www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND • NOVEMBRE 2011 • N°114

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

comité

Président
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire
BÉATRICE FARINE-SUTTER
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier
JEAN-LUC GENEUX
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique
DANIEL LAUBSCHER
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@citycable.ch

Relations publiques
DENISE BONNY
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes
JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur
ROBERTO DE MUNARI
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster
DEMETRIO CABIDDU
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

cotisations

Membre (minimum)	Fr.	**40.–**
Couple	Fr.	**40.–**
Cotisation de soutien	Fr.	**100.–**
Cotisation de club	Fr.	**120.–**

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)
Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. **40.–** par an (cotisation de soutien Fr. 100.–), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:
www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

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
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34 • ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique
Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
Fondation Foyer-Handicap, av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge

Délai de rédaction du Nº 115 • 15 février 2012

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédaction jusqu'à cette date.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du mmmille-pattes ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

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

Daniel Laubscher
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 · daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Lausanne marathon: le groupe des meneurs d'allure «sous le Dézaley».
Photo: Philippe Rochat.

LE BONJOUR du Président

Des arrivées de courses pédestres au sommet de la Tour de Sauvabelin et au 1er étage de la Tour Eiffel!!!

Tout le monde connaît la Tour Eiffel mais tout le monde ne connaît pas la Tour de Sauvabelin, et c'est normal... me direz-vous!!! Et pourtant sur chacune de ces deux tours, il y a l'arrivée de coureurs à pied après des parcours de différentes distances.

Les coureurs à Sauvabelin (5e édition le 31 mai 2012), ont à effectuer un parcours de 5 kilomètres dans les bois, avant d'escalader les 151 marches pour franchir la ligne d'arrivée, 30 mètres plus haut, cela pour environ 120 coureurs.

Par contre, l'Eco-Trail de Paris, des 24 et 25 mars 2012 (5e édition), réunira des milliers de coureurs pour les différents parcours proposés, soit 80 km, 50 km, 30 km et 18 km, avec arrivées au premier étage de la Tour Eiffel, après avoir escaladé 357 marches. Alors, si le cœur vous en dit: **www.traildeparis.com** pour tous renseignements et inscriptions!!!

De nouvelles épreuves à créer?

A Lausanne, pourquoi ne pas créer et organiser un trail interurbain, comme cela se fait dans de nombreuses villes, notamment en France. Par exemple: un départ à Ouchy, emprunter les escaliers de la ville (et il y en a!!!), quelques passages dans des parcs publics, encore des escaliers menant à la cathédrale, puis passage dans la forêt de Sauvabelin pour terminer au haut de la tour du même nom. Voilà une course qui ne manquerait pas de piquant et nécessiterait... un certain souffle!!!

Une saison bien remplie...

En effet, cette année a connu un grand nombre de manifestations et cela n'est pas prêt de diminuer. Alors, bravo à tous les coureurs, à ceux et celles qui se «mettent» à la course à pied, le sport le plus facile à pratiquer... mais pas le moins dur. En effet, il y a beaucoup de «joggers» entre midi et quatorze heures, tout au long de la journée et le soir. Même en vacances, une paire de baskets et un short ne prennent pas beaucoup de place dans la valise... et serviront à se faire plaisir.

Encore une fois, un GRAND MERCI aux nombreux bénévoles et un GRAND BRAVO aux organisateurs.

Je souhaite, à vous et à vos familles, mes meilleurs vœux pour 2012, beaucoup de bonheur et une excellente santé.

Philippe Rochat

Huit heures: c'est le moment des coureurs, des coureuses. Ils s'agitent, soufflent, transpirent, ils sont contents d'eux comme s'ils jouaient dans un film, leurs survêtements bleus ou gris composent un ballet gratuit autour des pelouses. Certains me saluent sans me connaître comme pour me remercier de les voir. Attention? Non. Un groupe de filles, riantes et rouges, me lance: «Alors on vient avec nous?»

Philippe Sollers: Studio, *Gallimard, 1997*

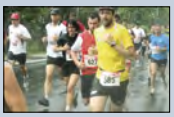
Rectification

› A la page 5 de notre dernier numéro (113), une amputation indue a été pratiquée dans la photo de l'arrivée de Grete Waitz au marathon de New York 1978. La photo originale (ci-contre) comportait expressément le chrono de l'athlète, à ce moment-là meilleure performance féminine sur la distance. Avec nos humbles excuses au photographe, notre ami Noël Tamini, qui nous avait aimablement offert ce document historique.

SOMMAIRE

Le Bonjour du Président 3
De la cité à la cabane... 4

Women Sport Evasion 5
Cross des grottes de Vaulion 6



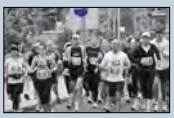
Plans-sur-Bex – Plan-Névé 7

Glacier 3000 Run 8

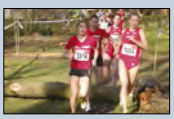
Aigle-Leysin 9

Tour du Pays de Vaud 10
Sierre - Zinal 11

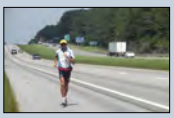
Les meneurs d'allure 12



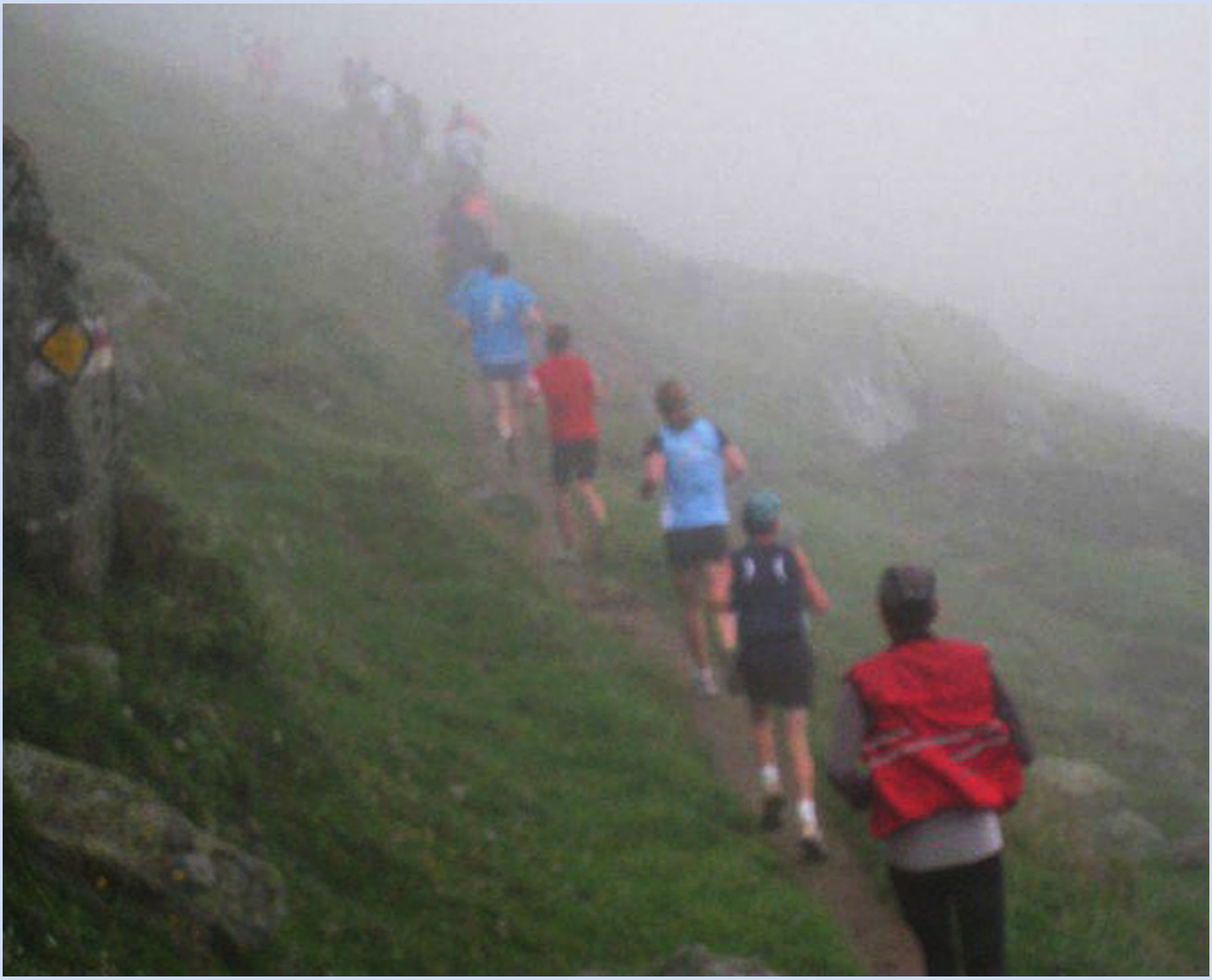
Quelques photos–souvenirs 14 - 15
Le Tour du lac de Joux 16
Cross international de Lausanne 17



