

# *Le mmmille- pattes*

*Revue du Spiridon romand paraissant trois fois par an  
Le dernier bastion des coureurs d'ici*

Décembre 2000 N° 81

**LE TOUR DES DENTS-DU-MIDI**

## Le mmmille-pattes • Spiridon romand

### Rédacteur intérimaire

ROBERTO DE MUNARI

Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève

Téléphone 022 / 329 47 29

e-mail: roberto@worldcom.ch

### Président

PHILIPPE ROCHAT

Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 646 33 35

### Sécrétaire

DENISE BONNY

Riollaz 8, 1530 Payerne

Téléphone 026 / 660 43 14

### Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI

Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 646 48 90

### Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER

Sainte-Marie 12, 1033 Cheseaux

Téléphone 021 / 731 47 24

### Membre

PATRICIA SEIFERT

Parc de la Rouvraie 10, 1018 Lausanne

Téléphone 021 / 647 08 61

### Cotisations

Membre (minimum) Fr. 40.-

Couple Fr. 60.-

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

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

### 3 parutions annuelles

Nombre de parutions	Format en mm	58 x 80 123 x 40	121 x 80 58 x 163	1/2 page 185 x 124	1 page 185 x 250
1		Fr. 100.-	Fr. 105.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-

### Parutions

30 avril 31 août 15 décembre

### Délais de réception

10 mars 10 juillet 1<sup>er</sup> novembre

### Annonces de courses

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

La composition des annonces (publicitaires ou de courses) est comprise dans les prix indiqués, pour autant que le texte ne soit pas exagérément long.

Seuls les clichés (films non fournis) qui les accompagnent seront facturés au prix coûtant (Fr. 20.- le cliché).

### Régie des annonces et renseignements:

ROBERTO DE MUNARI

Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève

Téléphone 022 / 329 47 29

e-mail: roberto@worldcom.ch

### Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers

FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge

### Impression:

Imprimerie François l'Imprimeur, 1228 Plan-les-Ouates

## délai de rédaction du N° 82

10 mars 2001

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer au rédacteur responsable jusqu'à cette date.

## 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).

Les couples paient Fr. 60.-. Indications de prix considérées comme cotisation minimum.

Veuillez m'envoyer un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer un exemplaire de **Le mmmille-pattes** à l'examen avec un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer vos conditions pour une ou plusieurs parutions d'annonces

Nom:

Prénom:

Adresse:

## paiement des cotisations

J'ai égaré le bulletin de versement, veuillez m'en envoyer un nouveau.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.70) à Denise Bonny, Riollaz 8, 1530 Payerne.

BCV présente

# 20 km de Lausanne

Samedi 9 juin 2001 **Centre-ville**  
Esplanade de Montbenon  
4 km - 10 km

20<sup>e</sup> anniversaire

3.4 km: "Courir pour le plaisir"  
3.4 km: juniors de 1985 à 1994: GRATUIT  
10 km: espoirs de 1982 à 1985,  
femmes et hommes de 1981 et plus âgés  
20 km: femmes et hommes de 1984 et plus âgés

Date limite d'inscription:  
19 mai 2001  
www.lausanne.ch/20km  
e-mail: 20km@lausanne.ch  
Tél. 021-315 14 23

BCV

## Déceptions

L'appel de Noël Tamini au soutien des jeunes coureurs éthiopiens démunis (page 9 du N° 80) n'a pas été entendu. Aucun Spiridonien n'a proposé sa candidature à mon remplacement à la rédaction de notre bulletin. Pas de réponse de la part des ex-organisateurs des «Foulées automnales de Meyrin», auxquels j'avais demandé un complément d'information sur leur renoncement. Des quatre organisateurs contactés à la suite d'un courrier de lecteur (voir p. 10), deux seulement ont trouvé le temps de répondre.

Une liste bien décevante, décourageante même. Est-ce une exaspération de la fameuse «solitude du coureur de fond»? Ou une méfiance, pour ne pas dire un refus net, face à l'écrit? Avouez que votre «rédacteur» a de quoi être déçu.

Des questions se posent: devrions-nous transformer notre *mmille-pattes* en un album de photos, accompagnées de quelques légendes aussi sobres que possible? Nous sommes partisans de l'image comme appui du texte, et non du texte simple commentaire de l'image: donc notre ligne continuera d'être celle-là... jusqu'à ce qu'une autre bonne volonté vienne me remplacer.

Nous sommes donc d'autant plus reconnaissants aux collaborateurs les plus fidèles. A commencer par notre président Philippe Rochat, qui se dépense sans compter: déplacements, photos, reportages, nous lui devons une grande partie de ce numéro. Merci aussi à Jacques Décombaz qui, à part sa rubrique habituelle, nous a procuré les textes essentiels du colloque de Fleurier (pages 24-26).

Merci encore à Pierre-François Etter pour son récit de la course du Cervin.

Bonne lecture!

Roberto

val d'Anniviers pour faire découvrir à ses coureurs le tracé entre Chandolin et Zinal, et ainsi repérer les passages «pointus» (et il y en a!). Même topo pour le demi-marathon de Lausanne, dont une cinquantaine de coureurs ont «reconnu» le parcours entre La Tour-de-Peilz et le Musée Olympique, un dimanche matin de septembre (voir photos à la page 22).

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'adresses de clubs. Il en existe d'autres sûrement, mais ils n'ont jamais pris contact avec nous, et c'est dommage.

Alors, débutant(e)s ou coureurs chevronnés, si vous cherchez un club, ne vous gênez pas d'utiliser ces adresses: vous serez les bienvenus, dans une excellente ambiance sportive. ■

Philippe Rochat

*Bonnes fêtes  
et heureuse année 2001  
à tous les membres  
du Spiridon romand  
et à leurs familles*

## le bonjour

DU PRÉSIDENT

## Les bienfaits des clubs de course à pied

Le succès d'un groupement sportif dépend beaucoup de sa structuration et de la façon dont il est dirigé. Nous constatons que des coureurs font d'excellents résultats et se surpassent lors

de certaines compétitions, cela à la suite d'entraînements spécifiques, avec des moniteurs compétents et dynamiques, qui savent innover pour que les séances d'entraînements ne soient pas trop monotones.

Nous connaissons des clubs qui organisent des mini-camps en montagne; par exemple, Daniel Girardet avec La Foulée de Bussigny et le Footing-Club Lausanne de Raymond Corbaz. Ce dernier n'hésite pas, avec sa troupe, à aller reconnaître les parcours des différentes compétitions. Avant chaque Sierre-Zinal, il se rend dans le

## s o m m a i r e

Edito – Bonjour du président	3
Une soirée animée autour de la femme sportive	4
Laurence Rochat	5
2 <sup>e</sup> Run & Bike du Spiridon romand	6-7
Qu'est-ce qui fait courir la Suisse romande?	8
Journal de bord de Nicole Roetheli	9
Courrier des lecteurs	10
Propos de table	11
Emil Zatopek	12
Lausanne-Marathon	13
Le Tour des Dents-du-Midi	14-15
Le plus grand demi-marathon...	16
Course du Mandement	17
18 <sup>e</sup> Course du Cervin	18
La Cambe-Gouille(s)	19
Sierre-Zinal 2000	20
Nos courses	21
Au Footing-Club de Lausanne	22
7 <sup>e</sup> Tour du Pays de Vaud	23
Colloque de Fleurier	24-26

Club	Responsables	Téléphone
La Foulée, Bussigny	Daniel Girardet	021 / 701 17 24
Footing-Club Lausanne	Raymond Corbaz	021 / 784 34 44
COVA, Nyon	Jacques Binder	022 / 369 33 46
USY, Yverdon	Philippe Dutoit	024 / 425 45 41
Le Pied du Jura, Bière	Jean-Michel Luthi	021 / 809 56 31
Footing-Club Vallée de Joux	Francisco Pasandin	021 / 845 65 38
<i>idem</i>	Dimitri Cabiddu	021 / 845 41 26
<i>idem</i>	Lucien Jacquier	021 / 803 38 36
CA Aiglon, Aigle	Bertrand Dumusc	021 / 616 57 66
CA Broyard, Payerne	Ruedi Gloor	026 / 660 66 74
LS Athlétisme	Jürg Landolt	021 / 728 45 49
Les Cambe-Gouille(s), Lausanne	Jean-Pierre Glanzmann	021 / 653 47 11
Les Traîne-Savates, Cheseaux	Daniel Laubscher	021 / 731 47 24
Le Petit Trot, Lausanne	Christian Chevalley	021 / 653 11 93
CHP, Genève (section Endurance et Loisirs)	Claudia Nicolas	022 / 345 43 96
Stade Genève (Les Gobe-bitume)	Jean-Noël Borgognon	022 / 784 35 86

# Une soirée animée



Conférence-débat  
du 9 octobre 2000,  
au Mont-sur-Lausanne

## autour de la femme sportive

De dr. à g.: Anne-Lise Blaser, Chantal Daucourt  
et Laurence Rochat

En organisant cette conférence-débat, le Spiridon romand se proposait deux buts: montrer son intérêt pour les sports d'endurance en général, même si la course à pied reste sa spécificité; mettre en lumière les particularités, souvent négligées, qui séparent la femme pratiquant intensivement un sport, de l'homme dans les mêmes conditions. Il faut croire que le thème était bien choisi, car environ 130 personnes ont répondu à notre appel, en majorité des femmes.

La soirée débute par une agréable surprise: la skieuse nordique Laurence Rochat, pressentie dès le début mais n'ayant pas pu confirmer sa disponibilité, a pu se libérer et prend place à côté de nos invitées annoncées: Anne-Lise Blaser (athlétisme), Chantal Daucourt (VTT) et Martine Utiger (fitness). Nous avons donc quatre sportives disposées à faire partager leurs expériences et à répondre aux questions du public. Mais le véritable pivot de la soirée est le docteur Gérard Gremion, qui a amené avec lui un matériel impressionnant et, surtout, sa grande expérience dans le traitement de sportifs de tout niveau.

D'emblée, l'animateur Jean-Marc Richard (qui dirige les débats avec humour, doigté et pertinence) se charge de l'ambiance et précise que les échanges ne devraient pas tourner autour du sempiternel «est-ce que la femme a vraiment sa place dans le sport?». Ce sera bien le cas: les questions débattues seront essentiellement d'ordre médical et le Dr Gremion y répondra d'une manière exhaustive. C'est d'ailleurs ce dernier qui commence en rappelant l'antiféminisme du baron de Coubertin, prisonnier des préjugés de son époque...

A défaut de pouvoir énumérer tous les sujets abordés, on se limitera ici à en rapporter succinctement, et en vrac, quelques-uns. La sécrétion hormonale est ce qui fait le gros des particularités physiologiques féminines. L'amenorrhée (absence des règles), les troubles de la croissance, etc. en dérivent.

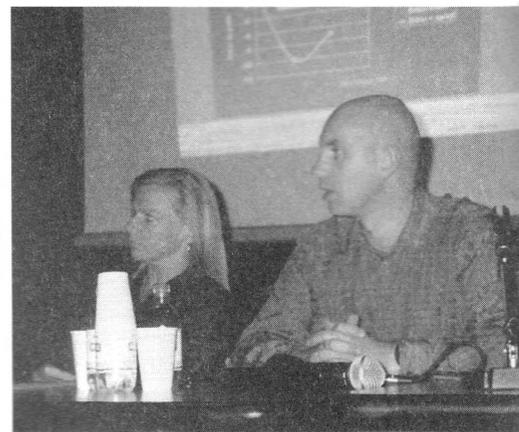
Il semblerait qu'il y ait beaucoup d'amenhorriques chez les cyclistes; bien moins chez les habituées du fitness, sauf chez celles qui font des compétitions de body-building. Laurence est d'avis que le fait de se concentrer sur la compétition à préparer peut dérégler le cycle mensuel. Chantal croit se sentir en très bonne forme physique une semaine après les règles. Le moyen classique d'empêcher la menstruation reste la pilule: toutefois elle serait mal supportée par les sportives.

Autre trouble essentiellement féminin, lié à la crainte de prendre du poids, est l'anorexie. Il s'agit cependant d'une «maladie» à traiter psychologiquement, plutôt que physiologiquement.

La masse musculaire inférieure interdira toujours aux femmes d'obtenir les mêmes résultats que les hommes, du moins dans les sports où la force joue un grand rôle. Cependant, dans une discipline comme les 100 km, par exemple, les femmes pourraient dépasser les hommes, selon le Dr Gremion (d'ailleurs, cela s'est déjà produit...).

Devenir mère est, chez les sportives, une question de choix. La femme enceinte voit son volume d'oxygène augmenter dans les premiers temps de la grossesse, donc, théoriquement, possibilité de bonnes performances. Le bon

Martine Utiger et Jean-Marc Richard,  
le brillant animateur de la soirée



sens est la règle première, mais certains sports sont à éviter. Le Dr Gremion en dresse une liste complète. Encore, faut-il distinguer entre femmes entraînées et non entraînées. Bien sûr, celles-ci devraient être plus prudentes. Quant à revenir au sport de compétition après la naissance d'un enfant, Laurence signale que les skieuses russes de niveau international sont presque toutes mères de famille.

Après une pause-buvette, on passe aux questions plus personnelles. Tour à tour, nos invitées parlent de leurs débuts comme sportives et de leurs manières de s'entraîner et de se nourrir. On apprend ainsi qu'aussi bien Anne-Lise que Chantal utilisent le «régime dissocié», qui semble leur convenir, malgré qu'il ne soit plus «dans le vent» comme il y a quelques années.

Quant aux blessures et à leur guérison, le Dr Gremion déconseille fortement de «courir blessé»: il vaut mieux s'arrêter et faire autre chose, pour garantir le maintien du VO<sub>2</sub>max: natation, vélo, etc.

De nombreuses questions viennent du public: le Dr Gremion est encore une fois mis fortement à contribution. Voici un échantillonnage des réponses.

Normalement, l'âge enlève le 1% du VO<sub>2</sub>max par année. Mais il y a des exceptions... Les sportifs d'un certain âge auraient intérêt à suivre leur propre plaisir; l'exercice doit viser surtout la conservation d'une santé acceptable.

En combinant une activité physique et un contrôle de l'alimentation, on évite de prendre du poids et même on en perd.

Les athlètes n'écourent que ce qu'ils

veulent entendre: la «bonne parole» correspond presque toujours à ce qui leur convient...

Il est inutile de raisonner les enfants: ce n'est que la douleur qui les arrête, jamais les arguments des adultes.

Nous, ce qui nous arrête est l'heure avancée: sinon, la soirée se prolongerait bien au-delà du temps prévu. Nos plus vifs remerciements pour le succès de cette rencontre vont à nos charmantes invitées, au Dr Gremion et à Jean-Marc Richard. ■

Pour le comité du SR – Roberto



Laurence Rochat

.....

## L'invitée-surprise à la conférence «Le sport au féminin» du 9 octobre

# Laurence Rochat

Dans la famille de Laurence Rochat, le ski de fond est devenu une philosophie de vie et un plaisir dominical. Dès ses premiers pas sur les skis étroits, Laurence montre ses attitudes et son talent. Au fil des années, ce sont la volonté, l'abnégation et la force de caractère qui lui ont valu ses premiers succès. Espoir du ski local, puis régional, romand et national, la skieuse de la Vallée de Joux a déjà réalisé de beaux exploits au niveau international.

