



Le mille-pattes

revue du Spiridon romand

avril 2004 N° 91



Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

CORINNE JACOB-MAGNI
Chemin de Champrilly 22 – 1004 Lausanne
tél. 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

Président

PHILIPPE ROCHAT
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35

Secrétaire

DENISE BONNY
Riollaz 8 – 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER
Route de la Blécherette, Vernand-Dessous
1033 Cheseaux - tél. 021 731 47 24
daniel.laubscher@ofisa.ch

Membres

PATRICIA SEIFERT
Parc de la Rouvraie 10 – 1018 Lausanne
Téléphone 021 647 08 61

ROBERTO DE MUNARI
Rue du Village-Suisse 12 – 1205 Genève
tél. 022 329 47 29

Cotisations

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

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

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

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

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:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.85) à **Denise Bonny**, Riollaz 8, 1530 Payerne.

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

3 parutions annuelles

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

Parutions 1^{er} avril 15 août 15 décembre

Délais de réception 1^{er} mars 15 juillet 15 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.

Régie des annonces et renseignements:

CORINNE JACOB-MAGNI
Chemin de Champrilly 22, 1004 Lausanne
tél. 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers
FONDATION FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge
blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délaï de rédaction du N° 92 - 15 juillet 2004

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

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété de *Le mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par les intéressés.

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

Daniel Laubscher • Route de la Blécherette – Vernand-Dessous, 1033 Cheseaux • tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Départ des dames à l'Escalade



Photo: Gérard Ferrini - Lausanne

RUN & BIKE

Dimanche 6 juin 2004 dès 9h30

du 100^e de L'Orient

Course-relais sur route et chemins par équipes de deux coureurs:

un concurrent à pied et l'autre en VTT.

Le relais consiste à inverser les rôles.

Renseignements: Pierre Musy, tél.: 021 845 54 58
e-mail: pierre.musy33@bluewin.ch
Patricia Bonzon, tél.: 021 845 64 92

E-mail: footingvalleejoux@vtxnet.ch

MERCI À FRANCESCA ET YVES, bienvenue à Corinne

Après deux années passées à la rédaction de notre *mmmille-pattes*, Francesca Sacco a décidé de quitter ce travail qui lui plaisait bien et dans lequel elle s'est donnée à fond. Nous la remercions très sincèrement. Elle vous a expliqué le motif de sa décision dans son rapport que vous avez découvert lors de l'envoi des documents concernant notre assemblée générale par correspondance (mars 2003). Sa collaboration avec Roberto De Munari et Jean-Claude Blanc, metteur en pages de notre journal, a été excellente. Il n'est pas superflu de rappeler que notre *mmille-pattes* est conçu, plié et expédié par le personnel de Foyer-Handicap des Caroubiers, à Carouge (GE), où Jean-Claude est responsable de l'atelier micro-édition, où de nombreuses personnes travaillent. Quant à Francesca, journaliste pour *Le Temps*, elle continuera à faire quelques articles, avec sa verve habituelle, qui font le bonheur de nos lecteurs.

Un tout grand MERCI à Yves Jeannot, lequel prend une retraite bien méritée: tout d'abord comme athlète chevronné durant de nombreuses années, puis ensuite journaliste sportif au quotidien *Le Matin*. C'était un vrai plaisir de lire ses articles et reportages de courses, allant des champions aux populaires. Yves a toujours eu la même gentillesse et sa grande disponibilité était appréciée de tous les athlètes et autres personnes côtoyées. Alors, bonne continuation Yves, et toujours au plaisir de te rencontrer.

Il sera remplacé par M. Jacques Wullschleger.

Il y en a qui quittent un emploi, d'autres les remplacent. C'est un perpétuel recommencement dans la vie de tous les jours. Au nom du comité et des membres du Spiridon romand, je souhaite une très cordiale bienvenue à notre nouvelle rédactrice, Corinne Jacob, dans le métier (correctrice et saisies des textes) depuis quelques années déjà.

La saison des courses vient de débuter, alors je vous souhaite une bonne saison et de belles satisfactions, sportives et autres. • *Ph. Rochat*

UNE NOUVELLE RÉDACTRICE POUR *le mmmille-pattes*

Et voilà, je m'en vais. L'année dernière, j'ai repris le poste de Roberto, votre ancien rédacteur responsable. Ce fut particulièrement enrichissant sur le plan humain. Cela m'a en effet permis de rencontrer des personnes formidables, de faire connaissance avec la grande famille de la course à pied. C'est vraiment une famille et je tiens absolument à y appartenir.

Mais je ne me sentais pas à l'aise avec la relecture des épreuves. Pour les novices, ce détail peut paraître un peu fumeux. Imaginez la scène suivante: avant d'imprimer le journal, il faut relire patiemment au moins vingt-deux pages, mot par mot, ou plutôt lettre par lettre, à l'affût de fautes insidieuses, inattendues et joliment tapies au coin des phrases. Une véritable épreuve, si j'ose dire, pour l'éternelle impatiente que je suis. Demandez-moi d'avaler un livre en un après-midi. OK! Ne me demandez pas de rester un quart d'heure sur une page. Cette incompatibilité foncière m'a poussée à chercher une personne mieux adaptée au profil du poste. Une sorte de bonne fortune a placé sur mon chemin Corinne Jacob, une très sympathique jeune femme qui a eu la très bonne idée de choisir le métier de correctrice. Avouez que cela tombait bien.

Elle reprend donc, dès ce numéro, la responsabilité de la rédaction du *mmmille-pattes*. Laissez-moi vous dire d'emblée que j'ai toute confiance en notre nouvelle rédactrice responsable. C'est une personne travailleuse et soucieuse du détail, les échanges que nous avons eus me l'ont parfaitement démontré. Certains lui reprocheront peut-être, par formalité, de ne pas être aussi mordue de course à pied que la plupart d'entre nous. Je suis persuadée que cela ne pose pas de problème pratique, tant il est vrai que la connaissance de la course à pied requiert, avant tout et surtout... de l'humilité.

Je laisse maintenant Corinne Jacob se présenter elle-même. •

Francesca Sacco

Après une telle description de ma modeste personne, que rajouter de plus?



Je travaille pour un groupe de presse depuis quatre ans, au sein duquel mes fonctions se partagent entre la saisie et la correction de textes. Quand la rédaction du *mmmille-pattes* m'a été confiée, je me suis immédiatement aperçue de cette formidable passion qui anime toutes les personnes, membres et sportifs, et qui s'appelle la course à pied. Malgré le fait que ne j'ai pas autant d'expérience de la course que Francesca, mon travail s'effectuera dans le respect de «l'âme» de cette revue. Et, comme toute expérience est bonne à prendre, je me réjouis déjà d'en apprendre davantage.

Et n'oubliez pas! Nous sommes toujours très friands de vos impressions sur les différentes courses auxquelles vous participerez. Alors, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes et vos photos.

Merci d'avance à tous les nombreux sportifs qui participeront aux épreuves de l'année 2004. Grâce à eux, la lecture de notre *mmmille-pattes* sera toujours un grand plaisir. Bonnes courses. •

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Bonjour du Président – Editorial	3
Courrier des lecteurs	4
Serge et Nicole au Chili	5
A travers Prilly	6
Sierre-Zinal: hommage aux jubilaires	7
Interview: mon coup de cœur	8
Le walking, un phénomène de mode	9
Le Lausanne-Marathon	10
Course du Comptoir de Payerne RunEvasionRhône, Trophée du Talent	11
Course de l'Escalade	12-13
Trophée lausannois 2003	14
Le Marathon de Monaco et des Riviera Le Jogging des notaires en banlieue parisienne	15
Ecublens: course à pied et duathlon	15
Les vertus antidépressives de la course à pied	16
Les propos de table	17
Pathologie de la face postérieure du membre inférieur	18
Conseils – Des Spiridoniens à Nazaré	19
Quand le sport a bon cœur	20
Santé, que signifie être en forme?	21
Ouvrages utiles aux coureurs à pied	22



courrier DES LECTEURS



Un trail pas comme les autres

Il est bien rare que – lors d'un *trail* par étapes – l'organisation vous propose de loger... à bord d'un bateau. C'est pourtant ce que *Corsica Coast race* (l'anglais fait «tendance»!) propose aux participants à ce «trail». Qui se déroulera du 23 au 30 octobre prochains, sur six étapes totalisant 180 km.

Du nord au sud, le long des côtes de l'île de Beauté, cette manifestation développe le concept de «course croisière», ouverte aux coureurs, marcheurs et accompagnants. Pour ces derniers, un programme de visites est prévu. A l'issue de chaque étape, tout le monde rejoint le bord du *Corsica Victoria*, où les repas sont servis et les lits préparés, pendant que le navire se déplace vers le prochain port. On touche ainsi: Bastia, Ile-Rousse, Calvi, Ajaccio, Propriano et Porto-Vecchio. •

Pour tout renseignement:
Association Acula Marina,
cours Lucien-Bonaparte 12
F-2000 Ajaccio.

Ou encore:
www.corsicacoastrace.com.

Au jeu des paroles et du vent...

La course vient de s'achever. Et donc Lon a vu gagner cet homme, ou cette femme, qui a grimacé, plus que les autres, et qui maintenant sourit, à quel-qu'un, puis à tous.

Un cameraman nous montre, en gros plan, ce visage de champion ou de championne. Voici, par exemple, un Marocain. Une journaliste aux cheveux rouges tend le micro vers El Guerrouj. Athlète famélique, aussitôt le champion se met à parler, vite, vite, comme il court.

Qu'est-ce qu'il dit? «Je suis content... j'ai accéléré... je reviens de loin...» Il dit ça, ou autre chose, peu importe: on ne l'écoute pas, on le regarde. D'ailleurs, on sait bien que, surtout après l'effort, les champions additionnent les banalités. Logique: le grand sportif de haut niveau, il s'exprime par ses perfs, qui parlent pour lui. D'ailleurs, il ne sait guère parler, sauf s'il s'appelle Marion Jones, joie de vivre, ou s'il est ce gentleman, Edwards, que l'on dit pasteur.

Ce qu'il a dit, El Guerrouj, tout le monde s'en fout. Le téléspectateur, lui, il voulait seulement le regarder, le «voir» de près, un petit moment. Mais il y a eu ce micro tendu, et il faut bien dire quelque chose. N'importe quoi, mais ouvrir le bec, et parler. Imaginez un visage de champion qui vous regarderait, muet: cela serait d'un ridicule... Allez, El Guerrouj, parle, parle donc, vite, vite, et dis n'importe quoi, tu sais bien que tout le monde s'en fout.