Une course de 21.000 km 18 - 19



Derby de la Corentine 20
Les 20 km de Paris 22
Cime et abîme 23



DE LA CITÉ À LA CABANE...

... et «Vlan» au cross du Vélan à Bourg-St-Pierre, le 18 juin 2011

› **Partant de Bourg-St-Pierre,** dernier village suisse avant le célèbre hospice du Grand-Saint-Bernard, sur les hauts de l'Entremont, au-dessus de Martigny, chemine le parcours de 6,8 km et 1010 mètres de dénivellation (environ 19 km effort) pour arriver à la cabane du Vélan, à 2569 mètres d'altitude. Il s'agissait de la 34e édition de cette course... peut-être la plus arrosée!!!

C'est un superexercice d'altitude! On est de suite mis au parfum dans un décor naturel, où les hauts pâturages côtoient les glaciers. La course «sous le déluge», très bien organisée, est un festival de diversité: d'abord le joli bourg, l'herbe touffue (... les bouses de vaches), chemins pédestres de montagne, ponts sur de petits torrents, quelques pas dans la neige lors de la montée finale, tout y est.

L'accueil à l'arrivée, dans la cabane moderne, est convivial et le ravitaillement généreux. Puis chacun redescend à son rythme, content et léger. Les spaghettis offerts au retour sont délicieux, le T-shirt remis à l'inscription magnifique. En deux mots: organisation merveilleuse et 115 coureurs heureux malgré une météo... désastreuse!!!

Pour la petite histoire, le record de l'épreuve est détenu depuis 2003 par Alexis Gex-Fabry en 46'41".

Béatrice Pernet

Résultats sur:
www.crossduvelan.ch

TVA Conseils

...la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA
www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6
c.p. 247 • 1705 Fribourg
026 **322 37 75**

Cours-de-Rive 2
1204 Genève
022 **310 59 00**
info@tva-conseils.ch

WOMEN SPORT EVASION

Magnifique succès populaire pour la 4e édition, 25/26 juin 2011

› **Elles étaient radieuses,** Josette Bruchez et Aurélie Fänger, organisatrices de cette nouvelle édition. Plus de 1600 femmes étaient «les reines» de Coubertin et des terrains annexes, en participant à de nombreuses animations sportives préparées à leur intention. En effet, le soleil radieux tout au long du week-end favorisait la bonne humeur et la convivialité sans contrainte ni chrono!!!

Les participantes avaient le choix entre 19 animations et choisissaient celles leur convenant le mieux. Du bodycombat, bodybalance, kimax, à la zumba (enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes latinos) et la danse brésilienne, en passant par le circuit training, le bollywood, le swiss-ball et la danse africaine, le latino aérobic, la ragga dance... et j'en passe, il y en avait pour tous les goûts et cela avec des monitrices et moniteurs très professionnels.

Les organisatrices avaient tout prévu, même des «coins détente» avec chaises et chaises longues, pour une meilleure récupération, tables etc., sans compter que les boissons, tout au long des deux journées, étaient offertes!!!

Des ateliers thématiques traitant de la médecine sportive, de la diététique, des soins corporels et de la mode sportive étaient proposés sous la tente des sponsors.

Un grand merci à vous aussi, mesdames et messieurs les bénévoles, toujours aux petits soins pour rendre service. Ph. Rt

Prochaine édition:
23/24 juin 2012.

dateurs • numéroteurs • gravures
photocomposition • divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique • service 24 heures!

timbres en tous genres

multi-TIMBRES

bd de Grancy 10 • CH-1001 Lausanne
tél. 021 617 93 93 • fax 021 617 94 24

CROSS POPULAIRE
DES GROTTES DE VAULION

› **Mercredi 29 juin 2011,** la 6e édition du traditionnel cross organisé par le Footing-Club de Vaulion a connu un nouveau succès. Ce sont 220 athlètes qui se sont fait «rincer» peu avant le coup de pistolet du starter à 19 h. Comme l'année dernière, un orage d'une rare violence s'est abattu sur cette belle région du Jura vaudois, mais il en fallait plus pour décourager les adeptes des courses nature.

En fin d'après-midi, alors que le temps semblait se stabiliser, Philippe Guignard, responsable de ce cross, était assez optimiste quant au bon déroulement de l'épreuve. Le temps était plutôt à l'orage, avec de nombreuses averses par intermittence, mais c'était la foudre que les organisateurs craignaient le plus, spécialement à proximité des grottes. Par contre, la pluie ne les gênait pas autrement. Un parcours de remplacement était prévu en cas de force majeure.

Il s'agit d'un magnifique tracé de 8,5 km avec 150 mètres de dénivelé. Le passage sur sentiers, avec escaliers montants et descendants à proximité des grottes, demandait une grande concentration de tous les instants, pour éviter des glissades qui auraient put s'avérer dangereuses lors de certains passages étroits et pentus.

Après la course et la douche, chacune et chacun a profité au maximum de la soirée sous la cantine, lors de la distribution des nombreux prix. Non sans une petite restauration (bravo pour la soupe ravigotante) et le buffet de pâtisseries maison… oh, que c'était bon!!! Une soirée très chaleureuse que les coureurs et accompagnants apprécient chaque année.

Bravo aux organisateurs, merci aux bénévoles et félicitations à tous ces courageux coureurs, dont 75 dames!!!

Ph. Rt

LES PLANS-SUR-BEX – CABANE DE PLAN-NÉVÉ

24 juillet 2011

› **La 39e édition** de cette course de montagne, qui consiste à rallier la cabane de Plan-Névé (2262 m) à partir des Plans-sur-Bex (1190 m de dénivelé sur 6,4 km de distance), s'est déroulée dans des conditions quasi hivernales pour une fin juillet!!!