A 21 ans, elle est cette année championne suisse senior sur 30 km et obtient une magnifique 10<sup>e</sup> place au Marathon de l'Engadine. Sans oublier les très nombreuses places d'honneur lorsqu'elle était encore junior.

Laurence Rochat est employée de commerce, à temps partiel, dans une grande manufacture d'horlogerie de la région. Elle pratique de nombreux sports (natation, cyclisme, roller, ski nautique, tennis) pour parfaire sa condition physique durant l'été.

Laurence a eu la gentillesse de venir au Mont-sur-Lausanne entre deux camps d'entraînement. Comme les trois autres athlètes présentes sur le plateau, elle a répondu aimablement et franchement aux questions du public.

Merci de ta gentillesse, Laurence, et bonne saison sur tes lattes étroites. ■

Ph. Rochat



## Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scenic 140 ch.

Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations. A partir de fr. 29 450.- (TVA comprise).

**CEDRIC**   
**PORTIER** SA

Distributeur général

  
**RENAULT**

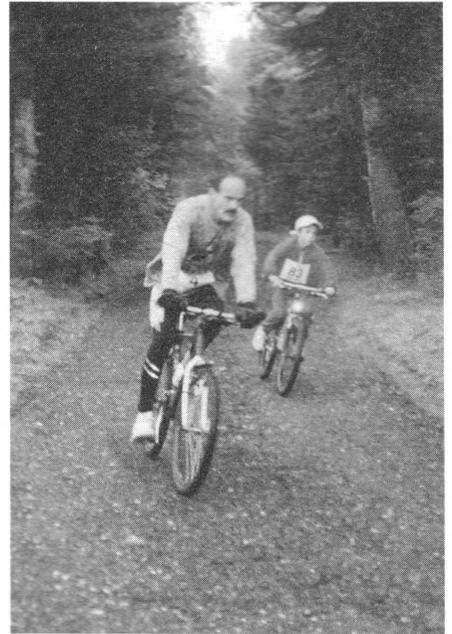
1030 Bussigny, ch. du Vallon 30  
tél. 021/702 24 31

1260 Nyon, route de Duillier 6  
tél. 022/362 06 36

1018 Lausanne, ch. d'Entre-Bois 21  
tél. 021/648 50 00

1004 Lausanne, av. de Morges 7  
tél. 021/626 05 10

auto-location



Pour grands et petits: engagement maximum!

## 2<sup>e</sup> Run & Bike du Spiridon r ...couri

Que le ciel est bas et gris sur les bois du Jorat, ce samedi 14 octobre! Et les nuages lâchent de temps à autre une petite averse froide. Peu importe, nous sommes là pour la centaine de sportifs (grands et petits) qui se sont inscrits et qui ne renonceront pas facilement à faire l'expérience de cette nouvelle discipline.

Nous, les organisateurs, serons en effet comblés: non seulement il n'y aura que peu de désistements, mais de nouvelles équipes (même improvisées

sur place) s'inscrivent juste avant le départ. Notre but «minimum» est atteint: doubler le nombre d'équipes au départ. Avec 106 coureurs et coureuses de tout âge, cela fait même juste un peu plus du double qu'en 99.

Dès midi, tout est prêt pour accueillir les participants: Patricia et François, bien épaulés par Mme Rochat, Denise, Valérie, Ghislaine et Marie-Stelle, aux inscriptions; Daniel, Yan, Richard et des bénévoles au départ/arrivée et sur le parcours; Philippe qui surveille et coordonne le tout: l'équipe est bien occupée. Daniel annonce même qu'il n'aura pas besoin de davantage de bénévoles. Il semble que le soleil soit disposé à faire une apparition: elle sera de courte durée. Il ne reste plus qu'à courir et rouler...

Ce sera fait... plus ou moins vite (voir plus bas les résultats complets). Il reste à recueillir les impressions des coureurs. Qui paraissent généralement très favorables, ce qui confirme l'intuition de notre président: un genre de course qui a ses attraits et qui est bien accueillie. Olivier Marchon (un spécialiste, qui a déjà gagné «L'Ancilevienne», voir notre N° 78): «C'est un très beau parcours, assez sélectif mais parfaitement praticable et surtout pas trop boueux.» Mais aussi le petit

Christophe (10 ans), qui a gagné la catégorie «adulte-enfant»: «C'est super, j'ai surtout aimé le vélo et je ne suis même pas trop fatigué.»

D'une manière générale, le parcours n'a pas été trouvé trop difficile, ce que nous craignons un peu. Il se confirme cependant que la course est le facteur décisif: le vélo ne sert qu'à se reposer un instant, le temps de reprendre du souffle. C'est pourquoi nous ne pensons pas avoir «vendu notre âme au diable» (K. Schaefer dans *24 Heures* du 17.10), comme Philippe a bien rétorqué au journaliste, sans doute un peu provocateur.

Merci à tous les coureurs, hommes et femmes, qui nous ont fait l'amitié de venir au Chalet-à-Gobet ce samedi-là. Nous les attendons l'an prochain, peut-être plus tôt dans la saison (en plein été?) et pour un programme plus élargi (sur deux jours?). Merci aussi aux bénévoles qui nous ont donné un coup de main, et aux donateurs (tous sollicités par Philippe, un artiste en la matière!) sans lesquels nous n'aurions pas pu garnir la planche des prix. ■

Roberto



G. Giardediello et D. Bochud



J.-M. Luthi et F. Parantino se relaient



P. Marazita et C. Susset, premiers de la catégorie «adulte-enfant»



P. Dumartheray et C. Kaltenrieder en pleine action

# omand... r et rouler entre les gouttes



Peloton compact peu après le départ

## Classements

### Dames (env. 15 km)

1. A. et S. Berseth 57'30"1, 2. N. Martinet/F. Cogniat 69'58"2, 3. J. Jaquier/S. Diserens 78'00"5.

### Hommes (env. 15 km)

1. O. Marchon/M. Calvo 45'36"7, 2. T. Dutoit/R. Klouch 47'15"7, 3. L. Corset/C. Fayet 49'02"3, 4. D. Geinoz/H. Cherpillod 51'15"5, 5. S. Demierre/P. Salomon 52'23"0, 6. J.-M. Luthi/F.

Parantino 53'22"3, 7. C. Logos/D. Croset 54'36"5, 8. C. Burnier/J.-M. Parisi 55'15"7, 9. J.-J. et F. Borloz 59'03"8, 10. J.-L. Maret/L. Paonessa 59'11"8, 11. J.-L. Mounier/G. Turelli 59'51"4, 12. P. Musy/L. Curtet 60'20"3, 13. P. Dumartheray/C. Kaltenrieder 60'22"1, 14. G. Pouly/C. Henchoz 61'49"0, 15. O. Bonzon/J.-M. Hugli 61'56"5, 16. S. Burgos/G. Steiger 62'45"9, 17. S. Butty/P. Nicollier 63'43"3, 18. L. et J. Spring 64'23"9, 19. T. Diano/L. Charpie 64'39"6, 20. R. Vottoz/P. Urwyler 65'36"4, 21. F. Späni/P.-A. Ingold

66'18"6, 22. P. Baudin/F. Aloisio 66'27"0, 23. G. Giardediello/D. Bochud 70'45"3.

### Mixte (env. 15 km)

1. P. Pilet/M. Aigroz 51'03"3, 2. Y. Jenc/L. Marchon 52'30"2, 3. S. Berchtold/S. Schenevey 56'27"9, 3. M. et F. Jotterand 57'35"2, 5. R. et M. Purro 58'42"8, 6. F. Viret/W. von Maur 59'41"1, 7. N. Morisod/J.-D. Uldry 62'08"7, 8. C. von Maur/A. Forrest 63'21"6, 9. N. Senn/P.-A. Poget 66'17"0, 10. J. Simon/Y. Rutishauser 66'57"4, 11. M. Cachemaille/D. Liardon 67'17"4, 12. D. et K. Spring 69'52"1, 13. S. Bonzon/M. Thomas 75'18"6, 14. N. Pouly/Y. Vodroz 76'15"0, 15. L. et P. Jacquot 82'22"0.

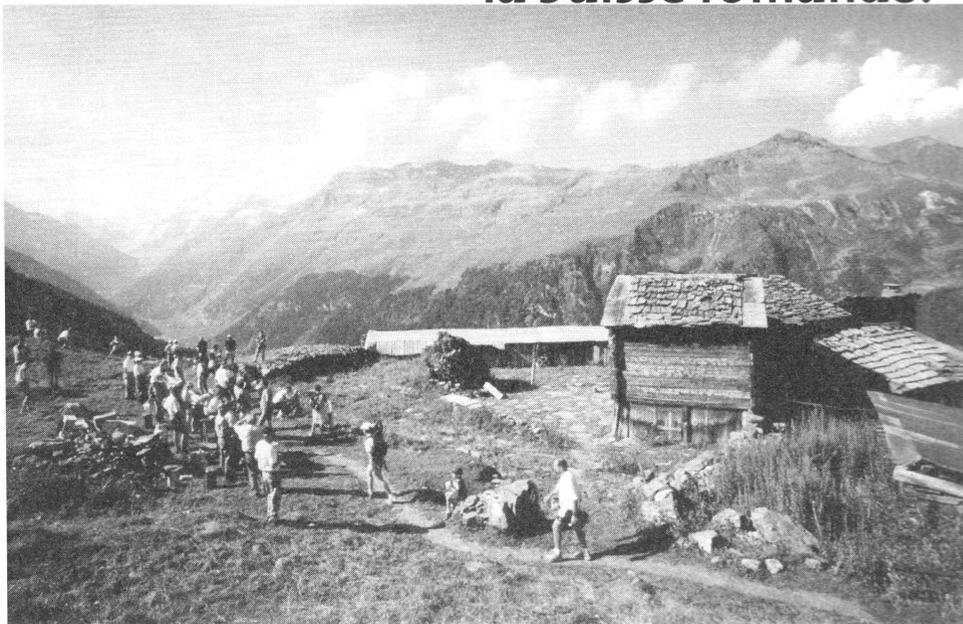
### Adulte-enfant (env. 10 km)

1. P. Marazita/C. Susset 36'59"5, 2. J. et J. Canton 38'31"3, 3. R. et A. Susset 39'00"5, 4. F. et A. Vallotton 39'16"9, 5. T. Rossel/S. Mottier 41'02"6, 6. A. et M. Perruchoud 41'44"3, 7. P. et F. Monteleone 41'48"9, M. et M. Savary 44'43"6, 9. D. et D. Chironi 49'16"2, 10. N. et M. Bersier 58'00"0.

### Enfants (env. 10 km)

1. V. Butty/N. Caaveiro 46'20"6, 2. L. Cardinaux/S. Sauter 52'18"0.

## Qu'est-ce qui fait courir la Suisse romande?



Sur le parcours de Sierre-Zinal

Pour répondre à cette question, le Musée Olympique et des sponsors avaient invité, le 7 septembre dernier à l'auditorium du Musée, les représentants des quatre plus grandes courses à pied de notre région. Devant un public nombreux et attentif, *Jean-Claude Pont* (Sierre-Zinal), *Daniel Lehmann* (Morat-Fribourg), *Robert Bruchez* (Lausanne Marathon) et *Pierre Morath* (Escalade Genève) ont rappelé les caractéristiques et les points forts de leur course. *Jean-François Pahud*, conservateur du Musée, ancien coureur et entraîneur bien connu, fonctionnait comme modérateur.

Jean-Claude Pont commence par rappeler l'origine de sa course: souhait personnel et de ses amis, appuyés par les milieux touristiques, de faire connaître les paysages du val d'Anniviers. On leur prédisait une catastrophe, mais dès la première édition (1974, avec la neige!) ce fut le succès. Pont souligne que les touristes sont l'âme de la course, ils sont non pas tolérés, mais encouragés à venir. Quelques souvenirs marquants passent dans l'exposé de Pont: le scepticisme puis l'enthousiasme de Gaston Roelants, Chuck Smead qui amène Pablo Vigil, Jairo Correa qui revient avec Sanchez, le chef indien qui «bénit» le parcours, etc. On sent dans les paroles de Pont que le souci des organisateurs

reste l'ambiance, l'amitié, la découverte, la nature. Pont précise que le bénéfice de la course se monte à environ 6000 francs par année, réinvestis; mais à la veille de la 25<sup>e</sup> édition (1998) les caisses étaient vides... De toute façon, la comptabilité (c'est le cas pour les trois autres courses aussi!) est révisée par une fiduciaire.

Daniel Lehmann, surmontant brillamment le handicap de s'exprimer dans une langue qui n'est pas la sienne, refait l'histoire (ou plutôt la légende) de Morat-Fribourg, en partant du Téméraire... Il s'appuie sur plusieurs reproductions de tableaux anciens et sur des photos qui vont des premières éditions à la course de 99. L'exposé paraît plutôt scolaire, renforcé qu'il est par des tableaux statistiques et des considérations d'ordre local. Il transparaît cependant dans ces propos la préoccupation d'aller dans le sens de ce que souhaitent les coureurs, de faire tout ce qui est possible pour maintenir un haut niveau d'organisation, de façon à ce que Morat-Fribourg constitue pour les coureurs un rendez-vous à ne pas manquer. Le budget de l'organisation tourne autour de 450.000 francs et le bénéfice éventuel est versé dans la caisse du CA Fribourg, club organisateur, pour ses activités.

D'emblée, Robert Bruchez admet que l'idée d'un marathon à Lausanne

était soutenue par les milieux touristiques. Il s'agissait de faire connaître plus largement la ville, aussi bien en Suisse qu'à l'étranger. D'où la part importante que prend au budget (env. 800.000 francs, comprenant aussi les prestations en nature) la promotion de l'événement, même hors de Suisse. Il en résulte une participation d'env. 20% de coureurs étrangers, attirés par le parcours le long du lac, «malplat» il est vrai, mais un des atouts du Lausanne-Marathon. Les développements (mini-marathon, quart de marathon, demi-marathon) sont pensés en fonction de la distance principale: il s'agit aussi de ne pas concurrencer les «20 km de Lausanne». L'admission des rollers a été dictée par la vogue de ce sport auprès des jeunes: ils étaient 350 en 99. La participation en hausse et la gestion des croisements ont incité les organisateurs à prévoir le départ du «demi» à La Tour-de-Peilz. La gratuité du voyage en train, pour les inscrits dans les délais, devrait «booster» la participation, cette année.

Pierre Morath (responsable du marketing de l'Escalade, remplaçant le président Bottani, engagé ailleurs) appuie son exposé sur les images: le film de la course 99, qui fait la part belle à la «Marmite» (course costumée). Il rappelle cependant les origines de la course et les buts que le Stade Genève, organisateur, s'était fixés en 1978: ils ont été tous pleinement atteints. Morath souligne le rôle joué dans la popularité de l'Escalade par les prix-souvenirs originaux et créés par des artistes, par la Marmite (dans une ville qui ne connaît pas le Carnaval!), par les actions humanitaires liées à la course, ainsi que par le livre des résultats (env. 220 pages, avec une centaine de photos, toutes légendées). Le service aux coureurs a été perfectionné, avec l'envoi au domicile de la confirmation d'inscription, ainsi que par l'introduction des puces électroniques. Il termine en rappelant que les bénéfices sont versés (comme à Fribourg) dans la caisse du club, pour les déplacements, l'aide aux coureurs d'élite, les activités auprès des jeunes.