La journaliste aux cheveux rouges aussi, qui va «traduire» en italien, anglais, allemand, des banalités dites en français. «Hicham est heureux... la course a été dure... il a battu de grands coureurs...» Quel plaisir de grandir ainsi des coureurs que l'on vient de battre. La journaliste, qui n'a pas vraiment écouté El Guerrouj, a dit ceci ou cela, on s'en fout. Mais il fallait bien qu'elle «traduise», c'est la règle, et elle est payée pour jouer ce jeu-là, des paroles et du vent...

Le téléspectateur ne corrigera rien, ne protestera pas: il a eu son «bol» d'images, saupoudrées de banalités, c'est tout ce qu'il voulait. D'ailleurs, il y a longtemps qu'après les diplomates, et les politiciens, les reporters sportifs l'ont habitué à la logorrhée d'experts en l'art de parler pour ne rien dire. Au suivant ! Déjà le vent, léger, léger, a tout emporté. •

Noël Tamini

Courrier de Noël Tamini

Couru deux matins de file près de 2 h entre 2700 et 3000 m, en pleine nature, et tout seul... parmi les ânes et les femmes de somme qui descendent du haut plateau, chargés qui de paille, qui de branches d'eucalyptus, qui de grosses galettes de merde truffée de brins de paille. Corvée dévolue aux femmes, bien entendu: j'ai vu plusieurs fois une femme préparer ladite galette, sur le gazon sec, au moyen de ses mains et de merde fraîche, l'homme attendant à côté, au pied d'une brouette. Cela m'a rappelé ces Saviesannes d'il y a 50 ans, quand j'allais au lycée: le mulet avait amené le fumier humide, l'homme piquait là-dedans avec sa fourche, et chargeait la hotte de sa bourgeoise, baraquée par la force des choses, qui s'en allait ensuite déverser son chargement dans la vigne. C'était du côté de Platta, entre Sion et Saint-Léonard. Cela a donné en tout cas bon nombre de fils grands lutteurs sur le plan suisse. C'est toujours ça. [Les femmes d'ici] se chargent de ces galettes combustibles... à apporter 5, 6 voire 8 km plus bas, dans Addis. [Ma compagne] Tiringo pense qu'elles ne font qu'une course dans la journée, mais j'en doute un peu, ayant croisé des nanas qui montaient vers midi. Je me demande si certaines ne font pas dans les 20 km par jour ainsi, pour aller vendre «10, 15 ou 20 birr [env. 1,60 à 3,20 CHF], ça dépend de la grandeur de la charge de bois», dit Tiringo, ce combustible à ceux qui se chauffent et cuisinent ainsi. La plupart, en fait. •

Extraits d'un courrier de Noël Tamini,
depuis Addis Abeba, février 2004

DERNIÈRE MINUTE: Serge au sommet

L'Aconcagua... en passant !

31.364 kilomètres de course à pied en guise de marche d'approche! Après 4 ans, 4 continents et 30 pays... je reste guide de montagne dans mon cœur... Me voilà donc au camp de base de l'Aconcagua, pour une étape du tour du monde pas comme les autres!

17 février 2004: sommet de l'Aconcagua atteint en solitaire à 15h15 par -35 degrés, vent 80 km/h, soleil. Le point le plus haut du tour du monde.

L'Aconcagua, 6959 mètres, de son vrai nom *aconcahuac*, la sentinelle de pierre des Incas, domine superbement les deux Amériques. Plus haute montagne en dehors des Himalayas, elle fut conquise pour la première fois par un guide valaisan: Matthias Zurbriggen, en 1897...

J'ai retrouvé Nicole à Mendoza: c'était la première fois que je dormais seul dans notre tente! Le tour du monde au pas de course continue... Un Aconcagua d'amitiés. •

Serge Roetheli

12 décembre 2003

C'est 30.000 fois un kilomètre, plus de 700 marathons et 34 paires de chaussures usées au travers de 29 pays du monde...

C'est ici en Nouvelle-Zélande, en décembre 2003 que l'on franchit cette distance importante.

Quand je pense à l'Europe, à nos 20

chant?» «Bien sûr que non, je suis le seul homme brave de cette terre.» Je lui souris, je lui offre une casquette neuve. Il cache ce bien précieux, en me disant: «Je la mettrai dimanche, le jour du Seigneur.» Soudain il me regarde: «Tu as une drôle de moto.» Je lui lance: «Tu vois, c'est ma maison...» [...] Je crois que je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi incrédule.

30.000 KILOMÈTRES DE COURSE À PIED AUTOUR DU MONDE... Serge et Nicole sur un autre continent

mois d'Afrique, au Moyen-Orient, à notre année en Asie et presque un an en Océanie (Australie et Nouvelle-Zélande), je peux dire combien formidable est le partage, l'amour, la ténacité de Nicole dans cette aventure... Elle est terrible!

[...] On est prêts, confiants et pleins d'espoir pour notre dernier continent: LES AMÉRIQUES! On partira le 15 janvier vers le Chili, où notre course débutera à Santiago.

20 janvier:

Santiago... ici c'est la vie

Demain sera un nouveau départ dans ce continent: de Santiago, en passant par les Andes, il nous faudra 5 mois pour atteindre le Brésil. [...]

Mon premier contact avec l'Amérique du Sud. Je suis assise, enfoncée dans une chaise, en attendant le prochain vol. Soudain devant moi se pointe une petite fille à la chevelure dorée comme une pièce d'or. Elle me regarde avec insistance... «Regarde, papa, la dame a les yeux peints, comme c'est joli! Papa, regarde, ses yeux ont la même couleur que le monde.» Comment une toute petite fille pouvait parler comme un livre ouvert? Irrésistible, elle me tend du chocolat en me disant: «C'est pour toi.» J'ai retrouvé ce contact qui m'avait manqué terriblement. Un nouveau voyage à la rencontre de l'enfant. [...]

3 février:

Un vieil homme dans la Cordillère

On cherche un toit, un lit, car ce soir la température va descendre. Serge se démène... Moi j'attends le verdict. Je m'approche d'un vieux monsieur pour qui l'âge n'a pas de secrets, son visage crevasé par le dur labeur de la vie: il balaye la rue en soulevant la poussière du vent. J'entame la conversation en espagnol... enfin, un semblant.

Il me dit: «Ici tout le monde est méchant... Le monde entier est méchant.» Je lui demande: «Et toi... tu es aussi mé-



chant? Je m'arrache à notre conversation, le temps d'apercevoir une très belle fille qui passe entre nous deux. Je lui dis: «Tu as vu comme elle est jolie?» Il me lance: «Ah... la Cordillère des Andes!» Je rigole à gorge déployée. Ce vieil homme m'a séduite. Ce sont des instants de grâce intemporelle.

La montée de la Cordillère des Andes

Journée exceptionnelle dans notre tour du monde: la montée sur la lune. Non, c'est une blague. La montée prodigieuse, majestueuse, de la Cordillère des Andes.

La lumière plafonne sur les sommets. Ici tout prend la dimension de l'ampleur. On a le souffle coupé... Comment cela peut-il exister? Ici on serpente sur la route la plus spectaculaire de notre aventure. Une route qui grimpe au ciel, une route de l'irréel; mais l'irréel deviendra vite réel.

La dénivellation monstrueuse avec toutes les deux minutes des camions chargés. Mais très respectueux de nous, aucun klaxon. Pour sûr que nous sommes en Amérique latine: tous les camions nous dépassant crachent leur crachin noir. Ici on carbure au diesel... au sans plomb, à la super. [...]

Nous dormirons à une altitude de 3185 mètres. On se laissera bercer par la fatigue de notre magnifique étape de 39 km. [...]



13 février:

Salade de la Saint-Valentin

C'est aujourd'hui même que nous passons le cap de nos 4 ans d'aventure. 4 ans après, nous sommes toujours là, sur la route de la terre.

Quatre ans représentent le 4^e continent. C'est donc dans un sentiment dissimulé par l'humilité que nous continuons.

Ce ne sont pas 4 ans qui sont longs... C'est plus de 31.000 kilomètres de course à pied à 12 km/h!

C'est aussi le 14 février 2004 que nous fêterons nos 10 ans de mariage... Dont 9 ans sur le chemin de la vérité. Lui toujours en courant... et moi... et moi... en partage avec ma moto.

Combien de fois aurons-nous entendu cette petite phrase anodine: «Mais comment faites-vous pour réussir votre vie de couple sur les routes du monde et de l'aventure, certes pas toujours extrême, mais bien assez exigeante?»

Je leur réponds: «Comme vous.» Je vois bien que ma réponse agace, ne suffit pas. Les gens aimeraient connaître notre vérité, notre recette. Dommage nous n'avons pas de recettes miraculeuses à proposer. [...]

Le rythme, en particulier le nôtre, est une chose essentielle, primordiale à l'équilibre... Peut-être à la réussite... [...]

Croire que de voyager c'est l'épanouissement le plus pur, le plus exotique, le plus sensuel, le plus érotique... Foutaise! Cela dépend uniquement de qui tu es, à quel moment tu es réceptive, où tu te trouves, avec qui. Toutes ces questions qui font le propre du quotidien. [...]

A chacun sa recette... Moi je les invente, Serge les innove. Ce qui fait donc une salade de fruits bien mélangée. •

Vive la Saint-Valentin! **Nicole et Serge**
Le site www.runforkids.org vous en apprendra davantage. Page compilée par *Le mmmille-pattes*, d'après une sélection des courriers reçus et le «Journal de bord» du site internet.



25^e ÉDITION DE à Travers Prilly

samedi 22 novembre 2003

Patrick Gilliland (585)
Jean-Michel Luthi (691)



Eric Mellier (698)
Christiane Bouquet (541)
Pascal Conti (756)



John Gudit (589), Tsilla Rossel (512), Philippe Theubet (620)



Daniel Develey (755), Daniel Toniutti (667)

Magnifiquement organisée par la FSG Prilly, cette traditionnelle course à travers les rues de Prilly a connu son succès habituel. Le parcours, très tournant, ne comporte pas de grandes difficultés, à part une petite montée après le départ et une plus longue ensuite. Mais après cinq tours pour les adultes (9 km), la fatigue se fait tout de même sentir, surtout qu'il faut souvent «relancer la machine».

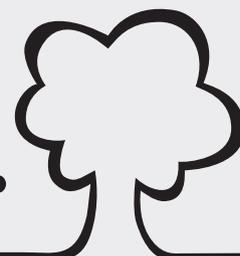
C'est vraiment une ambiance bien sympathique qui régna à Prilly, même si le brouillard est venu jouer le trouble-fête. Montgolfière, soupe aux pois et musique ont ponctué cette journée sportive à laquelle ont participé plus de 500 concurrents, tous âges confondus.

Au chapitre des performances chronométriques, la palme est revenue à l'Ethiopien Lemma Regezza, qui a bouclé les cinq tours du circuit, soit 9 km au total, en 27'36".

Sociétaire du Stade-Lausanne, il a précédé Nicolas Vuillet d'une quarantaine de secondes. Chez les coureurs de 50 ans et plus, Jean Willi, le régional de la course, était heureux d'avoir terminé en dessous de 40 minutes.