Mais il en fallait plus pour dissuader les 84 courageux et courageuses qui ont pris le départ. Le premier kil sur route est assez roulant et permet d'amener les cuisses à température idéale, car il faisait à peine 7 degrés au départ. Par la suite, nous empruntons les chemins forestiers et pâturages rendus assez glissants à la suite des précipitations de la nuit précédente. Quelques rayons de soleil sont venus nous faire un clin d'œil et, par chance, la pluie est restée bien sagement calfeutrée dans ses nuages. C'est au 3e kilomètre qu'arrive le ravitaillement bienvenu et c'est le vrai début de la course, car il nous reste encore 800 m à grimper sur trois km de chemin de montagne. Vers 1900 m apparaissent les premières traces blanches et la fin de course se dispute sur quelques centimètres de neige. Vus de l'arrivée, les lacets de la dernière montée forment un tracé spectaculaire dans la neige.

A l'arrivée, il fait –3°C sur la terrasse. Autant dire que les coureurs s'y arrêtent juste le temps de se restaurer et de contempler le somptueux paysage glacé, pour repartir aussitôt et éviter de prendre froid, bien que la chaleur et l'ambiance à l'intérieur de la cabane auraient incité à se détendre quelques minutes. La descente sur la partie enneigée est périlleuse, mais finalement la neige amortira, mieux que les cailloux, les chutes. L'effort de la descente est presque aussi dur que la montée, et laissera le lendemain des traces dans les cuisses pour ceux qui n'étaient pas suffisamment préparés.

Le junior Antonio Padua a gagné la course dans le très bon temps de 51'40", au vu des conditions. La première dame est Maude Mathys, d'Ollon, en 1h01'07".

On gardera de cette édition le souvenir de la chaleureuse ambiance dans le peloton et le formidable engagement des bénévoles et de l'organisation, qui ont sécurisé, ravitaillé et encouragé les participant(e)s tout au long du parcours.

Alain Berguerand

Liste des résultats et photos sur:
www.course-pedestre-plan-neve.ch

A la file indienne vers les sommets.

GLACIER 3000 RUN

A Gstaad, les «stars» n'étaient pas celles que vous croyez! 4e édition du «Glacier 3000 Run»: l'année des records

› **Comme il y a un an,** Martin Cox (2h22'40", à 2 minutes de son meilleur temps) et Daniela Gassmann (2h44'05", nouveau record féminin) ont triomphé lors de cette magnifique course pédestre entre la station bernoise et le glacier des Diablerets, soit 26 kilomètres pour 1900 mètres de dénivelé.

Un deuxième record à été battu, celui de la participation. Ce sont 572 coureurs qui ont pris le départ sur la Promenade de Gstaad par un temps beau et chaud. Le premier tronçon, relativement plat, d'environ 16 kils jusqu'à Reusch, est une bonne mise en jambes. Par contre, la deuxième partie du parcours, avec un vent fort et une pluie intermittente, était plus exigeante: impressionnantes montées dans les pâturages, chemins rocailleux, puis traversée du glacier de Tsanfleuronau. On passait la ligne d'arrivée au restaurant Botta, situé à 2950 m d'altitude. Malgré ce mauvais temps, sur le glacier il y avait toute une cohorte de Pakistanais et Japonais, emmitouflés jusqu'aux oreilles, qui devaient prendre ces coureurs en petite tenue pour des «extraterrestres».

Les équipes ont la cote

Un troisième et nouveau record a été enregistré avec la course des équipes. Les athlètes étaient 53 au départ de la première partie de 15,5 km, entre Gstaad et Reusch. C'est là qu'avait lieu le relais pour les derniers 10,5 km et 1600 mètres de dénivellation. Le meilleur temps a été réalisé par Samuel Hürzeler, de Steffisburg, avec son père Thomas, en 2h26'25".

Patrick Reymond, un mordu des courses de montagne.

Et encore un record...

Celui pour le «Gstaad Kids Run» autour de la Promenade de Gstaad, qui a attiré plus de 130 jeunes filles et garçons de 5 à 16 ans, pour des épreuves allant de 770 à 1600 mètres.

Une palme toute particulière et des louanges au comité d'organisation. Son président, Bernhard Tschannen, était heureux à la fin de la manifestation que tout se soit déroulé merveilleusement bien, malgré des conditions météorologiques pas très satisfaisantes dès midi. Une arrivée près de la cabane, plus bas que le glacier, avait même été envisagée en cas de force majeure. Ph. Rt

Une arrivée très remarquée à la Berneuse: Kris Duffy, de Grande-Bretagne.

AIGLE-LEYSIN

Beau succès de participation au demi-marathon des Alpes

› **Il faisait un temps splendide** lors de cette journée de Fête Nationale, ce qui a incité bien des coureurs à venir au demi-marathon des Alpes. Les inscriptions sur place ne sont pas toujours faciles à maîtriser pour les responsables, mais les chronométreurs ont parfaitement géré ce surplus de coureurs.

Ce sont plus de 230 personnes qui ont pris le départ, sous un magnifique soleil, à Aigle. Alors qu'une trentaine d'enfants se mesuraient sur différents parcours dans la station de Leysin, les adultes suaient dans la longue montée pour rejoindre la Berneuse, après 1650 m de dénivelé. Un coup d'œil furtif en passant au restaurant tournant «Le Kuklos», puis il fallait entamer la descente, pas toujours un «dessert», pour rejoindre la ligne d'arrivée, 800 m plus bas.

Lors de certains passages caillouteux, sur des chemins étroits et sinueux, il fallait redoubler d'attention et de concentration; malgré toutes les précautions, quelques coureurs se sont retrouvés à plat ventre... heureusement sans trop de graves conséquences, mais avec quelques plaies. C'est ça, les courses de montagne! Il y avait une merveilleuse ambiance de kermesse dans la zone d'arrivée et la fête du 1er août était bien lancée!!!

Le vainqueur, Nicolas Pianet, venant de Menetrux (F), était heureux de son temps de 1h50'25", alors que Marie-Luce Romanens triomphait chez les dames en 2h20'25".

Ph. Rt

Le restaurant panoramique tournant «Le Kuklos».

Résultats sur:
www.eslleysin.ch
ou **www.aigle-leysin.ch**

L'INCONTOURNABLE «TOUR DU PAYS DE VAUD»

Une première étape ensoleillée à Mézières le 10 août

› **La première des six étapes** du Tour du Pays de Vaud a eu lieu à Mézières, dans le Jorat vaudois, et a bénéficié d'excellentes conditions atmosphériques. 760 coureurs, dont 223 dames, ont été classés sur un tracé de 8,4 km, beau mais sélectif. Les deux premiers kilomètres sont très roulants. Par la suite, il y a de nombreux passages en forêt, dont certains sont assez pentus, des portions de récupération dans les pâturages, puis de fréquents changements de rythmes. Le son des cors des Alpes résonnait au milieu des bois; le groupe des musiciens s'était positionné en haut d'une montée, pour accueillir et souhaiter bonne course à la joyeuse cohorte des sportifs.

Après une longue descente sur un chemin forestier à la sortie de la forêt, il fallait encore traverser un champ avec trous et ornières, cela en bordure de forêt. Après une dernière montée, c'était l'arrivée sur une piste en tartan devant le collège. De très nombreux spectateurs ne ménageaient pas leurs applaudissements et encouragements à tous ces valeureux bipèdes. L'organisation était excellente et l'ambiance merveilleuse. Même les «Brigands du Jorat» étaient présents et ne sont pas passés inaperçus!!!