Plus de deux heures et demie d'un débat intéressant, qui a permis au public de jeter un coup d'œil discret dans les coulisses des plus populaires de nos courses. Tradition oblige, tout s'est terminé autour d'un verre, offert par les sponsors. ■

Roberto

Grâce à l'amitié de Mme Chantal Lacroix, de *Terre des hommes* à Lausanne, nous avons pu disposer du «journal de bord» que Nicole Roetheli envoie régulièrement en Suisse. En voici quelques pages. Nous lui avons conservé son aspect brut, direct, poignant, qui fait sa valeur.

**31.10.2000 Angoisse à Boujouni (Mali)**  
[...] Après trois cents kilomètres de pistes infernales pour rallier le Mali, cette nouvelle terre, simplement la galère.

Je suis tombée à plusieurs reprises, la remorque complètement renversée, j'ai tout cassé. Un genou en sang, je pleure, mais je ne sais plus si c'est par douleur ou la rage en moi qui me gagne toujours un peu plus. Pourquoi doit-on toujours souffrir un maximum pour vivre les émotions fortes ?

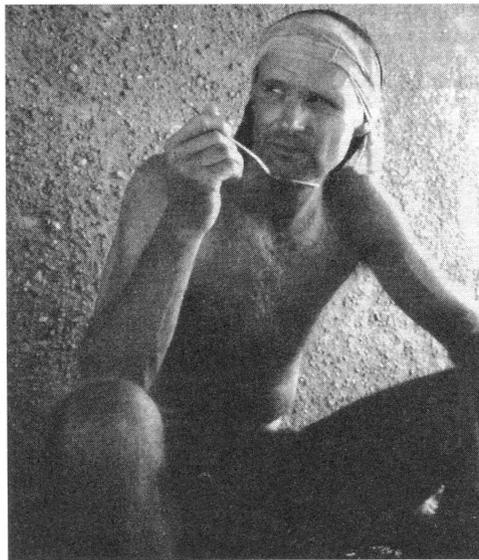
En plus, Serge ne tient pas la grande forme. Il y a quelque chose qui se passe et se prépare, un pressentiment d'une femme amoureuse. Je le sens sans force, un découragement qui gagne du terrain chaque jour un peu plus. Il ne parle plus, se replie sur lui-même, s'enferme totalement dans sa course.

On arrive à Boujouni, ville sans visa. Là, instantanément il est pris de douleurs de tête, perte d'équilibre, une fièvre qui monte en flèche. Il me glisse: «Nicole, je suis au bout du rouleau, j'ai le sentiment d'être foutu.» Pour moi, des mots qui me font un électrochoc. Serge, tenir des propos pareils, carrément inquiétants.

Pendant trois jours, Serge restera au lit, en ne mangeant plus rien. Je dois le forcer à réagir, il a beaucoup de fièvre, il me dit de ne pas m'inquiéter, ça doit être une belle insolation. Ici je me sens bien seule, aucun moyen de secours en cas de pépin. On se trouve à 400 km de la capitale. Alors dans ma tête j'imagine plusieurs scénarios.

Mais mon mari commence à délirer, je suis paniquée, il est bouillant, son corps va prendre feu. Je cours dans les rues pour trouver une pharmacie. Enfin je trouve des coupe-fièvre. Je reviens à son chevet, lui administrer le médicament. Après deux heures, il va beaucoup mieux. Les jours à venir vont être laborieux.

On reprend la route, mais mon coureur aux semelles de vent dépérit sous mes yeux. Dans mon for intérieur, je vais prendre la décision de stopper la



Serge au «bout du rouleau»? Impossible...

## La course autour du monde des époux Roetheli

# Journal de bord de Nicole

course. Mais ceux qui connaissent Serge savent très bien qu'il se battra toujours contre vents et marées.

En quelque sorte, une tête de cochon. J'ai toujours admiré son enthousiasme, sa volonté, sa force de conviction. Mais en cet instant, je désapprouve complètement. Mais que puis-je faire face à cette montagne de muscles? J'ai hâte d'arriver à Bamako pour aller faire des analyses.

### 10.11.2000 Le verdict tombe

Ici à Bamako on se sent bien, car on dispose d'un petit appartement que nous a prêté un pote rencontré sur notre route. Ici je me retrouve à la maison, c'est divin de sentir cette chaleur, cette identité qui parfois nous manque.

Je me réveille en débordant d'énergie. Je prépare un vrai petit déjeuner. J'ai envie de faire des folies, de prendre le temps de faire plaisir à mon mari, simplement d'être une femme pour lui.

J'appelle Serge, pas de réponse, je continue à siffloter. Je rappelle Serge,

toujours pas de réponse. En dedans de moi-même, je me dis qu'il est gonflé, ça fait un quart d'heure que le petit déjeuner est prêt. Je rentre dans la chambre, Serge presque inconscient, je m'approche, son corps dégouline, il me dit qu'il a des maux de tête épouvantables. Là, je dois réagir rapidement, seule dans une capitale de deux millions d'habitants, sans aucun nom de médecin, ni un numéro de téléphone. Il faut que je me dépêche, car je sens que cela peut devenir très grave.

Le marathon de la vie, le marathon de l'amour commence.

Je remue terre et ciel, afin que quelqu'un puisse m'aider. On transporte Serge dans une voiture, on mettra plus de trois heures pour trouver un médecin. Car aujourd'hui ici c'est fête et personne pour nous recevoir. Serge se sent très mal, je panique, j'ai peur.

Enfin on trouve un médecin compétent. Il examine Serge: 41 de fièvre, on envoie d'urgence faire des analyses. Après 5 heures d'angoisse infernale, je suis une lionne en cage. Le médecin s'approche de moi avec les résultats en main.

«Votre mari est bourré de germes de malaria. Il est atteint du paludisme le plus dangereux de l'Afrique de l'Ouest, le falciparum, cette forme de palu ne pardonne pas, il est mortel si on ne possède pas les médicaments.»

Le médecin m'avoue qu'il n'avait jamais vu quelqu'un avec autant de germes dans le sang: «Votre mari devrait être sur une civière. Il doit subir d'autres examens.» Je fonds en larmes, mais le médecin me rassure: «Notre coureur est hors de danger, mais il doit prendre avec soin le traitement que je vais prescrire.»

Le palu c'est pour la vie, Serge devra avoir les médicaments sur lui. Car on ne sait pas quand les nouvelles crises vont se produire. Maintenant les mots clés: prendre des forces pour la suite de Run for Kids.

Serge aujourd'hui n'a pas connu l'autre côté, l'autre vie, grâce à son passé de sportif.

### 20.11.2000

Serge va mieux, mais les forces ne sont pas encore sublimes.

A bientôt pour la suite. ■

Nicole Roetheli

Nous invitons nos lecteurs à visiter le site Internet de la course: [www.runforkids.org](http://www.runforkids.org).

Cette rubrique ne fait que rarement son apparition dans ces pages. Nos lecteurs ne sont pas du genre expansif, surtout pas avec la plume (ou par courrier électronique, de nos jours). C'est donc avec plaisir que nous vous faisons part des échanges suivants.

*Il y a peu (il reste peu) de marathons classiques en Suisse; pourquoi faut-il que celui de Lausanne le 22.10 et celui de Bâle (28.10) se neutralisent, avec une seule semaine d'écart? Même question pour les ultras en montagne que sont le Tour des Dents-du-Midi (27.8) et le Défi du Val-de-Travers (19.8), qui plus est concentrés en Suisse romande. Deux semaines d'écart seraient un minimum pour rendre une éventuelle double participation possible. On se tire dans les jambes! Est-ce un négligent manque de concertation? Une arrogance de la part des nouveaux venus? Un signe que, pour certains organisateurs, l'intérêt des coureurs passe après des soucis d'image touristique du clocher?* ■

J. Décombaz, Saint-Légier

Sur la route du Lausanne-Marathon



Nous avons posé ces questions aux quatre organisateurs concernés. Deux ont tout de même pris le temps de nous répondre.

De Bâle, M. Xavier Meyer:

*Nous organisons cette année notre 25<sup>e</sup> marathon. De tout temps, il a lieu en automne; depuis 1989, toujours le dernier week-end d'octobre. Jusqu'à récemment, nous n'avions à faire qu'au marathon de Tenero (qui se court toujours vers la mi-novembre); depuis l'entrée en scène de Lausanne, nous sommes pris en sandwich. Pratiquement: trois semaines entre Lausanne et Tenero, et nous tombons exactement dans cette période. Quelle que soit notre date, nous sommes toujours à une semaine de l'un ou l'autre de ces marathons! Nous gardons donc notre traditionnel week-end d'octobre. Quant à ce que votre lecteur appelle «une arrogance de la part des nouveaux venus», nous ne pouvons ni ne voulons nous exprimer.*

*Il va de soi que ces circonstances nous dérangent beaucoup – elles ont toujours une grande influence sur la participation à notre épreuve! En 1996 nous avons donc essayé d'abandonner notre date traditionnelle et de déplacer notre marathon au printemps. Nous avons malheureusement dû constater que cela n'était pas possible, pour les raisons suivantes:*

*– Etant donné la modestie de notre budget, nous devons disposer d'installations sportives aux meilleures conditions. La Commune de Riehen, qui nous les met à disposition gratuitement, ne pouvait pas nous garantir que ces installations seraient disponibles au printemps.*

*– De même, il n'était pas de tout sûr que nous puissions compter au printemps sur notre chronométreur confirmé. Et se procurer ailleurs cette prestation nous était financièrement impossible, d'autant plus que le chronométrage de l'Ekiden (marathon en relais) du dimanche exige des engagements particuliers.*

*– Par ailleurs au printemps, entre Pâques et Pentecôte, il n'y a quasiment aucun dimanche qui ne soit pas occupé par une grande course (par ex. le Grand Prix de Berne).*

*Il ne nous restait rien d'autre à faire que nous en tenir à notre date. Nous aussi nous souhaiterions qu'il*

*y ait davantage de temps entre les marathons. De notre côté, il n'y a absolument aucune raison touristique qui nous incite à garder notre date. Nous prenons en compte les besoins des participants, car ils sont la raison essentielle de notre existence.*

*Votre lecteur a posé une bonne question: nous le remercions d'avoir abordé le sujet.* ■

De Lausanne, M. Robert Bruchez:

*En ce qui concerne le Lausanne-Marathon, le problème de la date du 22 octobre est étroitement lié, d'une part, au passage du cirque Knie à Vevey: sa présence ne nous permettrait pas d'emprunter le parcours habituel et quasi le seul possible à Vevey; d'autre part, trois semaines après Morat-Fribourg, une excellente course de préparation, nous paraît la date idéale. Il serait impossible d'organiser le Lausanne-Marathon début octobre, le cirque Knie étant à Lausanne sur la place de Bellerive: donc plus de places de parc, donc difficultés supplémentaires; et en plus en pleine période de vendanges.*

*En ce qui concerne le marathon de Bâle, sauf erreur de ma part, depuis plusieurs années la participation est en stagnation, ce qui n'est pas le cas de Lausanne, d'autant plus que bon nombre de Suisses alémaniques courent chez nous. En aucun cas une arrogance de la part des nouveaux venus n'est d'actualité, le Lausanne-Marathon en étant à sa 8<sup>e</sup> édition. Pour nous, l'intérêt des coureurs est primordial et c'est d'ailleurs la raison du succès de notre manifestation.* ■

Autrement dit: chacun a ses bonnes raisons pour camper sur ses positions. Il semble en tout cas clair qu'aucune concertation n'a eu lieu.

Quant aux deux organisateurs «montagnards», silence radio de leur part. Ce qui est déjà, il nous semble, une «réaction» significative. Qu'en pensent les lecteurs? ■

Roberto

## Graisse que j'aime

Il ne fait pas de doute que nous entretenons avec la graisse visible de notre nourriture une relation ambiguë, faite de tentations (avant) et de culpabilité (après). Nous retrouvons cette graisse, hélas inchangée, sur notre anatomie, molle excroissance de notre abdomen ou lard de nos cuisses. Le tissu adipeux est le plus détesté de nos organes, certains allant jusqu'à se mutiler, par chirurgie interposée, pour s'en défaire. Cette détestation résulte d'une perception déformée de ses multiples fonctions.

### Mécanique et esthétique

Notre graisse corporelle, un de nos tissus les plus grands, a la particularité d'être répartie dans nombre de dépôts spécialisés. Elle enveloppe nos articulations, pose un amorti sous nos talons, remplit la balle sensitive de nos doigts. Elle enveloppe de coussinets protecteurs nos organes les plus précieux, cœur, reins. Elle est le substrat, la substantifique moëlle de notre système nerveux. Elle s'étend sous la peau, nous isolant du froid. Si nous souffrons d'une perforation de l'intestin c'est elle, rustine de nos boyaux, qui adhère à la blessure et la scelle. Elle est responsable des galbes les plus harmonieux de l'anatomie féminine.

### Message, énergétique, hormonale

La graisse n'est pas là, muette et stupide, dans ses énormes cellules adipeuses sphériques. Elle parle un langage que le cerveau comprend, sécrétant une hormone (la leptine) qui agit sur l'appétit. Quand il y a trop de tissu gras l'augmentation de leptine dans le sang signale au cerveau qu'il faut réduire la consommation de nourriture. La leptine produite par le tissu adipeux est l'un des mécanismes grâce auxquels la précision de notre bilan calorique est si grande: il n'est pas rare de conserver un poids stable d'une année à la suivante, alors que dans le même temps nous avons ingéré 45 kg de graisse. Tout cela fonctionne bien, sauf pathologie, si notre style de vie est suffisamment actif. C'est impressionnant, si l'on imagine la quantité énorme de graisse qui entre et sort chaque jour du tissu adipeux, tampon entre le stockage (après le repas) et la mise à disposition continue d'énergie (à jeun). Une graisse particulière dite brune est un site préférentiel de production de chaleur chez le nourrisson.

Outre sa capacité de produire la leptine, la masse grasse peut stocker, transformer et libérer des hormones liées à la reproduction. Elle module la fertilité, agit sur l'ostéoporose et la fréquence de certains cancers et peut entraîner une certaine féminisation de l'homme gras. Une adiposité excessive ajoutée à la sédentarité facilite le développement de maladies chroniques (coronarienne, diabétique, hypertensive).

La graisse jouerait un rôle dans l'immunité, sécrétant des protéines mes-

sagères, notamment près des nodules lymphatiques, et agissant ainsi comme «trousse d'urgence» pour aider à la neutralisation de microbes indésirables.

