



Le mmmille-pattes

www.spiridon.ch



REVUE DU
SPIRIDON
ROMAND

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 sabbatique)

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

Rédaction *mmmille-pattes*

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues

tél. 079 312 77 37

redaction@spiridon.ch

Jacques Décombaz

Chemin du Chermiaux 20 • 1806 Saint-Légier

tél. 021 943 76 13

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

SNO - La Nautique

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy

tél. 079 606 26 36

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

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 :

SNO - La Nautique

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy

tél. 079 606 26 36

comptaclubs@lanautique.ch

Couverture: L'équipe de l'organisation du défi des Gorges du Trient.

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

Jacques Décombaz

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

redaction@spiridon.ch

mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc

route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98

conception@spiridon.ch

impression

Imprimerie Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

délai de rédaction du N° 139 • 15 février 2020

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



ROBERTO

A ceux qui ont eu le privilège de te connaître ...

Objectif Japon. Juillet 1974, bien avant que ne tombe le Mur de Berlin, notre guide Roberto, mon frère Michel et moi à bord du Transsibérien mettrons dix-sept jours pour rejoindre le pays du soleil levant.

Bien des années plus tard, Roberto devenu passionné de course à pied m'incita à participer à la Juracime (la fameuse course par étapes) organisée chaque deux ans à Tavannes dans le Jura bernois.

Puis, il nous fit découvrir Nazaré, un lieu qui le fascinait. Ce village de pêcheurs est situé à une heure et demie de route au nord de Lisbonne. Depuis de nombreuses années, chaque deuxième dimanche de novembre des milliers de personnes viennent de toute l'Europe pour courir ce semi-marathon. À de nombreuses reprises, emmenés par Roberto, des groupes de coureurs suisses sont allés courir à Nazaré, et découvrir ainsi le Portugal.

Nazaré est devenu mondialement connu depuis que les surfeurs viennent de partout y affronter la grosse vague.

Avec beaucoup de rigueur et d'enthousiasme, Roberto, avant de devenir le rédacteur du *mmmille-pattes*, a écrit des récits de courses. Il notait au passage les points à améliorer comme les classements à remettre aux participants peu après l'arrivée, ciblant en outre, par exemple, cette course qui était un vrai parcours de cross, où, dépité, il laissa ses baskets prisonnières de la boue.

Concernant le *mmmille-pattes*, Roberto vouait un soin tout particulier, attentif à la qualité des textes, chassant inlassablement les coquilles !

Roberto était une personne intègre, généreuse, à l'écoute des autres, humble, et d'une parfaite honnêteté. Un Ami. ●

J.-C. Blanc

Dossards garantis pour les marathons de...



New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

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



SOMMAIRE

- 3 Hommage à Roberto
- 4|5 Editorial
Avenir du Spiridon romand
- 6|7 Courir, c'est le pied !
- 8|9 Course Montreux –
Les Rochers-de-Naye



- 10|11 Le Défi des Gorges
du Trient



- 12|13 Trail et Ultra-trail



- 14 Sierre-Zinal 46

- 15 Course pédestre
de Saint-Prex



- 16 La Course Chaplin



- 17 Courrier des lecteurs

- 18|19 Quatre styles de courir

- 20|21 Le Préalpes Trail
du Mouret



- 22 La parole à la rédaction

- 23 Morat-Fribourg
Sur les pas du nouveau
directeur

ÉDITORIAL

JACQUES DÉCOMBAZ

Immédiateté et durée

Aujourd'hui, au moment où vous lisez ces pages, vous savez probablement déjà qui a gagné la **Trans'Onésienne** ce samedi 23 novembre, ou bien quel temps vous avez mis le même jour pour trotter **A travers Prilly**. Mais si je vous parle du **Marathon de Lausanne 2019** d'il y a quasiment un mois, vous avez passé à autre chose.

Aujourd'hui 25 octobre (mon aujourd'hui, au bouclement de ce numéro 138, votre hier), inscrit bien sûr depuis longtemps au marathon comme coureur, accompagnateur ou meneur d'allure, vous étiez dans la tension de la préparation et de l'attente. Vous n'aviez pas encore idée de faire A travers Prilly.

Votre bulletin quadrimestriel est confronté au dilemme de sa temporalité. Les nouvelles sportives excitantes en tourbillon, comme feuilles d'arbre en cette saison, sont tombées mortes depuis longtemps des réseaux virtuels quand celui-là paraît. Celles qui ont été mises en pages et imprimées à la hâte dans votre «quotidien habituel» ont rejoint, chiffonnées, la corbeille au vieux papier.

IMMÉDIATÉTÉ
ET DURÉE
CONTINUITÉ
SOLIDARITÉ
ET COOPÉRATION
TRIBUNE D'HUMEUR

On ramasse ces restes? Pour nous, un handicap mortel? Eh bien non, puisque vous le lisez! D'ailleurs vous constaterez que le *mmille-pattes* peut être en avance tout en paraissant plus tard. Nous vous proposons le compte-rendu d'un entretien approfondi avec **Jean-Philippe Tschumi** (pages 12-13), l'ultra-trailer qui monte, recueilli en avril dernier, alors qu'il était encore largement inconnu du public et négligé par les media spécialisés. C'est seulement le 8 octobre dernier que Datasport en rapporte une brève interview, relevant justement qu'il était pour beaucoup – pas pour votre bulletin – un «inconnu avant le départ de l'Eiger Ultra Trail (EUT), dont il a remporté la 7^e édition de manière souveraine».

Continuité

Vous allez lire dans l'article ci-après (page 5) que le *mmille-pattes* continue de paraître trois fois l'an. Certes, il y a des revues à fréquence de parution comparable, avec des moyens sans commune mesure, telles le trimestriel Zatopek avec son cahier suisse romand. Il couvre le même champ et parfois piétine notre pelouse, à l'exemple de la course **Montreux – Rochers-de-Naye** rapportée ici (page 8-9) ainsi que dans Zatopek N°52. C'est de bonne guerre et nos lecteurs le comprennent, qui restent abonnés à leur bulletin, lequel se nourrit de bénévolat et représente un lien entre gens de même tradition. A propos d'«esprit spiridon», lisez le **courrier des lecteurs** (page 17).

Solidarité et coopération

Vous avez été interrogés, pour la première fois par courrier individuel, sur votre désir de participer de plus près à votre Spiridon romand. Vous savez que le *mmille-pattes* est ce que vous en faites, aussi n'hésitez pas à lui écrire, lettre ou petit rapport. D'ores et déjà, nous invitons les plus anciens, les spiridoniens qui ont connu Roberto de Munari décédé ce mois (page 3), à offrir leur contribution, un mot du cœur, un souvenir, à l'hommage que nous souhaitons rendre dans le prochain N° 139 à ce rédacteur, ce coureur, cet ami de qualité de la première heure.

Tribune d'humeur

Nous vous proposons ici un mode *novateur* d'instantanéité entre vous et nous, lecteurs et chroniqueurs. Il nous permettra de commenter ensemble un sujet abordé ou traité dans le *mmille-pattes*, en même temps, dans le numéro même où le sujet est présenté par la rédaction! Le mode en est expliqué en détail (page 22) et nécessite seulement que vous vous inscriviez une fois pour toute (votre adresse courriel) sur la liste de ceux qui seront tenus informés à l'avance des thèmes à débattre. ●

AVENIR DU SPIRIDON ROMAND

Analyse des réponses et perspectives

RAYMOND DURUSSEL

Suite aux plus de 400 cartes envoyées aux membres, 105 ont été retournées remplies, cette participation indique que les $\frac{3}{4}$ des membres s'estiment abonnés, mais pas forcément «membres». Nous respectons leur attitude.

Sur les 105 ayant répondu, 67 ne sont pas disponibles, dont 39 sans explication et 25 avec remerciements, encouragements ou justifications; 3 sont démissionnaires ou décédés.

Sur les 38 réponses positives, seules 3 indiquent un intérêt à **participer au comité**, dont une nouvelle personne intéressée à s'y impliquer. En revanche, personne ne se propose pour la Présidence à long terme.

La participation à la **rédaction de la revue** compte une dizaine de volontaires pour des articles épisodiques et le rédacteur actuel (Jacques Décombaz) est d'accord de continuer à diriger la rédaction en 2020.

Si les volontaires pour aider à la **course de la Tour** sont nombreux (13) et 2 responsables actuels d'accord de participer à l'organisation, personne ne propose de reprendre la présidence de l'organisation.

Pour le **stand de l'Escaladexpo**, seuls 4 volontaires s'annoncent pour aider ponctuellement et personne pour la responsabilité de l'organisation.

L'organisation des **meneurs d'allure** semble sur une bonne voie, le responsable (Daniel Laubscher) est d'accord de continuer en 2020 et 8 candidats sont prêts à officier.

L'**animation de sorties, activités en commun** recueille 6 volontaires et Sandrine Conus Candolfi serait prête à tenter une organisation en 2020.

Le responsable du **Site WEB** (Alain Berguerand) est d'accord de continuer en 2020.

Appréciation

Le taux de réponse est bon, avec assez de volontaires pour aider, mais peu pour être responsable. Cette situation est difficile, mais pas désespérée.