Ph. Rt

Résultats sur:
www.datasport.ch

Le départ des juniors à Chandolin.

SIERRE - ZINAL

EN DÉPIT DE LA CONCURRENCE DÉLOYALE

Sur les hauteurs de Ponchette.

› **Toute imprégnée** du soixante-dixième anniversaire de Jean-Claude Pont, son doctoral créateur qui, il y a 37 ans, a non seulement eu la compétence technique et physique mais également l'audace intellectuelle indispensable pour relever le défi, la 38e édition de Sierre–Zinal a confirmé, le 14 août dernier, son titre de «reine des courses de montagne». La qualité et le nombre de ses fidèles (3315 inscriptions, nouveau record) n'ont donc en rien été perturbés par la concurrence déloyale d'un championnat national de la montagne organisé, en marge des règles les plus élémentaires du respect institutionnel, ce même jour près de Soleure…

Face au mépris des autorités nationales (Sierre–Zinal est la plus ancienne course de montagne hors route), celles et ceux (anonymes, championnes et champions) qui sont venus y témoigner leur fidélité au pied des cinq 4000 ont, une fois de plus, reconnu et proclamé le mérite des organisateurs: «Entre Sierre et Zinal, on a su garder l'esprit authentique du hors stade et des grands espaces: accueil, échanges, gentillesse et humilité, acceptation de l'effort librement consenti mais priorité donnée du premier au dernier, de la première à la dernière, du plus jeune au plus âgé au plaisir et à la fête…». Menée à bien le 11 août 1974, la première édition était déjà parvenue – grande nouveauté – à réunir champions et populaires, toutes et tous unis dans l'engagement aussi bien que dans la célébration festive…

Ce fut à nouveau le cas cette année: populaires de tous âges et des deux sexes que l'on aime appeler «touristes» ici, pour bien montrer que face à tant de beauté, des pauses d'émerveillement sont plausibles et s'imposent même… Mais on cite rarement leurs noms et c'est bien ainsi!

Les meilleurs, par contre, font souvent la une des journaux: Kilian Jornet bien sûr! Vainqueur en 2009 et 2010, auteur d'autres victoires parmi les plus prestigieuses, l'Espagnol a été disséqué avec une précision diabolique et trouvé porteur de tant de qualités, qu'il a tout bonnement été décrété «invincible» (3e finalement en 2h34'15")… Juste ce qu'il fallait pour faire mousser un Marco de Gasperi (vainqueur en 2h30'18", tout près du record: 2h29'12" par Jonathan Wyatt), moins parfait peut-être que Jornet, mais fier… comme un Italien! Au milieu: le Portugais Cesar Costa, dont les racines valaisannes sont si solides qu'il est plus Suisse que bien des Helvètes… Deux fois deuxième mais toujours la passion au cœur, il l'emportera à la prochaine occasion!

Compensation pour l'Espagne: la victoire d'Oihana Kortazar Aranzeta (3h11'25") devant deux Françaises: Aline Camboulives, ancienne cycliste, et Céline Lafaye! Première Suissesse: Maude Mathys (Ollon), 7e. Portrait craché de son père Saul enfin, Padua fils s'est imposé chez les jeunes (départ à Chandolin).

Yves Jeannotat

RENCONTRE AVEC UN MENEUR D'ALLURE DU SPIRIDON ROMAND

Mmmille-pattes: Lorsque tu apprends qu'un rôle de meneur d'allure t'est confié, comment réagis-tu ?

Philippe Dutoit: Chaque fois que le «patron» du Spiridon me confie un tel rôle, j'éprouve un sentiment de satisfaction, de fierté aussi. Ça signifie que j'ai sa confiance, gagnée lors d'épreuves précédentes. Oui, je suis à chaque fois très content que ma candidature soit retenue.

m.-p.: Comment te prépares-tu ?

Ph.D.: Prenons l'exemple du Lausanne Marathon 2011: j'apprends en été que je serai meneur d'allure sur le semi, pour une durée de 1 h 50. Je fais les calculs: ça sera du 5'12" au kilomètre. Ramené à un tour de piste de stade de 400 mètres, on arrive à 2'05" le tour.

m.-p.: Tu t'entraînes sur piste ?

Ph.D.: Pour la partie régularité, oui. C'est pour moi le lieu idéal pour régler la «machine». Alors au moins une fois par semaine, je tourne 10, 20 ou 30 fois sur une piste, à l'allure la plus proche de 2'05" au tour, pour que la tête enregistre bien l'allure. J'adapte bien sûr la vitesse en fonction de la prochaine performance à réaliser, que ce soit pour le marathon, le semi ou les 20 km de Lausanne.

m.-p.: Dit comme ça, ça paraît simple...

Ph.D.: Oui, et à la portée de tous les coureurs. Mais le «jeu» consiste à répéter les tours au même rythme, ni plus lentement ni plus rapidement. En effet, le jour de la course, tous les kilomètres, que ce soit le 3e, le 11e ou le 19e, devront être courus à la même allure. C'est d'autant plus impressionnant sur marathon, où le 38e kilomètre est couru à la même vitesse que les 6e ou 29e. Du coup, ça devient un exercice moins aisé.

m.-p.: Tu parlais de «machine», tout à l'heure. Que voulais-tu dire ?

Ph.D.: Je prends l'exemple d'un entraînement de cet été (enfin, si on peut parler d'été!). Mine de rien, le Lausanne Marathon, c'est dans une dizaine de semaines, alors pendant la pause de midi, cap sur Coubertin et son cadre enchanteur. Objectif de la séance: 10 tours de piste à 2'00". 1er tour pour se régler: 2'01", incroyable comme le corps et la tête se souviennent des différentes allures. Puis 2'00", 2'01", 2'01", 1'58"...

m.-p.: Tu t'es emballé, qu'est-ce qui s'est passé ?

Ph.D.: Rien de bien grave: un écureuil côté lac qui m'a donné des ailes! Puis 2'00", 2'02" et les trois derniers tours, sans doute en «sentant l'écurie» comme on dit, en 1'59", 1'59" et 1'58"'. Cette notion de «machine», eh bien!, crois-moi: dans ce genre d'exercice, lorsque le corps fonctionne comme un coucou suisse, sans raté, sans état d'âme, en faisant abstraction de la fatigue, la notion de mécanique n'est pas loin.

m.-p.: Et tu ne cherches jamais à la pousser un peu, cette machine?

Ph.D.: Si, si, les meneurs d'allure sont malgré tout des humains, avec un mental, des émotions et des demandes de sensations. Lors de l'entraînement ci-dessus par exemple, au cours du 7e tour (le plus «lent», mais est-ce un hasard?), j'avais décidé, à l'issue des dix tours réguliers, d'enchaîner avec deux tours plus rapides, disons beaucoup plus rapides. Histoire de constater que, s'il le fallait, courir plus vite est possible. Pour ne pas fausser la donne, je n'ai regardé mon chrono qu'en rentrant au travail: 1'34" et 1'29". A cette allure-là, si j'avais plus de cheveux, je les aurais sentis voler au vent!

m.-p.: Alors jusqu'à cette échéance de fin octobre, tu as tourné, tourné...

Ph.D.: Pas seulement, je ne suis

quand même pas une souris de laboratoire! Ce n'est qu'une partie de l'entraînement, un meneur d'allure joue sur deux tableaux: la régularité, le mental, et aussi la capacité à tenir la distance. Un bon équilibre tête-jambes. Et puis il y a la parole.

m.-p.: La parole ?