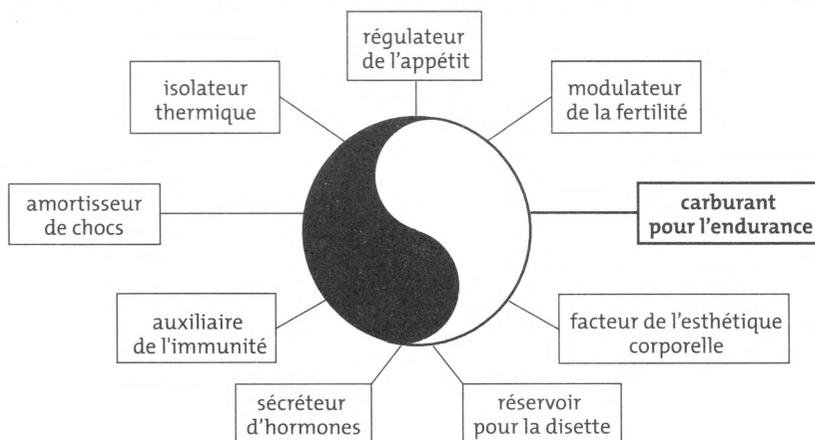
### Atout caché de l'athlète

Parmi les effets les plus remarquables d'un entraînement d'endurance prolongé, on observe une augmentation de la capacité des muscles à «brûler» la graisse, avec pour conséquence une diminution du besoin de sucre. Le carburant à cet usage est stocké directement à l'intérieur des fibres du muscle entraîné sous forme de minuscules gouttelettes graisseuses. Les recherches les plus récentes montrent que cette réserve d'énergie est très active. Elle est réduite de 60-70% après un marathon. Elle est restaurée un jour après l'exercice à condition que l'on consomme une alimentation normalement pourvue en lipides. En revanche, si on adopte un régime du type «pasta party» exclusif d'où les graisses seraient prohibées, cette réserve d'énergie n'est pas reconstituée. Personne n'a encore développé de test physique permettant de démontrer rigoureusement l'utilité de la graisse intramusculaire pour la performance, parce que celle-ci agit indirectement en épargnant le glycogène. La graisse du muscle «se cache» derrière le glycogène, et c'est lui que tout le monde connaît. Une grande erreur serait d'ignorer la graisse dans notre plan alimentaire précompétition. ■

Jacques Décombaz

[Inspiré en partie de *Love that Fat*, *New Scientist*, 16 Sept. 2000, 36-40.]

## Graisse corporelle: amour-haine pour un organe multiple, essentiel, polyvalent



## Sans blaiaaague !

**Dopage légal.** Il a fallu installer des poubelles à seringues au village olympique. Des équipes de nettoyage en avaient découvert laissées dans des boîtes de conserve, et un homme s'est même piqué avec une aiguille. Au total 700 poubelles spéciales ont été expédiées au village. Selon le chef du centre médical, le Dr Ken Crichton, *ces seringues servent à injecter des vitamines aux athlètes [c'est le mmmille-pattes qui souligne].* Quant au gérant du site, Maurice Holland, il est prêt à commander d'autres poubelles. «Nous allons commencer par 700 et voir ce que ça donne.»

Le Courrier, 21 sept. 2000

# Emil Zatopek, le champion et l'homme



Helsinki, 24 juillet 1952: Zatopek attaque, Mimoun résiste, Schade craque, Chataway tombe. Un 5000 m inoubliable.

R. Parienté: *La fabuleuse histoire de l'athlétisme*, Ed. O.D.I.L., Paris, 1978.

D'accord, Zatopek ne fut pas «un coureur d'ici». Mais comment ne pas lui rendre hommage, même dans notre petit journal, au moment où Emil nous tourne définitivement le dos? Ses victoires, ses méthodes d'entraînement, son esprit ont inspiré tellement de coureurs, d'ici et d'ailleurs, que nous nous sentons en devoir de rappeler le souvenir de ce grand athlète. Une page de célébration, plutôt que de deuil. Merci à Yves Jeannotat, qui nous a aimablement permis de puiser l'essentiel de cette page dans son article, souvent lyrique, dans *Le Matin* du 23 novembre dernier.

Comme dans chacune de ses courses, le souffle rauque, le visage apparemment torturé, Emil Zatopek a lâché tous ses poursuivants. Hors de portée, hors de vue: l'horizon s'enflamme pour fêter son ultime victoire. Loin, loin derrière, le peloton des coureurs à pied ordinaires, tortillard en détresse, progressé comme un mille-

patte ivre: sa «locomotive humaine» s'est arrachée, fonçant vers l'arrivée éternelle où le corps, usé, peut enfin se reposer et l'âme pure exulter.

## L'enfant

Emil était né en 1922 en Moravie. Il était le 7<sup>e</sup> et dernier enfant de la famille. «Il n'y avait pas trente-six solutions, raconte Emil. Pas loin, à Zlin, il y avait une fabrique de chaussures: c'est là qu'aboutissaient tous les garçons qui ne pouvaient pas viser plus haut par manque d'argent.» La fabrique disposait d'un club de sport. C'est là qu'il débute et se distingue. On lui donne aussitôt du temps pour s'entraîner.

Le jeune Emil se soumet alors – volontairement – à un entraînement démentiel. Sa méthode (que l'on appellera «entraînement par l'intervalle») est faite d'une succession inouïe (jusqu'à 60 fois!) de 400 m cou- rus en 66"-67", entrecoupés de 200 m

à allure lente. En l'espace de trois ans, Emil s'approprie tous les records classiques de course à pied de son pays...

## Le champion

En 1948, Zatopek a 26 ans et les Jeux de Londres sont sa première grande compétition internationale. Il est presque inconnu, mais remporte le 10.000 m, devant un autre «inconnu», Alain Mimoun. Le favori Heino, incommodé par la chaleur, est vite distancé et abandonne. *Les Lettres françaises* du 9 août relatent ainsi l'événement: «La révélation des Jeux, ce fut Zatopek! Son grand visage tourmenté, sa ruée heurtée, asymétrique, son courage brouillon, sa maladresse sublime... Celui-là, contre toute apparence, n'est point une machine ou un robot, mais un homme qui paie sa victoire au prix fort, qui connaît le poids de son corps et la résistance de la piste, plus forte à chaque tour...»

Dès lors commença, pour Zatopek, une véritable chasse aux records: 18 entre 1949 et 1955 sur les distances allant de 5000 m à 30 km. Mais c'est aux Jeux olympiques d'Helsinki que sa carrière allait atteindre son apogée. Sous les yeux de Nurmi, son modèle, il y signa un véritable chef-d'œuvre: trois médailles d'or! Sur 10.000 m d'abord, puis sur 5000 m et enfin au marathon, qu'il abordait pour la première fois. Personne n'a réussi cette prouesse avant lui, et il est peu probable que quelqu'un puisse la renouveler...

## L'homme

Autant que l'éclat du champion, c'est la valeur de l'homme qui a contribué à faire d'Emil Zatopek une des plus grandes figures de ce siècle: exemplaire tout au long de sa carrière, et plus encore au terme de celle-ci. En 1969, à l'automne de Prague, le colonel Zatopek fut exclu du Parti et déchu de son grade. On l'envoya faire le terrassier à 160 km de Prague. Il rentra à Prague le dimanche et, avec son épouse Dana (championne olympique du javelot à Helsinki, le jour même où son époux gagnait le 5000 m!), il poursuivait la construction de leur petite maison. Réhabilité par la suite, Zatopek n'a jamais cessé, malgré une santé de plus en plus défaillante, de s'intéresser au monde du sport et de la course à pied.

Il se repose enfin, mais son souvenir et son exemple resteront pour toujours dans nos cœurs. Adieu Emil, personne ne t'oubliera! ■

Yves Jeannotat, Robert Parienté et RDM



A Saint-Saphorin, quatre hommes en tête de la course. De g. à dr., notre ami Tesfaye Eticha, futur vainqueur, le Russe Kaledine, Koech le Kenyan et le futur champion suisse, Bruno Heuberger

# Lausanne- Marathon 2000

22 octobre



▲ L'orchestre de Natacha Milan (musiciens de 11-13 ans): un triomphe, comme aux 20 km de Lausanne!



Musique à la croisée de Roseville

Tout, ou presque, a déjà été dit au sujet de ce marathon. Beau temps, record de participation (plus de 7000 participants au total dans les différentes courses), de nombreux spectateurs tout au long de ce magnifique parcours.

Le départ du semi à La Tour-de-Peilz (une nouveauté) semble avoir satisfait

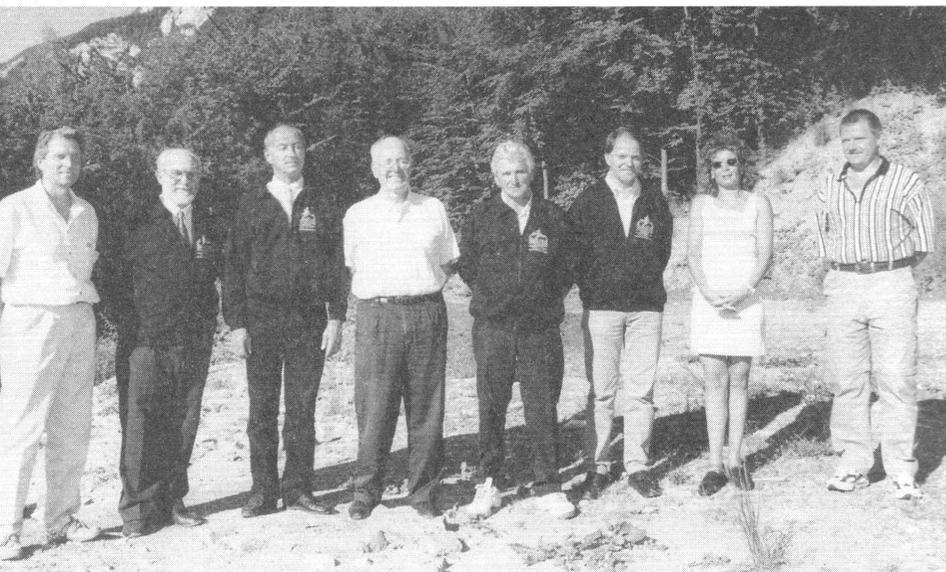
toutes et tous. Le tracé entre lac et vignes, sous un soleil radieux, a été très apprécié, ainsi que la possibilité de se rendre à Lausanne gratuitement par chemin de fer, depuis n'importe quel point de notre territoire.

Michel Purro, ancien président du SR, est champion suisse de sa catégorie d'âge (M55) en 3.03'25", précédant

un autre Spiridonien, notre ami et collaborateur très actif Jacques Décombaz. Nos félicitations à tous les deux.

Pour votre agenda: 9<sup>e</sup> édition de ce marathon le dimanche 21.10.2001. ■

Ph. Rochat



Le C. O. presque au complet (manquent deux membres)

#### HISTORIQUE

On dit que la course autour des Dents-du-Midi est la doyenne des courses pédestres au monde! Elle se dispute dans un décor alpin majestueux, sur des chemins et sentiers.

Le confort des coureurs y est assuré par la présence de nombreux points de ravitaillements et par un service sanitaire conduit par plusieurs médecins.

Le maintien impératif de la date de la course autour de la fin août tient au fait que les risques d'orages, s'ils ne sont pas nuls, sont nettement moins fréquents dès ce moment. Cette année, l'organisateur a consenti à avancer la course d'une semaine pour permettre à certains coureurs de se préparer pour les marathons d'automne!

Le «supertour», c'est 44 km pour 2890 m de montée et autant de descente, soit 80 km effort.

Le demi-marathon, c'est 23,4 km pour 1255 m de montée et 1290 m de descente, soit 40 km effort.

#### VEILLE DE LA COURSE

Une chaleur étouffante règne en plaine. A Vérossaz (800 m), la température est agréable.

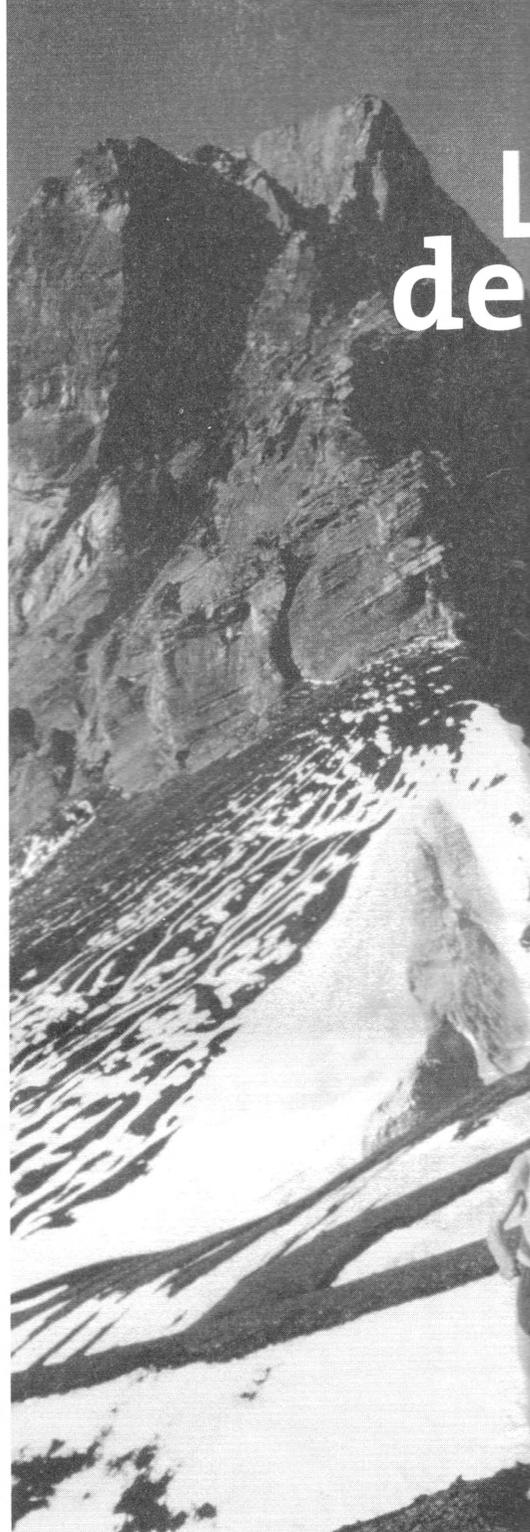
18 h – Vérossaz, bureau des courses, chez Alexandre Morisod. C'est la remise des dossards. L'anxiété commence à se dessiner sur certains visages. La course aura-t-elle lieu? En effet, la météo de Cointrin ainsi que celle de Chamonix annoncent des orages pour la nuit de samedi à dimanche. Aux dires des organisateurs, la région de Champéry-Vérossaz bénéficie d'un microclimat et échappe à ces prévisions.

En cas de très mauvais temps et surtout de risques d'orages, l'organisation a prévu des solutions de rechange: soit un départ de Champéry pour tous ou un parcours raccourci, de Vérossaz au col du Jorat et retour à Vérossaz.

Cependant, Alexandre Morisod est optimiste, puisque de toute façon un départ sera donné!

Avec la remise du dossard, un magnifique T-shirt nous est offert, ainsi que les dernières recommandations concernant la course. Nous nous rendons au restaurant situé près de l'aire de départ où d'excellentes lasagne nous sont servies.

Lors du repas, nous partageons nos craintes et évoquons les faits mar-



Au col de Susanfe

Photo G. Berthoud

quants des éditions précédentes avec les nouveaux candidats au «supertour».

#### DIMANCHE MATIN

5 h – Coup d'œil sur les montagnes environnantes. Le ciel est gris, chargé. Le vent souffle continuellement, mais il ne pleut pas.

7 h – Sur l'aire de départ, on nous annonce que la situation météo s'est améliorée et que le départ sera donné normalement à 7 h 30.

# Le Tour des Dents- du-Midi

37<sup>e</sup> édition, 27 août 2000



Etonnement, plusieurs coureurs inscrits pour le «supertour» ne sont pas présents. Nous apprendrons plus tard qu'ayant dormi à Champéry et essuyé un orage d'une rare violence vers 5 h du matin, ils renonceront à participer.

## LE DÉPART

7 h 30 – Après que chaque coureur ait signé la feuille de course, non sans émotion, l'instant tant attendu se présente. Le départ est donné. L'anxiété dis-

paraît aussitôt. La montée vers Mex, Fontaine-Froide, puis en direction du col du Jorat s'effectue sous une pluie fine, mais régulière.