Le comité a donc pris les décisions suivantes ce 22 octobre 2019 :

- **La revue continue, comme actuellement, avec 3 numéros annuels.**
- **Le site internet sera mis à jour comme actuellement.**
- **Les meneurs d'allure continuent comme actuellement.**
- **La participation aux entraînements des 20 km continue comme actuellement.**
- **La vente des T-shirt continue comme actuellement.**
- Un comité avec deux signatures et une forme de co-présidence (RD et SC) est reconduit pour 2020, la candidate au comité (Laurence Simonetti de Bussigny) est intégrée au comité avec remerciements.
- La vente de T-shirts et la comptabilité reste à l'USL/Nautique jusqu'à fin 2020.
- Sandrine Conus Candolfi tente d'organiser une sortie Spiridon en 2020.
- *Par contre, Spiridon ne participe pas à l'Escaladexpo en 2019 et Spiridon n'organisera pas la course de la Tour en 2020.* ●

COURIR c'est le pied

Mark Borter s'est mis à courir pieds nus il y a deux ou trois ans, suite à une panne de ...sandales, en pleine course aux Paccots. Auparavant, il avait déjà participé ainsi chaussé à la course Sierre-Zinal, catégorie touriste. Selon la presse, cet habitant de Moudon s'est fait véritablement remarquer au dernier Tour du Pays de Vaud, lors de l'étape animant sa commune.

Voilà qui a fait réapparaître l'expérience rapportée par un autre coureur dans le journal de Sierre il y a bien longtemps, le 23 août 1985, dont nous reprenons plus bas l'essentiel du récit. Son protagoniste **Claude Berguerand**, thérapeute holistique, nous confirme aujourd'hui (il a 74 ans), que cela a été une expérience forte, une préparation sur des mois, tout un défi physique et psychologique... une leçon de vie. Il explique dans cet article sa vision des bienfaits de la marche à pieds nus.

Qu'en dit la médecine orthopédique? A la suite du témoignage de Claude Berguerand, le **Dr Patrick Vienne**, spécialiste du pied et de la cheville, lui-même très bon coureur à pied en son temps, a accepté d'élargir notre compréhension de cette thématique et d'y apporter sa perspective. Grand merci à lui. (Réd.)

Sierre-Zinal à pieds nus: pas si fou que ça?

CLAUDE BERGUERAND

Lorsque j'annonçai que je ferais toute la course Sierre-Zinal pieds nus, j'entendis de multiples réflexions telles que «il est fou, c'est impossible», ... «complètement inconscient» ... «il n'arrivera jamais entier ... «à quoi ça

sert»!... etc. Après la course que je terminai bien entier et dans un temps qui étonna beaucoup de participants malgré les pierriers, de nombreux coureurs et autres spectateurs me harcelèrent de questions sur les raisons et les difficultés d'une telle expérience.

Je leur promis une réponse, la voici: marcher, courir pieds nus sur le gazon, en forêt, sur le sable c'est là seulement le terrain idéal que je conseillerais à tous, comme habitude de santé. Sierre-Zinal pieds nus c'est autre chose ... et c'est vrai ... un peu fou! Mais c'était un hommage à un ami regretté très cher. [...]. Ce fut très dur, mais exaltant un vrai défi personnel. Je ne le conseille à personne, mais c'est fait, n'en parlons plus.

Parlons plutôt des bienfaits de la marche, de la course à pieds nus. Les enfants en raffolent, un enfant qui sait marcher pieds nus ne se blesse jamais, très vite il acquiert le coup d'œil qui lui permet, même en courant d'éviter le débris de verre autant que l'obstacle.

Les multiples perceptions que reçoit celui qui va pieds nus le ramènent toujours au moment présent, ce qui a un effet très relaxant. La chaussure, la sandale nous isolent du sol, de la nature [...]. Pieds nus, on se remet en quelque sorte à *la masse*, on se sent plus concrètement sur terre, les orteils s'étalent, se décrispent, se détendent, s'écartent, les pieds réapprennent aussi à grimper en s'agrippant aux pierres, aux branches.

La voûte plantaire est la pompe de la circulation veineuse (le retour au cœur). Sans elle, les jambes restent lourdes, les cellules sont mal oxygénées. Or la plupart des chaussures empêchent la voûte plantaire d'accomplir normalement sa fonction. Beaucoup trop de gens *promènent* leurs pieds *empaquetés* au bout de leurs jambes sans faire vraiment bouger leurs pieds.

Les irrégularités du sol stimulent les différents muscles du pied, de la cheville et, par interaction, de la

jambe, de la cuisse, du dos... Par la course à pieds nus, on acquiert une nouvelle souplesse. On recommande à ceux dont la voûte plantaire s'affaisse (pieds plats) un sol irrégulier (non le béton, ni le macadam, ni du carrelage). Il en est de même pour les enfants dont le pied a une légère tendance à tourner.

Et puis ... quel merveilleux massage de réflexothérapie! Essayez un champ fraîchement labouré, quel massage fantastique! Courez, marchez pieds nus partout où le sol est naturel, s'il n'est pas semé de ronces ou de détritiques! Pour le massage de la plante des pieds, l'idéal est encore le sable tendre, mais il ne faut pas craindre les galets, l'herbe, ni la forêt.

Courir pieds nus: bénéfices et dangers

PATRICK VIENNE

L'organe

Le pied est doté d'une anatomie très complexe, composé d'une trentaine d'os, de plus de 50 articulations, plus de 100 ligaments et 33 muscles et tendons. Cinq nerfs en assurent la motricité et la sensibilité et il est irrigué par 3 artères principales. Sa biomécanique est à la fois impressionnante et précise.

Des millions de petites cellules nerveuses sont logées dans la plante du pied et nous transmettent les informations de contact avec le sol, principalement la température, mais aussi la douleur et elles indiquent à notre cerveau en mode continu les impacts ressentis au niveau de la plante du pied, afin que celui-ci adopte instantanément la position idéale en fonction du terrain sur lequel il évolue, c'est la notion de proprioception.

La plante du pied est pourvue d'un tissu graisseux situé juste en dessous de la peau qui fait office de coussinet protecteur, particulièrement utile lors de la marche ou course pied nus et qui permet de limiter l'impact sur les



Claude Berguerand.

structures profondes que sont les os, les tendons et les articulations.

Si l'on en croit la théorie de l'évolution, suite au passage de la position de quadrupède à la position debout du bipède humain (appui sur les deux membres postérieurs), le pied a acquis la position plantigrade (contact au sol de toute la voûte plantaire). A ce stade de l'évolution, la plante du pied devait être aussi épaisse qu'une réelle semelle en cuir, car nos ancêtres se déplaçaient uniquement pieds nus. Ce changement radical du mode de déplacement a conduit petit à petit au développement de moyens de protection tels que les habits et les chaussures. On

estime que les premières ébauches de protection des pieds remontent à environ 40'000 ans, alors que la première «chaussure» en cuir date du quatrième millénaire avant Jésus Christ et qu'elle servait avant tout à couvrir et protéger l'avant-pied.

La fonction

Le port régulier d'une chaussure a conduit à une adaptation de la peau de la plante du pied qui a vu l'épaisseur de sa couche cornée (peau dure ou épiderme) diminuer au fil des générations. Ce phénomène est encore bien visible de nos jours si l'on compare l'épaisseur de cette couche cornée dans certaines populations d'Afrique ou d'Asie, où l'on se déplace encore principalement à pieds nus, et celle de petits enfants nés dans un pays industrialisé, chaussés déjà même avant leurs premiers pas. Ces différences se manifestent également au niveau de la densité osseuse, directement dépendante des charges auxquelles sont soumis os et articulations.

La vulnérabilité

L'évolution a donc «fragilisé» nos pieds, que ce soit la qualité de l'épiderme ou la résistance des structures profondes, principalement la résistance de nos os aux contraintes. Ces phénomènes rendent nos pieds aujourd'hui beaucoup plus vulnérables à la marche et surtout à la course «pieds nus» où le pied est soumis à des charges avoisinant 4 ou 5 fois le poids du corps. Mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, le port régulier d'une chaussure dès le plus jeune âge n'affaiblit aucunement la musculature du pied ou de la jambe. Cela est avant tout dû à l'étonnante capacité d'adaptation du corps humain.

La prévention

Le pied a besoin de varier les contraintes auxquelles il est soumis au quotidien. La marche ou la course à pieds nus restent donc des activités à encourager, mais plutôt de manière

occasionnelle ou complémentaire et sur des surfaces bien choisies, adéquates et tendres (dépourvues d'objets pouvant occasionner une blessure) afin de stimuler nos pieds de façon différente. Le gazon est tout à fait idéal; il est même conseillé d'effectuer régulièrement des séances de marche ou de jogging sur un terrain de football à pieds nus. Ceci permet d'améliorer les qualités de proprioception du pied et de stimuler la pompe musculaire du retour veineux, sans parler de la sensation de fraîcheur et de liberté que cela peut procurer. Le sable ou les galets sont également des surfaces propices à la marche ou la course pieds nus. On privilégiera cependant le sable mou, car le sable sec et dur peut s'apparenter à une surface en béton et causer de sérieuses lésions de surcharges comme des fractures de stress au niveau des os de l'arrière-pied. La marche sur les galets représente un excellent exercice de proprioception.