Ph.D.: Oui, il faut garder de la réserve pour répondre aux questions que les coureurs posent. Enfin, surtout lors des premiers kilomètres, lorsqu'ils ont encore du souffle! Vers la fin ça se calme, mais il faut alors motiver, encourager, féliciter.

m.-p.: Revenons à ces tours de piste: tu ne t'embêtes pas quand tu les fais?

Ph.D.: Non, pas du tout. Je visualise, je me projette le jour J, je «vois» les coureurs autour de moi. Oui, c'est ça, «mes» coureurs, comme un chien de berger a «ses» moutons. C'est un sentiment assez fort d'avoir à «ramener à la maison» ces concurrents qui croient en nous, qui nous font confiance quasi aveuglément. Et la satisfaction de leur rendre service est telle, sous notre ballon ou drapeau distinctif, que cet entraînement à vitesse certes modérée et qui pourrait s'avérer fastidieux, ennuyeux aux yeux de certains, ne pèse pas lourd dans la balance.

m.-p.: A part la satisfaction de faire plaisir, quels autres qualités sont requises pour ceux qui se font aussi appeler les Chrono-Maîtres?

Ph.D.: Il faut avoir une certaine fibre, c'est sûr, celle d'être capable de mettre sa propre performance de côté, d'être entièrement au service des autres. Exit donc l'égo. Mais il ne faut pas en déduire que l'ambition est pour autant absente. A défaut d'ambition chronométrique personnelle, c'est une ambition vis-à-vis du peloton, celle de bien faire, de bien dire. C'est aussi une ambition envers l'organisateur de la course, qui attend de nous une performance irréprochable, un plus qu'il pourra mettre en évidence dans son prospectus. Et une ambition envers le Spiridon romand.

m.-p.: Comment ça ?

Ph.D.: Oui, avancer comme argument la fiabilité de ses meneurs, preuves chronométriques à l'appui, c'est forcément un avantage pour continuer à pouvoir proposer ses services aux divers organisateurs. Nous sommes en quelque sorte une vitrine. En jouant notre rôle avec sérieux, en montrant notre grande fiabilité, nous faisons de la bonne publicité pour le Spiridon romand. Tous les protagonistes, les organisateurs, le Spiridon, les meneurs et les coureurs, sont satisfaits, c'est l'objectif. Et ainsi, la boucle, pour ne pas dire le tour de piste, est bouclée.

Merci à Philippe Dutoit pour cet interview, et à tous les meneurs d'allure du Spiridon romand pour leur engagement.

La rédaction, Ph/Rt

CYCLORANDO-RM

Envies de partage, de convivialité, de rencontres...
... alors venez nous rejoindre pour nos balades à vélo

Nos voyages 2012

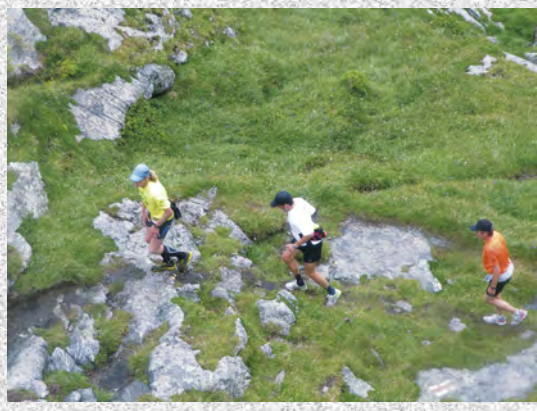
La Croatie en vélo et bateau	5 au 12 mai
De Prague à Vienne	5 au 12 juin
La Toscane	19 au 26 juin
Vélo gourmand en Haute-Saône	10 au 12 juillet
La Hollande en vélo et péniche	25 août au 1er septembre
La Rioja	10 > 17 septembre

Des vacances différentes et des prix attractifs

CYCLORANDO-RM
René Dutoit • Chemin de Dournel 1 • CH-1044 FEY
tél. 079 293 19 51 • cyclorandorm@hotmail.fr

QUELQUES PHOTOS-SOUVENIRS

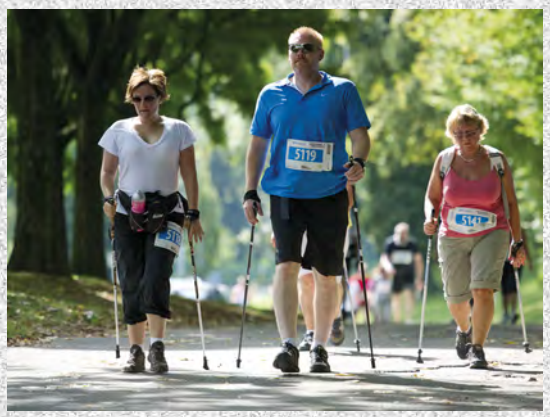
Course à Dingler, Savigny • 4.06.11



Glacier 3000 Run - Gstaad –

Triathlon Lausanne • 21.08.11

Bussigny



Photos: Vanessa Cardoso

LAUSANNE-WALKING • 11.09.11

DE VOS COURSES DE L'ÉTÉ 2011

Glacier des Diablerets • 6.08.11

Sierre – Zinal • 14.08.11

3.09.11

Tour du Pays de Vaud à St-Prex • 14.09.11

Renens • 24.09.11

LE TOUR DU LAC DE JOUX

va renaître de ses cendres le samedi 30 juin 2012

Il était apprécié, vous avez été nombreux à le regretter, beaucoup à le redemander. Cette fois c'est reparti et nous serons heureux de vous accueillir en nombre à cette occasion. Nous vous en remercions à l'avance.

Le Footing Vallée de Joux, avec l'appui du Centre Sportif et de l'Office du Tourisme, a désiré regrouper en un week-end deux manifestations majeures de la Vallée de Joux, à savoir: le samedi après-midi 30 juin à 14h50 le Tour et le Demi-tour du lac de Joux et le lendemain, dimanche 1er juillet dès 9 h, le Slow Up de la Vallée.

Un comité ad hoc, composé des membres du club, s'est constitué. Tous motivés à vous proposer une course attractive sur de magnifiques chemins pédestres longeant ou surplombant le lac. Nul doute qu'il y en aura pour tous les goûts: revêtements du parcours variés, passant du goudron à quelques passages dignes d'un trail; course roulante sur la totalité pour le Demi-tour du lac, alors qu'une seule mais sérieuse montée attendra les concurrents du grand parcours, un peu avant le 8e km. Un air de fête commencera également à se faire entendre dans les villages du Sentier et du Pont, en vue du Slow Up qui se mettra gentiment en place pour le lendemain matin.

Les deux courses partiront simultanément à 14h50, pour le Tour du lac au Centre sportif du Sentier, et pour le Demi-tour vers la gare du Pont. Les arrivées seront chronométrées par Datasport au Centre sportif du Sentier. Pour les impatient(e)s, les inscriptions en ligne sont dores et déjà ouvertes!.

Les coureurs du Demi-tour rejoindront Le Pont en utilisant le train (trajet offert par TRAVYS aux porteurs de dossards). **Pour les deux distances, les inscriptions tardives, ainsi que la distribution des dossards, se feront uniquement au Sentier.**

Région de la haute horlogerie oblige, le Tour du lac sera parcouru dans le sens des aiguilles d'une montre!! Pour les deux distances, les chemins pédestres longeant le lac de Joux seront utilisés au maximum.