Lors de la descente vers Salanfe, le ciel se déchire. L'espace d'un instant, le soleil apparaît. Nous croyons au retour du beau temps. C'est un leurre.

Alors que nous longeons le lac de Salanfe et que commence la montée vers Lanvouisset, la pluie redouble d'intensité. Cette fois, le brouillard s'en mêle et réduit la visibilité à quelques mètres à peine.

## PASSAGE DU COL DE SUSANFE

Arrivée au col de Susanfe (2494 m), paysage lunaire. Au milieu de nulle part! Lieu étrange. Est-ce vraiment qu'une impression? Le brouillard renforce ce sentiment. Les commissaires de course, frigorifiés, sortent de leur tentes et nous proposent maintes possibilités de ravitaillements (thé chaud, fruits secs, bouillon). Tous sont si prévenants, c'est le confort!

## DESCENTE VERS LA CABANE DE SUSANFE

Depuis le col, la cabane de Susanfe, est juste en-dessous, 400 mètres de dénivelé. Le sentier est devenu très glissant, presque inexistant, tant la pluie ruisselle de partout. C'est sur les rochers que l'on trouve la meilleure assise.

Après le passage de la cabane de Susanfe, la descente (600 m) continue vers l'alpage de Bonavau.

## LE FRANCHISSEMENT DU PAS D'ENCEL

Le passage du pas d'Encel reste un endroit redouté des coureurs. Bien qu'équipé de cordes fixes, de filets de protection, et de la présence de commissaires à maints endroits, la plus grande prudence est nécessaire. Le moindre faux pas est à éviter.

Le pas d'Encel franchi, cap sur Bonavau. A nouveau c'est la montée, vers Rossétan, Metecoui, puis le lac d'Antème. Déjà 5 h 20 sur le parcours et 17 km sont encore à parcourir!

## LE DERNIER COUP DE COLLIER

C'est à Antème que commence réellement la course! Habituellement il y a foule. Aujourd'hui, il n'y a personne, hormis les courageux commissaires aux postes de ravitaillement. Dès lors, l'impression d'être seul sur le parcours devient réalité. La lutte continuelle



Montée en direction du col de Susanfe

avec la boue et les glissades nous est promise jusqu'à l'arrivée. Après plusieurs chutes mémorables, heureusement sans gravité, le petit village de Vérossaz tant attendu se profile à travers le brouillard...

Une nouvelle fois (la septième pour moi), c'est le bonheur qui est au rendez-vous... une fois l'arrivée franchie!

Merci à Alexandre Morisod et à toute son équipe de bénévoles pour avoir le courage d'organiser cette superbe épreuve. ■ J.-Cl. Blanc

## RÉSULTATS

### SUPERTOOUR

*Dames:* I. Dorsaz, 7.06'39", V. Prémard, 8.12'04", S. Malle/A, 8.22'42"... (8 classées).

*Seniors:* S. Millius 5.05'52", M. Fleischmann 5.16'10", S. Rouiller 5.19'34"... (29 classés).

*Vétérans I:* F. Bettex 5.22'09", A.-M. Roduit 5.31'02", M. Rossier 5.56'44"... (30 classés).

*Vétérans II:* S. Pellaud 5.39'47", J. Blair-Fish/GB 5.42'38", W. Schweizer 6.04'24"... (18 classés).

### DEMI-MARATHON

*Dames junior:* G. Barman 3.45'57".

*Dames:* S. Netchaeva/R 2.43'10", N. Bellon 2.53'39", R. Frei 2.56'02"... (11 classées).

*Juniors:* A. Gamba/I 2.21'03", A. Gosteli 2.39'41", S. Wiederseiner 2.58'28"... (6 classés).

*Seniors:* P.-M. Tamarcaraz 2.05'50", T. Ançay 2.15'18", S. Gay 2.20'08"... (50 classés).

*Vétérans I:* L. Tikhonov/R 2.11'08", M. Gabioud 2.23'11", G. Meyrat 2.28'52"... (23 classés).

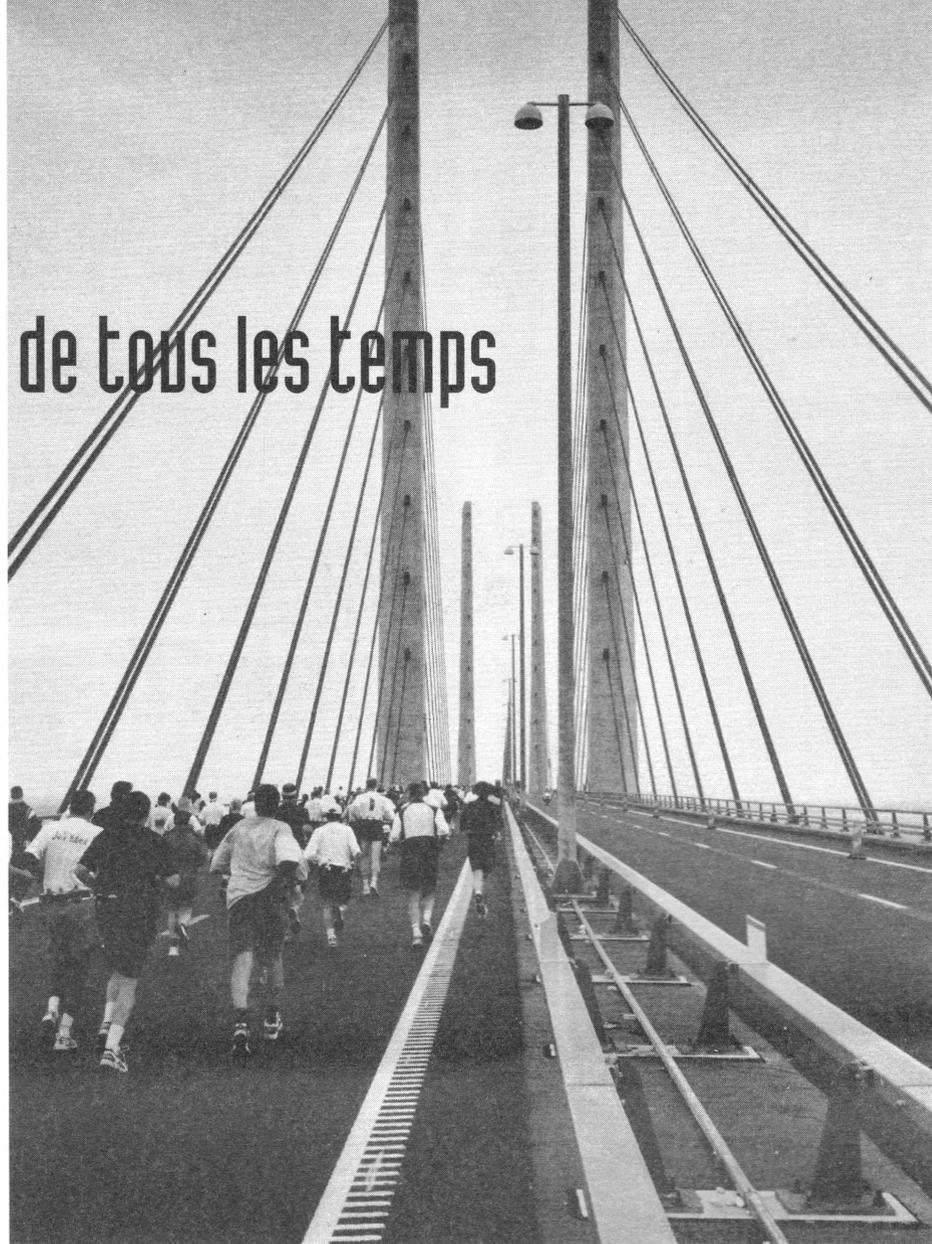
*Vétérans II:* G. Braillard 2.31'50", A. Ritrovato 2.47'18", D. Emery 2.52'43"... (15 classés).

De Copenhague à Malmö  
par le pont sur l'Öresund

# Le plus grand demi-marathon de tous les temps

Après une quarantaine d'années de course à pied, peut-on encore se réjouir de participer à une compétition? Oui, on peut! C'est ainsi que, depuis 1997, je m'étais inscrit à la course sur le nouveau pont reliant Copenhague à Malmö. A la Pentecôte, trois semaines avant l'ouverture officielle de la première liaison routière entre le Danemark et la Suède, une fête populaire a permis à la population des deux rives de l'Öresund d'admirer cette merveille technique. Car cette liaison comprend non seulement un pont haubané de 8 km de long, mais aussi un tunnel sous-marin de 4 km et une île artificielle de 4 km. Environ 300.000 personnes ont caracolé par-dessus la mer en cyclistes, patineurs, joggers ou simples promeneurs.

Le lundi de Pentecôte, une cinquantaine de Suisses ont participé au demi-marathon, sur invitation de l'Association Suisse des Coureurs Seniors (ASCS). Par départs échelonnés de 5 en 5 minutes, un millier de coureurs à la fois se sont élancés sur le parcours depuis Copenhague, entre 9 h et 16 h 30. Sur les 92.277 inscrits, 79.837 ont retiré leur dossard. En conclusion, on a compté 78.353 classés (4247 en élite, 74.106 populaires). Ce fut la plus grande course de tous les temps (six fois le nombre des participants à l'Escalade de Genève!): c'est-à-dire un cumul total de 1.653.000 km parcourus (plus de 41 fois le tour de la Terre).



Pensez donc: en cas de départ unique, on aurait retrouvé, à l'arrivée, 22 coureurs par seconde. Tous les participants suisses ont obtenu (grâce aussi à un fort vent arrière) des temps honorables et de bons classements. Ainsi le soussigné, avec un chrono de 1.56'20", obtient à Malmö, après 21,097 km, la 26.423<sup>e</sup> place parmi les populaires.

Élégance des piliers dressant dans le ciel une partie de leurs 200 m de hauteur.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, le trafic franchit sans arrêt l'Öresund sur l'autoroute à quatre pistes au «premier étage» et par le chemin de fer à deux voies au «rez-de-chaussée» du pont, ainsi que par le tunnel. Une traversée en voiture de cet ouvrage, qui a coûté 3,25 milliards de nos francs, revient à près de 50 francs. Texte et photos Beat Schmutz Trad./adaptation RDM

P.S. Notez que, le 22 octobre dernier, à l'imitation des Scandinaves, les Lisbonnais ont également pu courir sur leur nouveau pont Vasco de Gama, inauguré en 1998 déjà. Le départ d'un demi-marathon (dont la direction technique était confiée à notre ami Mario Machado, créateur de *Spiridon Portugal*) était donné sur le pont, qui mesure env. 14 km. ■ RDM

Du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2001 (week-end de Pentecôte)

**Course pédestre par étapes sur les crêtes du Jura bernois**  
79 km – 2800 m de dénivellation

Inscriptions (limitées) aux adresses suivantes:

**OTJB**

Av. de la Liberté 26  
2740 Moutier

Tél. +41 (0)32 / 493 64 66  
Fax +41 (0)32 / 493 61 56

**Juracime**

Case postale 102  
2710 Tavannes

JURACIME

Une longue et – il n'est pas exagéré de le dire – brillante tradition ne suffit pas à assurer la pérennité d'une course. Ces dernières années, malgré l'immuable engagement des organisateurs et la beauté des parcours, les rendez-vous de Satigny avaient été un peu délaissés par les coureurs: changement de mode, difficultés des tracés, heure inadaptée, etc. etc.? Mille raisons qui ont poussé le comité d'organisation à tout remettre en question, compte tenu aussi de l'énorme travail que demande le balisage de trois parcours (12 et 21 km, plus – depuis 99 – le Vinathon).

«On a donc décidé de tracer un nouveau parcours, légèrement moins difficile que les anciens, mais préservant le caractère bien spécifique du Mandement, avec la traversée des villages qui parsèment notre vignoble, en empruntant en grande partie les anciens tracés», nous dit Didier Eissler, président du CO. Lequel a même renoncé à faire disputer la course l'après-midi, afin de réduire le risque de chaleur excessive, qui a souvent constitué un obstacle supplémentaire ici.

Sans hésitation, on peut dire que le pari tenté a été gagné. Plus de trois cents coureurs classés (et dix douzaines d'enfants), une ambiance très chaleureuse, un très beau parcours (mais cela, on le savait!) aux difficultés... surmontables, une matinée ensoleillée mais fraîche, une organisation impeccable: tout a concouru au succès de cette journée. Que les Satignotes en soient remerciés.

Les organisateurs ont accueilli à cette occasion des groupes venant de l'étranger: une vingtaine de Belges et nos amis français de l'Amicale Cheminote de Coureurs de Fond, tous enthousiastes et enchantés par l'accueil

## Satigny/GE, 2 septembre, 15 km **24<sup>e</sup> course du Mandement**



**Le départ: les trois premiers du classement final sont déjà devant!**

De g. à dr.: A. Campos (980), N. Oliveira (981) et O. Marchon (906).

et les charmes du Mandement genevois.

Quant au nouveau parcours, il compte deux tiers de route (sans circulation) et de larges chemins dans les vignes, le tout assez vallonné. Une seule véritable difficulté: au 9<sup>e</sup> km, une montée d'env. 250 m sur bon chemin ombragé. Il est vrai que, pour le reste du parcours, l'absence d'ombre pourrait se révéler néfaste, en cas de très grosse chaleur. Tout comme les pierres de certains chemins pourraient déranger les coureurs qui ne lèvent pas assez les pieds... Les aperçus pano-

ramiques du parcours compensent largement tout cela.

Du côté des vainqueurs, on notera... une certaine uniformité: les catégories principales ont été gagnées par un(e) coureur(euse) d'origine portugaise: Fatima dos Santos chez les dames seniors; Antonio Campos, vainqueur absolu dans l'excellent temps de 49'01"; Narciso Oliveira en Vét. 1 (2<sup>e</sup> absolu!); Agostinho Ferreira en Vét. 2.

Le changement a donc payé. Il ne reste qu'à souhaiter que ce succès se confirme ces prochaines années. Depuis la date de la course, un rendez-vous fixe a réuni à Satigny, tous les mercredis en fin d'après-midi, un certain nombre de coureurs: lesquels ont ainsi pu admirer, sans le stress de la compétition, les attraits de cette superbe région. L'initiative va très probablement être reprise dès le printemps revenu. Merci aux organisateurs du Mandement, et à l'année prochaine! ■

**Roberto**



**Antonio Campos et Fatima dos Santos à l'arrivée.**



## 18<sup>e</sup> course internationale du Cervin

### Récit d'une perturbation dominicale

Zermatt, dimanche 27 août, 9 h. Les quelque 700 concurrents annoncés pour cette 18<sup>e</sup> édition de la «Matterhornlauf» sont rassemblés sur la place de la Gare. Ambiance festive mais ciel bouché. Dans le brouhaha, difficile de saisir les commentaires du haut-parleur. Pourtant: il y aurait, du soleil à l'arrivée; message rassurant, au terme d'une magnifique semaine.

Afin de renforcer l'attrait de la course pour les spectateurs, «Matterhorn 2000» passera, à titre d'essai, par la station de Furi. L'itinéraire des éditions antérieures se situait en partie en direction de Zmutt. Il s'agit donc de gagner, par Winkelmaten, la gare intermédiaire des remontées mécaniques, d'où une distance rallongée à 14 km au lieu de 12, la dénivellation étant maintenue à 1001 m.