Il est à relever la première place, chez les dames vétérans, de Christiane Bouquet, de Sainte-Croix. • *Ph. Rochat*

R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 808 58 75

Votre spécialiste en entretien d'installations sportives



SIERRE-ZINAL 2003: Hommage aux jubilaires

Lors de la dernière course Sierre-Zinal, qui fêtait son 30^e anniversaire, plus de 2000 coureurs ont pris part à la fête, laquelle fut organisée à la perfection par Jean-Claude Pont et toute son équipe.

Un grand merci aux nombreux bénévoles toujours aussi sympathiques que dévoués.

Ce sont 19 athlètes, dont une dame, Viviane Epinay, qui ont participé à toutes les éditions. Parmi ces jubilaires figurent cinq membres du Spiridon romand et nous tenons à les féliciter. Il s'agit de Gustave Fraise (Onex), Pierre-André Rossel (Epalinges), André Bollin (Saxon), Jean-Pierre Epiney (Ayer) et Louis Chaignat (Sion).

Prochaine édition:
dimanche 8 août 2004.

Ph. Rochat



Pierre-André Rossel



Gustave Fraise



André Bollin



Louis Chaignat - Sierre-Zinal en 3h56' à 50 ans! Bravo Louis!



– Il y a 22 ans, alors que je fumais et que je pesais 88 kilos, je me suis dit qu'il fallait faire un peu de sport pour maigrir. Du fait qu'il y avait la première course des 20 km de Lausanne quelques semaines plus tard, j'ai décidé d'y participer et je n'ai manqué aucune édition, comme du reste pour le Lausanne-Marathon.

INTERVIEW

Mon coup de cœur

«M'sieu Bôôf», vous connaissez?

Un «cas» de la course à pied!

Vous l'avez souvent côtoyé dans les courses populaires, avec son sourire légendaire. Il s'agit de Bernard Rosset qui participe à des épreuves allant de 8 km aux 100 km de Bienne, en passant par le semi et le marathon. La particularité de ce coureur est qu'il ne s'entraîne... jamais!

Pour en savoir davantage sur ce coureur sortant de l'ordinaire, je me suis rendu dans son garage à Lausanne, et après un vrai gymkhana entre vieilles motos, vélomoteurs, pièces mécaniques diverses et j'en passe, Bernard Rosset a bien voulu répondre à quelques questions pour les lecteurs du *mm-mille-pattes*.

Ph. Rochat: – Bernard Rosset est ton vrai nom, mais beaucoup de personnes te connaissent sous ton sobriquet de «M'sieu Bôôf». Mais pourquoi?

B. Rosset: – Il y a une quarantaine d'années, lorsqu'on me demandait quelque chose, je répondais par «bôôf», comme on dirait «bon» ou «OK» actuellement. Ce surnom m'est resté et les enfants de mes copains, par respect, ne disaient plus «bôôf» mais «M'sieu Bôôf». Voilà le fin mot de l'histoire.

– A quel âge as-tu commencé à courir, et comment cela s'est-il passé?

– Est-il vrai que tu ne t'entraînes jamais?
– En effet, cela paraît presque anormal, mais je cours toute la journée pour mon travail, alors, le soir, cela ne me dit rien d'aller trotter.

– As-tu fait d'autres courses d'endurance?

– J'ai participé aux marathons de New York, du Médoc, Boston, Londres, Berlin, Prague, les châteaux de la Loire, et plusieurs fois les 100 km de Bienne, sans pouvoir les terminer. Cent bornes, c'est long sans entraînement! J'ai décidé d'arrêter de faire ces 100 km lorsque j'arriverai à franchir la ligne d'arrivée et j'espère que ce sera pour cette année.

– Ton frère, Gérald, multiple champion de marche sur pistes et sur routes, te donne-t-il des conseils pour les marathons ou 100 km, car il s'y connaît en compétition d'endurance?

– Nous en avons discuté et il m'a donné quelques tuyaux, mais sans un entraînement spécifique pour les longues distances, on a plus de peine physiquement, et c'est là que le mental fait la différence.

– Bernard, que t'apportent ces compétitions?

– Tout d'abord, je fais ces épreuves sans viser des performances, mais j'éprouve beaucoup de joie de courir,



même malgré les souffrances. Lors des différents marathons, nous en profitons, avec ma femme, pour visiter les différents pays, si bien que nous y trouvons notre plaisir.

– Avant de te laisser pour aller à l'entraînement... pardon, au boulot, quel est ton sportif préféré?

– Michael Schumacher.

– Pour terminer, que peux-tu nous dire encore?

– Bôôf!

Merci Bernard, et bonne saison pédestre.

Notre «M'sieu Bôôf» va participer cette année à deux marathons et à une dizaine de courses populaires en Suisse.

D'autre part, Bernard est président de l'Amicale des motocyclistes «Les vieux crabes» et, à chaque sortie annuelle, ils sont environ 250 à se retrouver pour un merveilleux repas, le tout organisé par Bernard en personne. •

Ph. Rochat



multi-timbres

timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés

spécialité: impression de cartes
sur plastique

service 24 heures!

Bd de Grancy 10, 1001 Lausanne
Téléphone 021 617 93 93
Fax 021 617 94 24



GLOSSAIRE

Aérobic: Courir en aérobic signifie consommer l'oxygène de l'air pour se déplacer. Au-delà d'une certaine vitesse, l'oxygène de l'air ne suffit plus pour produire l'énergie nécessaire à votre rythme de course. Vous avez alors franchi le seuil d'anaérobic (déficit d'oxygène). Votre production d'acide lactique augmente plus vite que la capacité de votre organisme à le recycler. Les déchets non-recyclés vont peu à peu freiner votre course. L'entraînement permet de repousser au maximum le seuil d'anaérobic.

Calories: C'est l'unité de mesure de l'énergie physiologique. L'alimentation apporte des calories, l'exercice les dépense.

Cardiofréquencemètre: Cet appareil permet d'indiquer votre fréquence cardiaque pendant l'effort. Il est constitué de deux éléments: une ceinture émettrice placée sur la poitrine et un bracelet-montre récepteur, sur lequel s'affichent les pulsations. Vous pouvez ainsi doser votre effort avec précision en tenant compte de votre potentiel réel (FC max).

Electrostimulateur: Nouvellement apparu dans l'univers de la course à pied, l'électrostimulateur permet de commander le travail des muscles grâce à des impulsions électriques. Des électrodes placées sur les muscles choisis transmettent les impulsions que l'on peut programmer selon l'objectif souhaité: endurance, résistance, récupération. L'électrostimulateur complète, mais ne se substitue pas, à l'entraînement habituel.

Endurance Maximale Aérobic (EMA): C'est la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir durant une heure. Elle correspond à une tranche située entre 87 % et 93% de votre fréquence cardiaque maximale (voir VMA). La majorité de l'entraînement se fait à cette allure.

Endurance Fondamentale (EF): Aptitude physique à conserver très longtemps un rythme identique avec une moindre déperdition d'énergie. L'endurance fondamentale est à la base de tout entraînement de course. Elle correspond à une tranche située entre 65% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale (voir VAM). En endurance, vous devez pouvoir discuter tout en courant.

Glycogène: Le glycogène est la forme des réserves de glucides dans le corps. Une fois assimilée, une partie des glucides migre dans le foie où ils sont transformés en glycogène, puis stockés. Ce stock va constituer votre réserve d'énergie dans laquelle vous puiserez pour alimenter votre effort.

Hypoglycémie: Diminution dans le sang de la teneur en glucose (sucre). Les conséquences de l'hypoglycémie peuvent aller du coup de fatigue jusqu'au malaise, nécessitant la prise de sucre immédiate par perfusion. L'hypoglycémie peut être prévenue en emportant une barre ou boisson énergétique et en évitant de consommer une grosse quantité de sucre avant la course (risque d'hypoglycémie réactionnelle).

Mur: Le «mur» est le moment où votre réserve de glycogène est épuisée. L'organisme puise alors dans le stock de lipides. Brutalement, votre corps fonctionne au ralenti, rendant les derniers kilomètres interminables. Ce phénomène du «mur» est évoqué surtout dans les marathons à partir du 35e kilomètre.

Préparation Physique Générale (PPG): C'est un ensemble d'exercices statiques et dynamiques destinés à améliorer la tonicité et l'élasticité des muscles et des articulations. La PPG précède les séances de VAM.

Régime dissocié: Ce régime appelé également «scandinave» consiste, durant trois jours, à n'absorber que des protéines et des lipides et, les trois jours suivants, à absorber exclusivement des glucides. Le régime dissocié est préconisé durant la semaine précédant une compétition longue (marathon, raid).

Vitesse Maximale Aérobic (VMA): C'est la vitesse à laquelle vous pourrez courir au maximum de vos possibilités durant 5 à 7 minutes. Cette VMA peut aller de 12 à 24 km/h. Elle correspond à votre fréquence cardiaque maximale (FC max). En multipliant votre VMA par 3,5, vous obtenez approximativement votre consommation maximale d'oxygène (VO2 max). Exemple: si vous courez à 17 km/h, votre VO2 max est égale à 17 x 3,5 = 59,5 ml.



En avant, marche!

LE WALKING, UN PHÉNOMÈNE DE MODE ET AUSSI UN EXCELLENT EXERCICE POUR LA SANTÉ



En route au bord de la Broye. Photo de famille après une longue séance. Bravo mesdames!

Définition de la marche, selon *Le Petit Robert*: «Mode de locomotion naturel à l'homme et à certains animaux, constitué par une suite de pas.» Or, si l'on accélère consciemment et en rythme cette suite de pas, on ne marche plus, on *walk* littéralement. Attention de ne pas confondre avec la marche déhanchée de compétition.

Pour me rendre compte des bienfaits du *walking* et l'ambiance régnant au sein d'un groupe, j'ai participé à une séance à Moudon, dirigée par la très dévouée et compétente Denise Bonny, et j'en suis revenu enchanté. Marche lente au début, gymnastique pendant une dizaine de minutes, montées de talus et marche un peu plus rapide dans la belle région de la Broye, sur des chemins assez vallonnés, et ceci pendant un peu plus d'une heure.

Marcher à la nordique

Le *nordic walking*, soit la marche avec des bâtons, améliore la condition physique en un temps record. Il sollicite le haut du corps de la même manière

que le patin à roulettes ou l'aviron. La musculature dorsale s'en trouve renforcée.

En conclusion, le *walking* peut se pratiquer à tous les âges, aussi bien avec ou sans bâtons. Personnellement, je pense que les bâtons sont plus utiles en montagne pour aider dans les montées et donner une certaine sécurité de stabilité lors de descentes scabreuses ou glissantes.

L'essentiel est que les *walkers* aient du plaisir à pratiquer leur nouveau sport. •

Ph. Rochat

Programme des séances de walking dans la Broye:

A Payerne, chaque mardi à 8h45, au collège des Rames.