En revanche, il serait déconseillé d'effectuer de longues marches ou séances de course à pieds nus au risque de développer rapidement des lésions de surcharges, sans compter le danger accru de blessure ou de glissade.

Il reste bien sûr les cas isolés comme l'athlète sud-africain Zola Budd dans les années 1980 ou Claude Berguerand, l'athlète valaisan qui a couru Sierre-Zinal pieds nus en 1985, mais qui avoue lui-même l'avoir fait surtout par défi personnel et ne recommande nullement à quiconque d'essayer. ●



JEAN-MARC GALLAROTTI

Du changement à la tête du comité d'organisation

Après avoir été dirigée pendant plusieurs décennies par Francis Brühlhart, l'épreuve montreuusienne s'est donné un nouveau patron depuis l'année dernière. Reprendre le flambeau derrière une personnalité aussi forte que Francis Brühlhart, l'emblématique créateur de la course, n'était pas chose aisée, il fallait trouver un homme avec les épaules assez larges et solides pour assumer cette difficile passation de pouvoir.

Du haut de ses 190 cm et de son physique de deuxième ligne de rugby, Jean-Luc Terrettaz, un Montreuusien pure souche, conseiller en finance et en gestion d'entreprise s'est avéré le

candidat idéal, réussissant parfaitement l'organisation de ses deux premières éditions, avec un record de participations à la clé.

Montreux-Les Rochers-de-Naye, une course atypique et difficile à organiser

En effet, cette course présente un gros handicap avec une arrivée à plus de 2 000 mètres d'altitude dépourvue d'une voie d'accès routier. Tous les transports de matériel (infrastructures, ravitaillements) et de personnes (organisateur, bénévoles et coureurs) devant être assurés par le train à crémaillère voire l'hélicoptère.

Vous l'aurez compris, la complexité de ce qui précède influe très fortement sur les coûts d'organisation et sur le budget général. Malgré cet inconvénient financier que n'ont pas

les courses desservies par la route, le directoire de Montreux-Les Rochers-de-Naye a pris le parti, depuis sa création, de ne pas faire supporter ces frais de transport aux coureurs.

L'obligation de faire redescendre les participants par le train génère un autre problème. La capacité de la ligne Montreux-Glion-Naye étant à son maximum le jour de la course, les organisateurs doivent, à l'instar de certaines compétitions (Marathon de New York par ex.), limiter le nombre d'inscriptions à 1300. Avec l'arrivée de nouvelles rames ferroviaires plus rapides et de plus fortes capacités, ce numéris clausus devrait pouvoir être augmenté à l'avenir.

© Photos: J.-M. Gallarotti



Le vainqueur Saul Padua.



Laura Hrbec, meilleur temps dames.



Course Montreux-Les Rochers-de-Naye

38^e édition - Dimanche 7 juillet 2019

Un 5^e bouquet pour Laura et Saul Antonio

Il y a ceux qui ne supportent pas la chaleur et il y a ceux qui craignent l'orage, la pluie et le froid. Malgré une météo plus que capricieuse, ce sont près de 1100 coureurs spécialistes de la montagne, adeptes de Nordic walking ou simples marcheurs qui ont pris le départ depuis Montreux (18,8 km et 1600 m de dénivellation positive) ou depuis Caux (9,5 km et 920 m) afin de rallier l'arrivée aux Rochers-de-Naye.

Dans des conditions finalement optimales avec un beau soleil et une température agréable, le meilleur temps de la journée a été réalisé par

le Colombien Saul Antonio Padua en 1h 27'52''; il s'agit de son 5^e bouquet aux Rochers-de-Naye, un record chez les messieurs. Ses dauphins ont été l'Ethiopien de Berne Tefera Mekonen et au 3^e et 4^e rang les Valaisans Alexandre Jodidio et César Costa, ce dernier remportant la catégorie Vétérans.

Quant à la course des dames, le meilleur temps est réalisé par l'une des deux favorites, Laura Hrebec de Muraz en 1h 53'19''. Elle signe elle aussi une 5^e victoire aux Rochers-de-Naye devant Mélanie Pirinoli Guyot et Camille Besse-Barras. La seconde favorite, la Neuchâteloise Laurence Yerly-Cattin, dans un très mauvais jour, ne termine que 4^e.

Sur le petit parcours depuis Caux, les vainqueurs sont chez les messieurs le Lausannois Tolossa Changere et chez les dames, Caroline Ulrich la spécialiste de ski-alpinisme de La Tour-de-Peilz.

Pour le président Jean-Luc Terrettaz, le succès populaire de son épreuve ne se dément pas au fil des ans. Nonobstant une réputation de course très difficile, sa variété de parcours et son panorama exceptionnel sur le Léman et la Riviera vaudoise en font l'une des valeurs sûres de la course de montagne en Europe. ●



Le président J.-L. Terrettaz et Saul Padua.



La dernière montée.



Photo: Stéphane Constantin



Photo: Jacques Décombaz

LE DÉFI des Gorges du Trient

«...Sonne comme un challenge sportif
réservé aux athlètes. Il n'en est rien»

JACQUES DÉCOMBAZ

L'origine de l'épreuve du 17 août dernier remonte à l'ancienne marche populaire qui se déroulait déjà sur la commune valaisanne de Vernayaz, avec toujours pour but de donner l'occasion d'une sortie sportive et conviviale à un maximum de personnes, le weekend précédant la rentrée des classes. Une façon de faire profiter les familles des derniers jours de vacances.

Relancée en 2017, ladite marche a évolué pour offrir un parcours de 11,4 km et 620 m de dénivelé, départ et arrivée en plaine à la salle polyvalente du village, avec l'intéressante nouveauté dès 2018 de réunir sur le

même tracé familles, marcheurs et compétiteurs. Cette union entre marcheurs et coureurs est sa marque de fabrique. Le comité présidé par Pierre Rossier, en place depuis 3 ans, a conçu cette modalité du Défi. Merci à lui, d'ailleurs, et à Anja Binggeli pour leur relecture.

Une heureuse combinaison bien dans l'esprit Spiridon. Pour l'accommoder au mieux, les populaires partaient à leur guise dans la matinée tandis que les catégories chronométrées avaient deux options pour leur départ groupé, à 8 h 30 ou à 9 h. Il est arrivé à des coureurs de la compétition de repartir ensuite en balade sur le tour avec femme et bambins, le bureau de course autorisant les

départs jusqu'à 13 h. A chacun des quatre postes de passage, il y avait du ravitaillement et une animation (que nous n'avons pas pris le temps de découvrir).

L'itinéraire traverse les communes de Vernayaz, de Martigny et de Salvan. Il grimpe par un joli sentier de montagne jusqu'aux deux prodigieux ponts en arc de Gueuroz qui enjambent la gorge. Puis, après un long flanc de coteau remontant le long du cours d'eau, sur un chemin forestier d'un intérêt moindre, on traverse la rivière et gravit le point culminant à Salvan, avant d'entreprendre la descente vers Vernayaz par l'ancienne Route des diligences (37 virages en épingles à cheveux, soigneusement

Qui a gagné ?

Ça s'est passé en 2018. Une crevaision bien malvenue. Le temps de retrouver les outils, les gestes, de changer la roue... je reprends le volant à toute allure, direction Vaultion, mais je sais que j'arriverai en retard. La poisse, car je suis chargé par le **Canard du Nozon** de faire un papier sur la sympathique course à pied campagnarde, la Montée du même nom, qui a lieu ce jour; une fidèle parmi nos épreuves du terroir.

Ça y est, maintenant j'ai vraiment manqué les arrivées. Il n'y a plus ici que des gars très attardés. Pourtant je dois rendre mon texte avant ce soir ! Pour un stagiaire, là je suis mal. Et, bien sûr même les organisateurs ont déserté...

Pas de panique. J'aperçois une bande de copains attablés autour de quelques chopes à la terrasse de l'Hôtel des Trois-Cœurs : pour sûr, ils causent de l'événement de tout à l'heure. Il me faut au moins connaître le podium dans l'ordre !

« Oh, les gars ! » Je leur explique la situation. « Vous pourriez me dire qui a gagné la course ? le nom des premiers classés ? » Mais chacun des (déjà) joyeux drilles n'a retenu du spectacle de l'arrivée que les images partielles et partiales touchant son sportif favori, frère ou cousin. Je fais un tour de table et voici les bribes que j'obtiens de ces gais compagnons. Avec leur accord, j'attribue ici à chacun un numéro, pour simplifier... et dans leur présent état de lucidité, ils préfèrent aussi...

N°1 Sur la ligne, mon pote Jimmy avait une bonne avance sur le David !

N°2 Ouais, mais t'as vu, Jimmy est quand même arrivé après Xavier...

N°3 D'accord, mais le Jimmy, il a très proprement coiffé Fabrice.

N°4 Moi, j'ai vu arriver David avant Xavier !

N°5 Ouais ? En tout cas Fabrice a niqué David bien fait.

N°6 C'est clair dans ma tête, Xavier, il est arrivé avant Fabrice !

L'un des amis : « A peu près ça, ouais, et puis, après ces quatre-là, y'a eu un trou de plus d'une minute avant le suivant, alors on est parti. Pis on nous a dit que ces quatre premiers au **scratch**, là, c'est les seuls à avoir battu l'heure de course sur 374 classés : pas mal, nos mecs. »

Bon... moi je me suis torturé les méninges et j'ai pu reconstituer le classement des médaillés... je crois. Mais il y a quand même un observateur, dans mon équipe de zèbres, moins clair que les autres, qui s'est trompé. Allez, un coup de fil à la rédaction ; vite fait, le job ; pas si naze, le stagiaire du **Nozon** !

D'après toi, lecteur, quel est le classement exact et véridique des quatre premiers arrivants ? et quel est le convive qui s'est trompé ?

Si tu es un fan incollable des Courtois, Fauser, Moulin et Romanens (par ordre alphabétique), tu te souviendras dans quel ordre ces quatre sont arrivés à la course de l'an dernier. Si tu n'en es pas un, tu fais un peu marcher tes méninges et tu trouveras la solution. Ne te fie pas à la photo ci-jointe, qui date de cette année : seule la bonne humeur était comparable. Et si tu es nul, mais je n'y crois pas, tu iras chercher le classement officiel accessible sur le site internet des organisateurs.

Jacques Décombaz p.o.

Inspiré de FJIM, ¼ de finales individuels 2019, CM question 8.

numérotés de 1 à 37, à la peinture ...).

La responsable du premier poste, interrogée sur sa connaissance du périodique **Le mille-pattes**, ignorait jusqu'à son ascendance **taminienne** à Salvan. Le président lui-même admet son ignorance de ce que signifie et représente « Spiridon », un clin d'œil sur les idées que nous pouvons nous faire sur la notion de filiation...

Lors de cette édition ont été accueillies passablement de personnes d'autres cantons. Une famille qui s'agrandit chaque année et regroupe, en plus des participants, des bénévoles et des organisateurs, les artisans de la région qui ont à cœur de faire découvrir leurs produits.

Le meilleur temps de l'an dernier, gravé sur une plaque de métal au départ de l'ascension des 102 hommes et 53 femmes classés aujourd'hui, a été battu de 4 minutes.

Il était impératif, aussi, de saisir l'opportunité de notre présence ici pour enfin visiter la merveille géologique des Gorges par ses passerelles acrobatiques. ●

RÉSULTATS

Hommes

1. Pierre-André Ramuz, Charrat, 1978, 52'53"
2. Pierre Mettan, Evionnaz, 1997, 55'56"
3. Yannick Ecoeur, Morgins, 1981, 56'13"

Femmes

4. Nathalie Philipp, 1992, 1 h 04'51"
5. Silva Carmo, Fully, 1972, 1 h 05'45"
6. Dominique Montandon Brunner, La Chaux du Milieu, 1965, 1 h 11'16"





Trail et Ultra-trail

Les épreuves de course en nature connaissent un développement incroyable. C'est à la fois leur longueur, les difficultés du terrain, les successions souvent multiples de montées et de descentes, de jour et aussi de nuit mais, surtout, la multitude des amateurs qui s'y lancent qui stupéfient. Pour la plupart, il s'agit de tenter un accomplissement personnel, pour d'autres, à la fois talentueux et acharnés, s'ajoute la félicité de faire partie des meilleurs.

Sur la scène vaudoise nous avons, côté féminin, la bien connue Maude Mathys qui, deux semaines après sa victoire d'août dernier à Sierre-Zinal, tente crânement sa chance au Colorado (EU) et y fait exploser le record féminin du marathon de Pikes Peak (16^e au général sur 640 classés, hommes et femmes confondus), où d'ailleurs lui tiennent compagnie deux autres Romands, le Neuchâtelois Marc Lauenstein (3^e) et le Fribourgeois Rémi Bonnet (17^e).

Présentons ici un coureur de montagne vaudois, aussi talentueux que modeste, dont les succès n'ont pas encore vraiment atteint le grand public. (Réd.)

A bâtons rompus avec Jean-Philippe Tschumi

PIERRE DÉCOMBAZ

C'est en toute décontraction et avec modestie que Jean-Philippe TSCHUMI a bien voulu évoquer, lors d'une conversation à bâtons rompus autour d'une pizza, son expérience du trail.

A 36 ans, ça ne fait guère plus de 4 ans qu'il caracole dans la montagne quelques heures par jour, 4 à 5 fois par semaine. Déjà, il tutoie les podiums et son nom s'affiche au palmarès des courses d'endurance à fort dénivelé les plus rudes et les plus prestigieuses. Pour en citer quelques-unes, le **Trail de la Vallée de Joux 2017** (52 km, 1^{er}); le **MXtreme 2018** de Montreux (160 km, 2^e en moins de 28 h); le **X-Alpine Verbier-St Bernard 2018** (111 km, 8400 m D+, 1^{er} et record, en moins de 16 h devant 67 concurrents masculins); le **Tour des Dents du Midi 2017** (1^{er} en 6 h 01', record) et **2018** (1^{er} en 6 h 08'), devançant son suivant de plus d'une demi-heure aux deux éditions (!) ! 3^e de la **Transju'trail**

2017 (72 km en moins de 7 h)... d'autres places d'honneur précédemment et la promesse de nouveaux exploits.

Plus qu'un hobby, la course d'endurance, trail ou ultra-trail, plutôt montagne qu'urbain, constitue pour Jean-Philippe une hygiène de vie. En marge de son gagne-pain d'artisan indépendant, de mandats ponctuels sous les auspices de «Rando Vaud» pour le balisage de chemins pédestres, il accorde à l'entraînement une partie importante de son temps libre.

Loin le pré-ado turbulent que j'ai connu, fini les excès de l'adolescence, terminé la clope et, assez tard par rapport à ses talentueux concurrents, brusque prise de conscience au contact de copains coureurs, il passe de la course pédestre pratiquée sporadiquement à la course d'endurance, puis à l'ultra, un art exigeant mais exercice naturel pour lui, plus qu'un vrai plaisir, dorénavant une passion.

Doué sans aucun doute de bonnes prédispositions physiques et mentales dans un contexte familial résolument tonique, il n'en a pas fallu plus pour que la course en montagne devienne un challenge excitant.



Dans un premier temps à l'instinct, seul ou avec des potes, et depuis quelques temps, pour affûter de réelles capacités confirmées sur le terrain, aiguillonné sans doute par des performances inattendues, avec le «coaching» d'un ami expérimenté, un entraînement global mieux ciblé sur l'ultra-trail. Pour progresser encore au prix, un peu à contre-cœur, de la précieuse et inégalable liberté du coureur solitaire... Vitesse, séries, fréquence, endurance... Son terrain d'entraînement, ce sont les crêtes voisines, à la porte de chez lui – à 1200 m d'altitude... où il partage sa vie avec quelques moutons.

L'alimentation, avant et pendant la course n'a été que discrètement abordée. Chaque athlète a ses petits secrets et ses propres recettes. Fondamentalement, comme il se doit, une nourriture simple et saine sans s'interdire socialement un verre de vin comme aujourd'hui.

Pâtes, féculents, légumes. En course, il est plutôt pâtes de fruit, barres nutritives, amandes... que gels énergisants. A intervalles très réguliers, veillant à ne jamais se mettre dans le rouge. Sur l'ultra, purée de

pomme de terre, quinoa, lentilles, soupe et bouillon... et de l'eau surtout.

En dehors du kit règlementaire obligatoire propre à chaque épreuve, son matériel est standard, de bonnes pantoufles de trail, des bâtons quand ils sont autorisés et qu'il n'utilise en principe qu'après une bonne séquence du parcours pour relayer le bas du corps quand il commence à souffrir.

Des oreillettes, oui, pour de la musique, pas toujours, de temps en temps seulement, privilégiant la musique classique.

Ses objectifs? Gagner, bien sûr, ou pour tout le moins rejoindre le top des meilleurs de cette discipline.

A ma question sur les champions qu'il admire et respecte particulièrement, ce sont sans surprise les plus performants du moment qu'il côtoie dans les courses – ils se reconnaîtront – mais il ne souhaite pas donner de noms disant apprécier particulièrement la passion et la simplicité «bluffante» de ces cadors auxquels il voudrait s'identifier.

Une règle d'or, un mot d'ordre? Bien se garder d'aborder la première montée à une allure qu'il ne pourra pas soutenir lorsqu'il affrontera la dernière ascension du parcours qu'il aura reconnu... privilégier la liberté et le plaisir en regardant sa montre, certes, mais sans gadget électronique sophistiqué.

Notons quelques résultats marquants obtenus par le Vaudois de Corbeyrier ultérieurement à cet entretien du 15 avril 2019 :

Juin 2019 – Trail du Gypaète, Savoie (74 km, 4830m D+, 162 classés): 1^{er} en 8 h 38', avec 1 heure d'avance sur son suivant!

Juillet 2019 – 7^e Eiger Ultra Trail (101 km, 6700 m D+, 431 classés, 89 abandons...): 1^{er} en 11 h 38', 10 min devant son suivant. •

(i) Notons que son record de 2017 n'a pas du tout été mis en danger par le vainqueur valaisan 2019 César Costa, 6 h 27'.



Les frères Vuardoux.



Janine Torrent.

Sierre-Zinal 46

JACQUES DÉCOMBAZ

La bien connue course de montagne de longue distance – aujourd’hui on dirait trail moyenne distance – continue son petit bonhomme de sentier: elle accomplissait cette année sa 46^e édition. Les champions défilent, les records absolus masculin et féminin tombent!

...Haute fidélité

Beaucoup de coureurs y reviennent de nombreuses fois. Six d’entre eux ont d’ailleurs été célébrés il y a 6 ans pour avoir participé aux 40 premières éditions.

Qu’en est-il en 2019? Un seul coureur a été classé 46 fois, c’est l’Anniviard **Jean-Noël Theytaz**. En 2002 et 2003, il l’a été lors de la sortie des bénévoles, une répétition traditionnelle en septembre de la course, avec dossard, réservée aux quelque quatre cents aidants à l’épreuve d’août et dont le chrono est également validé par l’organisation.

Les sans grade d’autres manifestations sont souvent parqués dans une catégorie dite populaire, désignation un rien dévalorisante: après tout, leur performance présente peu d’intérêt personnel ni général... Ici, ils s’appellent des Touristes; ils sont respectés, car d’abord excursionnistes

et randonneurs, curieux de paysages alpins et découvreurs de soi.

C’est parmi les touristes que se trouvent les deux seuls participants qui ont pris part à chacune des 46 éditions de Sierre-Zinal, de 1974 à 2019: les frères **Jacques et Christian Vuardoux** de Grimentz. En 2015, ils déclaraient au *Nouvelliste* que c’était leur rituel annuel: quelles que soient les conditions climatiques, un éventuel imprévu ou leur état physique, ils ne voulaient manquer leur rendez-vous avec la montagne pour rien au monde.

Notre camarade spiridonien Louis Sauteur appelle l’attention sur le remarquable attachement montré aussi par **Janine Torrent** de Grône (VS), classée 43 fois. Voilà une touriste dans le sens noble du terme; elle évoque pour nous son souvenir de divers marathons (New York, Beaujolais, Médoc, Rome, Lausanne) et l’ascension de quelques petites collines pas trop loin de chez nous (Kilimanjaro en Tanzanie, Cerro Toco au Chili, Toubkal au Maroc, deux 4000 suisses...). Sans doute pour se délasser entre deux mois d’août.

Bravo à ces fidèles pour une telle loyauté. Et si c’est devenu une dépendance, elle est bénéfique et jouissive.

... Menace jaillie des bois

Vous êtes avertis depuis longtemps (MP 109). Les coureurs d’orientation, vous savez, ces inventeurs de «courses secrètes», qui disparaissent de la vue des curieux, sitôt lâchés au troisième *bip*, pour ne rejaillir que juste devant la banderole d’arrivée, ils voient en Sierre-Zinal un terrain qui convient parfaitement aux aptitudes physiques foncières dans leur sport, au point que souvent ils en viennent sur le tard à se spécialiser dans le trail.

La preuve, quel est le premier Suisse classé? C’est le Bernois de 22 ans Joey Hadorn, 7^e à 10’40” de Kilian Jornet. Six semaines plus tard, il gagne une course de coupe du monde d’orientation moyenne distance à Laufon (BL).

Le Neuchâtelois Marc Lauenstein, 39 ans, vainqueur 2013, classé 30^e cette année, est aussi d’abord un coureur d’orientation confirmé (vice-champion du monde en 2005 et 2006). Tourné vers le trail, il a notamment gagné l’Ultra-trail du Mont-Blanc en 2017 (OCC de l’UTMB de son petit nom).

Côté féminin, la Bernoise de 31 ans Judith Wyder est 2^e à 5’ de Maude Mathys. Elle a glané plusieurs médailles d’or en course d’orientation avant de se spécialiser dans le trail. ●



Photo: TPV

Course pédestre de Saint-Prex

JACQUES DÉCOMBAZ

Le volet automnal de clôture du Tour du Pays de Vaud a eu lieu mercredi 11 septembre 2019. Les étapes précédentes s'étaient déroulées successivement à Mézières, Baulmes et Chavornay. Un participant irrégulier à ces courses de milieu de semaine y a fait quelques observations qui seront des banalités pour de plus assidus.

Une petite course de village? Mais quel monde! Faisant abstraction des petites épreuves réservées aux enfants, ce sont quand même presque 800 coureurs qui se sont classés. Bien sûr, s'agissant de la dernière étape du Tour, un classement général final était aussi en jeu, avec cérémonie adéquate. Les coureurs ayant une chance de médaille – en tête du classement provisoire – jouissaient du privilège de partir en première ligne.

Coup de pistolet. Un faux départ!

Vite rectifié... Après le second coup de pistolet, il a fallu au peloton une pleine minute pour que tous jusqu'au dernier franchissent la ligne. Pour un coureur envisageant de se classer dans le deuxième tiers du peloton, ce décalage représentait en moyenne une trentaine de rangs en plus ou en moins! Davantage encore si l'on considère l'encombrement durable de la route – d'une largeur pourtant acceptable – qui retardait les partants en queue de la multitude.

Vu différemment, l'économie initiale forcée évitait à certains d'adopter, dans l'excitation, une cadence trop élevée qu'il faut rembourser sur la fin. Ou au contraire, l'énervernement de se voir corseté par ses voisins, le danger d'être bousculé ou de trébucher, les évitements nécessaires par peur de tuméfier le peton délicat d'une jeune circonvoisine,

gaspillaient-ils une énergie nerveuse bien utile pour conclure? Spéculations!

Le parcours? Plaisant, varié, de l'asphalte au chemin de terre, bordures de champ, de chemin de fer, de forêt et de lac, du dénivélé avec mesure. Une organisation sans accroc, très efficace il faut le dire du début à la fin, selon l'expérience faite ce jour. Dirigeons notre projecteur aujourd'hui sur le palmarès des méritants les plus âgés:

RÉSULTATS

Hommes seniors 5 (dès 71 ans)

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. Serge Furrer | 40'37" |
| 2. Raymond Girardet | 43'57" |
| 3. Michel Barbey | 44'20" |

Dames seniors 4-5 (dès 61 ans)

- | | |
|---------------------------|--------|
| 1. Josiane Villard Spaeth | 41'07" |
| 2. Sandra Favre | 48'15" |
| 3. Béatrice Nghiem | 49'41" |

JACQUES DÉCOMBAZ

L'évènement rassemble familles avec enfants, coureurs amateurs et aguerris, autour de thèmes à la **Charlot** alentour du magnifique parc de la propriété Chaplin à Corsier sur Vevey. Sa 37^e édition a eu lieu samedi 31 août 2019 par un ciel magnifique et une température dépassant 30°C.

Signe distinctif sympathique, la finance d'inscription était offerte à tous les coureurs inscrits à l'avance pour la 13^e année consécutive.

Un peu d'histoire

Le site internet de la course gérée actuellement par le CA Riviera (1) rappelle ses origines et son développement. Tout d'abord nommée «cross Chaplin», elle a été fondée en 1982 par **Paul Gaillard**, alors agent de police à Corsier, afin de relancer la fête au village. Au début, réservée uniquement aux enfants, elle se déroulait dans le parc Chaplin.

En 1983, un parcours dit populaire de 3 km fut inauguré sur un circuit empruntant la propriété du Manoir de Ban. Oona Chaplin accepta d'en être la marraine et offrit de l'argent pour les prix des enfants. Ce fut d'emblée un succès, avec à la participation de 105 enfants.

En 1984, une boucle de 11 km, réservée aux adultes rompus à la course à pied, a été balisée, entraînant chaque année davantage de coureurs en direction des Monts-de-Corsier. En 2009, on pulvérise le record avec 760 participants classés. Depuis, l'effectif dépasse presque toujours 650 annuellement.



Féerie

Les catégories d'âge des divers concours (courses de 250 m à 750 m, course principale de 11 km) portent des noms genrés de fantaisie tournant autour des héros de cinéma et de la fiction qui peuplent l'imaginaire enfantin (350 enfants inscrits). Par exemple, pour filles et garçons, Blanche Neige et Donald, Pretty woman et Indiana Jones, la Comtesse de Hong Kong et James Bond, ou d'autres. Au total, 603 coureurs ont été classés dans cette édition-ci.

Une épreuve particulière est celle de la Palme d'or (une cinquantaine de participants) dont le centre de l'action est une piscine gonflable...

Paul Gaillard, le fondateur toujours vif à 79 ans, garde un œil sur ce qu'est devenu son bébé. C'est encore lui qui mitonne un jambon à la broche pour le repas des bénévoles ... et il participe gaillardement au parcours le plus sérieux, celui des 11 km, qu'il termine encore frais comme un gardon. ●

(1) Merci à Joëlle Hilfiker pour son aimable relecture.

PALMARÈS (11 km)

Messieurs (116 classés)

1. Thomas Wisler (1998) Jongny 45'26"
2. Rudolf Mahrer (1975) Corsier 45'34"
3. Vincent Buttica (1985) Hauteville 46'20"

Dames (52 classées)

1. Sylvie Bossard Nanchen (1978) Brent 48'56"
2. Nabila Huegin (1971) Chardonne 52'59"
3. Caroline Gachet (1983) Lausanne 56'53"



la course CHAPLIN



Paul Gaillard, fondateur de la course.

Photos: Vincent Matthys

RÉDACTION (Jacques Décombaz)

Un jugement critique émis dans le N° 136 (mars) sur l'entreprise *Free to run*, Noël Tamini répondait dans le N° 137 (juillet) «Spiridon est bien mort, mais...».

Cela a fait réagir un abonné, Pierre Albert Dufaud, président du Mouvement Spiridon (une association de Spiridon-clubs de France). Pour lui, la supposée mort de Spiridon doit être réinterprété plus équitablement. Il a donc dupliqué dans la *Lettre spiridonienne*, organe fédérateur du Mouvement.

Selon son souhait, nous reprenons ici les éléments principaux de ce courrier. Nous vous transmettons volontiers l'original (1) sur demande, il contient d'intéressantes digressions sur l'histoire, l'actualité et le paysage européen du Mouvement.

Presque trois pages, le texte a été raccourci et édité, espérant respecter au plus vrai le cœur du message. ●

(1) in: Lettre spiridonienne 46 (sept 2019), numérique.

PIERRE-ALBERT DUFAUD

Dans *Free to Run*, le réalisateur Pierre Morath dit que Spiridon est mort! La revue du nom est bien morte en 1989, même dix ans plus tôt, dit Tamini, puisque tous les objectifs de la philosophie spiridonienne avaient été atteints: courir où on veut, quand on veut, ce que l'on veut et avec qui on veut! Et même sans dossard, ni chronomètre, ni classement! Courir au naturel.

Une question me semble essentielle, soulevée déjà dans le mémoire de Bastien Vonlanthen «Spiridon: paradoxe de l'anticonpétition?» (2012): Spiridon a-t-il vraiment créé le mouvement de la course à pied hors stade ou n'a-t-il fait, pour exister, que transcrire un développement qui émergeait au niveau international?

Voici une tentative de réponse qui n'engage que l'auteur de ces lignes. Avant 1972, quand Spiridon voit le jour, la course hors stade était «interdite» par la FFA. La revue la défend,

l'ouvre aux femmes, la favorise, donne envie et incite les indécis à courir, développant l'ensemble du mouvement de la course à pied hors stade, à la recherche de plaisir.

Comment alors expliquer la disparition de la célèbre revue? Noël Tamini: «*Nous avons démarré pour apporter quelque chose qui manquait. Puis on s'est rendu compte dans les années 80 que toutes nos revendications étaient satisfaites et que les coureurs étaient désormais très bien entourés et informés. Que nous restait-il donc à faire?*»

Donc, la revue Spiridon est bien morte, mais surtout pas «*l'esprit Spiridon*». Telle sera ma réponse à l'ami Noël Tamini! Le Mouvement Spiridon a repris des couleurs en France dès 2001, date à laquelle Pastorelly, Roue, Tabary et Dufaud décidèrent de le relancer. Certes il y avait bien eu des Rencontres Spiridon, dont celles d'Uriage qui avaient réuni une vingtaine de Spiridon-clubs, à laquelle Tamini avait participé. Il avait d'ailleurs trouvé incompréhensible qu'une majorité des adhérents présents n'aient pas souhaité s'abonner à la revue.

Depuis 2002 à Chichilianne (Isère), les Spiridon-clubs se retrouvent régulièrement. Prochaines Rencontres en 2020 à Limoges. Réunions «*d'anciens combattants*» certes, mais avec un sens de la réflexion puisque des philosophes viennent y parler de *L'esprit sportif* (2006), de *L'histoire de la course à pied depuis l'apparition de l'homme* (2011), ou de *Sports, médias et dopage!* (2015).

À Isola en 2018, le film *Free to Run* ouvrait la Rencontre. Les débats qui suivirent la projection ont montré que **Spiridon** était bien vivant! Philosophes, les Spiridoniens? Si tous les «anciens combattants» étaient comme nous: coureurs et philosophes! Coureurs, les Spiridoniens? Certainement, avec des participations au Tor des Géants, à la Diagonale des Fous, à l'UTMB. Pas mal pour des «anciens combattants» d'un même idéal!

Aux Spiridons de l'Hexagone, il faut ajouter les Spiridons européens: Suisse avec le Spiridon Romand, Luxembourg (1), Belgique (2), Allemagne (3) et Pays Bas (1). La revue

n'est plus, mais le mouvement bien vivant en Europe!

Depuis quelques temps, paraissent les *Potins de Loys Spiridon*, véritables brèves de comptoir puisées sur les sites, blogs et pages Facebook des Spiridons européens! Et ne pas oublier le *Blog du Mouvement Spiridon*, qui attire spiridoniens et non spiridoniens!

Alors mort, Spiridon? Non, l'étoile Spiridon brille toujours dans le ciel. Elle est bien vivante! ●

Commentaire de la rédaction : le bien nommé

Selon l'image du poète Eminescu et de son interprète Noël, nous recevions encore, en plein, la lumière et la chaleur d'une étoile déjà morte, mais venues de si loin, après si longtemps; une cause si distante de ses effets... N'est-ce pas une vision passéiste qui se désole pour l'étoile éteinte et veut ignorer le réel, ici et maintenant, lumière, chaleur et les enthousiasmes de beaucoup encore aujourd'hui?

Proposons une image alternative, où la force agissante est contemporaine de ses effets. Oui, c'est le bien nommé **Spi**. Il se gonfle sous l'effet de la puissance actuelle du vent, il entraîne l'embarcation et ses passagers sous la gouvernance alternée de ceux, animateurs, moniteurs, qui nombreux encore ont choisi le cap, pris conscience des écueils du temps – dont le principal est la marchandisation de tout – et apprennent à les contourner. Le Spi existe et vit encore bien, c'est sûr.

Un regret tout de même, arrêt avant la destination; malgré sa fougue notre correspondant peine à formuler – et nous avec lui – une définition positive, explicite, éclairante, de ce qu'est l'esprit **Spiridon**, l'idéal aujourd'hui qui donne sa force au vent. Une vitalité ressentie sûrement mieux par ceux qui en sont animés qu'elle ne s'énonce. ● JD



NICOLAS DURUZ

Même si je me suis mis au jogging sur le tard – à l'âge de 60 ans – et que j'en use plutôt modérément – une à deux sorties hebdomadaires avec quelques courses populaires chaque année – j'appartiens quand même à cette race d'humains « mordus » par la course à pied et au sujet desquels on peut se demander : Mais qu'est-ce donc qui les fait tant courir ? Quand on interroge les principaux concernés, on s'entend souvent répondre : « Pour le plaisir »... Réponse sans doute un peu passe-partout, surtout quand elle est complétée par cet aveu : « Mais on est content quand ça s'arrête » !

L'abondante littérature sur le sujet (des films et des livres jusqu'aux reportages et interviews) propose des raisons multiples et variées à cette envie de courir : tester sa volonté, aller au bout de soi-même, évacuer le stress, renouer avec l'homme primitif qui sommeille en soi, perdre du poids, être en bonne santé, se sentir vivre, être en forme, ne pas vieillir, etc. Toutes ces réponses au « pourquoi courez-vous ? » m'ont apparu finalement un peu courtes, insuffisantes en tout cas pour me faire entrer dans le monde du courir. J'ai réalisé petit à petit que j'en apprendrais sûrement davantage si je posais la question du « comment courez-vous ? », en d'autres termes, si je cherchais à comprendre le *pourquoi* par le détour du *comment*.

Comme je suis assez sociable, je me suis donc mis à récolter différents témoignages auprès de mes compagnons de course, que ce soit au terme

QUATRE STYLES D

d'un parcours, au vestiaire, voire sous la douche ... Il me plaisait de leur demander comment ça s'était passé, à quoi ils avaient pensé durant la course, si ça leur avait paru long, s'ils étaient prêts à recommencer, etc. Propos que je consignais scrupuleusement dans un cahier, en les complétant de mes propres éprouvés de coureur.

Et comme je suis par ailleurs psychologue de profession, j'ai construit sur la base de ces réponses une typologie de différents styles de courir, qui renvoient chacun à des manières fondamentales d'exister (!). Quatre styles que tout coureur connaît, même s'il a tendance à en privilégier l'un ou l'autre en fonction de sa personnalité, de son histoire personnelle ou de son âge de vie. Je distingue ainsi le courir **contactuel**, qui donne l'occasion au coureur de vivre en harmonie avec la nature et son environnement à travers l'expérience sensorielle de son corps, le courir **performant** où prédomine la recherche du résultat grâce à des techniques appropriées, le courir **collectif**, expérience groupale de partage comme de confrontation avec des partenaires semblables et rivaux, et enfin le courir **motivé**, la course à pied vécue comme recherche identitaire dans le dépassement de soi-même.

Dans ce numéro du *Mmmille-pattes*, présentation du premier style : le courir contactuel. Les autres le seront dans les prochains numéros.

Le style CONTACTUEL

Recherche d'un contact immédiat

Courir sur un mode contactuel, c'est essentiellement courir de manière à rester en contact avec la nature, le monde qu'on voit défiler devant soi, les paysages et les gens qu'on y croise, attentif à tout ce qui s'offre à nous. Notre corps qui court est alors vécu, grâce à ses cinq sens, comme une maison aux fenêtres grandes ouvertes sur l'extérieur : des odeurs, des couleurs, des lumières, des bruits et des sons chaque fois différents, en fonction des saisons et des lieux parcourus. Nos sens nous font comme toucher le monde, en nous ouvrant à des découvertes sensorielles toujours nouvelles, même sur un parcours connu.

Quand nous cherchons à réaliser une performance ou dans des courses de type marathon ou trail, nous sommes sans doute moins disponibles pour ce contact avec le monde, car nous sommes alors concentrés, voire repliés sur notre corps, vécu plutôt comme une machine à bien piloter en fonction des signaux qu'il transmet. Dans le registre contactuel, coureur et monde font un et vivent dans une certaine harmonie ; ils se confortent dans une mutualité immédiate où chacun peut se perdre dans l'autre, comme lorsque face à un paysage on ne sait plus très bien si c'est lui qui est en nous ou nous en lui. On appréhende le monde en le respirant, pourrait-on dire, la respira-

E COURIR



tion de l'air qui entre en nous et qui en sort étant justement vécue comme un va-et-vient entre soi et le monde. Dit autrement : c'est le même souffle de vie qui nous fait vivre et courir.

« Ici et maintenant »

Un état d'esprit qui caractérise le « coureur contactuel », si l'on peut s'exprimer ainsi, c'est sans doute son intention de vivre le plus possible dans l'« ici et maintenant » de la course. Le « ici signifie pour lui qu'il vit pleinement ce kilomètre en train d'être parcouru, sans le mettre en lien avec ceux qui restent à faire et qu'il aimerait peut-être avoir derrière lui ... Le « maintenant » consiste à vivre le moment présent dans tout ce qu'il offre déjà comme bien-être, sans attendre celui de l'arrivée, équivalent de délivrance après de gros efforts (Ah, comme je serai bien une fois arrivé, après la douche, autour d'une bonne bière, etc.!). Un compagnon de course m'a dit un jour aimer se répéter quand il court cette sorte de *mantra* : « Maintenant, c'est maintenant ; après, c'est après. Ici, c'est ici ; là-bas, c'est là-bas ». Une manière à travers son corps de rester en prise sur ce qu'il vit présentement. Une manière aussi de se laisser façonner par le temps que l'on cherche moins à contrôler. On prend en effet le temps qu'il faut pour courir, d'où peut-être une relative indifférence au chrono, au temps mis à parcourir la distance prévue.

Lâcher prise

Comme ce qui précède le suggère, on est en présence ici d'une attitude de lâcher prise, attitude de plus en plus invoquée de nos jours, face à une société livrée à une recherche effrénée d'efficacité et de résultats immédiats. En favorisant un *slow running* qui exige évidemment un certain effort mais jamais forcé, le courir contactuel invite au lâcher prise. Il renonce aux appareils de mesure, tels le cardio-fréquencemètre ou la montre chrono, qui peuvent aider à contrôler la course. Ce qui importe, c'est de courir en fonction du moment présent. Et quand dans son effort le coureur sent son corps davantage ou trop sollicité, pas de mal pour lui, ni de honte à décider de ralentir, voire de marcher, puisqu'il n'est pas animé essentiellement par le souci d'une performance.

On observe vraiment dans ces moments de décision tout en harmonie la mise en œuvre du lâcher-prise : au dire de certains coureurs, dans ces moments critiques, ce n'est pas « moi qui décide et qui dicte à mon corps ce qu'il faut faire. Je sens que mon corps décide aussi. On fait un tout ». Ici, pas d'acte volontariste du mental sur le corporel. On court à l'unisson.

On pourrait même dire qu'il y a dans cette manière de courir quelque chose de quasi-méditatif, que l'on retrouve dans une pratique fort à la mode de nos jours aussi : la méditation de pleine conscience. En portant son attention sur le moment présent au détriment du passé et de l'avenir, en faisant le vide de la pensée pour davantage écouter son corps, on

entre progressivement dans un état de détente, une sorte d'état flottant qui génère un sentiment de liberté, où tout apparaît léger – état qu'il ne faudrait cependant pas trop vite assimiler à l'état de bien-être obtenu suite à la production d'endorphines.

Lien primordial et sentiment d'exister

Le courir contactuel met notre corps en accord avec le monde ambiant, il nous ancre ainsi dans l'humus de la vie. Un lien primordial au monde est comme restauré, nous faisant éprouver un profond sentiment d'exister. Il y a sans doute quelque chose d'un peu écologique chez celui qui court contactuel, assez différent de celui qui court pour la performance, de celui qui est porté par l'émulation du groupe ou encore de celui qui est à la recherche de son identité dans le dépassement de ses limites. D'autres styles de courir dont nous parlerons dans les prochains numéros. ●

(1) N. Duruz : *Dis-moi pourquoi tu cours. Comment la course à pied nous révèle à nous-mêmes.* Ed. Médecine & Hygiène, 2015.

Le Pré

En symbiose avec la nature

MARIANNE BAECHLER

L'aurore peine à dévoiler ses premières lueurs que déjà des chuchotis et crissements de semelles résonnent au Centre sportif du Mouret. Au lendemain du solstice d'automne, le mercure à l'instar de la météo est au beau fixe pour permettre aux traileurs d'aujourd'hui d'emboîter le pas aux armaillis d'hier à travers cette aventure humaine et sportive. A 7 heures 30 tapantes, le gong libère les coureurs, en semi-autonomie alimentaire et sécuritaire, sur le circuit des 50 kils «Trail Expert» et les 3000 mètres de dénivelé menant jusque sur le secteur de Cerniat/Val-de-Charmey. Se succèdent à intervalles réguliers les départs

des trails «Confirmé 30 km, 1600 m+» et «Découverte 20 km, 950 m+». Trois parcours minutieusement balisés et sécurisés, placés sous l'œil vigilant des bénévoles postés aux points stratégiques.

Respect de l'environnement

Comptant pour le challenge «l'Armailli Trail Challenge» (ATC) qui regroupe les Trails des Paccots, du Gruyère Trail Charmey et du Barlatay, la troisième édition du Préalpes Trail du Mouret (PTDM) enregistre 870 participants toutes catégories confondues. «Le nombre d'inscriptions est allé en crescendo au fil des années. Cette progression montre l'intérêt grandissant pour l'effort en symbiose avec la nature» éclaire, satisfait, Xavier Demeulemeester, président du comité d'organisation. D'origine française, il est tombé amoureux de la région et du «massif» de La Berra aime-t-il dire. Epaulé par

un comité dynamique qu'il souhaiterait voir plus étoffé dans l'optique de diminuer la tâche de chacun, il ne ménage pas ses efforts pour mettre sur pied une manifestation proche des attentes des coureurs, privilégiant le respect de l'environnement dans un milieu naturel remarquable. «La course offre à chacun le cadre idéal pour vivre sa propre aventure intérieure» poursuit le professeur de géographie et d'éducation physique au Cycle d'orientation (CO) de Marly. De manière à rendre le trail accessible au plus grand nombre et pour inciter les coureurs à atteindre leurs objectifs, il partage volontiers des articles sur le site

<http://prealpes-trail-du-mouret.ch>.

Fribourg –

Dimanche 22 septembre 2019

Préalpes Trail du Mouret

© Photos: Jean-Victor Carron

Ravitaillement insolite

Pour Alexandra «Le circuit découverte (20 km/33,6 km effort) est exigeant techniquement mais il livre une belle escapade sur le site de la Berra/Cousimbert d'où se dégage une vue panoramique exceptionnelle sur le lac de la Gruyère» commente l'amatrice de ce type de cheminement. «Le trail correspond à ma philosophie de la course à pied, courir dans la nature, en montagne, sans contrainte de chrono» souffle-t-elle. Et d'ajouter «qu'une note musicale aurait euphorisé l'aire d'arrivée». «L'organisation est parfaite et le public présent. Juste la dernière descente est glissante» enchaîne Stéphane engagé sur la même distance. Tous deux ont souri à l'insolite fondue servie au ravitaille-

ment du Crau Rappo. «Elle apporte la touche alpestre et un moment convivial.»

Pour fixer une finance d'inscription modérée, les organisateurs œuvrent toute l'année bénévolement pour rendre la manifestation abordable à tous. «Nous ne voulons pas profiter de l'engouement des trails pour pratiquer des tarifs disproportionnés et nos efforts tendent à maintenir une prestation de haut standing avec des ravitaillements copieux et variés, des photos de qualité professionnelles offertes et, avec en ligne de mire, le prix de un franc le kilomètre» illustre Xavier Demeulemeester.

Des distances à la portée de chacun

Amateurs de courtes distances, cadets/ttes et enfants trouvent un parcours à se mettre sous la semelle avec le MaxiCross de la Borne (10 km, 650 m+), le 5 K D'jeuns (4,5 et 2,1 km).

Félicitations aux vainqueur/e sur la distance reine (50 km/83 km effort) qui sont Simon Sauteur (1993), Riaz/FR en 5 h 59' et Laurence Yerly (1972), Cernier/NE en 6 h 33'. Pour plus de renseignement sur les résultats, veuillez vous référer au site sus-indiqué. L'équipe du Préalpes Trail du Mouret se réjouit déjà d'organiser la prochaine édition planifiée le 20 septembre 2020. ●



UNE TRIBUNE d'humeur

Votre bulletin d'aujourd'hui parle d'un sujet qui vous tient à cœur ou qui vous agace? Vous n'êtes pas trop du genre «courrier des lecteurs» (rédiger, argumenter...) mais plutôt instinctif, verbal et *blog*? Zut alors, vous ne pouvez pas réagir avant quatre mois! Améliorons ça: Tenez-vous informé à l'avance de thèmes traités dans le bulletin à paraître et votre avis sera publié dans le même numéro!

La nouvelle rubrique **Coup de cœur Coup de sang** est une tribune d'humeur. Elle est faite pour vous, nous l'inaugurons dans ce numéro (simulation). Voici comment ça marche.

1. Cinq semaines avant parution d'un bulletin MP, vous êtes informé par courriel personnel de sujets qui y seront évoqués ou discutés.
2. Cela vous interpelle? Vous avez 4 jours pour vous exprimer par retour de courriel.
3. Votre avis paraît dans la tribune d'humeur dans le même numéro (évidemment vous n'avez pas pu lire encore l'article à paraître sur le thème).

Les règles initiales, qui évolueront à l'expérience, sont:

- a) Vous pouvez faire allusion aussi à tout thème non suggéré,
- b) Le texte reste bref,
- c) Il peut être signé, anonyme, ou sous pseudonyme.

L'opinion exprimée peut être éditée ou modérée sur décision de la rédaction si elle enfreint les usages du genre. Elle peut être transférée au courrier des lecteurs (seulement si l'auteur s'est identifié). Elle peut aussi être refusée, auquel cas le motif est communiqué à l'auteur.

Vous êtes curieux d'essayer ce mode de faire? **Inscrivez-vous sur la liste des destinataires auprès de redaction@spiridon.ch.**

COUP DE CŒUR COUP DE SANG

LA TRIBUNE D'HUMEUR

Courir pieds nus mais c'est du folklore, ce serait plus utile de faire une étude sur les chaussures de course, quelles sont les meilleures et pourquoi; d'ailleurs elles sont vraiment chères, même fabriquées par des petites mains mal payées ...

Lolicourt

Ce qui me plaît bien à **Sierre-Zinal**, c'est que les organisateurs (très nombreux) refont la course entre eux un mois après (chronométrée!). Bon truc, solidarité d'une équipe!

Jules Décombaz

A la **rédaction**: vous préférez mettre dans toutes vos éditions presque toujours les mêmes personnes, soit en photo ou un article, si c'est si compliqué d'écrire un article sur [...] c'est pas la peine.

Spiribibi4

Je suis perplexe sur la mainmise d'entreprises **de chronométrage** des courses sur nos données. C'est super d'avoir accès en temps réel au classement d'un trail en cours. Par contre, l'impression que ces données sont ensuite confisquées et privatisées est désagréable, on ne peut pas reproduire leur listes sur nos chronos!

Chatigre

«Fuites de données: dans les conditions générales du marathon de Lausanne je lis «avant de transmettre des données personnelles [...], nous recueillons l'accord des coureuses et des coureurs.» Plus bas «La transmission de données [...] n'intervient que si les coureuses ou les coureurs n'ont pas envoyé de communication». vous avez dit **accord passif?** ou **par omission?**

Mais que vous avez mauvais esprit!

P. Omission

Qui a dit et dans quel sport?

Mon corps: «Une des belles découvertes que j'ai faite en commençant ce sport, c'est la découverte de mon corps. Avant ça, j'étais très peu à l'écoute, c'est ma tête qui décidait tout et lui subissait. Je pense dorénavant que les deux sont liés intrinsèquement. Quand mon corps dit non, c'est dur, car je ne l'accepte pas. Mais j'apprends petit à petit... Dans ma tête c'est cool, car j'aime ce que je fais, je ne rencontre pas vraiment de problèmes, si ce n'est mon approche de gagner.»

Mon alimentation: «La nourriture est tellement importante, c'est simplement notre essence. A mes débuts, je ne m'alimentais pas bien du tout. Je me suis retrouvé dans de drôles d'état. Maintenant, depuis que je respecte pleinement la structure d'alimentation prévue, je n'ai plus rencontré de surprises. Il faut être super-rigide et ne pas sortir du plan, sinon c'est le début de la fin..»

Morat-Fribourg

Sur les pas du nouveau directeur

MARIANNE BAECHLER

A la tête de Morat-Fribourg (MF) depuis le début de l'année, Olivier Gloor a été à la tête de la 86^e édition de la course chère au cœur des Fribourgeois qui s'est déroulée le 6 octobre dernier. Mission accomplie avec maestria. Le nouveau directeur exécutif a pris le relais de Laurent Meuwly aux commandes de la plus ancienne course pédestre suisse. D'un abord aisé et disponible, Olivier Gloor se prête au jeu des questions et réponses.

Comment avez-vous vécu la fin de semaine des 5 et 6 octobre 2019?

Intense émotionnellement. A l'image des montagnes russes, j'ai passé par des phases de doutes à des phases euphoriques dans un concept complètement nouveau.

Le plus difficile en reprenant les rênes de Morat-Fribourg?

C'est le nombre important d'interlocuteurs et de prestataires qui gravitent autour de la manifestation sportive. Il va des relations avec les villes de Morat et Fribourg, des services administratifs au monde politique en passant par l'animation.

Quels objectifs visez-vous?

En premier lieu que Morat-Fribourg soit un moment festif autant pour les coureurs que les spectateurs. Pour ce faire, nous voulons mettre tout en œuvre afin d'apporter satisfaction et confort aux uns et aux autres.

MF édition 2019 en chiffres?

Des 12 600 sportifs inscrits, 11 700 ont franchi la ligne d'arrivée. Soit des chiffres correspondant plus ou moins à 2017.

Quant à la structure, elle rassemble un millier de personnes tout secteur confondu c'est-à-dire les services sanitaires, la sécurité, la restauration, les sponsors, les médias et elle bénéficie du précieux soutien de 400 bénévoles.

Conserverez-vous la politique de Laurent Meuwly de privilégier le côté populaire de la course en favorisant l'engagement de coureurs élités suisses connus et reconnus du public?

Cette ligne de conduite reste d'actualité. Toutefois, cette année est particulière dans le sens que les athlètes suisses étaient engagés au Championnat du monde à Doha et au marathon de Berlin. A noter qu'aucune prime de départ n'est délivrée.

En revanche, Helen Bekele a reçu, outre la prime attribuée au vainqueur, la cagnotte pour le record du parcours plafonnée à CHF 5 000.–.

Pour ménager l'impact environnemental, l'organisation MF prend-elle des mesures?

Par exemple, en offrant la gratuité des transports afin d'inciter les coureurs à les emprunter. En supprimant l'emballage des t-shirts et en utilisant de la vaisselle recyclable.

Une montée d'adrénaline?

La panne du train entre Neuchâtel et Ins entraînant quelques minutes de retard, la panne technique chez Datasport et d'autres événements ont contribué à l'accélération de la fréquence cardiaque.

Le sport vous a beaucoup apporté, continuez-vous à pratiquer?

Le sport m'a principalement apporté des amitiés sincères. Je pratique le vélo, la course à pied, la peau de phoque et participe à la petite patrouille des glaciers.

Avez-vous déjà couru Morat-Fribourg? Si oui, dans quel temps?

J'ai couru les éditions de 1998, 2000, 2002, 2014 et 2017 et mon meilleur chrono est de 1h 2'13" en 2000. •



Bio exprès

Fils de Ruedi et Cosette, né en 1980, Olivier Gloor est tombé tout petit dans la marmite de l'athlétisme qu'il affectionne. Coureur de demi-fond de haut niveau, il est multiple médaillé aux championnats suisses de cross et 3 000 m. steeple. A été entraîneur au CA Broyard, club auquel il est affilié.

Au bénéfice d'une maturité commerciale, le Broyard devient coordinateur général d'Athlétissima Lausanne (8 ans). A travaillé au sein du Laboratoire suisse d'analyse du dopage. Est coordinateur antidopage de Swiss Olympic. Fonde sa propre entreprise Gloor Management Sàrl et décroche la certification IAAF (Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme). Est membre du Comité central de Swiss Athletics.

Citoyen de Corcelles-près-Payerne, marié à Nathalie, il est papa d'Alice (12 ans) et de Jeanne (10 ans).

Aujourd'hui, votre revue a choisi d'encourager



FONDATION RECHERCHE SUR
LE CANCER DE L'ENFANT

Créée en 1992, la **FO**ndation **R**echerche sur le **C**ancer de l'**E**nfant soutient la recherche et la formation en oncologie pédiatrique. Nous attirons votre attention sur deux journées de courses à pied qu'elle organise en soutien à sa mission, reconnue d'utilité publique, à laquelle vont intégralement tous ses bénéficiaires.

FORCETHON VERBIER **FORCETHON TALENT** Chalet-à-Gobet

Parcours classique de 8 km (1000 m)
et course «plaisir» de 3 km (200 m).

Le parrain de l'épreuve est le guide et grand
alpiniste Jean Troillet, en son temps un «rapide»!

Parcours Junior (1.9 km ou 3.8 km),
sport-santé (11.8 km), «plaisir» (6.2 km)
et Elite (11.8 km).

Voir: <https://www.force-fondation.ch>



ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

CH-1007 Lausanne

P.P.

Poste CH SA