A 9 h 30 pile, le départ. Traversée du village entre deux haies de spectateurs. Une fois la Viège franchie, nous en longeons la rive droite avant de nous en écarter à hauteur de la station de départ de la télécabine, tantôt sur de larges chemins, tantôt sur sentiers. Au-dessus de nous, cachée dans la forêt, la ligne du chemin de fer du Gornergrat.

Furi. Au pied du béton des installations, le poste d'eau annoncé se résume à un tuyau d'arrosage. Où sont les gobelets? Il faudra monter un bon bout plus loin, à proximité du barrage sur le Zmuttbach, pour trouver le premier ravitaillement, à 1920 m d'altitude. Puis vient le sentier sinueux et un peu casse-pattes – mais non dépourvu de charme – que nous avons

emprunté l'an passé, sous un soleil généreux. Aujourd'hui, pas besoin de lunettes noires; tout est gris. La visibilité reste suffisante, mais pas pour longtemps. Revenus sur l'autre rive du torrent, voici Staffel, où se situe le deuxième ravitaillement (qui se révélera, pour les attardés, être le dernier). N'anticipons pas; il reste encore plus de 400 m à gravir, l'arrivée étant à 2584 m. Ici, les choses se gâtent très vite: la pluie se met à tomber, mêlée de grésil, et le brouillard s'installe.

Ouvrons non pas nos parapluies mais une parenthèse: de manière générale, le ciel est toujours bleu à Zermatt: il suffit de consulter les prospectus publicitaires pour s'en convaincre. Les G.O. (gentils organisateurs), sur la foi des courses précédentes, n'ont pas songé un seul instant qu'il puisse en être autrement. Or, les fanions et banderoles à même le sol, en guise de balisage, s'ils remplissent leur rôle par beau temps, deviennent inefficaces dans le brouillard, lorsque plusieurs dizaines de mètres les séparent.

A ce moment de la course, la visibilité excède à peine quinze mètres. Dix fois, j'ai le sentiment de m'être égaré. Tels des fantômes issus de nulle part, de rares promeneurs en cagoule, descendant de ce que je crois être le lac Noir, me rassurent: je suis sur le bon chemin et l'arrivée n'est plus très loin. Des voix me le confirment. J'aperçois les barrières rouges du couloir final. Il est 11 h 39, la durée présumée de mon parcours est dépassée, mais qu'importe, l'essentiel est d'être au but.

Le Cervin, entre deux nuages vaporeux.

Dire qu'il y a foule serait nettement exagéré. Une aimable dame me tend une médaille, sans grande conviction. Le ravitaillement? Je me contente de ce qui coule de ma visière, car les préposés, malmenés par les intempéries, ont fermé boutique. Heureusement, les chronomètres sont encore là. Un cri à la cantonade: les sacs de vêtements sont sous la station d'arrivée du téléphérique; une cavité sordide parsemée de gravats, où des concurrents aussi mouillés que moi essaient de s'habiller, sans se salir davantage. Exercice difficile dans ce taudis. Où sont les vestiaires/douches de l'hôtel Schwarzees annoncés? L'hygiène, sur ces hauteurs, serait-elle à deux vitesses?

La grêle s'abat par vagues. Abris dans mes survêtements, je reviens au poste de chronométrage pour m'enquérir du sort de l'ami Raymond Bignens, mon contemporain de 1928, incorporé comme moi dans le prolétariat des classements. Est-il arrivé? On ne peut me renseigner. On ne dispose ni de la liste des participants, ni de leurs numéros de dossards.

Simultanément, j'aperçois deux auxiliaires occupés à démonter les barrières du couloir d'arrivée, seuls témoins visibles, pour qui vient d'en bas, de l'emplacement de celle-ci. Il est 12 h 15. Cinq minutes plus tard arrive l'ami Raymond, trempé jusqu'aux os mais toujours souriant. La clôture du contrôle est prévue à 12 h 30, il est donc dans les temps et quelques concurrents sont encore derrière lui. Tout en se protégeant du froid, il me conte son aventure: erreur de parcours, balisage évaporé, contrôleurs de piste évanouis dans la nature hostile.

La proclamation des résultats a lieu en salle, à Zermatt. Au micro, devant la foule compacte et bruyante, un personnage officiel officie. Sonorisation lamentable. On essaie de capter quelques mots au sujet des intempéries et des difficultés qui en sont résultées. En avez-vous parlé, monsieur le préposé? Si tel est le cas, excusez-nous, car nous n'avons rien entendu. Bien sûr, quand tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes, il serait malséant de s'attarder sur les lacunes.

Lundi 28 août. Après les brumes matinales, le soleil illumine à nouveau la vallée. Balade en direction de Trift. Ciel! Que ce paysage est beau! ■

Texte et photo: Pierre-François Etter

## CLASSEMENT (un vrai, enfin!)

1. B. Burns/GB 1.04'36", 2. M. Cox/GB 1.05'26", 3. A. Gex-Fabri 1.07'01", 4. P. Mu-syoki/KE 1.07'37", 5. T. Jöhl 1.08'53", 6. K. Jöhl 1.08'55", 7. B. Kolish/KE 1.09'14", 8. S. Holzer 1.10'03", 9. M. Bouldstridge/GB 1.10'17", 10. P. Coda/I 1.10'22", 11. G. Volery 1.10'50"... 19. R. Studer (V1) 1.14'50", 20. Pablo León/PE (V1) 1.16'16", 21. Angela Mudge/GB (D1) 1.17'20", 22. P. Favagliomi/I (V1) 1.17'23" ... 27. M. Storchenegger (V2) 1.17'55" ... 30. D. Sutter (Ju) 1.18'40" ... 32. L. Marchon (V2) 1.19'08", 33. M. Pfister (Ju) 1.19'12", 34. S. Albin (V2) 1.19'29", 35. Y. Ecœur (Ju) 1.19'59" ... 43. Gudrun De Pay/DE (D2) 1.21'38" ... 51. Ruth Pickvance/GB (D2) 1.22'54" ... 55. Ruth Gavin (D2) 1.23'17"... 68. Monica Samila/TZ (D1) 1.25'03" ... 81. Isabelle Florey (D1) 1.26'41" ... 143. Marie Siman/DE (D3) 1.33'33" ... 164. A. Probst (V3) 1.35'08" ... 168. H. Röder (V3) 1.35'33" ... 185. L. Costenaro/I (V3) 1.37'07" ... 249. Gurdula Knapp/BE (D3) 1.41'41" ... 326. Helga Brandenburg/DE (D3) 1.49'53" ... 468. P.-F. Etter (V3) 2.09'36" ... 498. R. Bignens (V3) 2.50'10" ... 501. Daniela Zahner (bravo!) 2.58'25".



Le départ est donné. Au premier plan, Patrick Lavenex

En tout cas, la dernière (?) édition a confirmé tout ce que l'on vient d'écrire ci-dessus. Le soleil était de la partie, et même avec une certaine... insistance. Mais comme le parcours est en grande partie ombragé, cela n'a pas eu de conséquences désagréables.

Les organisateurs. On reconnaît J.-P. Glanzmann (au centre, debout), son épouse Vreni (accroupie), avec J. Witz à sa g.

Pour la troisième fois, le jeune Ethiopien de Lausanne Menashu Taye a remporté l'épreuve, à près de 18 km/h de moyenne; immédiatement derrière lui, le Portugais de Morges Narciso Oliveira, de 20 ans son aîné! On trouve encore un Français et un Belge dans les cinq premiers: c'est dire si «La Cambe-Gouille(s)» a atteint un niveau international... La traditionnelle répartition par âge ne concerne ici que les plus âgés (60 et +). On notera toutefois que le premier quinquagénaire est l'inusable (et toujours enthousiaste) Max Griffon, 12<sup>e</sup> de la course. Chez les dames, Anne-Lise Blaser, bien sûr, domine encore ses plus jeunes concurrentes en terminant 16<sup>e</sup> absolue, sur 126 classé(e)s.



On aimerait bien dire: «A l'année prochaine!». Officiellement, cela n'est pas possible. Mais il n'est pas interdit d'espérer... ■

Roberto

Photos Maya Witz

## La Cambe-Gouille(s): 10<sup>e</sup> et dernière (?)

CHALET-À-GOBET, 26 août, 13,3 km

Du moins c'est ce que Jean-Pierre Glanzmann ne cesse de répéter depuis quelque temps. Il l'a encore confirmé dans son speech avant le départ. Mais n'y a-t-il vraiment personne, parmi les «cambe-gouillards» et leurs amis, pour assurer la suite? On a de la peine à le croire, tellement cette petite course, presque plus amicale que compétitive, avait trouvé sa niche dans le calendrier.

Sans compter que le parcours, après de nombreuses variantes au fil des ans, avait atteint son équilibre: une distance accessible à tout le monde et dûment mesurée, des difficultés modérées, un tracé pittoresque à travers les bois du Jorat, une ambiance plus que sympathique, un après-course dans un charmant cadre de verdure: tout ce qu'un coureur peut raisonnablement demander. Sans oublier les très nombreux prix que ce diable de Jean-Pierre réussit à rassembler à chaque édition: personne ne quitte le Centre sportif régional vaudois sans au moins un petit souvenir de cette course. Les membres des «Cambe-gouille(s)» seraient bien inspirés de chercher un successeur à Jean-Pierre, quitte à se partager son travail, pour ne pas tout mettre sur les épaules d'une seule personne...



## MULTI-TIMBRES

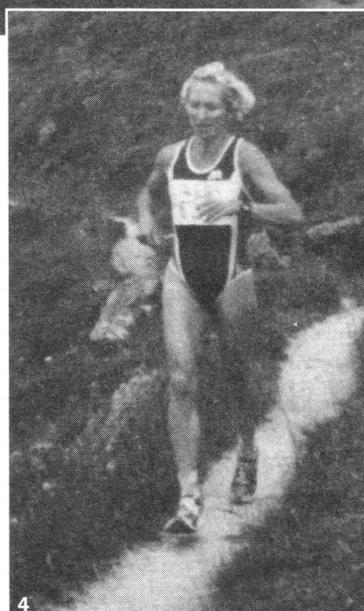
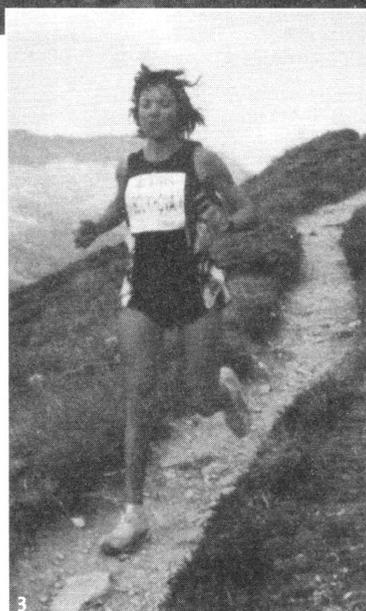
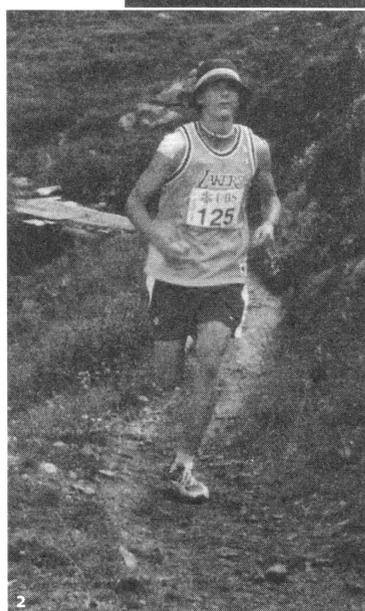
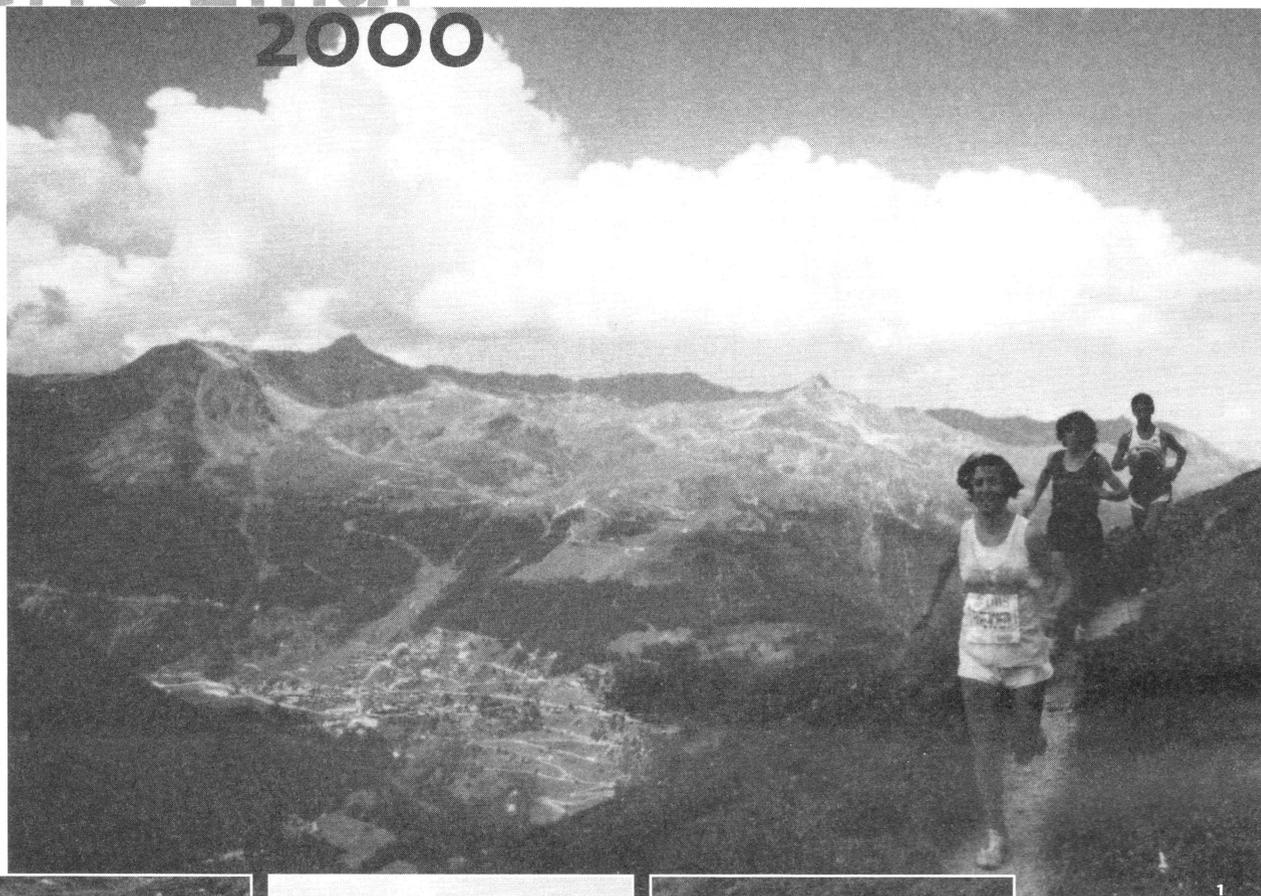
TIMBRES EN TOUS GENRES

dateurs - numéroteurs - gravures  
photocomposition - divers imprimés  
spécialité: impression de cartes sur plastique

Service 24 heures!

