

revue du Spiridon romand
novembre 2005 • N° 96



Le mille-pattes



Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

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

Président

PHILIPPE ROCHAT
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

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

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI
Vaugueny 6 – 1066 Epalinges
tél. 021 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER
Route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24
daniel.laubscher@ofisa.ch

Membre

BOTTONI PIETRO
Route du Pavement 7 – 1018 Lausanne
tél. 021 647 06 68
bottoni.p@bluewin.ch

Webmaster

JACOB JEAN-PASCAL • webmaster@spiridon.ch

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		15 mars	15 juillet	15 novembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

Annonces de courses

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

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 du Petit-Lancy
FONDATION FOYER-HANDICAP, avenue du Petit-Lancy 10, CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 97 • 15 février 2006

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 du **mmmille-pattes** ou aimablement prêtées par les intéressés.

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

Daniel Laubscher

Route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Entraînement sur les hauts de Cully. Photo: Ph. Rochat

BCV présente

25^e ANNIVERSAIRE

samedi 22 avril 2006
stade Pierre-de-Coubertin

20 km

DE LAUSANNE

4km - 10km
nouveau: catégorie "walking"

date limite d'inscription: 3 avril 2006
pas d'inscriptions sur place

tél. 021 315 14 23
www.20km.ch

Lausanne
MARTEAU COURSE

LES MOTS DE L'HISTOIRE

Le marathon, célébrer la victoire du messager antique

Dans les jeux olympiques de l'antiquité grecque, l'épreuve du marathon n'existait pas. Issue de la Grèce il y a environ 2500 ans, cette course porte aujourd'hui le nom de la ville qui l'a vue naître, Marathon. C'est de là que Philippidès, un soldat grec, courut jusqu'à

Athènes pour annoncer à ses compatriotes la victoire du général Miltiade remportée sur les Perses par les Athéniens. Philippidès, courrier de profession, est né à Athènes. Il fut envoyé d'Athènes à Sparte pour demander de l'aide, qui vint trop tard. Il arriva à Sparte le jour qui... suivit son départ. Il avait donc couvert environ 202 km, en 24 h, par des chemins, on imagine, plutôt difficiles. Selon la légende, Philippidès serait mort d'épuisement, après avoir livré son message de victoire, à l'arrivée des 42 kilomètres du parcours de Marathon à Athènes. Voici ce texte, que l'histoire et la légende nous ont transcrit (*conté par Philippidès*):

Je m'élançai et cours comme jamais.

Je ne boirai pas pendant cette course.

Je nierai ma douleur et mon épuisement.

Ce n'est pas le moment de ralentir en aucune raison.

J'ai échoué à Spartes, voici ma rédemption.

Aujourd'hui je vais rendre heureux ceux de ma cité.

Je serai le héros qui annonça la merveilleuse nouvelle.

Mon équipement et mon armure oppressent ma respiration et emmagasinent la chaleur.

Je ne m'en séparerai pas car cela me freinerait.

Je n'ai rien mangé depuis longtemps maintenant.

Fi de cela, l'important c'est que les kilomètres défilent.

Je ne sens même plus le goût du sel sur mes lèvres.

On dit que le combat rend fou.

Qu'importe, j'entends encore l'agonie des Perses et cette pensée me galvanise.

Vite qu'arrivent d'autres pensées qui me soutiendront dans mon entreprise.

Me voici aux portes d'Athènes, un voile rouge à voilé ma vision

teintant de sang la pénombre de la nuit.

Mon cœur semble animé d'une vie incohérente.

Depuis combien de temps suis-je parti?

Trois heures peut être.

Voici mes frères Athéniens, je m'écroule à leurs pieds.

Je les vois suspendus à mes lèvres.

Sont-ils inquiets,

Pleins d'espoir?

Je suis heureux.

Et je murmure:

«VICTOIRE»

On sait quel legs nous offrit Philippidès. Sa course légendaire est parvenue jusqu'à nous et l'héritage de l'effort d'endurance perdure et est apprécié dans le monde entier.

Si Philippidès est l'inspirateur du marathon moderne, on sait moins qu'il

l'est également du spartathlon. Le spartathlon est une course de grand fond de 250 km reliant Athènes à Sparte, commémorant l'épopée de ce fabuleux coureur grec.

Je vous souhaite tout le meilleur pour cette fin d'année 2005. ●

s o m m a i r e

Le trésor de Babadag	4 - 5
	
Les Plans-sur-Bex – Cabane de Plan-Névé	6 - 7
	
Athletissima 2005	8 - 9
	
Montreux – Les Rochers-de-Naye	10 - 11
	
Triathlon de Nyon	12 - 13
	
Le Run and Bike	14 - 15
	
Demi de Jussy / Spiridon et FSA	16 - 17
	
Footing club Pied du Jura / Journée suisse du walking	18 - 19
Cross interentreprises / Cross des sourds	20 - 21
	
Morat-Fribourg / Foulée de Bussigny	22 - 23
Marathon de Lausanne / Le bonjour du Président	24 - 25
	
Courrier des lecteurs / Propos de table	26 - 27



«A travers les ponts», Genève, 1964: à g. N.T., à dr. B. Voeffray, au centre un coureur français

Le trésor de Babadag...

ET AUTRES SPIRIDONERIES

PREMIÈRE PARTIE

Eh bien, dis donc, il n'y va pas avec le dos de la cuillère, l'ami Roberto! Pour sûr qu'il y aura eu des grincements de dents, quand les lecteurs du *mmille-pattes* auront lu cette affirmation: Noël Tamini. Celui par qui tout a commencé.

Car on se doute bien que N. T. n'a pas que des amis parmi les Spiridonien. Sauf que... Il y a un siècle, Albert Joseph, un anarchiste, observait déjà: «C'est plutôt bon signe que d'être un signe de contradiction...» C'est rassurant, en effet, tant il est vrai que les gars qui font l'unanimité... Leur image peau-finée, lisse, leur sourire fleuri, faux, et leur langue de bois, creux... Je les vois plutôt en virtuoses de la contorsion, en orfèvres de la mièvrerie, en risque-rien-du-tout.

Lors d'une course de naguère, un Français m'a serré la main, en me disant: «Chapeau pour ce que vous faites! Moi je suis militaire... Je suis pas toujours d'accord avec vous, mais j'aime *Spiridon*, c'est une revue qui a du caractère...» Il avait usé d'une triviale expression.

N'empêche, un jour après avoir lu l'affirmation de Roberto, un ami qui est comme un vrai frère, je me suis posé cette question: de moi à moi... quelle est la part de vrai dans ce qu'il a déclaré? Suis-je bien celui par qui la course à pied d'aujourd'hui a commencé?