La proclamation des résultats se déroulera au Centre sportif du Sentier, où une buvette avec petite restauration accueillera coureurs et supporters.

Tous les détails de l'organisation ne sont pas encore définis, mais il semble que le comité d'organisation va axer son travail plutôt sur le côté populaire de la manifestation que sur le côté «élitiste», et essayer de faire profiter pleinement chaque participant(e) à cette journée.

Peut-être qu'un bon nombre d'entre vous vont se décider à rester dans la région ou à revenir le lendemain pour découvrir l'ambiance unique du Slow Up!

Un peu d'histoire

L'origine du Tour du lac de Joux remonte à bientôt 30 ans, puisqu'il avait été mis sur pied de 1984 à 1988 déjà par le Footing, aidé des sociétés de gym locales. Le nombre de coureurs (750) était déjà impressionnant pour l'époque. Le plateau était relevé lors de ces éditions et les vainqueurs masculins et féminins, qui étaient parmi les meilleurs athlètes du pays, avaient pour nom: Albrecht Moser, Hugo Rey ou Stéphane Schweikhardt, ainsi qu'Helen Eschler ou Anne Rüchti, auxquels des coureurs anglais, venant participer par la même occasion au Tour du Brassus, s'y sont frottés et ont pu remporter l'épreuve!

Encore un détail: les records des 21,800 km d'alors (courus en sens contraire sur un parcours un peu différent qu'il ne le sera l'année prochaine) étaient de 1h12' pour les hommes et 1h28' pour les dames!

www.footingvalleedejoux.ch

Sportmax
Genève
SWIMM - RUNNING - TRIATHLON - TRAIL
Rue Dancet 7, 1205 GENÈVE - 022 781 68 00 - geneve@sportmax.ch
Tous les vendredis de 9h à 12h, avec la collaboration de
LAESER & LENOIR
techniciens orthopédistes
vous avez la possibilité de passer un test visuel sur tapis roulant, sous l'œil averti de spécialistes, à partir de CHF 35.– • Semelles orthopédiques dès CHF 170.–

POUR SA 7e ÉDITION, LE CROSS DE VIDY... DEVIENT

LE CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE SAMEDI 14.01.2012, DÈS 10 H 30

Comptant pour
la SWISS ATHLETICS
CROSS CUP 2012
et le TROPHÉE LAUSANNOIS 2012
des courses hors-stade

Malheureusement, nous ne comptons plus de «grands cross» dans notre pays. A part le championnat suisse, il n'y a que quelques épreuves régionales qui n'attirent plus beaucoup de monde et c'est bien dommage.

A Lausanne, Raymond Corbaz, ancien athlète renommé, a toujours œuvré pour que le cross subsiste. Pendant de nombreuses années, avec le Footing-Club Lausanne, il a organisé cette épreuve à travers champs au Mont-sur-Lausanne en accueillant à chaque édition entre 300 et 400 coureurs, principalement des hommes, contrairement aux autres épreuves pédestres ou la gent féminine représente plus du 30% des participants!!!

Depuis que le cross est «descendu» dans le parc Bourget à Vidy, il y a un peu plus de participants et nous constatons avec plaisir que de nombreuses dames viennent «grossir» les différents pelotons. Lors de l'édition 2010, il y avait 400 hommes et 300 femmes. Cette manifestation attire toujours plus de spectateurs sur les bords du Léman, qui bénéficient souvent d'excellentes conditions atmosphériques dans un cadre bucolique.

Vous trouverez toutes les nouveautés et informations sur les sites des clubs organisateurs:
www.footing-club.ch,
www.ls.athletisme.ch et
www.stade-Lausanne.ch
ou auprès de Raymond Corbaz
tél. 079 830 85 75

Le chronométrage sera assuré par **www.softtiming.ch**

Des primes aux cinq premières dames et aux cinq premiers hommes seront offertes aux catégories: élite + élite internationale, ouverte à tous et CISM. Nombreux prix en nature pour les catégories populaires. Ph. Rt

UNE COURSE DE 21.000 KM

Que devront-ils faire pour attirer l'attention au prochain siècle? Jongler avec des éléphants?

La semaine dernière, un Australien qui court deux marathons par jour est passé par Montréal, en route vers le pôle Sud, et presque personne ne l'a remarqué.

Pat Farmer a été reçu à l'hôtel de ville, où on lui a fait signer le livre d'or, comme il se doit. J'ai eu le temps de lui poser quelques questions avant qu'il ne se dirige vers la frontière américaine, où il a continué sa course délirante. Hier, il est arrivé aux abords de New York.

Tout a commencé au mois d'avril, quand un hélicoptère russe l'a largué au pôle Nord.

– Le vrai pôle Nord?

– Le vrai. On ne court pas vraiment, dans la neige, il n'y a pas de route. Il fait –45°C, des vents de 100 km/h... On marche vite...

***

Mais depuis qu'il a retrouvé des routes, il se tape environ 80 km par jour – en une dizaine d'heures –, presque deux marathons quotidiennement.

Le but de l'opération, baptisée Pole to Pole Run **(Course d'un pole à l'autre)**, est d'amasser 100 millions pour la Croix-Rouge des pays qu'il traverse.

Ce serait la plus longue distance jamais courue – 21.000 km. Il ne prend aucune journée de repos.

M. Farmer a été recruté en 2000 par l'ancien premier ministre libéral John Howard qui l'a convaincu de se présenter aux élections. Il a été pendant huit ans député fédéral australien. Il a été défait l'an dernier lors d'une convention **(élection)** dans sa circonscription.

Dans son discours d'adieu au Parlement, il a annoncé son projet. Une équipe de télé suit le coureur de 49 ans avec un motorisé et tous ses commanditaires ont amassé les 3 millions nécessaires à l'opération – qu'on peut suivre sur le site **poletopolerun.com.**

«Je le fais pour la Croix-Rouge, que tout le monde tient plus ou moins pour acquise. Son travail est indispensable.

»Mais je le fais aussi pour inspirer les gens. Je me dis que ça peut donner le goût de faire de l'activité. Je crois en l'humanité et en la capacité de l'esprit humain à accomplir tout ce qu'il veut entreprendre», dit-il.

«Regardez-moi, je ne suis qu'un gars ordinaire. Si je le fais, n'importe qui peut le faire!»

Ordinaire? Attendez une minute, M. Farmer...

L'homme est un athlète au long cours, connu depuis longtemps dans le milieu très particulier des ultramarathons – ces courses de 100 km ou 100 milles, ou 24 heures, ou qui traversent un désert, etc.

C'est un champion australien du domaine.

Pour vous donner une idée, il a déjà couru 2500 km en 42 jours. Il a terminé deuxième dans la course Trans America (départ à Los Angeles, arrivée à New York) en 1993.

Il détient des records bizarres, du genre: première personne à avoir couru verticalement pendant 24 heures (en montant et descendant les marches d'une tour de bureau de Sidney); record du monde du... 10.000 km: 129 jours[1]); tour d'Australie à la course le plus rapide: 14.662 km en 191 jours et 10 heures, etc.

– Mais, M. Farmer, juste un marathon, ça ne vous intéresserait pas, histoire de vous relaxer?

– Je n'ai jamais couru un marathon. Je ne fais que des longues distances.

C'est vrai qu'au vu de son palmarès, un marathon ça fait chenu...