Boulevard de Grancy 10 - 1001 Lausanne  
Téléphone 021 - 617 93 93 • Fax 021 - 617 94 24

# Sierre-Zinal 2000



1. Une Tessinoise du Valais: Cristina Favre-Moretti (4<sup>e</sup> féminine, 3.19'52")
2. Lucien Epiney, premier junior en 1.28'17" (parcours plus court)
3. On reconnaît ici Véra Soukhova (3.18'35"), 3<sup>e</sup> du classement féminin
4. Svetlana Netchaeva, 2<sup>e</sup> femme (3.13'20")

Faute de pouvoir vous proposer le reportage d'un coureur sur cette course «mythique», nous vous en présentons quelques images. Elles sont dues à René Dafflon, ancien organisateur des «Courses du Mandement», près de Genève (voir page 17), que nous remercions de tout cœur. ■

RDM

## nos courses

### 19<sup>e</sup> Thyon-Dixence

Le dimanche matin 6 août, les organisateurs regrettaient que la pluie ait remplacé le soleil et que le grand favori Ricardo Mejía ne soit pas au départ. Peu importe, ce sont tout de même les centaines de populaires présents qui font tourner la machine: ils paient leur inscription et sans eux, plus de courses, c'est bien connu.

Le long du parcours, nous avons reconnu bien de coureurs du Spiridon romand. Il est très réconfortant de constater qu'un de «nos coureurs» de haut niveau, qui travaille tous les jours et trouve encore le temps de s'entraîner, rivalise avec les «pros» des courses de montagne. Bravo Alex Gex-Fabry!, et merci pour ce que tu apportes à notre pays et à ton Valais bien aimé. ■

Ph. Rochat



Alex Gex-Fabry, 2<sup>e</sup> à Thyon-Dixence et 1<sup>er</sup> au Derby de la Correntine.

Photo Le Nouvelliste

### 33<sup>e</sup> Derby de la Correntine

22 octobre

Ce derby est organisé par le Ski-Club de Bière, entre cette localité et la Correntine, sur les contreforts du Marchairuz. Un peu plus de 50 concurrents ont pris part à cette course de côte, aboutissant sur les beaux pâturages du Jura.

Troisième du récent championnat du monde de la montagne, le Chablaisien Alex Gex-Fabry (photo ci-dessus) a remporté cette épreuve de 6 km pour 765 m de dénivellation, dans l'excellent temps de 35'24". ■

Ph. Rochat



Un départ des jeunes

### La Foulée de Bussigny, 17<sup>e</sup> édition

Samedi 2 septembre, par un temps idéal, La Foulée de Bussigny organisait sa course traditionnelle. Daniel Girardet, grand animateur de ce groupement, était content de la participation. Il ajoutait toutefois que si le nombre de participants adultes avait augmenté, il était légèrement en baisse chez les enfants. Ce sont tout de même environ 500 coureurs, dont 18 adeptes du walking, qui ont pu s'éclater à Bussigny.

Les distances variaient entre 700 mètres pour les tout petits de moins

de 6 ans (107 garçons et filles, on pourrait dire que la relève est assurée... mais attendons encore quelques années!) et 11,1 km pour les adultes. Il est à relever que l'inscription était gratuite pour les enfants et ne se montait qu'à Fr. 15.- pour les adultes, une des rares courses encore si bon marché. Bravo Daniel pour ton dévouement à la cause de la course à pied et merci aux 60 bénévoles qui ont collaboré au succès de cet après-midi automnal.

Prochaine édition: samedi 1<sup>er</sup> septembre 2001. ■

Ph. Rochat

### 12<sup>e</sup> Semi-marathon des Alpes,

#### Aigle-Leysin

Il faisait beau et chaud, ce 1<sup>er</sup> août, pour cette très belle course de montagne. D'Aigle, elle a mené les 250 participants au sommet de La Berneuse, à plus de 2000 m d'altitude, avant de redescendre sur Leysin.

La course est organisée par la société Trek Aventure, en collaboration avec les instances touristiques et sportives de la station de Leysin. Son directeur technique, Bernard Droz, était particulièrement satisfait de la participation record.

### Le Trophée du Talent

11 novembre

Ce n'est pas nécessaire d'en avoir beaucoup pour participer à la course du Talent... Beau temps, un peu frisquet, ce samedi matin, lorsque les 130 coureurs se lancent sur ce magnifique parcours, vallonné et sélectif, au milieu des sous-bois du Chalet-à-Gobet. Les teintes merveilleuses et changeantes selon l'humeur du soleil, bien présentes, ont ravi tout le monde.

Si les victoires féminine et masculine sont revenues à des athlètes de l'Est, il faut relever la belle 2<sup>e</sup> place de Patrick Lavenex (Corcelles) et la 3<sup>e</sup> de Jérôme Krayenbühl (Lausanne). Après l'arrivée, Denise Bonny, secrétaire du Spiridon romand, était heureuse d'avoir participé, une fois encore, à cette épreuve. Elle m'a avoué, toutefois, avoir beaucoup souffert dans la montée. Qu'elle se rassure, elle n'était pas la seule... ■

Ph. Rochat

La 19<sup>e</sup> édition de cette course – créée par Jean-Pierre Lavizzari, un chevronné et connaisseur de la course à pied et du ski de fond – fut un succès. Un grand merci au Service des sports UNIL-EPFL et à ses nombreux bénévoles, qui ont organisé cette classique d'automne. Notons que l'inscription y était gratuite, et cependant les prix étaient nombreux. Il faut le faire... ■

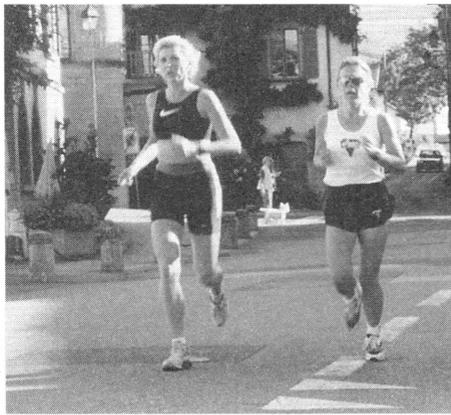
Ph. Rochat



▲ Départ de la cinquantaine de coureurs (sur env. 120 membres du club), de La Tour-de-Peilz  
Au passage à Cully, Teresa Richoz et Nicole Edder ▼

## Un entraînement sur mesure

Comme vous le dit notre président dans son «Bonjour» (page 3), Raymond Corbaz et ses coureurs ont «testé», entre La Tour-de-Peilz et le Musée Olympique, le parcours du demi-marathon de Lausanne. Ce fut fait, dans la décontraction, par un beau dimanche matin de septembre. Voilà un bon moyen pour souder l'amitié à l'intérieur du groupement. Quelques images dues à Philippe Rochat.



Mustapha Hasib, la locomotive du Footing-Club  
Pour Bruni Fivaz, des étirements avant le départ



## La saison de cross va commencer: à vos pointes!

Pour nous parler de cette discipline exigeante, j'ai rencontré un connaisseur, Raymond Corbaz, lequel a bien voulu répondre à quelques questions.

**Ph. Rochat:** Que représente pour toi le cross?

**Raymond Corbaz:** La course à travers bois et champs est une discipline pratiquement incontournable pour le coureur qui veut se préparer à la saison des courses hors stade. Elle apporte des foulées plus efficaces, une certaine agilité lors des changements de direction, de la résistance, et aide à améliorer le mental. Il ne faut pas considérer le cross comme un but, mais comme une préparation.

**Ph.R.:** Pourquoi autant d'engagement pour le cross de ta part?

**R.C.:** J'ai organisé pendant quelques années une course dans les bois du Chalet-à-Gobet, et nous avons compté jusqu'à mille coureurs. Les courses de

ce genre se sont multipliées, j'ai donc décidé de relancer le cross, lequel était tombé à son plus bas niveau, spécialement dans notre région. Cela fait une dizaine d'années que le Footing-Club organise le cross du Mont-sur-Lausanne. Moi-même j'en ai pratiqué et me suis rendu compte qu'il peut apporter beaucoup aux coureurs de tout âge.

**Ph.R.:** Un coureur populaire qui veut faire une saison de cross ne peut pas faire que ça. Comment doit-il gérer ses entraînements?

**R.C.:** Pour arriver en forme au printemps, les semaines de janvier et février peuvent se passer comme ceci, sur quatre jours d'entraînement par semaine (mais ce n'est qu'un exemple parmi d'autres!):

1. Sortie en endurance de 1 h 15'.
2. Un entraînement tonique, soit une colline de 120 m à 10%, à faire 15 fois.
3. Sortie en endurance de 1 h à 1 h 30'.
4. Cross: circuit d'environ 500 m sur terrain gras, vallonné, à faire 10 fois (une fois lent, une fois rapide).

Trois compétitions de cross entre janvier et février.

Avec cette préparation hivernale, le coureur pourra assurer deux pics de forme dans la saison.

Dès le mois de mars, reprendre les séances sur route.

**Ph.R.:** Y a-t-il des coureurs qui ne font que du cross?

**R.C.:** Il y a peu de crossmen chez nous, et ils font un entraînement spécifique. Nombreux sont les risques de blessures: chutes, foulures ou contractures sur terrains gelés.

**Ph.R.:** Raymond, peux-tu nous citer des exemples de coureurs qui ont commencé par le cross?

**R.C.:** Les Kenyans ont tous commencé par le cross et les sélections, dans leur pays, sont impitoyables. C'est pour cette raison que ces coureurs sont à l'aise sur tous les terrains: route, montagne, corridas en ville et, bien sûr, le cross. Plus près de nous, André Bucher vient du cross et il en fait beaucoup en hiver.

Merci à Raymond Corbaz pour ces explications, lesquelles seront appréciées par nos lecteurs et probablement mises en pratique.

**Ph. Rochat**

**Calendrier:** Cross du Footing-Club au Mont, le 27 janvier 2001, comptant pour le challenge FSA des courses, le Cross national et le Trophée lausannois 2001. Un cross cantonal est organisé dans tous les cantons.



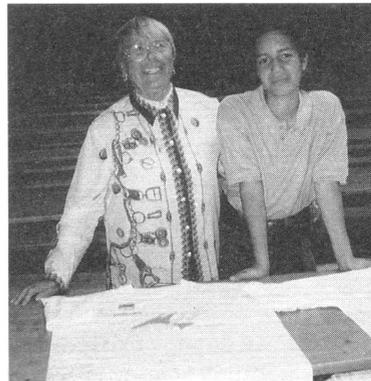
Un problème? Main non!...  
Les organisateurs (Robert et Josette Bruchez) connaissent leur job

## 7<sup>e</sup> Tour du Pays de Vaud

Ce sont environ 300 coureurs qui ont participé à chacune des cinq étapes du Tour du Pays de Vaud. Encore une fois, Josette et Robert Bruchez ont supervisé une excellente organisation. Ils ont été épaulés par une équipe de bénévoles, connaissant leur job comme de vrais pros.

Après avoir pris son départ à Bière, la caravane a fait étape à Chésereux, au Sentier, à Chavornay, et au Mont-sur-Lausanne pour finir. Lors de cette dernière soirée, la remise des prix a été précédée par une «fromagée» offerte par les Caves de l'Étivaz. Tout cela, dans une magnifique ambiance populaire. ■

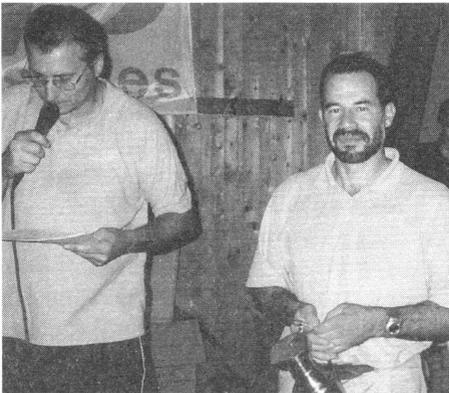
Textes et photos Ph. Rochat



Jeanine Rochat (l'épouse de notre président!) et Mélissa Capelle à la distribution des T-shirts



Les hommes du chronométrage et de la cuisine (mais oui!): Gérald Collaud (à g.) et Léo Lambrigger



◀◀ Robert Bruchez (au micro) et Jacques Henchoz, directeur des Caves de l'Étivaz, qui a offert un repas au fromage à tous les participants

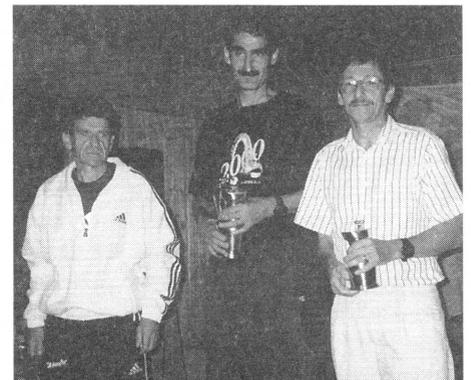
◀ Josette Bruchez et Hubert Chappuis, homme à tout faire dans ce Tour



Hommes Seniors 1, de g. à dr.: Gilbert Cavedon (2<sup>e</sup>), Mohamed Boudifa (1<sup>er</sup>), Eric Birchmeier (3<sup>e</sup>)



Hommes Seniors 2, de g. à dr.: Francisco Pasandín (2<sup>e</sup>), Francesco Christiano (1<sup>er</sup>), Rémi Susset (3<sup>e</sup>)



Hommes Seniors 3, de g. à dr.: Michel Purro (2<sup>e</sup>), Peter Sarkis (1<sup>er</sup>), Daniel Guerdat (3<sup>e</sup>)

Organisé par le Dr Jean-Pierre Monod de Couvet, ce colloque a eu lieu à Fleurier la veille de la grande épreuve pédestre, le 18 août 2000, avec pour thème, cette année: *Dopage dans le sport populaire: causes, conséquences, aspects médicaux, motivationnels, moraux, éthiques; leçons à tirer*. Quatre orateurs se sont exprimés à cette occasion, donnant quatre perspectives contrastées du sujet. L'aspect médical du dopage (Dr G. Villard), sa relation avec la nutrition sportive (J. Décombaz), le point de vue d'un organisateur de courses populaires, coureur de longue date (J.-P. Glanzmann) et l'expérience de vie d'un skieur de fond devenu pasteur (B. Brünisholz). Nous rendons compte brièvement de ce colloque par la plume de son organisateur, le Dr Monod, et faisons paraître dans ce numéro le texte adapté de l'excellente présentation du Dr Villard. Les autres textes paraîtront ultérieurement, espérons-le.

## Résumé du colloque

Par le Dr Jean-Pierre Monod

Le sujet du dopage dans le sport populaire ne pouvait que susciter des remises en question sur le sens que nous voulons donner au sport. J'ai gardé le cap éducatif et préventif global qui fait l'originalité de ce colloque, par rapport à d'autres manifestations médico-sportives à caractère plus scientifique.

Le Dr Gilbert Villard a clarifié les définitions [voir plus loin]. Jacques Décombaz nous a rappelé que la nutrition n'est pas une alternative au dopage, les deux choses n'étant pas de même nature. Jean-Pierre Glanzmann nous a fait comprendre, à travers ses souvenirs, à quel point une approche naturelle du sport pouvait préserver du dopage. Bernard Brünisholz nous a remis en question, en nous dévoilant de façon émouvante sa propre démarche intérieure, lente, difficile et spirituelle, face à un amour passionné et exclusif pour le sport.

J'ai reçu des réactions fort diverses suite à ce colloque. Certains sportifs n'y seraient pas venus, se sentant remis en question. D'autres ne l'ont pas trouvé assez scientifique. D'autres ont trouvé que montrer ses convictions religieuses n'avait pas sa place dans un tel colloque. Je pense au contraire que, dans le cadre de ce colloque, le débat doit rester ouvert à tous les horizons, et je remercie vive-

ment les orateurs d'avoir osé exprimer leurs opinions.