A Moudon, chaque mardi à 13h30, à la piscine.

A Thierrens, chaque jeudi à 13h30, à la salle communale.

Monitrice: Denise Bonny, Payerne, tél. 026 660 43 14.



EN MARGE du Lausanne-Marathon

Notre dernier *mmille-pattes* 2003 ayant paru à mi-novembre, ceci en prévision de notre stand à l'Escalade, il ne nous était pratiquement pas possible d'y ajouter notre petit reportage. Bien que les médias en aient passablement parlé, nous revenons quelques instants sur cette magnifique course.

Record de participation avec 8250 inscriptions, toutes disciplines confondues, et meilleure performance chez les hommes par Tesfaye Eticha en 2h10'04", lequel gagne pour la 6^e fois consécutive ce marathon; exploit unique au monde à notre connaissance. Eh oui, pour 4 petites secondes, la barre des 2h10' n'a pas été franchie, temps que tout organisateur espère un jour ou l'autre pour sa compétition.

Mais malgré cela, ce marathon se place en huitième position dans le gotha européen. Une sacrée référence pour son directeur technique, Robert Bruchez.

Une fois encore, il faisait beau mais toutefois avec une température un peu frisquette. Les stands de ravitaillement «dur» ont été pris d'assaut et quelques coureurs ont été privé d'aliments énergétiques. Par contre, les points d'eau ont eu moins de succès que d'habitude. Les organisateurs vont revoir ces problèmes de ravitaillement et, selon les athlètes, il semblerait que des quartiers de bananes seraient plus appréciés que les oranges. Ce sont de petits détails qui sont très importants pour les courses de 20 kilomètres et plus.

Il y avait passablement de spectateurs sur les différents parcours. D'autre part, il y avait une vingtaine de points musicaux entre Lausanne et La Tour-de-Peilz. Les musiciens ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour aider et donner du courage aux milliers de bipèdes venus participer à une toute grande fête.

Il ne faut pas oublier les rollers inline et fauteuils roulants, lesquels se mesuraient sur un semi-marathon.

Pour la première fois à Lausanne, des meneurs d'allure étaient engagés pour aider les coureurs à réaliser tel ou tel temps. Ils ont donné entière satisfaction aux différentes grappes humaines qui se collaient à ces «chasseurs de temps». J'ai demandé à l'un d'eux de nous donner ses impressions que nos lecteurs découvriront avec intérêt.

Alors, bravo à toutes et à tous pour vos efforts. Le rendez-vous est pris pour cet automne, le 24 octobre, et il s'agira de la 12^e édition. • *Ph. Rochat*

LES SENSATIONS D'UN MENEUR D'ALLURE AU LAUSANNE-MARATHON



Je tenais à vous donner mes impressions sur cette 11^e édition du Lausanne-Marathon en tant que meneur d'allure et qui était pour moi une première en Suisse.

Notre rôle était d'aider les amateurs à relever le défi que représente un marathon. Les meneurs d'allure d'Endurance 72 donnaient le rythme de la course en fonction des objectifs de chacun, une aide bien appréciée sur la longue épreuve.

Affublés d'un ballon de couleur fixé au dos, les meneurs d'allure ne poursuivaient qu'un seul but: celui de faire en sorte que les coureurs-suiveurs, qui constituaient l'essentiel des engagés sur une telle épreuve, atteignent l'exploit de courir 42,195 km sous la barre fatidique des 4h, 3h30, voire 3h.

Le principe consistait à tenir une allure régulière, kilomètre après kilomètre, calquée sur le temps requis.

J'ai été sollicité par de nombreux athlètes qui se postaient à mes côtés

pour me questionner sur l'allure, la tactique de course et aussi les aliments à prendre aux ravitaillements. Il fallait être aux petits soins car ils comptaient sur nous pour atteindre leur objectif. Ce qui était le plus impressionnant, c'était cette masse de personnes très compacte jusqu'au bout de cette course inoubliable.

Au 25^e kilomètre, je me retournais vers les courageux, m'enquérant du moral des troupes, et je ne puis constater aucun signe de défaillance. Tout se passait à merveille.

J'étais fier d'être à la tête d'une troupe gigantesque. Je contrôlais la situation pour ne pas les laisser «s'enflammer» aux abords des descentes et du public qui encourageait.

A dix kilomètres de l'arrivée, le dialogue céda la place au monologue et les réflexions du style «j'en ai marre, plus jamais ça!» fusaient de toute part dans le peloton. C'est à ce moment-là qu'il fallait davantage motiver les coureurs

Un groupe entourant un meneur d'allure pour 3h30'. Temps réalisés: 3h30'25".

pour éviter toute tentative d'abandon.

Tout près du but, quelques sourires se dessinaient sur les visages croulant de sueur; je n'avais pas assez de mes deux yeux pour soutenir mes amis à ce moment de la compétition.

A quelques mètres de l'objectif final, je ne pouvais plus les tenir, leurs yeux remplis de larmes m'exprimant leur bonheur, une fois la ligne franchie, ne restant plus alors que les souvenirs indélébiles.

Un marathon inoubliable, sur le plan humain et sportif. Alors, j'encourage chacun d'entre vous qui hésite à se donner cette peine pour, au final, vivre une telle émotion.

Si j'ai un conseil à transmettre en tant que meneur d'allure, c'est d'essayer d'affronter cette distance mythique. • *Bruno Bourguin*



5^e ÉDITION de la Course du Comptoir de Payerne

22 novembre 2003

La traditionnelle course du Comptoir de Payerne a attiré beaucoup de coureurs dans la Broye (environ 450), et les conditions étaient bonnes pour la pratique de la course à pied. Les distances allaient de 500 m à 5,1 km pour les enfants, alors que les adultes se mesuraient sur un parcours assez sélectif d'un peu plus de 11 km. Une fois de plus, ce sont les athlètes éthiopiens qui ont dominé les débats. Dejene Lidetu chez les messieurs (35'52"), et Tzige Worku chez les dames (41'34"). Le meilleur Vaudois reste le Broyard Olivier Gloor, réalisant le quatrième meilleur temps (41'07").

Comme chaque année, l'organisation par le Centre Athlétique Broyard (CAB), avec à sa tête Ruedi Gloor, était parfaite et l'ambiance fort sympathique lors de la remise des nombreux prix dans l'enceinte du comptoir.

Prochaine édition: samedi 13 novembre 2004, une semaine plus tôt que d'habitude. • *Ph. Rochat*



Une des nombreuses animations musicales: Natacha Milan et Nicolas Besanctet.



Maurice Fiaux lors du semi-marathon.

Run Evasion Rhône UNE PREMIÈRE RÉUSSIE

Samedi 18 octobre 2003 a eu lieu une nouvelle course pédestre de 21 kilomètres dans la région genevoise, en empruntant une partie de l'antique derby du Rhône. Le concept développé par le promoteur Olivier Marchon et son équipe a trouvé l'adhésion entre compétiteurs et populaires. Cette nouvelle épreuve a vu la participation de 400 coureurs et une quarantaine d'équipes de relais à deux, l'originalité de cette épreuve.

L'idée était sympathique de partir de la ville pour s'en aller en campagne par le bois de la Bâtie, les Eaux par les bords du fleuve, Aire-la-Ville, là où avaient lieu les relais. Ensuite, continuation à travers le Moulin-de-Vert, Cartigny, La Plaine et Dardagny.

Le parcours, assez vallonné, comportait quelques difficultés «casse-pattes», où il fallait chaque fois relancer la machine. Les participants ont (re)découvert les chemins et forêts qui font la beauté du canton de Genève. Cette épreuve, malgré quelques détails à améliorer, va probablement au-devant d'un grand succès, car il n'existe pas de course de plus de 20 km dans la région genevoise, comme le précisait Olivier Marchon.

Prochaine édition du défi individuel ou en relais avec des courses pour enfants: dimanche 17 octobre 2004, dès 10h15. • *Ph. Rochat*

22^e TROPHÉE du Talent

Chalet-à-Gobet, 8 novembre 2003

Ce n'est pas nécessaire d'en avoir beaucoup... de talent, pour participer et apprécier cette magnifique course-nature longue de 11,8 km. Très roulante malgré quelques faux plats et montées, le parcours est tracé en grande partie sur les chemins forestiers, à part quelques tronçons goudronnés, longeant le golf jusqu'à la fontaine des Meules.

Ce sont 160 athlètes classés qui ont passé une agréable matinée dans la région du Chalet-à-Gobet sur Lausanne. Quant à l'organisation, elle est simple mais parfaite. Toutefois, lors du ravitaillement à l'arrivée, il n'y avait qu'une boille à thé, ce qui créa une file d'attente, et certains coureurs n'ont pas beaucoup apprécié. Lors de la prochaine édition, samedi 6 novembre 2004, une petite amélioration sera peut-être apportée à l'arrivée.

Il faut relever que l'inscription est gratuite, fait excessivement rare pour qu'il soit mentionné. Merci aux organisateurs. Fait partie du Trophée lausannois 2004. • *Ph. Rochat*

Un grand merci...

Aux personnes ayant versé au Spiridon romand une somme supérieure au montant de la cotisation, Fr. 80.- et plus.

Bepsa SA, Bertholet Jean-Claude, Le Mont Blanc Jean-Claude, Bernex
Bollin André, Saxon
Bruchez Robert, Saint-Prex
Blatti Patrick, Chailly-sur-Montreux
Champion Daniel, Prangins
Coquerand Marcel, Les Cullayes
Fivaz Jean-François, Bottens
Frauchiger Evelyne, Meyrin
Geinoz Ariane, Morges
Kalbfuss Serge, Lausanne
Lecoultrre Pierre, Savagnier
Maire Lorette, Pully
Maret Jean-Luc, Yverdon
Meyer Alfred, Pully
Meylan Claude, Petit-Lancy
Planchand Olivier, Collombey
Prieto-Tejeiro José, Genève
Purro Michel, Thierrens
Reusser Jean, Lausanne
Rothen Michel, Renens
Schnyder Guy, Boège (France)
Stutzmann Olivier, Les Bioux
Tognetti Alberto, Lausanne
Zurcher Rodolphe, Renens

GENEVE.

La cuvée 2003, c'est 18184 coureurs classés sans pour autant battre le record de 2002. La santé de la plus grande épreuve pédestre de Suisse n'est plus à prouver. Pour arriver à ce succès populaire, les organisateurs, avec à leur tête le sympathique et dynamique Jean-Louis Bottani, y travaillent depuis de nombreux mois et chaque année il faut remettre l'ouvrage sur le métier.