Il m'explique que lors d'un ultramarathon au Japon, il était parti avec un groupe de Kényans. A la marque des 42,195 km, il était à 2 h 20 – la norme actuelle de qualification olympique est de 2 h 11.

«Rendu au km 50, j'étais seul... Mais j'en avais 50 autres à faire.»

Depuis l'adolescence qu'il court, et toujours des distances extravagantes. «J'ai réalisé que j'avais un certain don pour ça... Alors j'ai couru pour toutes sortes de causes. Les maladies du cœur, le cancer, le diabète... J'ai amassé des millions.»

Il a deux enfants, de 13 et 15 ans, qu'il a élevés seul, sa femme étant morte quand sa plus jeune avait un an.

«Mon fils m'attendait à l'île d'Ellesmere... C'était une surprise.» Cette aventure, qui se termine en décembre, est un exploit, une collecte de fonds, mais aussi un show de télé.

***

J'ai l'impression, M. Farmer, que cette ultraperformance est à ce point démesurée qu'elle risque d'intimider l'homme sédentaire plutôt que de le propulser hors de son fauteuil.

«Peut-être, mais moi je trouve que s'ils me regardent, ils verront un homme ni grand ni fort qui fait des choses hors du commun, et ça, je crois que c'est encourageant... Je le répète, je crois profondément en l'humanité et en la capacité de l'esprit humain à accomplir tout ce qu'il veut entreprendre.»

***

Parlons chaussures. Que pense-t-il de la théorie voulant que l'être humain soit né pour courir, et qu'il se blesse davantage à cause des chaussures trop rembourrées qu'on nous vend?

«Je pense que c'est vrai, mais que si vous n'avez pas commencé jeune à courir nu-pieds, ou avec une petite semelle, vous ne pouvez pas vous déshabituer.»

Il court avec des Brooks tout ce qu'il y a de plus classique et structuré. Il les change aux 1000 km.

Il mange des mélanges protéinés plus que des glucides. «Des fois une bière. Je suis Australien, après tout, et ça m'aide à me relaxer.»

Il a des ecchymoses, des ampoules, des douleurs ici et là. Il avoue aussi qu'il a souvent des traces de sang dans l'urine: «Les reins subissent des chocs après tous ces kilomètres, mais ce n'est pas grave...»

Me semble que j'irais voir le docteur...

«Il y a longtemps que je ne suis plus les conseils de mon médecin!»

Propos recueillis par Yves Boisvert, **La Presse** (Montréal), 15 juin 2011
Texte transmis par Noël Tamini

1 Quelque chose ne joue pas. Car cela correspond à 3256 km pour 42 jours. Or... voir plus haut.

DERBY DE LA CORENTINE

PLUS D'UNE CENTAINE DE COUREURS ET MARCHEURS SUR LES SENTIERS DE BIÈRE À LA CORENTINE

› Samedi 15 octobre 2011

Par un temps splendide, avec des couleurs automnales magnifiques, ce 44e derby a tenu toutes ses promesses. Le tracé, pour les adultes, de 6,15 km et 766 mètres de dénivelé était très exigeant, sans oublier la dernière montée dans les pâturages. Les encouragements des nombreux spectateurs ont aidé petits et grands à rejoindre la ligne d'arrivée, sise à côté du chalet du ski-club Bière. A la fin de la manifestation, le responsable de la course, Christian Baumberger, était heureux du bon déroulement de la journée et il remerciait tous les bénévoles du footing-club «Le Pied du Jura» pour leur dévouement lors de cette belle journée. La participation a atteint un nouveau record.

Vous trouverez toutes les informations concernant les entraînements des enfants et adultes, ainsi que les résultats de la course sur: **www.lepied.ch** Ph.Rt

Nouvelle
Megane Coupé

Il est temps de changer

RENAULT
RETAIL GROUP
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00

RENAULT

COURIR JUSTE.

NEW
CONCEPT
SPORTS

INFO@NCSPORTS.CH
WWW.NCSPORTS.CH

L'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE
15 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 30 MINUTES AVEC CHAQUE CLIENT DANS LE BUT DE LUI TROUVER LA CHAUSSURE QUI LUI CONVIENDRA LE MIEUX

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS
UNE GAMME DES MEILLEURES CHAUSSURES DE RUNNING, WALKING, TRAIL ET INDOOR À DES PRIX INFÉRIEURS À CEUX DU MARCHÉ

DEUX ADRESSES
PONT-NEUF 4
1227 CAROUGE
T. +41 22 342 03 33
CROIX-BLANCHE 42
1066 EPALINGES
T. +41 21 784 34 44

Organisateurs de marathon, semi-marathon, 10 Km
Pour aider vos participants à relever leurs challenges...

3:00 3:15 3:30 3:45 4:00 4:30 ...

Nous tenons la cadence !

Les meneurs d'allure du Spiridon Suisse Romande à votre disposition !

Ce groupe de meneurs d'allure très performant est à votre disposition pour vos différentes courses : 10 km, 20 km, semis et marathons.

Demandez-nous une offre sans engagement.

Philippe Rochat
Mail : ph_rochat@bluewin.ch

Tél. 0041-21-646 33 35 ou 0041-78-672 13 34
Infos : www.spiridon.ch

Photos: Laurent Grandguillot, Vincent Krieger, Jean-Luc Lamaere, Didier Lefèvre.

UN PLAISIR DE COURIR

LES 20 KM DE PARIS

Dimanche 9 octobre 2011

Un petit groupe d'une quinzaine de coureurs à pied de la région lausannoise s'est déplacé dans la «Ville Lumière» pour y disputer la 33e édition de ces 20 kils. Le départ se situe au Pont d'Iéna, face à la Tour Eiffel, pour cheminer à travers les rues de la capitale en empruntant les allées du Bois de Boulogne et les quais de la Seine, avant d'arriver au Trocadéro. La progression des coureurs a été fulgurante ces dernières années. Alors qu'ils étaient 10.000 inscrits en 2002, ce chiffre est monté à 25.900 en 2010. Cette année, il y a eu 20.811 classés(es).

Le vainqueur est John Nzau Mwangangi (Kenya) en 58'15", à 36 secondes du record. Chez les dames, c'est également une Kenyane qui a triomphé, Sara Chepchirch, dans l'excellent chrono de 1h06'7".

J'ai rencontré l'un de ces mordus du macadam et c'est très gentiment qu'il s'est prêté à l'exercice de l'interview pour les lecteurs du **mmmille-pattes**.

Philippe Rochat: Jean-Luc Geneux, tu as participé avec tes copains aux 20 kils de Paris. Pourquoi cette course et non pas le marathon?

Jean-Luc Geneux: Avec notre groupe, nous avons l'habitude de faire une sortie en automne dans une ville étrangère et en profitons pour faire une course. Cette anné, notre choix s'est porté sur les 20 km de Paris.

Ph. Rt: Avez-vous trouvé facilement des dossards ou faut-il passer par une agence de voyage?

J.-L. G: Nous avons pu obtenir facilement les sésames pour le groupe par le site internet.

Ph. Rt: Comment est l'organisation pendant et après la course?

J.-L. G: Il semble que les organisateurs soient un peu victimes de leur succès, notamment par des engorgements à certains endroits. Il devrait y avoir plus de trois blocs de départ. Personnellement, après avoir passé la ligne de départ, j'ai pratiquement marché pendant le premier kilomètre.

Ph. Rt: Et l'ambiance sur le parcours?