Pour conclure, et pour établir une comparaison, je dirais ceci: de la même manière qu'au club de natation et de sauvetage du Val-de-Travers nous essayons de concilier au sein d'un même club, au fil des ans, les aspects compétitifs et de sauvetages aquatiques (qui dans la plupart des clubs de Suisse ont engendré une scission), les coureurs du Défi, du premier au dernier, et **tous** les organisateurs de courses, doivent prendre conscience du pourquoi ils courent ou ils organisent, de ce que cela leur apporte, du plaisir qu'ils y prennent, des effets positifs ou négatifs que cela peut engendrer sur leur santé ou celle des autres. Ce n'est que dans cet état d'esprit que le Défi du Val-de-Travers, comme d'autres courses du même type, resteront «propres».

## Le dopage dans le sport populaire

Par le Dr Gilbert Villard, Cortaillod, médecin du sport, expert de la commission de la lutte contre le dopage de l'Association Suisse de Sport, et... sportif.

### Le dopage existe-t-il dans le sport populaire?

Il est très difficile de répondre à cette question, en partie en raison de l'absence de contrôles dans les courses populaires. Deux études récentes donnent quand même quelques indications:

☆ L'Office fédéral du sport a interrogé par questionnaire les participants à la course militaire de Frauenfeld (42 km) en 1996 et a comparé les réponses à celles d'un collectif de facteurs PTT; 718 réponses au total ont pu être interprétées. Au courant du mois précédant l'enquête, 274 personnes ont déclaré avoir eu besoin de médicaments, pour n'importe quelle cause; mais la consommation a été sensiblement moindre chez les sportifs (coureurs et facteurs actifs) que chez les facteurs non sportifs; la veille, le jour et le lendemain de la course, la consommation de médicaments n'a pas dépassé 5% chez les coureurs (Réf. 1).

☆ Un groupe genevois a interrogé un peu plus de 2000 participants au recrutement, en Suisse Romande, en 1993-94, sur la consommation actuelle ou passée d'anabolisants; 20 jeunes hommes, soit 1%, ont déclaré avoir consommé de tels pro-



Sur le parcours du «Défi»

duits. Ces conscrits pratiquaient surtout les sports de force, toutefois 1 sur 4 ne faisait pas de sport! Ces résultats sont semblables à ceux d'autres études, en particulier américaines (Réf. 2).

Ces études sont bien sûr insuffisantes pour cerner le problème du dopage chez les populaires, mais elles semblent indiquer, comme d'autres études étrangères d'ailleurs, que le phénomène n'est de loin pas si important qu'on le soupçonne parfois; il est bien vraisemblable que le sportif non licencié consomme même moins de médicaments que Monsieur Tout-le-monde.

### Mais qu'est-ce que le dopage?

Est-ce prendre un produit pour améliorer sa performance? Certainement, mais la définition est insuffisante: si je prends une aspirine avant un match parce que j'ai mal à la tête, je ne me dope pas; pourtant ce médicament me permet d'améliorer ma performance sur le terrain...

Est-ce prendre un produit qui pourrait mettre ma santé en danger? Certainement aussi; pourtant si j'ai un estomac sensible, je risque, toujours en prenant une aspirine, de souffrir d'une hémorragie digestive; cet effet secondaire peut être grave et demander un traitement hospitalier...

On le voit, les définitions «intuitives» du dopage ne tiennent pas juridiquement. C'est pourquoi l'AOS (Association olympique suisse) a retenu l'énoncé suivant:



## colloque médico-sportif du «Défi du Val-de-Travers»

**Le DOPAGE est l'usage de substances pharmacologiques ou le recours à des méthodes interdites en vertu des listes établies par le CIO, les fédérations internationales ou l'AOS.**

Se doper, c'est donc contrevenir à un règlement du jeu sportif. Pour que l'on puisse être accusé et sanctionné pour une telle transgression il faut bien sûr avoir accepté ce règlement; cela est habituellement réalisé par la prise d'une licence de compétition (\*). En conséquence, il ne faut parler de dopage (au sens strict du mot) que pour un sportif licencié; le sportif populaire ne peut être déclaré dopé, car il n'a pas pris l'engagement de respecter le règlement (qui d'ailleurs ne s'adresse pas à lui!).

Si le populaire utilise un médicament pour améliorer sa performance, il faut parler plutôt d'abus médicamenteux. Comment le définir? En effet, il ne faut pas considérer chaque utilisation de médicament comme un abus: tel coureur prend un anti-inflammatoire parce qu'il a une entorse débutante à la hanche et que son médecin lui a conseillé une activité physique modérée; tel autre absorbe un comprimé de cortisone parce qu'il est asthmatique; à l'évidence, ces deux athlètes ne se dopent pas! Je propose donc la définition suivante:

**L'ABUS DE MEDICAMENT est l'usage de substances pharmacologiques dans le but d'améliorer la performance, sans indication médicale au traitement.**

Les deux athlètes ci-dessus ne se dopent pas, car ils ne sont pas soumis au règlement sur le dopage, ni ne commettent d'abus médicamenteux, car le médicament qu'ils prennent est pres-

crit par leur médecin et il leur est nécessaire pour accomplir une activité sportive qui leur est par ailleurs bénéfique et conseillée.

### Chez les licenciés

Revenons au dopage, qui ne concerne donc que les licenciés. L'AOS se réfère et se tient à la liste établie par le CIO, qui rassemble cinq classes de substances interdites et des méthodes interdites.

Les cinq classes de substances sont: (1) les stimulants (amphétamines et dérivés), (2) les antalgiques narcotiques (morphine et dérivés), (3) les agents anabolisants (hormones masculines et dérivés), (4) les diurétiques (qui servent à évacuer l'eau par les urines), et (5) les hormones peptidiques (EPO et hormones de croissance par ex.). Il est important de rappeler que les listes sont «ouvertes», c'est-à-dire qu'elles interdisent aussi des substances non nommées expressément, mais apparentées au point de vue pharmacologique ou chimique. Enfin certaines substances sont à utilisation limitée (ex.: la cortisone est autorisée en injection intra-articulaire mais non en injection intramusculaire), ou réservées à des indications médicales précises (ex.: les bêta-2-stimulants dans l'asthme), ou enfin interdites dans certains sports seulement (ex.: les bêta-bloquants dans le tir).

Les méthodes interdites sont (1) le dopage sanguin et (2) diverses manipulations pharmacologiques, chimiques ou physiques (ex.: la dilution des échantillons, leur altération ou leur substitution, l'utilisation de substances qui masquent l'élimination urinaire des produits interdits, etc.).

### Qui dit règlement dit contrôle

Pour découvrir les fraudeurs et les sanctionner, ce sont historiquement les contrôles lors des compétitions qui ont été pratiqués en premier. Aujourd'hui, on effectue de plus en plus de contrôles «inopinés», c'est-à-dire hors compétition. Sans avertir l'athlète au préalable, le contrôleur se présente au stand, au camp d'entraînement ou au domicile de l'athlète; le prélèvement d'urine a lieu sur-le-champ. Ces contrôles «surprise» s'avèrent très efficaces, car ils sont beaucoup plus dissuasifs.

Si un contrôle est positif, c'est la fédération dont dépend l'athlète qui est avertie et qui est chargée de la sanction. Bien que les analyses chimiques soient très précises et irréprochables, les contrôles ne sont certes pas une panacée; ce ne sont finalement que des pointages, un filet à mailles assez larges qui permet à certains poissons de passer au travers... Il est impossible de contrôler tous les athlètes: en Suisse, env. 1800 contrôles sont faits chaque année et on doit leur consacrer environ 800 000 francs... Et ce sont des sommes que l'on préférerait consacrer à d'autres tâches, éducatives ou promotionnelles, en faveur des athlètes. De plus, il faut bien admettre que tant que les fédérations ont seules la compétence de sanctionner, il y aura des «zones d'ombre», des cas pas très clairement jugés: il y a trop d'argent et trop «d'image de marque» en jeu pour oser reconnaître publiquement qu'une vedette s'est dopée... Les derniers Jeux olympiques de Sydney semblent quand même avoir marqué un grand pas en avant vers cette totale objectivité nécessaire pour une lutte

efficace contre le dopage: «La loi est dure, mais c'est la loi!» Enfin, les exemples récents de la France et de l'Italie nous ont démontré que lorsqu'un pays a légiféré il s'est donné des moyens très puissants, car la lutte est alors menée en dehors de la communauté sportive, où de nombreux intérêts s'opposent aux efforts consentis contre le dopage.

### En sport populaire

En sport populaire, il est inutile d'introduire des contrôles; les bases juridiques manquent; les exceptions à admettre en raison de traitements médicalement nécessaires seraient trop nombreuses et ouvriraient une porte à la tricherie (avec la complaisance du médecin!). Il y a mieux à faire: informer, éduquer, convaincre, et dès le plus jeune âge du sportif; rappeler inlassablement que sport populaire doit rimer avec sport-santé: on fait du sport pour se faire du bien, pour son plaisir d'abord et pour la performance ensuite. Une suggestion aux organisateurs de courses populaires: si on abandonnait les primes aux vainqueurs, pour ne remettre qu'une récompense unique et identique à tous

les participants? Une manière de démontrer que ce qui compte c'est de participer et non de gagner...

Réf. 1. M. Kamber et al.: «Arzneimittelgebrauch im Breitensport: Vergleich von Ausdauersportlern und beruflich körperlichen Aktiven». In *Schw. Zschr. Sportmed. u. Sporttraum.*, 48, 76-79 (2000).

Réf. 2. M. A. Althaus et al.: «Prévalence de la prise de stéroïdes anabolisants dans une population d'adolescents de Suisse romande». In *Méd. Hyg.*, 58, 1528-32 (2000).

La liste officielle des substances et des méthodes interdites est à disposition gratuitement auprès de la Commission technique de lutte contre le dopage, AOS, c.p. 202, 3000 Bern 32. Tél. (031) 359 71 11. Fax (031) 352 33 80.

(\*) Voir le commentaire *Licence FSA et marathon de Lausanne* ci-après.

### Licence FSA et marathon de Lausanne

Par Jacques Décombaz, nutritionniste et marathonien

Le marathon de Lausanne (ou «Lausanne-Marathon») est une course populaire. Cette année, il servait aussi de cadre au championnat suisse de marathon de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA), à la participation duquel tous les coureurs éligibles (Suisse ou domiciliés en Suisse depuis un temps déterminé) étaient conviés. Une licence journalière virtuelle était délivrée d'office par le simple paiement de la

taxe d'inscription. Un coureur déjà membre de la FSA pouvait se faire rembourser cette licence payée «deux fois», tandis que le populaire libre d'attache n'avait pas le choix d'ignorer ce championnat dans la course. Un point du règlement dudit championnat suisse précisait, sur le papillon d'inscription à la course, que «des contrôles anti-dopage pourraient être effectués».

Imaginez un populaire qui, fendant les rangs clairsemés des licenciés, se retrouve, un peu surpris, sur le podium des meilleurs de sa catégorie d'âge au classement du championnat. Ceci est tout à fait possible (\*\*), d'une part à cause de tous les étrangers qui n'ont pas droit à ce classement, d'autre part parce que certaines catégories d'âge du championnat couvrent des tranches plus étroites que celles du classement général. Dilemme! Va-t-on demander au coureur en question, qui à aucun moment n'a eu la possibilité d'exprimer son intention (ou non) d'être licencié pour être admis au championnat suisse de marathon, de produire un échantillon d'urine aux fins d'analyse? S'il décline cette invitation, sera-t-il déclassé? Sera-t-il suspecté de dopage par tous, du simple fait qu'il ne se sent du tout concerné par ces pratiques? Un coureur fédéré classé derrière notre homme sera-t-il content si celui-ci est exempté du contrôle? Si, par ignorance de sa bonne fortune, il reste absent de la cérémonie de remise des prix, son honneur sera-t-il terni à jamais par le soupçon? Sera-t-il classé malgré tout?

C'était une excellente idée d'unir les deux manifestations. Malheureusement, l'inscription d'office au championnat de la FSA apparaît un peu trop comme une manœuvre de renflouement. Les coureurs populaires peuvent se sentir lésés d'avoir dû payer une licence dont ils n'avaient peut-être que faire. La procédure un peu sournoise de la FSA ne lui a pas rendu service, car elle l'a mise en porte-à-faux entre son règlement anti-dopage et les droits des populaires. Sa liste de classement amalgame les volontaires, les involontaires et d'éventuels objecteurs. Elle devrait accepter courageusement son rôle mineur dans les disciplines sur route et n'admettre dans ses classements que les coureurs licenciés en bonne et due forme... même si cela dégonfle les effectifs. ■

(\*\*) ... d'ailleurs, cela s'est produit.

Restez à l'écoute de votre cœur!



**TEST DE VMA**

**POLAR®**  
heart rate monitors

---

**Bon de commande**  
à découper et à renvoyer à:  
**MÉDILEC S.A.**  
2, rue des Pitons, 1205 Genève  
C.C.P. 12-2441

Fr. **228.-**  
remise spéciale  
**10%**  
**Le mmmille-pattes**

Polar Pacer	Quantité	Prix
Remise de 10%		
Frais d'envoi		Fr. 5.-
<b>Total</b>		Fr. _____

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP: \_\_\_\_\_ Localité: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

NOUVEAU centre autorisé de réparation des montres **POLAR** pour la Suisse romande

**Cours de WALKING**

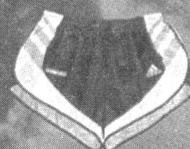
**médilec s.a.** Rue des Pitons 2, 1205 Genève - Tél. (022) 329 60 77, fax (022) 329 62 73  
E-Mail: medilecgenève-link.ch http://altern.org/medilec

EQUIPMENT

POUR CONCEVOIR DES CHAUSSURES ET DES VÊTEMENTS QUI AMÉLIORENT LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE, NOUS AVONS ÉTUDIÉ LE CORPS HUMAIN ET LES EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE CHAQUE SPORT.

  
adidas®

ABDUCTOR HALLUCIS, QUADRATUS PLANTAE, OPPONENS DIGITI MINIMI, TOUS LES MUSCLES DE VOTRE PIED SONT SOLLICITÉS À CHAQUE PAS, ET VOUS EN FAITES ENVIRON 450 AU KILOMÈTRE. AUSSI, C'EST LA CHAUSSURE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE, EN SOUTENANT CHAQUE PARTIE DE VOTRE PIED DANS LE DÉROULEMENT DE LA FOULÉE, DEPUIS L'IMPACT JUSQU'À LA PHASE DE POUSSÉE. ADIDAS EQUIPMENT TYRANNY.



VISITEZ LE PLUS GRAND CHOIX DE CHAUSSURES

adidas



asics

Reebok



Schaefer

SPORTS ET MODE LAUSANNE

Descente St-François  
Téléphone 3 202 202



**Le mmmille-**  
*Revue du Spiridon romand*  
*paraissant trois fois par an* **pattes**

P. P.  
1227 Carouge

Administration  
et numéros en retour:

Daniel LAUBSCHER  
Ste-Marie 12, 1033 Cheseaux

Mlle, Mme, M., Mm.  
DECOMBAZ Jacques  
Ch. du Cheminiaux 20  
1806 St-Légier