Pour créer cet engouement merveilleux et attirer toujours plus de coureurs, des entraînements ont été organisés chaque dimanche matin, dès le 19 octobre, à Versoix, Avully, Meyrin, Saint-Julien-en-Genève, Chêne-Bougeries, Anières et enfin à la promenade des Bastions, endroit mythique de la course de l'Escalade, ceci le dimanche précédant la course. Si chaque entraî-

nement recrutait un millier de coureurs, ce sont plus de 3000 bipèdes de 7 à 77 ans qui ont répondu à l'appel des organisateurs aux Bastions. J'ai été très impressionné de voir tout ce monde heureux, content et fier de se retrouver pour la séance d'échauffement puis le footing, dont les distances variaient selon les différentes catégories, enfants et parents, dames, hommes, si bien que chacun et chacune y trouvait son plaisir.

Des stands pour les tests de chaussures, les ravitaillements en boissons et victuailles étaient présents et annonçaient un heureux présage en vue de la course une semaine plus tard. D'autre part, des séances adaptées pour seniors de plus de 60 ans ont eu lieu au stade du Bout-du-Monde chaque jeudi dès mi-septembre. Un encadrement médical était assuré par Athletica et Poliger avec la collaboration des moniteurs du Stade Genève, présents d'ailleurs à tous les autres entraînements.



Antonio Scuderi.



26^e course de l'Escalade...



Saint

Bravo et merci à toutes les personnes collaborant à cette magnifique course de l'Escalade et qui font de cette mani-

festation une super fête inoubliable, toute en couleur, musique, animations diverses et convivialité. • *Ph. Rochat*



Le stand du Spiridon romand aimablement mis à disposition par le comité de la Course de l'Escalade.

Gaston Noverraz (15645).



une préparation exemplaire





REMISE DES PRIX DU Trophée lausannois

RAYMOND



C O R B A Z



PRINCIPAUX RÉSULTATS

Ecolières et cadettes
Antille Marine, La Conversion
Ecoliers et cadets
Stehlin Thomas, Pully
Juniors filles
Ruh Delphine, Bussigny
Juniors garçons
Cottier Cédric, Echallens
Dames de 20 à 39 ans
Grange Karin, Servion
Dames de 40 à 49 ans
Bouquet Christiane, Sainte-Croix
Dames de 50 ans et plus
Ditmeyer Jitsue, Morges
Hommes de 20 à 39 ans
Bulliard Philippe, Grandvaux
Hommes de 40 à 49 ans
Hilfiker Daniel, Palézieux
Hommes de 50 ans et plus
Meier René, Meyrin

Les nombreuses récompenses ont été distribuées aux enfants et adultes, jeudi 5 février 2004, au Forum de Savigny. La magnifique salle avait été gracieusement mise à disposition par la Municipalité. L'organisation générale fut l'œuvre de toute l'équipe de la «course à Dingler», avec à sa tête la toute nouvelle présidente, Mme Sandrine Py Sarbach. Il est à relever que la particularité de ce comité est que personne ne pratique la course à pied, à part Sandrine. Bravo et merci à tous les membres dont le mérite est à souligner. Un bel exemple de solidarité afin de perpétuer l'œuvre de notre regretté ami Jean.

Patrick Gilliand, animateur et coordinateur du Trophée lausannois, était secondé par Raymond Corbaz et Olivier

Delapierre, de Lausanne FM, sans oublier les charmantes présentatrices, Valérie et Caroline. Il y avait beaucoup de monde à Savigny. A noter également la présence de Beat Kindler, ancien gardien du LHC, qui s'est prêté, avec sa gentillesse coutumière, au jeu des tirs aux buts par petits et grands.

Pour terminer, merci à tous les organisateurs des courses du Trophée lausannois, lesquels se dévouent pour une bonne cause. Les coureurs savent apprécier et vous en sont reconnaissants. Il est à relever que 9 jeunes et 7 adultes ont participé à la totalité des neuf épreuves inscrites au calendrier.

Pour cette année 2004, 11 courses sont à l'affiche, dont une à Carouge (GE). •

Ph. Rochat



Sandrine Py Sarbach, nouvelle présidente de la course à Dingler de Savigny



Les lauréats catégories hommes

TABLEAU DES COURSES

1. Cross du Footing-Club Lausanne, Le Mont	24.01.2004	1 à 8,4 km	021 784 34 44
2. Cross des Amis de la Nature, Chavannes/Renens	20.03.2004	2 à 6 km	021 964 42 19
3. Bambi - Chalet-à-Gobet, Lausanne	03.04.2004	7,3 km	079 664 94 71
4. Course des Traîne-Savates, Cheseaux	17.04.2004	3 à 10,2 km	021 882 11 20
5. A Travers Pully	14.05.2004	3 à 10 km	021 729 14 35
6. Course à Dingler, Savigny	05.06.2004	3,8 à 10 km	021 781 18 44
7. A Travers Romanel/Lausanne	18.06.2004	3 à 10 km	021 648 56 08
8. Course pédestre de Bussigny	11.09.2004	0,9 à 12 km	021 701 17 24
9. Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet, Lausanne	06.11.2004	11 km	021 692 21 50
10. A Travers Prilly	20.11.2004	2,8 à 9 km	021 922 16 28
11. Course invitée 2004 A travers Carouge «Run to Run» Carouge (GE)	25.09.2004	1,7 à 8,2 km	022 343 49 60

LE MARATHON de Monaco et des Riviera

16 novembre 2003

Figurant parmi les plus beaux rendez-vous de fin de saison, eu égard à son joli parcours international, le Marathon de Monaco a fait découvrir son nouveau tracé à plus de 1600 coureurs, nullement découragés par la pluie.

A 9h30, du balcon du siège de la Fédération internationale, le prince Albert donne le départ du marathon... et court ensuite la nouvelle épreuve de 10 km, disputée par plus de 500 athlètes.

Le parcours du marathon n'est pas facile si l'on s'en réfère au chrono du premier, Francis Kemboi (Kenya), 2h20'08". La particularité de ce parcours est de passer par Monaco, la France et l'Italie, et le paysage est magnifique. Quant à l'arrivée sur le stade Louis II, c'est un moment merveilleux et presque inoubliable, malgré la fatigue.

L'organisation a été confiée à une nouvelle équipe jeune et dynamique. Et ce fut un grand moment lorsque le prince Albert fit une visite au village marathon, le samedi après-midi.

Prochaine édition:

dimanche 14 novembre 2004. *Ph. Rochat*



Le prince Albert de Monaco, lors de la visite du village des exposants, très intéressé par le stand du Lausanne-Marathon.

Les coureurs désirant participer à l'une ou l'autre des courses ci-dessus peuvent se renseigner auprès de *Philippe Rochat*.

BANLIEUE PARISIENNE 17^e Jogging des notaires

Dimanche 2 novembre 2003 avait lieu le Jogging des notaires, sur l'hippodrome de Paris-Vincennes. En effet, une fois par année, les chevaux du trot attelé cèdent leur piste aux bipèdes pour une course de 10 km, en partie sur la cendrée et dans les magnifiques allées du bois de Vincennes. Il faisait beau mais un peu frais pour le premier départ à 9h30, mais la température est vite montée de quelques degrés au fil des kilomètres. Tout au long de la matinée, les courses se sont succédé pour se terminer par la course internationale hommes et femmes.

L'organisation générale était parfaite, avec à sa tête Philippe Simon, coureur à pied et notaire, et secondé par une équipe de vrais professionnels, dont Bruno Cavelier, qu'il n'est plus besoin de présenter. Si on y ajoute les reporters de France 2, Patrick Montel et Pierre Mournetas, les 4200 coureurs et nombreux spectateurs ont été enchantés de leur journée sur un hippodrome dont le bâtiment principal est un pur chef-d'œuvre.

Prochaine édition:

dimanche 7 novembre 2004. *Ph. Rochat*

Serge Avondo vient de remettre un chèque de CHF 6000.- à M. Philippe Guex, directeur de la Ligue vaudoise contre le cancer. Des fleurs pour M^{me} Isabelle Philippona, infirmière de prévention.

ÉCUBLENS: Course à pied et duathlon



Des sportifs contre le cancer

Fondée par Serge Avondo il y a deux ans, «Destiny» a organisé en juin 2003, pour la seconde année, son duathlon (vélo et course à pied) au profit de la lutte contre le cancer. Lors d'une magnifique réception à Ecublens, en présence de quelques coureurs du team Avondo-Scuderi, comptant plus de 150 bénévoles et quelques invités, Serge Avondo a remis un chèque de CHF 6000.- à M. Philippe Guex, directeur de la Ligue vaudoise contre le cancer, et Mme Isabelle Philippona, infirmière de prévention.

Alors, bravo et merci à tous les sportifs qui ont contribué au succès de cette manifestation. Nous espérons qu'ils seront encore plus nombreux le 12 juin 2004 à Ecublens. Athlètes et accompagnants, réservez ce week-end sportif pour une bonne cause! • *Ph. Rochat*



TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

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

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6

Boulevard Georges-Favon 19

1702 Fribourg

1204 Genève

026 322 37 75

022 310 59 00



LES PSYCHIATRES REDÉCOUVRENT

les vertus antidépressives de la course à pied

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), 43% des dépressions pourraient être soignées en pratiquant une activité physique comme la course à pied. Les Allemands, les Autrichiens et les Américains en ont fait une méthode thérapeutique.

Pour soigner une dépression, inutile de courir les médecins: il suffit de courir, tout simplement. D'ailleurs, certains psychiatres utilisent la course à pied pour soigner les patients dépressifs. Cette forme de psychothérapie est reconnue en Allemagne depuis 1988. Il s'agit là-bas d'une formation qualifiante. A ce jour, plusieurs centaines de praticiens ont obtenu le diplôme de *Lauftherapeut* décerné par l'Institut allemand de thérapie par la course à pied, à Bad Lippringe, en Rhénanie du Nord-Westphalie.

Les consultations se déroulent en plein air, par exemple dans un parc. Le but n'est pas de transformer le patient en athlète accompli: n'oublions pas qu'il s'agit d'une psychothérapie. Le rythme des foulées doit permettre aux patients de tenir une conversation. Autant dire que beaucoup préfèrent marcher. Certains thérapeutes rapportent même avoir traité des personnes dépressives qui s'arrêtaient pour pouvoir pleurer à leur aise.

Dès le début des années 80, les Autrichiens ont copié l'exemple allemand. On pourrait donc penser qu'il s'agit d'une spécialité germanophone, si les Américains n'avaient pas également exploité la course à pied, à partir de 1974 déjà, pour soigner les dépressifs et les alcooliques, notamment. Ils ont même créé une association professionnelle baptisée *American Medial Joggers*. Aux Etats-Unis, des milliers de personnes sont actuellement traitées par une *walking therapist* ou un *running therapist*. Les «consultations assises» sont facturées plus chères, pour inciter les patients à choisir la formule jugée la plus bénéfique.

La méthode a obtenu le soutien de certaines personnalités comme Joschka Fischer, ministre allemand des Affaires étrangères, devenu marathonien à ses heures, ou Ray Fowler, ancien président de l'Association des psychologues amé-

ricains. Mais tous les sujets ne sont pas favorablement réceptifs. Les anorexiques, et plus généralement les patients manifestant un comportement auto-agressif, sont susceptibles de développer une dépendance à l'entraînement.

En Suisse, la course à pied thérapeutique est pratiquement inconnue. Certes, les jeux de ballon et les promenades sont couramment intégrés dans les activités proposées aux patients psychiatriques. Mais il s'agit davantage d'occuper les pensionnaires que de les soigner. D'autre part, la randonnée est utilisée pour la rééducation des malades cardiaques: «L'influence de l'activité physique sur la dépression est reconnue par les cardiologues», souligne Cédric Vuille, médecin-chef au centre de réadaptation cardiovasculaire de Genolier (GE). Mais c'est à peu près tout.

«A mon avis, c'est un truisme que de dire que la course à pied fait du bien. Il n'y a pas besoin de faire des études et d'avoir un diplôme pour le savoir», estime Alexis Berger, responsable de la Société suisse romande de gestalt-thérapie. «Avec ce genre d'approche, ajoute-t-il, il y a un risque de parcellisation de l'individu. On connaît déjà la thérapie par le rire, par les animaux, etc., qui sont très bonnes en soi, mais elles ne tiennent pas compte de la personne dans sa globalité.» Alexis Berger reconnaît toutefois que le succès de ces nouvelles méthodes plus ou moins orthodoxes trahit peut-être un besoin mal couvert par la psychiatrie traditionnelle. «L'idée que l'activité physique fait du bien est présente dans les manuels de médecine, mais elle ne l'est pas assez dans les cabinets», regrette-t-il. Les deux mamelles de la psychiatrie restent la médication et la psychothérapie.

Or, des études ont montré que la course à pied pouvait remplacer une médication légère en cas de dépression.

Dans une prise de position scientifique publiée en 1999, l'Office fédéral de la santé publique affirme que 43% des dépressions pourraient être évitées grâce à la pratique d'une activité physique, d'où une économie potentielle de 531 millions de francs par an au niveau national. Le risque d'apparition de la maladie serait trois fois plus élevé chez

les personnes inactives.

En fait, depuis quelques années, la course à pied est tout simplement en voie de réhabilitation scientifique, après avoir été accusée par la presse tout public de constituer une forme de drogue pour ses adeptes. Tout le monde se souvient d'avoir lu ou entendu que la course à pied rendait accro aux endomorphines secrétées par l'organisme pendant l'effort. Le discours actuel est de plus en plus expurgé de ces accusations. Non sans humour, les Allemands utilisent à présent l'expression LSD (long slow distance), pour désigner les longues sorties en endurance... •

Francesca Sacco

Les foulées n'ont pas de couleur

Les organisateurs d'une course à pied organisée chaque automne dans le Tarn ont comparu récemment devant le tribunal correctionnel de Castres pour discrimination raciale, après avoir refusé de récompenser le vainqueur de la dernière édition au motif qu'il n'était pas français.

Yacine Lerari, un Algérien résidant à Toulouse depuis une dizaine d'années, a remporté le 3 août dernier la compétition de 14,5km, disputée entre Lautrec et Saint-Julien-du-Puy et appelée «course de l'ail», mais s'est vu refuser le premier prix, un billet aller-retour pour la Réunion pour disputer une compétition similaire.

Les trois organisateurs, le comité des fêtes de Saint-Julien-du-Puy, le syndicat de défense du label ail rose et la maison des jeunes et de la culture de Montdragon, se sont appuyés sur le règlement qui stipulait que le «premier de la course (nationaux, résidant en métropole) sera récompensé par un voyage à l'île de la Réunion». Le ministère public a estimé que le délit de discrimination était constitué par «le refus de remettre le prix et par la façon dont a été rédigé le règlement» et a requis 5000 euros d'amende et l'interdiction d'organiser des manifestations durant deux ans. •

... et sel d'icelle

« Rien n'est plus nécessaire que le sel et le soleil. » Une nécessité aussi absolue pour l'organisme que l'eau. Un reliquat biologique de l'origine marine des êtres vivants. Faute de sel, paradoxalement, notre corps est autant en danger de déshydratation que si c'est l'eau qui lui manque. Car un des rôles primordiaux du sel est de retenir l'eau dans les humeurs extracellulaires, préserver de ce fait le volume sanguin et maintenir l'équilibre dans la répartition corporelle des liquides.

Premier des assaisonnements – et qui ne s'évapore pas – le sel est aussi une gourmandise au sens où nous ne trouvons de satisfaction gustative que dans les mets dans lesquels on en a mis, car il exalte leur goût, même si sa présence n'y est pas reconnue. La pauvreté en sel des aliments naturels, hors les régions maritimes, lui a donné une importance historique inimaginable aujourd'hui.

Moteur de conquêtes territoriales, objet d'impôt et source de pouvoir, précieux argument de troc, le sel commun – mais non vulgaire – de table ou de cuisine (le chlorure de sodium) est omniprésent dans l'alimentation d'aujourd'hui. Il y est invisible, insensible la plupart du temps (pain, conserves), insoupçonnable parfois (pâtisseries, eaux gazeuses). Même ceux qui n'usent jamais de la salière à table consomment du sel en abondance. Il est si universel qu'on l'utilise comme véhicule pour assurer à l'ensemble de la population un apport suffisant de certains oligo-éléments (iode, fluor) dont le risque de carence serait réel sans cette mesure.

Trop de sel...

Toute chose bonne peut être mauvaise, c'est vrai pour le sel aussi. Les besoins quotidiens moyens d'un adulte sont inférieurs à 3 grammes. Or les apports effectifs atteignent souvent 10 grammes et davantage. Associée à une alimentation riche, à la sédentarité et à des prédispositions individuelles, cette consommation élevée de sel est un facteur de troubles de la santé comme l'hypertension, l'obésité, l'artériosclérose et la néphrite. Diminuer la consommation totale de sel est un objectif de santé publique.

Le sel, ni trop ni trop peu...



- Rare dans les végétaux, excédentaire dans nos aliments.
- La population dans son ensemble consomme trop de sel.
- Le sportif se met en situation où un apport circonstanciel devient utile pour exhausser les saveurs et faciliter l'absorption des boissons, voir impératif pour préserver le volume sanguin.
- Boire **trop peu** et trop peu salé mène à la déshydratation.
- Boire **trop** et trop peu salé mène à l'hypothermie.



... ou pas assez

Cet avis général peut entrer en conflit avec les besoins véritables de l'athlète exposé à une situation où il transpire beaucoup. Le chlorure de sodium est le composant minéral principal de la sueur, qui en contient approximativement 3 grammes par litre. On le reconnaît au goût de la transpiration et à l'auréole blanche sur les vêtements sombres. Dans des circonstances ordinaires (un exercice d'une heure par température ambiante agréable), de l'eau ou une autre boisson sans sel est recommandée; le remplacement du sel perdu intervient naturellement au cours du repas suivant. Dans des circonstances difficiles (un exercice de longue durée), un apport de sel en cours d'épreuve est recommandé, par exemple via certaines boissons pour sportifs. L'eau et l'énergie restent les besoins premiers, mais le sel aide de différentes manières: il améliore le goût d'une boisson sucrée, facilite son absorption par le tube digestif et aide au maintien de la capacité circulatoire. Dans des circonstances exceptionnelles (un ultramarathon par temps chaud et humide), la consommation de sel devient impérative pour éviter l'hyponatrémie, une pathologie développant un œdème cérébral potentiellement fatal et liée à la fois à un excès de boisson et une insuffisance relative de sel.

Les recommandations classiques pour sauvegarder notre capital hydrique pendant une épreuve sportive sont fondées sur les observations suivantes: (a) une perte de poids de 1 à 3 kg est courante; (b) celle-ci est souvent asso-

ciée à une baisse de performance et à un risque de santé; (c) la sensation de soif sous-estime les pertes sudorales et la consommation spontanée n'empêche pas la perte de poids. Les directives en concluent qu'il faut anticiper sur sa soif et essayer de consommer le maximum tolérable, soit jusqu'à 1,2 litre à l'heure. Cette perspective ne tient cependant pas compte de cas particuliers. Lors d'exercices très prolongés, l'intensité d'effort diminue fréquemment à un degré où la sudation est très modeste. La perte de sel diminue, l'organisme tend à retenir l'eau par des mécanismes d'antidiurèse. En continuant à boire de l'eau selon une planification initiale rigide, des personnes susceptibles développent la condition d'hyponatrémie. A ce jour, on en recense dans la littérature médicale 250 cas et au moins 7 décès¹. L'association américaine Track and Field a récemment adopté une recommandation incitant à éviter une surconsommation de liquide.

L'excès de boisson est-il seul en cause, ou le manque de sel joue-t-il aussi un rôle? L'importance relative des deux facteurs reste à élucider. Une difficulté de la détection précoce du mal réside dans la ressemblance de ses symptômes avec ceux de la déshydratation, à cette nuance près qu'on observe souvent une prise de poids en hyponatrémie. Un sujet qui se désaltère normalement perd tout de même en course entre 0,5 et 1,5 kg. • **Jacques Décombaz**

¹ Noakes, T. Br Med J 327: 113 (2003).



PATHOLOGIE DE LA FACE POSTÉRIEURE du membre inférieur

La courbature: survient à la suite d'un effort inhabituel. Douleur diffuse mais pas pendant l'activité sportive. Caractérisé par des cuisses dures touchant les ischio-jambiers mais également le quadriceps.

Traitement préventif: entraînement progressif. S'hydrater avant, pendant, après l'effort intense. Faire un footing de récupération après la compétition.
Curatif: prendre un bain chaud. Se faire masser si possible!

La crampe: survient durant un effort intense ou au repos (la nuit souvent) après cet effort. Caractérisé par un durcissement brutal, bref, très douloureux avec le muscle apparaissant contracturé subitement. Peut laisser une contracture résiduelle.

Traitement curatif: étirer au maximum le muscle. Médecin.

La contracture: survient entre les efforts intenses répétitifs. Donne l'impression d'une boule douloureuse dans le muscle qui se durcit au fur à mesure que l'effort se poursuit.

Caractérisé par une tétanisation progressive du muscle. Apparaît ensuite durant l'effort sans pour autant empêcher de courir.

Traitement curatif: repos, massages, chaleur, médecin. Etirement après disparition de la douleur.

La contusion: survient à la suite d'un choc direct sur le membre inférieur (fréquent dans les raids). Caractérisé par un déchirement de quelques fibres musculaires, saignement ou œdème. Possibilité de courir si pas action du muscle dans la course.

Traitement curatif: glace pendant 48h. Repos.

L'élongation: survient en plein effort sous la forme d'une pointe douloureuse. Caractérisé par un étirement du muscle supérieur à son élasticité maximale. Toutefois, il n'y a pas de lésion des fibres musculaires et pas de saignement.

Traitement curatif: long repos, glace, médecin.

La déchirure ou le claquage: survient en plein effort sous la forme d'un coup de poignard. Des fibres musculaires sont rompues, voire une rupture du muscle, entraînant une impotence fonctionnelle. Il peut apparaître un hématome quelque temps après.

Traitement curatif: médecin et/ou chirurgie.

Syndrome du nerf saphène externe: Résulte de la compression de ce nerf à la partie postérieure et externe du calcaneum (talon) due à un contrefort de la chaussure trop rigide, un traumatisme direct, des troubles statiques du pied. Caractérisé par un trouble de la sensibilité sur le bord externe du pied.

Traitement curatif: contrefort souple, médecin et/ou chirurgie, correction des troubles statiques favorisant l'atteinte du nerf.

Les tendinopathies achilléennes: (très fréquentes)

Il existe plusieurs dénominations pour l'atteinte du tendon d'Achille, suivant la localisation de la douleur (myotendinite, tendinose, ténopériotite, périotendinite, bursite rétro ou préachilléenne, achilléite).

Toutefois, le sportif parlera de tendinite car c'est la pathologie qu'il localise le mieux, même s'il ne sait pas quelle en

est la cause. Cette affection touche plus souvent la gaine et les éléments péritendineux que le tendon lui-même. Dû à un surmenage sportif (augmentation du kilométrage) mais également à des tendons d'Achille courts, un changement de sol d'entraînement, un choc direct sur le tendon, des chaussures qui traumatisent le tendon par son contrefort, des chaussures sans talon qui mettent le tendon en extension, déshydratation, nourriture avec trop de viande rouge, étirements négligés, des troubles morphostatiques (pied creux varus ou valgus), suite d'infection dentaire, problème vasculaire (insuffisance veineuse), médicaments (à base de fluoroquinolones).

Caractérisé par des douleurs de la partie haute du tendon jusqu'à la face inférieure du calcaneum (talon) où s'insère le tendon, et également de part et d'autre du tendon. Suivant la localisation ou l'intensité, apparition de: nodules, gonflements, grincement à la mobilisation. Dans les cas extrêmes, une rupture du tendon d'Achille est possible.

Traitement préventif: éliminer les différents facteurs favorisants. Consulter votre podologue du sport afin de limiter tout risque d'apparition de tendinopathie. Médecin, kiné, puis podologue.

Métatarsalgies:

(atteintes de l'avant-pied) Morton fait partie des métatarsalgies (atteinte des métatarses) et/ou des articulations intermétatarsiennes. Toutefois nous pouvons citer les fractures de fatigue des métatarsiens (le plus souvent du 2^e méta.), une atteinte d'une tête métatarsienne du fait d'un hyperappui à la marche, d'un syndrome antécapital caractérisé par des sensations de brûlure, rougeur, gonflement, douleur sous le capiton plantaire situé juste avant l'apparition des orteils, de sésamoïdite (atteinte des deux petits os situés sous la tête du 1^{er} métatarsien...).

Cause: chaussures inadaptées, troubles statiques de l'avant-pied.

Traitement préventif: correction des troubles statiques de l'ensemble du pied par votre podologue du sport. Médecin, puis podologue.

Source:

Florian Perrier, santé/podologie - Lycos.fr.

organiseurs...

pour vos prix souvenir
à des conditions très avantageuses,
une seule adresse

**INDYANNA
PUB**

PUBLICITÉ PAR L'OBJET

Le Bois-Dieu • F-69490 Sarcey
Tél. 04 74 26 85 32
Fax 04 74 26 85 35
e-mail:
bernard.charbonnay@wanadoo.fr

**Votre contact
pour renseignements
et documentation:**

Philippe Rochat
Sauges 25 • 1018 Lausanne
Tél./Fax 021 646 33 35
Portable 078 672 13 34



29^e ÉDITION DU SEMI-MARATHON de Nazaré, au Portugal

LE JOGGING est bon pour la santé

Cette fois ça y est: une étude danoise coupe court aux rumeurs contradictoires sur les bienfaits ou méfaits supposés du jogging.

Elle démontre en effet que sa pratique régulière augmente l'espérance de vie chez l'homme.

Les Danois ne sont pas nombreux, c'est vrai. A peine plus de 5 millions d'habitants. Mais quand ils se mobilisent, les descendants d'Hamlet sont des sujets de rêve pour les épidémiologistes.

Lancée au début de 1976, la *Copenhagen City Heart Study* a ainsi pu suivre, jusqu'au 30 novembre 1998, 19.698 hommes et femmes de plus de 20 ans.

Elle avait pour but de déterminer l'influence d'un certain nombre de facteurs sur la mortalité et en particulier celle de la pratique du jogging sur le risque de décès chez les sujets de sexe masculin. Plus de 4600 hommes de 20 à 79 ans ont participé à ce travail. Ils ont été soigneusement évalués en continu... pendant plus de 20 ans! Tous étaient en bonne santé au début de l'étude et se sont vu proposer deux examens avec bilan cardiologique. Le premier pendant la période 1976-1978 et le second entre 1981 et 1983.

L'ensemble des facteurs de risque susceptibles d'influer sur les risques vasculaires ont été pris en compte: diabète, tabagisme, consommation d'alcool, taux de cholestérol et tension artérielle, mais aussi les éléments socio-culturels et socioéducatifs, dont l'influence est reconnue en la matière. Les résultats parlent d'eux-mêmes: selon les auteurs, en effet, le risque relatif de décès s'est élevé à 0,37, soit une diminution de 63% par rapport à la population générale.

Toutefois, cette différence n'a été significative que chez les joggers qui pratiquent régulièrement sur le long terme. • *Source: British Medical Journal*



Nazaré se situe au bord de l'océan Atlantique. C'est le petit port de pêche le plus célèbre du Portugal où, depuis ces dernières années, les habitations poussent comme des champignons. L'été, c'est l'invasion touristique.

Le 9 novembre 2003, un groupe de spiridonien(ne)s a couru ce semi-marathon. Peu après le départ, le ciel nous a envoyé une bonne averse, de quoi nous hydrater et nous doucher pendant plusieurs kilomètres! Et, pour les dix derniers à parcourir, le soleil est apparu afin de nous sécher avant de franchir la ligne d'arrivée.

Le parcours nous emmène faire un tour dans la ville. Ensuite, nous nous éloignons par le bord de mer avant de bifurquer dans un paysage de nature. La locomotive du groupe a été Patrick Schmid, se classant juste après les trente premiers au classement général. Bravo!

Nous étions neuf coureurs spiridonien(ne)s, notamment: Géraldine, Daniel (du comité), Guy, Bernard, Roger, Patricia, Jean-Claude (qui met en pages et imprime le *mmille-pattes*), et notre cher Roberto, qui compte 25 pèlerinages sur ce parcours. C'est son secret

pour rester jeune mais... chuttt... ne pas le divulguer!

Quand Roberto va courir à Nazaré, il emmène un groupe de coureurs et des supporters, le tout parsemé d'un zeste d'humour et de bonne humeur. Réparti sur quelques jours, cela nous permet de prolonger un peu l'automne.

Un clin d'œil à Pierre-Georges Tamini, qui peut nous raconter des blagues à tout moment. Coup de chapeau et tous mes chaleureux remerciements à Roberto pour toute l'organisation du voyage. Cela permet à des sportifs de connaître cette superbe région du Portugal, aux odeurs de mer et poisson, avec ses maisons blanches et ses habitants, accueillants et joviaux. Même la mairie participe en nous programmant quelques visites dans cette région au riche patrimoine architectural et culturel. Le lendemain de la course, le comité d'organisation met en place un souper agrémenté de danses folkloriques et de fado. Les groupes sportifs étrangers sont cordialement invités à s'y joindre pour partager ce moment festif.

Une immersion qui nous met dans l'ambiance de Nazaré. Obrigada! •

Patricia Seifert



COURIR
POUR AIDER

Quand le sport a bon cœur...

Les organisateurs sont toujours plus nombreux à collaborer à des projets humanitaires.

Après le téléthon, voici les marches et autres épreuves pédestres à vocation humanitaire. Courir pour son prochain serait-il un bon produit d'appât?

Zinedine Zidane paie de sa personne pour faire connaître l'Association européenne contre les leucodystrophies (ELA)

quand il ne chante pas avec ses copains *Love United* afin de récolter de l'argent pour la lutte contre le sida. Mais c'est de toute évidence la course à pied, sport ingrat et solitaire, qui se prête le mieux à l'esprit altruiste.

Autisme, mucoviscidose, cancer, leucémie, sida, toutes les maladies (ou presque) ont leur course pédestre. Le magazine *VO2 marathon* note significativement «une multiplication des ini-

tiatives». Mais la générosité des organisateurs n'a souvent d'égal que leur discrétion. Peu de gens savent, par exemple, que le célèbre Trail des Templiers (Aveyron) verse 20% de son budget à une association caritative du Tchad.

En Suisse, les marchethons sont les épreuves à vocation humanitaire les plus visibles. Il en existe aujourd'hui une vingtaine dans tout le pays, notamment à Lausanne, La Chaux-de-Fonds, Muraz (Collombey), Fribourg, Berne, Davos, Zurich, qui permettent de récolter des dizaines de milliers de francs contre la mucoviscidose. Les Suisses ont même inventé le cyclothon, version VTT du marchethon, qui consiste à se faire sponsoriser au tarif de «X» francs le kilomètre. L'idée de voir la somme grossir proportionnellement à la distance parcourue motive les participants, à tel point que certains sponsors, persuadés que leur «poulain» n'irait pas loin, doivent parfois déboursier bien plus que prévu!

Au Maroc, le champion du monde du 1500 mètres, Hicham El Guerrouj, organise depuis deux ans les Foulées internationales dans le cadre d'une collecte de fonds pour des projets humanitaires dans le pays. Au Maroc également, la course féminine de Casablanca, qui rassemble plus de 10 000 participantes, a reversé une partie des taxes d'inscription à des associations caritatives locales et nationales. En fait, les femmes contribuent activement à ce grand mouvement de générosité. L'augmentation de la participation féminine au Marathon de Hawaï (déjà plus de 53%) s'explique, selon l'organisateur, par son appui à une association contre la leucémie. La 18^e Course féminine suisse, qui aura lieu le 13 juin à Berne, soutient de son côté un projet de protection de l'environnement.

Mais pourquoi cet élan altruiste ne se retrouve-t-il pas, ou si peu, dans la natation ou le vélo, par exemple? «A mon avis, c'est parce que la course à pied est un sport populaire qui favorise le sentiment de solidarité. Les gens se sentent plus proches les uns des autres», explique Marcel Romer, organisateur de l'épreuve *Courir pour Aider**.

Cette course aura lieu samedi 1^{er} mai à Meinier, dans la campagne genevoise.

Quand on dit que la course à pied, c'est bon pour le cœur! • *Francesca Sacco*

* *Renseignements pour la course:*
Bruno Fries • téléphone 022 301 23 84

Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scénic 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).

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

CEDRIC PORTIER



Distributeur général **RENAULT**
auto-location



SANTÉ Que signifie être en forme?

On entend par là le potentiel disponible permettant d'accomplir une performance physique mis en relation avec le bien-être psychique. On ne peut donc dire d'une personne qui semble capable de grandes performances physiques mais qui ne se sent pas bien dans sa peau qu'elle est en forme.

La capacité de performance physique, ou condition physique, se compose de plusieurs éléments.

Force

La force est le résultat d'une contraction musculaire. Une personne entraînée peut contracter plus de fibres musculaires et le fait en outre plus économiquement qu'une personne non entraînée. Il en va de même pour le travail du cœur. Une personne bien entraînée doit moins travailler pour arriver au même résultat qu'un non entraîné. Lorsque l'on entraîne la force, le muscle s'épaissit, mais le nombre de fibres musculaires ne varie pas.

Nous avons pour ainsi dire tout le temps besoin de la force. Pour tenir debout, pour marcher, pour porter ou tenir quelque chose, pour les tâches quotidiennes. Et malgré tout, nous ne faisons pas grand-chose pour la conserver. Un petit programme quotidien de renforcement musculaire pour le ventre, le dos ainsi que pour les bras et les épaules contribuerait à améliorer notre bien-être (douleurs dorsales ou de la nuque par exemple).

Vitesse

La vitesse est la capacité des nerfs et des muscles à réagir rapidement à un signal. Nous distinguons vitesse de réaction (par exemple dans le trafic urbain, dans des situations changeant constamment) et vitesse d'action (par exemple lors d'un sprint). Ces deux qualités s'amenuisent très vite avec l'âge chez les personnes non entraînées; le risque de blessures s'en trouve ainsi accru; les personnes âgées non entraînées risquent plus facilement des lésions en effectuant des mouvements rapides dans des situations quotidiennes.

Endurance

L'endurance est la capacité de faire un mouvement sur une longue durée. Ce facteur clé de la condition physique dépend des capacités pulmonaires, cardiovasculaires et musculaires. Tous les efforts de plus de cinq minutes amélioreraient votre endurance. Courir, nager, faire du vélo, jouer en bougeant assez longtemps, etc., tout contribue à améliorer votre endurance. Les spécialistes affirment qu'il faudrait s'entraîner trois fois par semaine pour compenser les effets de notre mode de vie sédentaire.

Souplesse

Chacun sait ce qu'est la souplesse, mais seule une minorité essaie de la conserver. Les petits enfants peuvent encore mouvoir leurs articulations au maximum des possibilités physiologiques. Les muscles et les ligaments se raccourcissent en peu d'années de telle manière que bien souvent des désagréments et des atteintes à la santé apparaissent.

Source: sporeta.ne.ch

Restez à l'écoute de votre cœur!



POLAR
heart rate monitors

Centre de réparation POLAR



Rue des Pitons 2 • 1205 Genève
Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73
www.polar-ch.ch

CONSEILS, TRUCS ET ASTUCES sur la course à pied

- Quand il fait chaud et que vous vous épongez, évitez de vous mouiller le ventre car un mal au ventre peut alors arriver très vite et gâcher votre fin de course.
- Mettez une casquette quand il pleut. L'avantage est encore plus important si vous portez des lunettes; ainsi, elles ne seront pas couvertes de gouttelettes qui vous empêcheront de voir où vous courez.
- Dans les descentes sur routes, faites des petits pas. Augmentez la fréquence de vos foulées plutôt que l'amplitude de votre foulée.
- Pour des petits trajets en ville, n'utilisez pas la voiture, mais allez-y en courant. Cela va aussi vite et on évite ainsi les problèmes de parking.
- Dans les courses en côte, n'hésitez surtout pas à marcher; ce n'est pas déshonorant et même souvent plus rapide que la course.



OUVRAGES UTILES AUX COUREURS À PIED

Courir grandeur nature

La course en montagne est spectaculaire et néanmoins à la portée de tous, comme nous le démontrent dans ce livre deux champions de la grimpe: Isabelle Guillot, 4 fois championne du monde de course en montagne, et Serge Moro, le «monsieur montagne» de la Fédération Française d'Athlétisme depuis 1987!

Leurs expériences, livrées dans un langage clair, nous permettent d'adapter notre effort aux obstacles naturels, de retrouver le plaisir simple du «jeu de course», de vivre l'émotion de l'effort magnifié par un cadre grandiose... la montagne!

Ce livre propose trois réflexions complémentaires sur l'entraînement, l'alimentation et l'approche mentale de l'effort:

- s'entraîner pour courir dans la nature et en montagne, adapter sa foulée à la montée et à la descente, se préparer à une compétition particulière, gérer son effort de course... Toutes les questions que le débutant ou le coureur confirmé se posent sont évoquées, en privilégiant des approches pratiques.
- notre capital santé est le plus précieux des patrimoines; il faut savoir le préserver, en mangeant mieux tout en se faisant plaisir, en conservant son «poids de 20 ans» sans nuire à son énergie de tous les jours. Beaucoup d'idées reçues sont combattues pour proposer des «recettes santé» faciles à appliquer.
- se motiver pour prendre sa santé en mains, se mettre au sport, se préparer à une compétition... Il suffit parfois d'un peu de méthode et d'organisation pour trouver «en soi» toutes les forces nécessaires à la réalisation de ces projets, pour réorganiser son mode de pensée et retrouver le chemin de la pensée positive!

Et pour les passionnés des courses de montagne, retrouvez en annexe tous les résultats des championnats officiels depuis l'origine.

Au sommaire:

- la technique de course et l'adaptation au terrain,
- les différents types de séances,

- l'organisation des séances et la planification de l'entraînement,
- atteindre le poids de forme et le garder,
- construire son mental pour courir mieux et vivre bien,
- les plus belles courses de montagne,
- historique des championnats de France de montagne...

Courir grandeur nature,
par Isabelle Guillot et Serge Moro

Guide des étirements du sportif

Cette nouvelle édition (agrémentée et complétée) du *Guide des étirements du sportif* s'adresse à tous ceux qui pratiquent une activité sportive ou simplement à toute personne soucieuse de maintenir une meilleure forme physique et une certaine «élasticité musculaire».

Ce nouveau livre développe et distingue de façon claire deux grandes parties:

- d'une part les exercices d'étirement à utiliser dans le cadre de l'activité sportive;
- d'autre part les exercices d'étirement personnalisés, adaptés à un individu, afin de répondre à un problème particulier: une raideur, une douleur, un déséquilibre ou une blessure à répétition.

Mais quelle technique utiliser? A quel moment doit-on s'étirer: à l'entraînement ou dans la vie de tous les jours? Que doit-on ressentir? Quelle position adopter pour être efficace? A partir de quel âge doit-on s'étirer? Quels étirements utiliser pour acquérir la forme physique souhaitée? Les étirements peuvent-ils être nocifs? Existe-t-il des nouvelles méthodes?

Associées à de nombreuses illustrations d'exercices simples, précis et progressifs en fonction des possibilités de chacun, toutes ces questions trouvent leurs réponses dans cet ouvrage.

- Un 1^{er} chapitre avec une mise au point sur les différentes techniques et leur utilisation qui permet au pratiquant de situer sa recherche par rapport aux buts recherchés!
- Un 2^e chapitre important puisqu'il est consacré aux généralités ou l'on

retrouve toutes les bases pour bien s'étirer!

- Un 3^e et 4^e chapitre, plus axés sur la pratique sportive en matière de préparation (étirements activo-dynamiques) et récupération musculaire (étirements passifs) avant ou après un effort sportif.
 - Le 5^e chapitre détaille les postures passives; il répond aux besoins de certains sportifs mais aussi aux personnes souffrant de raideurs musculaires ou articulaires importantes.
 - Le 6^e chapitre vient en aide à tous ceux qui cherchent à s'assouplir, à lutter contre des problèmes particuliers, des douleurs récidivantes; il participe à la découverte du corps et permet d'établir un programme d'étirements personnalisés!
 - Le 7^e chapitre développe la technique d'étirement activo-passif proche du contracté-relâché-étiré utilisé en kinésithérapie, véritable technique de gain d'amplitude permettant de s'assouplir rapidement.
 - Le 8^e chapitre: l'électrostimulation et les étirements ou comment utiliser cette pratique moderne pour gagner en amplitude articulaire.
 - Le 9^e chapitre traite du stretching postural technique plus global, à la fois tonifiant et assouplissant, mis au point et emprunté à J.-P. Moreau.
 - Le 10^e chapitre s'adresse plus particulièrement à tous ceux qui encadrent des sportifs, il permet de recadrer les techniques d'étirement par rapport aux différentes phases de l'entraînement ou de la compétition.
- Enfin, pour clore cet ouvrage avant l'enrichissante bibliographie, le glossaire permettra de vous familiariser avec certains termes propres aux techniques.

Des schémas de synthèses, de tableaux récapitulatifs, des définitions concises et un contenu structuré et démonstratif permettent au lecteur d'aller à l'essentiel de ses besoins en matière d'étirements et de disposer ainsi d'un ouvrage pratique, de référence et d'approfondissement.

Guide des étirements du sportif

par Christophe Geoffroy, 296 pages couleurs, quelque 320 dessins et photos. Editions Vigot.

NOUVEAU MAGAZINE DÈS SEPTEMBRE

Running *Romand* MAGAZINE

Le plus vieux sport du monde a enfin son magazine romand.

RunningRomand magazine se propose, dès cet automne, de répondre à toutes les attentes des coureurs, qu'ils soient chevronnés ou pratiquants du dimanche. On y trouvera des recettes aisées pour un entraînement adapté aux besoins et aux objectifs de chacun, des reportages, des informations, un regard critique sur les travers de la discipline et mille autres choses qui feront battre le cœur de la grande famille suisse romande de la course à pied.

OFFRE SPÉCIALE MMMILLE-PATTES

Je souhaite m'abonner à *RunningRomand* avec 30% de réduction

Parution semestrielle (septembre et mars) ✕ 1 an pour Fr. 14.- au lieu de Fr. 20.-

Nom /Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

NPA/Ville:

.....

*Offre réservée pour la Suisse. Supplément de Sfr 4.- (frais de port) pour l'étranger.

Merci de retourner ce coupon à:

SRO-Kundig, Running magazine ▲ Chemin de l'Etang 49 ▲ 1219 Châtelaine
tel. 022 795 17 17 ▲ E-mail: jules@sro-kundig.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 • 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mmmille-pattes

P.P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette, Vernand-Dessous
1033 Cheseaux