J.-L. G: Le public, dense par endroits, était enthousiaste. Mais le temps pluvieux avait peut-être retenu du monde. Par contre, il y avait plusieurs orchestres qui contribuaient à donner une bonne ambiance tout au long du trajet.

Ph. Rt: En conclusion, quels sont les souvenirs que tu gardes de cette course?

J.-L. G: Le parcours est d'un dénivelé facile et on a le temps de découvrir, ou revoir, de magnifiques sites touristiques. C'est une expérience à recommander.

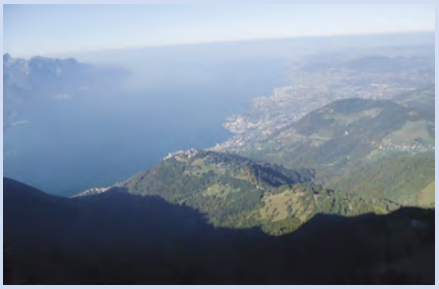
Je te remercie, Jean-Luc, pour ton récit qui va très probablement intéresser de nombreux coureurs et... bonnes courses pour l'avenir.

Ph.Rt

Cime et abîme

L'un se joint au peloton de coureurs et anticipe avec joie la trotte qui s'engage, par monts et vaux, sur les chemins de campagne. L'autre, dans l'esprit duquel nous nous glissons aujourd'hui, ne se lasse pas des bonheurs plus sauvages de la course de montagne. Le voyage vers le haut s'offre en strates climatiques serrées. En une heure de rude marche, ce sera comme s'il avait voyagé de mille kilomètres, vers le nord en montant, puis vers le sud en redescendant! On monte, puis on descend, c'est comme ça que ça se passe, chez nous. Mais l'ordre inverse existe aussi, c'est l'occasion rare d'une expérience différente.

Les deux parcours qui ont été choisis pour cette comparaison d'impressions ont une dénivellation identique (1350 m). Leurs altitudes extrêmes aussi sont les mêmes, à un décalage de 50 m près: en bas, Glion (700 m) ou le Ranch Fantôme, sur la rive du Colorado (750 m); en haut, les Rochers-de-Naye (2040 m) ou le Bord Sud du Grand Canyon (2090 m). Pour l'exercice, les parcours sont effectués au mois de juin. Ce qui les distingue, c'est le climat. Ce qui les oppose, c'est l'ordre de la montée et de la descente.

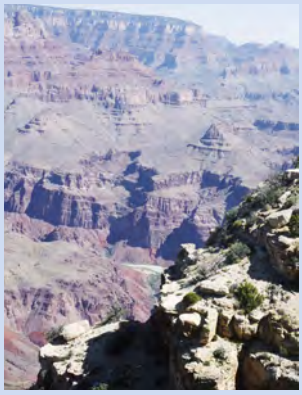


LES ROCHERS-DE-NAYE

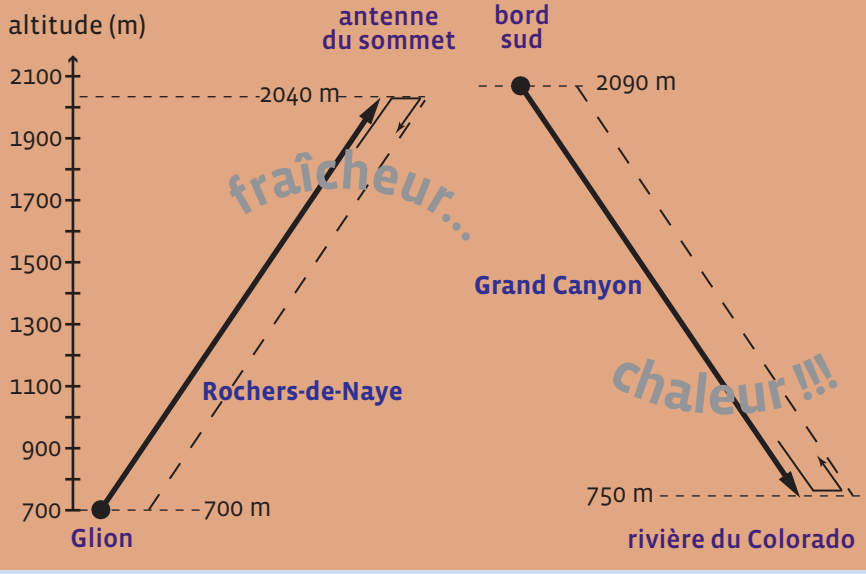
On y monte, le but, c'est le sommet. A la fois point culminant, point de vue, et point de résolution de tout l'effort consenti pour y parvenir. Le choix de la cadence (sudative ou contemplative), le plaisir, la découverte botanique, la surprise animalière, l'échappée qui plonge à mesure qu'on s'élève quand, lors d'une petite halte pour se désaltérer, les yeux font un tour d'horizon, ce sont les péripéties qui mènent à ce point d'orgue où tout est dit. Du chemin asphalté, on a passé sous l'ombre verte des sapins, traversé le torrent, grimpé les pâtures à moutons piquées de gentianes jaunes, gravi le couloir caillouteux sous Sautodoz, passé les yourtes, atteint l'antenne. L'époustouflant panorama. La brise se lève, on met l'anorak. La course est faite, on plane dans l'allégresse. A-t-on négligé le ravitaillement? Pas grave, la buvette est là tout près. Songer à rentrer. On redescend. La saveur du succès laisse place à l'appel de la maison et à une pointe d'inquiétude pour les pauvres genoux qui payeront, en quelque sorte, le prix de la course. L'âme rassasiée de sensations, le corps apaisé par la saine dépense, l'esprit s'évade vers d'autres rêves ou retourne déjà vers les soucis de la plaine. Pour conclure la journée plus abruptement, certains prendront le petit train à crémaillère.

LE GRAND CANYON

On y descend. L'ambition du randonneur autonome, familier du style alpin, est d'atteindre le fond, mais son souci, c'est ensuite de remonter. Il part dans l'agréable fraîcheur du matin. Dans le petit sac à dos, le nécessaire de survie: 3 litres d'eau (il y a des réservoirs sur le parcours, mais il tient à son eau-tosuffisance), un mélange salé spécial de graines, amandes et fruits secs, des vêtements légers (jambes et bras couverts, nuque protégée, visière), lunettes de soleil. Il trottine en descente, rapide, souple, dans la poussière rouge. Entraîné correctement, il se sait prémuni contre les courbatures de demain. Ombrages de l'oasis du Jardin Indien, partout ailleurs le rayon darde. Ici, impressionnant, ce sont des millions d'années qui défilent. Plantes étranges, cactus hostiles. Voilà le plateau de la piste du Fou, connu pour les malheureux qui y sont morts de déshydratation. Images dont la menace diffuse hante le randonneur, qui poursuit sa descente et s'éloigne toujours davantage d'un hypothétique secours. Il est en bas, il fait 36°C de température et 15% d'humidité. Il ne s'attarde pas et, comme le plongeur effrayé d'être à court d'oxygène, il repart vers le haut. Maintenant commence le vrai défi. Ne pas sauter les paliers, boire. La lumière écrase tout. Ici, ce sont les conditions du désert. La peau est sèche mais c'est trompeur, sous le sac, le dos est mouillé. A-t-il la bonne cadence? Après 2-3 heures, c'est la libération. Il a réussi l'épreuve. J. Décombaz



Course de cime, course d'abîme: des stratégies différentes



Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR
Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux