du marathon, chemine des heures sans envie de boire ni manger et se trouve démuné en rase campagne quand le besoin s'en fait sentir.

Mais aujourd'hui quel festin ! car il s'assoit au bord de la forêt qui surplombe l'océan et tire de son sac un "bento" acheté en route. C'est la boîte de pique-nique japonais, contenant des échantillons des principaux menus, avec de courtes baguettes.

S'il est bien ce bipède solitaire nommé (par les indigènes) «Pièru Boamon'», s'il répond, comme tous les Blancs, au surnom caricatural de «Tengusan» (Monsieur Long-Nez), Boimond, alors bien loin de Genève, y reviendra souvent, furtivement. Ainsi, quand il considère de près les rares survivants des Aïnous, le peuple d'origine, cela lui suggère une réflexion typiquement "boimondesque" :

Ont aussi été interdites les danses démoniaques qui s'achevaient dans un état de surexcitation extrême. (Pourquoi ne pas supprimer le football et le hockey où se déchaînent bestialement les populations?)

L'une des grandes qualités de l'ami Pierre, c'est qu'il a du caractère. Et même ce sacré caractère des coureurs de fond venus de loin, du temps où la

course était mal vue. Miroir, gentil miroir, que dis-tu de ce gars-là, moi ?

... Ma tête de Savoyard, tempéré d'un quart de Polonais – mâtiné d'un rien de Palestinien de cœur – ne devrait créer nulle confusion. ... Le miroir de ma chambre me renvoie la peu rassurante image d'un énergumène irrégulièrement basané, avec des pièces rapportées plus claires autour d'yeux démesurés. Une tête comme en ont ceux que les demeurés racistes irrécupérables appellent bougnouls. Ça, ça me rassure.

Et toc ! L'autodérision, denrée toujours bien rationnée en son pays, Boimond la cultive en expert. Puis, le Japon où il marche, il y a plus de 40 ans, lui inspire ces remarques, plus une occasion de jouer avec l'initiale de son prénom :

Ce que je craignais. Disparition de la vraie campagne. Brutale désalpe du cœur. Sur la route pas de salut et hors d'elle non plus. A nouveau un trafic qui happe, hache, casse. On n'a pas prévu de petit chemin parallèle et paisible pour piéton pas pressé peinant à petits pas pesants. (...)

Parfois notre homme est tout à fait dans ce Japon qui fait rêver, aperçu dans un film d'Ozu, par exemple. «A petits pas pesants», pour mieux garder les pieds sur terre...

Ce soir, dans l'île-jardin, j'écoute la résonance dans une nuit d'antan des gétas [socques] de Sachiko, dont les pas étaient mesurés par l'étroitesse du kimono. Comme je marchais à côté d'elle dans la nuit provocante, elle se tordit avec habileté une cheville. ... Je me remémore le murmure du haïku qu'elle récitait contre mon épaule – à moins que ce ne fût la liste des achats du lendemain. N'a-t-elle pas aujourd'hui une fille qui égrène les mêmes syllabes de Bashô [le grand poète]?... Mais je rêve... Aujourd'hui la mère a des chevilles enflées par la quarantaine et demie, et sa fille fonctionne au disco.

Sauf que... des gétas, et un kimono... plus un haïku murmuré... Pierre, parle-nous un peu de ces Japonaises, jeunes filles-fleurs, dont l'évocation devrait stimuler la part de poésie qui subsiste dans tout homme bien né... Il y vient :

Dans la rue j'ai vu plus d'une apparition inattendue d'un de ces articles d'une finition merveilleuse, à la fois fleur et papillon, traçant son chemin précis dans un fouillis de grisaille.

Hélas ! l'objet précieux était souvent escorté d'un de ces individus brachiskèles à l'extrême (un terme plus vulgaire le serait trop), parfois captif de bermudas los-angéliques, le front ceint d'une visière de base-ball encerclant un crâne engazonné de cheveux drus, courts et plantés bas à la bernoise, accentuant l'effet peu enthousiasmant d'une nuque de taureau ramolli.

Le taureau, c'est le *muni* (mouni) en dialecte bernois. Bon d'accord, cet objet-là, ce bouquet délicat, cette fleur exquise n'était pas dignement emballée... à supposer qu'elle le fût jamais, au côté de cet individu bra... que tu as dit. Mais cette autre et tendre fleur... Mais oui, tu sais bien, celle qui dormait, évanescence, dans ce train qui allait vers cette gare où tu descendrais...

Parmi tous ces visages, j'admire avec une attention aussi discrète que possible – moi qui suis si visible –, mais avec un intérêt et un émoi tout pareils à ceux d'un amant de l'art devant son premier Donatello (2), les traits d'une jeune endormie. Leur harmonie atteint la perfection. Lorsque la beauté est présente, elle tait toute question. On ne s'interroge plus sur son genre ou son degré. Sur l'ovale tronqué par la frange stylisée des posées quelques rares lignes réduites à leur essence géométrique pure. Le minimum. Rien que ce qu'il faut : l'arc à peine marqué de deux yeux clos, la légère proéminence d'un nez resté à l'affût, souligné par une incertaine apparence d'ombre, puis une sorte de hamac rose où dorment des baisers – berges accueillantes de toutes les expressions, prêtes à doubler la courbe du menton au premier rire à naître... Pendant un long moment de berce-ment ferroviaire, nul remous ne vient troubler cette sérénité...

Puis la vie remonte timidement des profondeurs et cette béate et boudhique extase semble effleurée par un zéphyr. Je vois alors la beauté du sommeil faire place à une beauté plus courante, qui pourrait sauter sur une face ou une autre et faire des échanges d'expressions avec les voisins sans étonnement ni dommage. Les signes de sténo que tracent en hâte sur l'ovale les mouvements des lèvres et des sourcils ne sont plus qu'un langage commun lu dans l'indifférence des regards. Le charme s'est évaporé. C'est l'arrivée en gare de Tsuchiura. ●

(suite au prochain numéro)

(1) Jean-Baptiste Gresset, *Le Méchant*, 1747.

(2) Donatello, sculpteur florentin, v. 1386-1466; pure merveille, son David de bronze.

# 26<sup>ème</sup>

## course populaire

### Cheseaux-sur-Lausanne

course - nordic walking - walking - marche

## Samedi 13 avril 2019

# LES TRAIINE-SAVATES



### CHESEAU

La BCV KIDS offerte par la BCV



[www.traine-savates.ch](http://www.traine-savates.ch)

|                               |         |         |         |
|-------------------------------|---------|---------|---------|
| Marcheurs                     | dès:    | 08 h 30 | 10 km   |
| Villageoise (pour le plaisir) | départ: | 11 h 00 | 2 km    |
| BCV KIDS 2010 et + jeunes     | départ: | 12 h 00 | 2 km    |
| Enfants U12 à U16 2004 à 2009 | départ: | 12 h 30 | 4 km    |
| Walking / Nordic              | départ: | 13 h 00 | 10.3 km |
| Adultes et U18                | départ: | 15 h 15 | 10.3 km |

Renseignements: Tél. 079 326 53 89 ou 021 882 11 20



# Le mmmille-pattes

ADMINISTRATION  
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

CH-1007 Lausanne  
**P. P.**  
Poste CH SA