On aurait tort de l'oublier – Roberto le sait bien – la course que nous chérissons a aussi existé et s'est développée hors de la sphère d'influence de *Spiridon*. Par exemple, en Scandinavie, en Italie, en Allemagne, aux Etats-Unis, en Afrique du Sud, en Nouvelle-Zélande. Et même... en Suisse, pays natal de la revue! En 1964, j'ai couru Morat-Fribourg: 16 km 400, avec dénivelé-montée. Chrono: 59 min 59 s 5... J'en souris encore, car «l'heure» à Morat-Fribourg, c'était les «trois heures» du marathon: le temps à réussir pour 80-90% des coureurs. Or, à la mi-parcours, à un passage à niveau, survint un train de marchandises qui... nous coupa le sifflet! Suivit bientôt un début de panique, car avec d'autres je me trouvais coincé entre les wagons qui roulaient devant

mon nez, et la barrière abaissée, poussée dans le dos par les gars, toujours plus nombreux... A l'époque, sept-huit ans avant *Spiridon*, nous étions déjà quelque 600 à participer à cette course, qui se déroulait à la frontière linguistique du pays de Tell.

A l'Est du nouveau: *Spiridon*...

Si j'y suis pour quelque chose, ce n'est guère que pour la Romandie, la France, la Wallonie, voire le Portugal. Plus de petites «graines» semées à l'Est. Ainsi, ce Spiridon Tsvetkov, un Bulgare... Il y a plus de vingt-cinq ans, au temps de l'oppression, à Sofia nous déambulions dans un grand parc. Cet homme, à la retraite, me dit soudain, mine de rien, mais en français: «Vous savez, c'est seulement quand je cours ici que je me sens libre...» Rien de plus. Il savait, m'ayant lu dans *Spiridon*, que je comprendrais le reste, à ne pas dire. Aujourd'hui je peux bien dire que je m'ingéniais parfois à farcir mes textes de «messages», ou de clins d'œil, destinés à ceux et celles qui savaient lire le français entre les lignes. Pour les censeurs de l'Est, formatés carrés, *Spiridon* n'était

qu'une revue de sport, avec des pages pleines de chiffres. Mais pour d'autres...

Car ma revue était lue à l'Est. En Tchécoslovaquie tout d'abord, de par mes contacts au marathon de Kosice, en 1967 et en 1971, à Prague en 1969, à Hluboka, avant qu'on me refuse le visa, suite à une altercation avec un capitaine de la Sécurité (en octobre 1971, il avait raflé tous mes cadeaux de Noël, cet ignoble salaud!).

Spiridon était lu en Roumanie, grâce à Marasescu, principal entraîneur de la fédé. A Bucarest, en 1982, aux Jeux balkaniques, quelle émotion quand je compris que les haut-parleurs du stade «parlaient» français, rien que pour moi, seul étranger francophone! Pour l'interprète – elle me le dira –, c'était sa manière de me remercier de pouvoir lire *Spiridon*...

En Hongrie, pays avancé, nous avions Sarolta Monspart, prestigieuse championne du monde de course d'orientation (et, sauf erreur, première Européenne à avoir couru le marathon en moins de trois heures). C'est elle qui, s'inspirant de «l'esprit *Spiridon*» – elle était venue à mon repaire de Salvan en 1977 – organisera un jour, dans les rues de Budapest et avec grand succès, une première course populaire de 10 km.

Mais en Allemagne de l'Est, *Spiridon* était *streng verboten*. Mettons-nous à la place des douaniers: le nom de cette revue ne figurait pas sur la liste des publications, comme *L'Humanité*, autorisées à pénétrer dans le pays. Une liste intacte depuis le début des années cinquante. Qu'à cela ne tienne, mon correspondant à Dresde venait tous les deux mois en Tchécoslovaquie, où, à l'adresse souhaitée, il trouvait son *Spiridon*. Un détail, ce marathonien, Günther Schlesier, rencontré à Kosice en 1967, ne pipait pas un mot de français. Mais *Spiridon* véhiculait, chiffrées, des nouvelles du monde entier. Et la revue, outre son parfum de liberté, avait la saveur du fruit défendu... Je n'exagère pas. D'ailleurs... Est-ce bien Maupassant qui a dit: «A quoi bon mentir quand il suffit de dire la vérité pour ne pas être cru?» Un jour, Schlesier fut si bien fouillé qu'on lui confisqua le «fruit défendu»... Ça aurait pu être pire. Günther, menuisier de son état, et marathonien à 2 h 35, m'avait écrit un jour: «Si notre peuple savait les sommes que notre gouvernement consacre aux athlètes d'élite, il se révolterait.»

Un faux symposium

En Bulgarie, Spiridon avait un correspondant extraordinaire, plein d'humour, et toujours souriant: Alexandre Tchenger, professeur à l'Institut académique des sports, marié à une colonelle de la Sécurité. Après 1989, il me confiera: «Oh ce que j'ai dû me bagarrer pour que *Spiridon* puisse être introduit dans mon pays! Nous avons failli divorcer pour cela...» Tchenger, c'était – et c'est encore – un pote. La revue, il l'avait découverte à Athènes, lors d'une compétition universitaire, à laquelle participait Michel Jossen, un Suisse de Corse. Alexandre, de temps en temps je lui obtenais une invitation, pour lui et ses étudiants, et on les voyait dans un cross, près de Genève ou en Bourgogne. Quelle époque! Selon les règlements de ce temps-là, les coureurs ainsi invités, nourris et logés, recevaient trois dollars par jour... Un jour, à Genève, Tchenger et ses coureurs étaient restés agglutinés aux vitrines d'un grand magasin. Je m'étonnai. «Entrer? Oh non, pas question! Nous avons trop peur qu'on nous demande ce que nous voulions...» Regarder des «merveilles de l'Occident», s'en mettre plein les mirettes, ça leur suffisait... pour en parler longuement chez eux au retour.

Voici comment, de fil en aiguille, je fus amené à organiser... un faux symposium. Ayant bien réfléchi à la chose, c'est-à-dire aux mailles du «rideau de fer», Alexandre me dit un jour: «Si nous faisons les choses en bonne et due forme, sur papier à en-tête, avec programme, sujets de conférence, et noms des conférenciers, chez nous ils n'y verront que du feu...» A leur insu, j'avais donc promu le docteur Sander (Etats-Unis), Kathy Switzer (Etats-Unis), Yves Jeannotat (Suisse), Manfred Steffny (Allemagne), Yves et Denise Seigneuric (France) conférenciers de notre «symposium». Ainsi mon pote, ayant reçu un visa, avait pu vivre quelques jours chez moi. Il me confiait alors: «Si tu avais vu la mine de mes confrères... Pourquoi toi et pas nous? qu'ils disaient...» Et il riait aux larmes. Appliqué comme un gendarme de Chaval, il avait ensuite rédigé le «rapport» qu'il présenterait au retour, à l'Institut.

Tchenger, d'origine roumaine, était attristé à l'idée de voir disparaître *Spiridon*. Un jour, il m'avait dit: «Ma mère vit encore au village de Babadag, à l'entrée du delta de Dobroudja. Et elle m'a toujours dit ce que les vieux savent aussi: avant de quitter le pays, les Turcs ont



Alexandre Tchenger (Bulgarie) rédigeant le rapport sur le prétendu «Symposium de Martigny»

enfoui un trésor. Et d'après elle, ce trésor est dans son jardin! Si un jour nous réussissons, toi et moi, à le découvrir, je te promets que ce sera pour *Spiridon*! Bien plus tard, quand je lui demanderai des nouvelles du «trésor», il s'attristera, disant: «Dommage que tu ne m'aies pas cru...» Il m'avait confié aussi: «A Babadag, tout le monde sait qu'il y a là un trésor...» J'imaginai donc l'étranger qui aurait arpenté le jardin de la mère d'Alexandre... Nu et cru qu'on l'aurait laissé, s'il avait pu ensuite quitter le pays!

Alexandre a maintenant 72 ans. Je l'ai revu à Bucarest, heureux de me présenter un passeport roumain tout neuf, avec toujours la même réflexion nostalgique: «Ah *Spiridon*... Quand j'ai reçu ma pension de retraite, m'a-t-il dit un jour, j'ai fait mon compte: ça équivalait à deux dollars par mois. Il a fallu que je cherche du travail...» Il avait répondu à une annonce, et – pour 200 dollars par mois – il dirigeait en Roumanie une toute petite entreprise de textile. Là-dessus, sa femme est décédée, et cette entreprise a mis la clé sous le paillason. Comment faire quand on a un fiston, francophone lui aussi, et qu'on rêve de le faire étudier... à la Sorbonne! Il y a peu, j'ai rencontré Alexandre, à Paris. Il faisait l'esclave dans un hôtel tenu par



Hluboka (ex-Tchécoslovaquie), 23.4.72:
N.T. (à g.) avec Günther Schlesier, corres-
pondant (clandestin) de Spiridon dans
l'ex-RDA

deux harpavons, une mère et son grand fils: toutes les nuits, de 18h à 8h du matin, il existait, anonyme, taillable et corvéable, à la réception. La psychopathe qui l'avait embauché lui donnait 750 euros par mois, pour une moyenne effective de... 472 heures. Une fois que, par distraction, j'avais téléphoné en pleine journée, la voix du cinglé m'avait dit et répété qu'il n'y avait personne de ce nom-là. Alexandre n'avait même pas une chambre à lui, mais ses yeux brillaient quand il me disait que son fils étudiait à la Sorbonne... Ça a duré deux ans, et l'esclave, excédé, s'est rebellé. N'est pas Spartacus qui veut: le bonhomme est retourné à Sofia, et son fils aussi.

Outre le fantasmagorique trésor de Babadag, il lui reste un vieux rêve: c'est de... vivre un jour Marvejols-Mende! Il m'en a parlé souvent, et il y a envoyé des coureuses, très bonnes. Mais lui, avec ses deux dollars par mois, et son boulot à 1.80 euro à l'heure... ● **A suivre.**

© Noël Tamini, Addis-Abeba,
le 14 avril 2005

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Veuillez noter la date de notre
prochaine
assemblée générale
par correspondance

jeudi 16 mars 2006

Merci.

33^e ÉDITION Les Plans-sur-Bex Cabane d'Arrivée



8^e victoire pour Alexis Gex-Fabry



**En 2004, Isabelle Guyot franchissait
en vainqueur la ligne d'arrivée**

Nouvelle victoire pour Alexis Gex-Fabry

L'été est la saison privilégiée pour les courses à pied, dites de montagne, mais, pour sa 33^e édition, ni le soleil ni la chaleur n'étaient au rendez-vous, le dimanche 24 juillet 2005, aux Plan-sur-Bex.

Malgré ce temps vraiment maussade, 125 concurrents étaient au départ de cette course exigeante, avec ses 6,4 km et 1100 m de dénivellation, sur les chemins et les sentiers menant à la cabane de Plan-Névé, à 2262 m d'altitude.

Cette course convient très bien aux spécialistes des courses de montagne, puisque, après une série de douze victoires de Colombo Tramonti, coureur d'Erstfeld, entre 1978 et 1992, un certain

Alexis Gex-Fabry, de Colombey-Muraz, en est pour son compte à sa 8^e victoire, en dix participations.

Chez les dames, c'est Laurence Rochat, membre de l'équipe suisse de ski de fond, qui l'emporte en 1h02'38". Pour les juniors, la victoire semble réservée, depuis quelques années, à un fondeur du Ski Club de Bex, car après Damien Hediger, vainqueur en 2001, 2002 et 2003, c'est Joël Junod qui réédite son 1^{er} rang de l'année dernière et gagne cette année en 58'39".

Bravo à tou(te)s les participant(e)s, dont un marcheur de nordic walking, cette nouvelle discipline de marche avec bâtons. Merci aux organisateurs pour leur travail de préparation des sentiers.

X • de Plan-Névé



C'est une
ambiance toute
particulière
qui règne lors
des courses
de montagne

Pour l'an prochain, la 34^e édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 23 juillet 2006.

Pour le Ski Club UPA 10 de Lausanne
Gilbert Gonet

RÉSULTATS

Rang	Nom, prénom	Année	Localité	Temps
1.	Gex-Fabry Alexis	73	Collombey	52'25"
2.	Müller Matthias	82	Oberwil-Lieli	53'33"
3.	Biffrare Jean-P.	58	Le Bry	54'24"
4.	Binet Nicolas	77	France	55'40"
5.	Ançay Emmanuel	72	Martigny	55'54"
6.	Bucher Ruedi	49	Giffers	56'02"
7.	Von Allmen Peter	78	Andermatt	56'36"
8.	Hediger Damien	84	Bex	57'31"
10.	Steiner Fritz	55	Ettingen	58'25"
11.	Pasandin F.	58	Orient	58'34"
12.	Junod Joël	87	Bex	58'39"
25.	Rochat Laurence	79	Le Pont	1h02'38"
31.	Isakovic André	49	Lausanne	1h04'00"

34.	Berrut Fanny	75	Choëx	1h05'30"
38.	Dumas René	45	Romont	1h06'48"
50.	Georgetot Nicole	62	Champéry	1h09'57"
71.	Bruchez Edmond	53	Fully	1h15'10"
73.	Reitzel Joséphine	84	Collombey	1h15'26"
74.	Luisier A.-Laure	75	Fully	1h16'35"
75.	Durnat Yvette	46	Chernex	1h16'40"
76.	Mazzucco J-F.	55	Les Plans/Bex	1h17'23"
77.	Aubert Catherine	60	Epalinges	1h17'50"
78.	Kizilbakir Mehmet	63	Grand-Lancy	1h17'
81.	Blanc Aude	79	Fully	1h18'23"
83.	Hick Brian	49	Savigny	1h18'52"
84.	Breu Marlyse	88	Les Moulins	1h19'10"
85.	Rochat André	52	Pampigny	1h19'23"
88.	Bruchez Fabien	94	Fully	1h20'28"
90.	Planchamp Olivier	42	Collombey	1h20'51"
91.	Berra Marylaure	49	Choëx	1h21'25"
114.	Barrot Christian	45	Meyrin	1h38'53"
115.	Zanardini F.	66	Pavia	1h38'56"
121.	De Lazzaro Vanda	61	Collombey	1h49'30"
124.	Zahner Daniela	57	Crans-M.	2h27'
125.	Radon Bernard	51	Lausanne	hors cl.
126.	Horst Robert	42	Savigny	hors cl.

Fondation
Foyer-Handicap

Atelier micro-édition
du Petit-Lancy

avenue du Petit-Lancy 10
CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00
fax 022 879 93 09
www.foyer-handicap.ch

Restez à l'écoute de votre cœur!



Nouveau: distance et vitesse intégrées

POLAR[®]
heart rate monitors

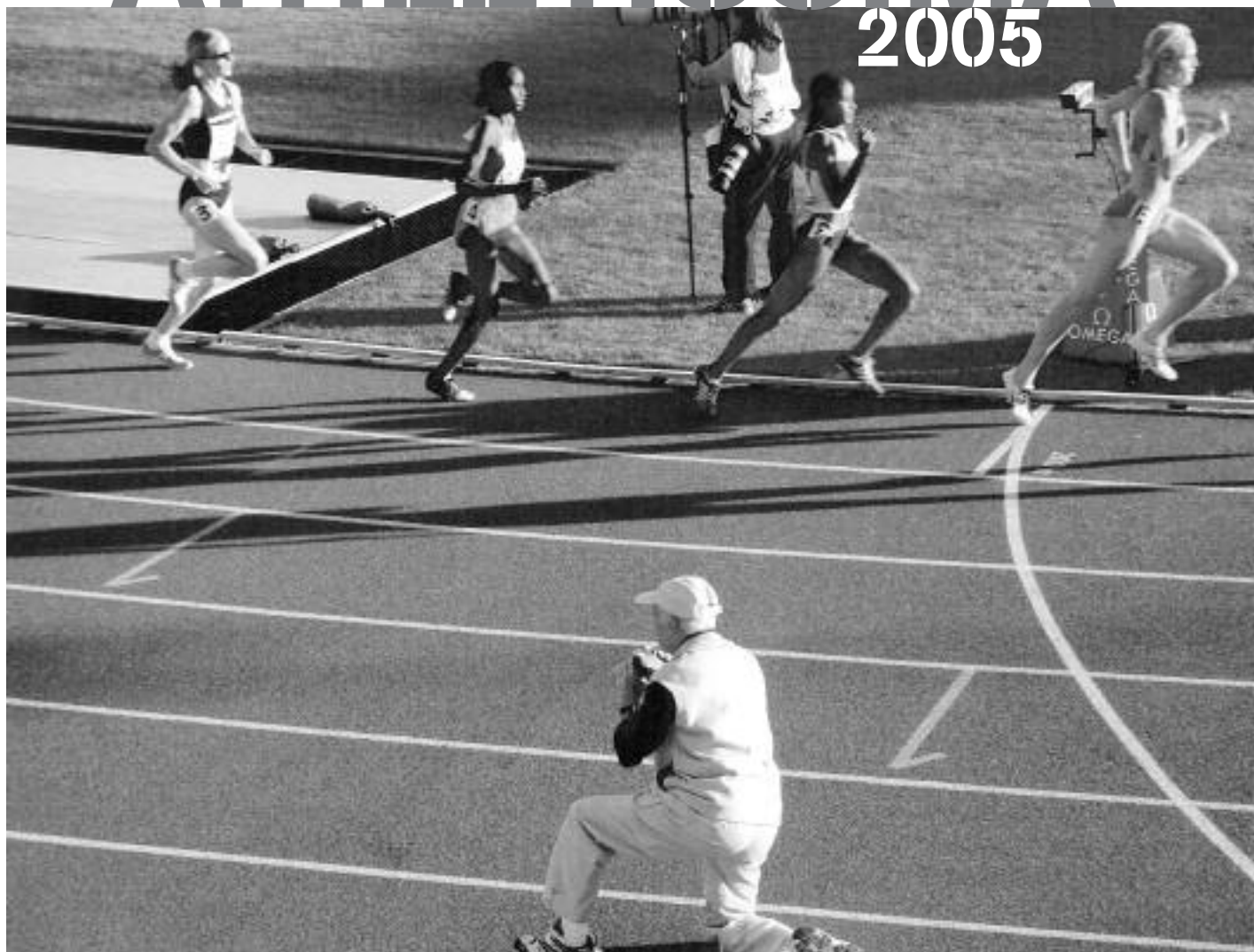
Centre de réparation POLAR

médilec s.a.

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

ATHLETISSIMA

2005



Maryam Jamal, en seconde position: du cross à la piste

Comme d'habitude, les milliers de spectateurs qui se sont déplacés au Stade olympique de Lausanne n'ont pas regretté leur soirée. Il faisait beau et chaud et, avec un plateau relevé, il n'en fallait pas plus pour créer cette merveilleuse ambiance de la Pontaise. Aussi bien pour les courses que pour les sauts, le nombreux public a vibré pour toutes les épreuves. Quelle ovation pour Yelena Isenbayeva, lorsqu'elle a battu le record du monde du saut à la perche avec un bond de 4 m 94! Une

technique parfaite, faite de grâce et de souplesse, provenant probablement de la gymnastique artistique où Yelena était déjà une championne. Lors de sa course du 1500 mètres, la Bahreïnienne du Stade Lausanne, Maryam Jamal, a démontré toute sa maîtrise et son talent en remportant la course.

Mais que dire de l'organisation et des bénévoles? Elle fut parfaite, et tout a fonctionné à la minute près. Quant aux «poseurs» de haies, soit plus de 30 personnes, ils ont accompli leur travail,

sous la direction de Guy Coudray, avec précision, sans jamais démontrer un moment d'énervement.

Entre-temps, les championnats du monde ont eu lieu à Helsinki, et Yelena a encore battu le record du monde avec un bond de 5 m 01, laissant loin derrière les autres concurrentes.

Quant à Maryam, elle a terminé à la 5^e place du 1500m, après avoir été bousculée et poussée par les athlètes russes. Suite à cet incident, une de ces athlètes a été disqualifiée. Fair-play, où es-tu? ●

Ph. Rt



A Lausanne,
Yelena Isenbayeva
établit un nouveau
record du monde
au saut à la perche

ambiance et record du monde à la perche



L'équipe des poseurs de haies



Un massage
de décontraction



Maryam
à l'échauffement

Après une année d'interruption, cette course pédestre de 18,5 km, accusant un dénivelé de 1600 mètres, reliant la gare de Montreux aux Rochers-de-Naye, avec une nouvelle équipe organisatrice dirigée par Frédérique Croset, a connu un magnifique succès populaire et cela par une chaude journée de juin. J'avais décidé, pour cette année, de partir avec les «touristes», comme on les appelle, pour me rendre compte de l'ambiance qui règne dans cette catégorie et en profiter pour faire quelques photos pour notre revue. Peu

DES «TOURISTES» QUI N'EN SONT PAS... Montreux – Les Rochers -



De gauche à droite: Alexis Gex-Fabry, Billy Burns et Angeline Joly

La famille Eticha... presque au complet

Joëlle Margot à 200 mètres de l'arrivée

Roland Forster au ravitaillement de Sonchoz

avant le départ, il n'y avait aucun signe de nervosité parmi la centaine de participants(es). Tout le monde paraissait calme et serein avant cette magnifique épreuve. Sitôt le départ donné, j'ai été surpris de voir bon nombre de coureurs partir au grand pas de course alors que, derrière, les marcheurs se sont vite retrouvés esseulés. Je me suis donc mis aussi à courir. La chaleur rendait la respiration assez difficile. Une fois dans les gorges du Chauderon, où il faisait plus frais, cela passait déjà un peu mieux. Dès la sortie de ces gorges, le parcours se fait sur le bitume, en passant par



Pont-de-Pierre, Glion, Caux, Liboson, jusqu'à Sonchoz. Ensuite, ce sont les sentiers pédestres qui ont tout leur charme. Depuis les pâturages, nous avons une vue imprenable sur le Léman. Le dernier kilomètre est le plus dur, dans la caillasse, mais les applaudissements des nombreux spectateurs nous donnaient du courage pour arriver au bout de notre pensum.

Dans la catégorie «touristes», les organisateurs ne pourraient-ils pas séparer les coureurs des marcheurs et faire deux départs? Mais pourquoi ces touristes, dont la plupart sont d'excel-

-de-Naye



L'équipe des organisateurs.

Montée à travers les pâturages pour Jacques Durnat.



lents coureurs, ne partent-ils pas avec la catégorie «élites populaires»? La preuve: Yves Leumann a gagné dans l'excellent temps de 2h19'40". Selon certains coureurs, ils aimeraient mieux partir plus tôt, ne subissant ainsi pas trop de pression. Il semble que nous allons assister, ces prochaines années, à un renouveau dans les courses populaires, c'est-à-dire des pelotons «touristes» plus conséquents, le chronométrage passant au second plan, si bien que de nombreuses personnes cherchent de plus en plus à se faire plaisir. A voir...

Francis Brülhart, créateur de cette course et président d'honneur du CA Montreux, ainsi que Frédérique Croset, étaient heureux du succès populaire de cette classique des courses de montagne, qui en était à sa 24^e édition.

Pour la petite histoire, le grand vainqueur de la journée a été Billy Burns (1h30'21") chez les hommes, et Angeline Joly en 1h44'15" chez les dames. Fabiola Rueda-Oppliger, sextuple vainqueur de cette course, a dû céder son sceptre à Angeline, vainqueur de Sierre-Zinal 2004.

Bravo pour l'organisation et aux très nombreuses personnes bénévoles dont des militaires qui s'occupaient principalement des retransmissions radio.

Pour le 25^e anniversaire, en juin 2006, le Club Athlétique de Montreux vous attend nombreux pour une magnifique fête populaire qui s'annonce grandiose. ●

Ph. Rt



17^e ÉDITION PLEINEMENT RÉUSSIE Triathlon de Nyon

Avec 1100 participants, des enfants aux vétérans, avec toujours plus de féminines, le triathlon de Nyon connaît d'année en année un succès populaire, où chacun et chacune aime à se retrouver dans cette merveilleuse région de La Côte. Si le site se prête très bien à ce genre d'épreuve, le seul petit problème pourrait être la partie entre la sortie de l'eau et le parc à vélo où les coureurs évoluent à pied nus sur l'asphalte. Les parcours vélo et course à pied sont assez sélectifs mais très plaisants.

L'innovation pour cette année consistait en un minitriathlon pour enfants dès 8 ans, sous l'appellation «Tri-Kids». Si le lac présentait trop de dangers pour ces triathlètes en herbe, c'est dans la piscine municipale qu'ils ont commencé leur périple et ont démontré déjà de belles dispositions pour le tri. Ils étaient une septantaine à s'être mesurés en natation, sur 50 m ou 100 m, 2 km à vélo (VTT) et 1 km à pied.

Le dimanche matin voyait les adultes et juniors en débattre, et malgré une légère pluie, les athlètes se sont lancés dans le lac dont la température était de 18 degrés. La plupart des nageurs utilisaient la combinaison, laquelle est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16,5 degrés.

L'objectif recherché par le comité n'est pas de mettre l'accent sur la présence de grands champions. Il s'agit

avant tout d'une course populaire se déroulant dans une ambiance détendue. Pour quelques triathlètes, c'était l'occasion de se tester avant les grands rendez-vous de l'été, par exemple le Triathlon de Lausanne, comptant pour le championnat d'Europe.

L'organisation était parfaite et les membres du comité d'organisation étaient radieux à la fin de la manifestation. Ils se plaisaient à relever la magnifique ambiance qui avait été de mise tout au long de la journée, avec un record de participation.

Quant à la sécurité, pour toutes les disciplines, elle était parfaite, ceci grâce à la police municipale, la commune de Nyon et la précieuse collaboration de l'équipe médicale Orgasan. Des portions de routes étaient bloquées et de nombreux patrouilleurs surveillaient les axes ouverts à la circulation, si bien que tout avait été mis en œuvre pour rassurer les sportifs. Un grand merci aux cent bénévoles. ●

Alors, si vous voulez vous lancer dans le triathlon, vous pouvez vous adresser au:

Triathlon de Nyon
CP 1407 - CH-1260 Nyon
Tél. +41 (0) 78 885 60 01
info@trinyon.ch
www.trinyon.ch

Ph. Rt





Courir et rouler sous le soleil

Pour notre chance, la météo a favorisé la septième édition du Run & Bike spiridonien, désormais une classique. Il faisait très beau à Chésereux, aux pieds du Jura, ce qui a favorisé une belle participation, légèrement supérieure à celle de l'an passé.

Les efforts du COVA Nyon et de notre comité, qui avaient encore une fois joint leurs compétences, savoir-faire et bonnes volontés pour l'occasion, ont abouti à une belle journée de sport, avec des compétitions passionnantes.

Aucun incident grave ne fut à déplorer, même si quelques rares gamins, emportés par leur enthousiasme, ont terminé les genoux écorchés dans des chutes plus spectaculaires que graves.

Si la catégorie principale a été dominée par la paire vaudoise Fayet-Gantenbein, dans un excellent temps, les autres courses ont été plus équilibrées et ont donné lieu à de belles luttes. Ce qui confirme l'idée que ce type de compétition a bel et bien sa place dans le panorama sportif... et qu'il fait la part belle aux jeunes! En effet, parmi les 320 classés, on trouve 92 enfants de 12 ans et moins, ainsi que 57 ados; au total donc 46,56% de jeunes et très jeunes. Le Run & Bike du Spiridon romand: compétition pour la jeunesse? ● **Roberto**



galerie de photos sur
www.spiridon.ch



SEPTIÈME ÉDITION DU Run & Bike

**SPIRIDON
ROMAND**



Photos: Franklin Imfeld



25^e ÉDITION

Demi de Jussy



18 septembre - 10 et 21,1 km Jussy: on y revient volontiers

C'est un retraité qui vous dit cela! Ayant renoncé aux compétitions (l'âge oblige), je me suis tout de même permis encore une exception pour Jussy. D'abord, ce n'est pas loin de chez moi, ensuite campagne et forêt en début d'automne fourmillent d'attraits. C'était sans compter avec une bise à décorner les chèvres...

Malgré cela, plus de 500 classés aux 10 km ainsi que 300 et quelque pour le semi. Joli succès en vérité, malgré la météo, même si le but des organisateurs (1000 coureurs) n'a pas été atteint. Il faut dire que l'on sait s'y prendre, à Jussy: cette année on y a même expérimenté un nouveau type de dossard.

Ambiance donc plus qu'agréable, repas offert aux coureurs (excellent le

risotto!), nombreux prix tirés au sort et produits campagnards aux premiers. Satisfaction générale, il m'a semblé.

Mais le principal attrait des courses de Jussy reste tout de même le parcours en forêt (à l'abri de la bise, ce dimanche venteux!). Sûr, on reviendra! ●

Roberto

SPIRIDON – FSA DU NOUVEAU

Après 30 années d'existence, il était temps que des relations se nouent à nouveau entre la Fédération Suisse d'Athlétisme et le Spiridon romand.

Il fut un temps où ces relations étaient dignes de la guerre froide. Au début de l'existence du mouvement Spiridon, une collaboration constructive n'avait pas pu être mise en place; les intérêts des uns (FSA) étaient par trop divergents des idées des autres (Spiridon).

Les choses en étaient restées là pendant plus de deux décennies. Il y a bien eu l'élaboration en commun des fameuses «10 règles d'or de la course à pied» à l'initiative de Stéphane Gmünder, ancien président de la FSA. Ces 10 règles existent toujours, mais en fait ne sont plus appliquées comme telles.

Les nouveaux organes dirigeant de la FSA, récemment mis en place, ont décidé de promouvoir de manière active et officielle le «Sport pour Tous» (Breitensport), disposant de moyens non négligeables à cet effet.

Ne disposant pas vraiment d'antenne en Suisse Romande et sur recommandation de notre ami Yves Jeannotat, la FSA s'est rapprochée de Philippe Rochat, dont le dynamisme et l'esprit d'entreprise avait largement dépassé la Sarine.

Philippe ne voulant pas se lancer seul, le soussigné a accepté de l'accompagner dans ce nouveau job, qui consiste principalement à faire partie de la Commission Sport pour Tous. La première réunion s'est déroulée à Olten au début du mois d'octobre. Réuni en petit comité (8 personnes) divers sujets ont pu être abordé de manière constructive et, souhaitons-le, devraient apporter des éléments concrets aux organisateurs de courses, aux participants, ainsi qu'à ceux qui se chargent de la formation. Un rapprochement entre romands et alémaniques devrait également être possible dans ce cadre.

Les principaux sujets de discussion:

- Le Guide des courses FSA
- Le Trophy FSA (running et walking)
- Les parcours mesurés Helsana

- La formation
- Le soutien matériel et concret que peut apporter la FSA aux organisateurs de courses

Ces sujets ont été abordés de manière critique, chacun ayant la possibilité de s'exprimer librement à l'aune de son expérience personnelle. Le comité du Spiridon romand peut vous fournir davantage de précisions à ce sujet et est prêt à examiner toute requête ayant trait au Sport pour Tous. A ce sujet, sachez que la FSA donne autant d'importance au *walking* qu'au *running*. A ce propos, il faudra vous habituer à ces deux termes dont l'usage va de plus en plus se répandre, ce que je regrette personnellement.

Sachez encore que la commission devrait être complétée avec d'autres membres issus du monde médical, du tourisme et des médias. Alors si vous êtes intéressés, ou connaissez quelqu'un, faites-le-nous savoir.

Le *mmille-pattes* vous fera part régulièrement de l'évolution des travaux de cette commission. ●

Daniel Laubscher

COURSE THYON-DIXENCE

24^e édition – 7 août 2005
(16,350 km / 700 m dén.)

En se remémorant l'été 2005, vous vous souviendrez que nous avons eu des week-ends superbes et d'autres franchement maussades, avec des températures dignes du Cercle polaire. Le premier du mois d'août a hérité de la deuxième alternative.

On nous annonçait la neige à 2000, donc quasi sur la ligne de départ. Finalement, elle sera restée sur les crêtes.

Thyon 2000 est surtout connue par sa notoriété hivernale. Faisant partie du domaine skiable des 4 Vallées, elle offre d'immenses possibilités aux skieurs. C'est aussi le cas l'été, grâce à un réseau de sentiers très étendus et facilement accessibles. Le tourisme pédestre n'était cependant pas à l'honneur ce dimanche matin, quoique 464 «touristes», c'est-à-dire marcheurs, ont rallié la Dixence, soit un nombre aussi élevé que les coureurs (471 classé(e)s).

Il fallait aimer la marche et la montagne, pour se lancer à moins de 5° avec une visibilité inférieure à 50 mètres. Chapeau.

On présente souvent Thyon-Dixence comme une répétition générale de Sierre-Zinal. Bien qu'on y retrouve presque les mêmes personnes, surtout

dans le haut du classement, il n'est pas du tout nécessaire d'avoir fait l'un pour faire l'autre. La configuration des parcours étant sensiblement différente.

Voici bientôt un quart de siècle, que le plus haut barrage du monde accueille les vainqueurs de cette course. Il est toujours impressionnant d'arriver sur le tablier de la Grande-Dixence à 2365 m, mesurant alors l'exploit réalisé voici quelques décennies par des centaines d'ouvriers, dont certains descendants sont sans doute en train de creuser nos NLFA, scellant pour l'éternité des ouvrages qui font la fierté de notre pays. Rien que pour cela la participation à la course vaut la peine.

Relevons la victoire chez les femmes d'une certaine Yolanda Fernandez, qui nous vient de Colombie, et chez les hommes, notre ami Bruno Heuberger. Quelques «vieilles gloires» et spiridoniens étaient également de la partie, dont le vainqueur de la 1^{re} édition, le légendaire Albrecht Moser, ou encore Pablo Vigil, Chantal Dallenbach, Justin Carron, Katrin Beck, Ian Sebillé, et j'en oublie.

Il faudra y retourner, mais par beau temps. ●

Daniel Laubscher

IMPRESSIONS DE MENEUR D'ALLURE

Comme vous le savez, l'équipe des meneurs d'allure du Spiridon romand, a participé au le 28 août dernier au 1^{er} Basel City Marathon, qui n'a rien à voir avec le Marathon de Bâle se déroulant traditionnellement à la fin octobre.

Selon la convention conclue avec l'organisateur, ce dernier disposait de deux coureurs pour les 3h30, à savoir Richard Umberg et Beat Imhof.

Il est clair qu'en intégrant dans notre team Richard Umberg, dont la notoriété n'est plus à démontrer, l'organisateur voulait faire un coup de pub. Cela lui a peut être réussi sous cet angle, mais pas au niveau de la mission. Car courir 500 m devant l'équipe qui respectait l'allure prescrite, cher Richard, ne sert à rien, qui plus est sans ballon distinctif, puisque tu as refusé de t'engager de cet accessoire. Finalement, tu auras passé dans la foule du marathon de manière quasi anonyme, alors que c'est bien le contraire qui était prévu. Il est évidemment difficile de se mettre au niveau du coureur populaire, alors que l'on a détenu longtemps la meilleure perf helvétique sur la distance. ●

Daniel Laubscher



FOOTING-CLUB «LE PIED DU JURA» Courir pour des enfants malades

Le samedi 27 août dernier on célébrait le 10^e anniversaire de la section Juniors du Footing-Club Le Pied du Jura. Cinq équipes ont participé à cette journée: le Footing-Club de la Vallée de Joux, la Mini-Foulée glandoise, le Footing Dent-de-Vaulion, le Footing-Club Le Pied du Jura ainsi que l'Arfec, association romande des parents des familles d'enfants atteints du cancer.

Le but de la manifestation est de courir ce marathon dans le respect de la charte de l'enfant et du sport, pour le plaisir sportif et non pour la conquête d'un record. De jeunes sportifs courent en faveur d'enfants physiquement atteints dans leur santé, en leur offrant

une journée d'amitié et de partage. Ce marathon compte 42,195 km, soit 105x400 m, avec passage de témoin. Il y a 15 à 20 coureurs par club, chaque enfant devant parcourir 1 tour de piste tous les 15 ou 20 tours. La moyenne d'âge se situe entre 6 et 16 ans. Ce marathon-relais pour enfants est une première en Suisse.

La journée fut belle et ensoleillée. L'ambiance fabuleuse qui a régné tout au long de la manifestation a fait le bonheur de tous, et tous les enfants jouèrent le jeu en allant à la recherche de parrainages pour l'Arfec. Ils ont pris beaucoup de plaisir à cette tâche.

Nous avons eu droit à un chrono fabuleux pour les 105 tours de piste de 400 mètres, ce qui, entre autres, fait dire que cette manifestation va se refaire, si possible par tournus des clubs. Notre désir le plus cher est de promouvoir cette manifestation dans le futur. ●

Nous restons à disposition pour tous renseignements, qui peuvent être demandés au:

Footing-Club Le Pied du Jura
Place de l'Auberge
1149 Berolle
M. Jean-Michel Lüthi
Site internet: www.lepiet.ch.



SOLEURE • MECQUE DU WALKING 6^e Journée suisse du walking

A Soleure, en automne, est organisée «la Mecque» du walking, dont la 6^e édition a eu lieu le 4 septembre. Au lieu d'aller à l'église pour entretenir son âme, c'est son corps que l'on entretient par une activité physique.

Les organisateurs ont voulu transmettre un message pour la santé des gens, en pensant à une activité que tout le monde puisse pratiquer à long terme. Le choix s'est porté sur le walking. Il ne s'agit pas d'accroître ses performances sportives, mais d'améliorer la prévention et la qualité de vie, but soutenu notamment par Helsana.

La charmante Soleure jouit d'une superbe géographie pour mettre en place un événement de cette envergure. Depuis la gare, quelques minutes

de marche pour se trouver au cœur de l'«Event» (!). La foule arrive par groupes.

Cette année, un nouveau parcours, de la distance d'un marathon, était proposé. D'autres départs étaient organisés sur les distances de 21,1 km, 10,5 km et 6 km.

En néophyte, c'est sur le petit parcours que j'ai choisi de participer, pour me rendre compte des sensations. Ce n'est pas courir, mais marcher vite, avec un balancement des bras. L'effet de groupe stimule, et ce fut une expérience à vivre.

Le nordic walking se fait en se déplaçant avec des bâtons. Les marcheurs adeptes de cette technique représentaient le 77% des participants. Au moment du départ, le bruit des bâtons

ferait croire que la cavalerie passe! C'est étonnant que les marcheurs ne s'encouragent pas! Ah! la marche militaire, au pas, au pas...

C'est sérieux, le walking: en assistant à différents départs, j'ai vu certains partir à fond, mais je doute qu'un tel rythme puisse être maintenu jusqu'à l'arrivée...

Les parcours sont sympa, parce que l'on se retrouve vite à la campagne, dans la nature, ainsi qu'en partie au bord de l'Aar. Les derniers mètres précédant l'arrivée se font dans une ambiance du tonnerre. On s'encourage, il y a les amis, la famille, les copains du club. Après l'arrivée, on se retrouve et la fête continue dans la convivialité. ●

Patricia Seifert

R. Germanier & Fils s.a.



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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



25^e ÉDITION DU CROSS INTERENTREPRISES



Samedi 8 octobre 2005 à Versoix

Pour sa 25^e édition, le cross interentreprises, a bénéficié, cette année encore, d'une météo exceptionnelle.

Soulignons l'engagement du comité d'organisation, secondé par une fidèle équipe de commissaires soignant les moindres détails, préparant avec soin le parcours, élaguant ici et là les ronces, supprimant ou marquant à la peinture les pièges que sont les racines, coupant au plus près les portions herbeuses...

Depuis l'année dernière, le parcours emprunte exclusivement les sentiers longeant le cours de la Versoix. Cette modification du parcours permet ainsi d'éviter un tronçon de route très fréquenté et particulièrement dangereux, et de ne plus déranger les amateurs de sport équestre.

Dans l'aire d'arrivée, les échos des participants sont éloquentes: «Parcours magnifique, sélectif, vraiment parfait.» Impressions partagées entre autres par les membres d'une équipe, issue d'une grande entreprise de la place, qui a vu sa directrice générale faire équipe avec ses collègues employés! La noblesse de notre passion (la course à pied) multiplie ce genre de situations. ● J.-C. Blanc





Départ des écoliers

41^e CHAMPIONNAT SUISSE

cross des sourds

1^{er} octobre 2005, à Bossens/Romont

Le 41^e Championnat suisse de cross des sourds et malentendants s'est déroulé le samedi 1^{er} octobre 2005 à la forêt de Bossens/Romont, sous l'égide du CARC. Répartie en onze catégories, la quarantaine de participants, venus de toute la Suisse, s'est présentée sur la ligne de départ, malgré une pluie abondante accompagnée d'une fraîche température. Sélima Lutz, Genève, affiliée à la Société des Sourds de Fribourg, dans la catégorie dame, Aurélie Stämpfli (CS Le Mouret/FR) chez les écolières et Daniela Ryhner (Ueberstorf/FR) en walking ont trusté les places d'honneur, tandis que Clément Varin (SS Fribourg) en vétérans conquiert, pour la première fois, la médaille d'or. A relever que Vinzenz Fischer (71 ans) a couru dans les catégories vétérans et élites, cependant que Pius Lusser, sans titre, faute du nombre de participants requis en élite, s'impose devant le régional et ex-champion Fabrice Sciboz.



Clément Varin

Affiliée à la FSA et financièrement autonome, la FSSS (Fédération Sportive des Sourds de Suisse) compte actuellement 600 membres (40 en athlétisme) répartis dans différents sports.

L'infatigable Clément Varin

Chef de la section athlétisme de la FSSS depuis 1977, l'infatigable pour ne pas dire l'insusable coureur de fond Clément Varin (50 ans) encadre et conseille les athlètes. Il s'occupe de l'organisation de un ou deux camps d'entraînement nationaux par année, des déplacements aux meetings internationaux, championnats d'Europe et Jeux paralympics. «L'effectif souffre du manque de renouvellement» souligne avec regret le responsable, qui est toutefois heureux d'annoncer la 42^e édition du CHS de cross qui sera organisée par le Club des Sourds GSV Zurich en 2006. ●

Marianne Baechler

IVA 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 1702 Fribourg 026 322 37 75

Boulevard Georges-Favon 19 1204 Genève 022 310 59 00



Lors de notre repas du 30^e anniversaire du Spiridon romand, à la Bréguettaz-sur-Vaulion

De gauche à droite: **Christian Chevalley**, **Jean-Pierre Glanzmann**, ancien rédacteur talentueux de notre revue, et **Michèle Miéville**, membre fondatrice du Spiridon Suisse devenu Spiridon romand
En souvenir: la perf d'accord, la fête d'abord...

MORAT-FRIBOURG 2005 30 x BRAVO À CHRISTIAN CHEVALLEY

Notre ami Christian est bien connu dans la région lausannoise et, depuis plus de vingt ans, il est le chef du Ptit'Trot, à Lausanne, groupement de course à pied qui s'entraîne tous les mercredis soirs de l'année, à Vidy en hiver, et au Chalet-à-Gobet en été. En plus, ce sympathique groupement organise des sorties familiales, si bien que chacun et chacune y trouve son plaisir.

Pour en revenir à notre traditionnelle course commémorative reliant Morat à Fribourg en franchissant l'incontournable Sonnaz – car on ne peut pas passer ailleurs – Christian, un mordu du football et du LS en particulier, s'est rendu le samedi, jour précédant la course, assister à la victoire de «son» équipe, car c'est un fan des blancs et bleus. Après la victoire «des siens», il a passé une excellente nuit et, le dimanche matin à 7 heures, il attacha son sac de sport sur la valise de sa grand-mère et enfourcha sa vieille Lambretta des années 50 – eh oui, ça existe

encore – pour rejoindre ses copains à la gare de Lausanne.

Arrêt à Payerne pour un dernier «p'tit ristret» et voilà toute notre fine équipe dans la vieille salle de gym à Morat.

Morat-Fribourg, course mythique, mais plus spécialement cette année pour Christian, car il fêtait sa 30^e participation. Comme à l'accoutumée, il sortit sa légendaire casquette orange du «Spiridon» et un copain lui demanda si la visière de son couvre-chef n'était pas trop usée, au vu du nombre d'années que ce complément vestimentaire ornait la plus haute partie physique d'un gars supersympathique. Sa réponse ne se fit pas attendre: «Ma casquette, je la lave à la MAIN...» Puis il mit son dossard, sortit de son sac une fourre en plastique A4 transparente sur laquelle était marquée au feutre noir:

30 x MORAT-FRIBOURG

Christian a souvent parcouru ce tracé les yeux rivés sur la route et en améliorant plusieurs fois son record, mais cette année il a profité de sa trentième sans regarder son chrono. A la Sonnaz, il a été applaudi par un nombreux public et évidemment par Raymond Corbaz.

Christian, 30 x BRAVO pour ton fidèle rendez-vous à Morat-Fribourg. Tu es l'ambassadeur du fair-play dans la course à pied, tu méritais bien ce petit message. ●

Pierre Camandona

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. 021 706 48 00

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 SA

Distributeur général


RENAULT
auto-location



Les deux patrons
de **SPORT ATTITUDE**,
à Ecublens
Pierre-André Clément
et Jean-Gilles Talin

Tél. 021 691 87 29



Raymond Corbaz, le patron
de **NEW CONCEPT SPORTS**,
à Epalinges depuis dix ans,
entouré de ses collaborateurs,
Hervé Warpelin, à gauche,
et Cédric Béchir

Tél. 021 784 34 44

***Ils soutiennent
le Spiridon romand...
... alors pensez à eux,
merci.***



BUSSIGNY

**UN NOUVEAU SUCCÈS
POUR LA FOULÉE...**

**ET UN RECORD
DE PARTICIPATION**

Quel succès populaire! Eh oui, plus de 600 coureurs s'étaient donné rendez-vous à Bussigny pour participer à la 22^e édition de La Foulée, samedi 10 septembre. Il y a des signes qui ne trompent pas, et avec une parfaite organisation, le succès est presque assuré d'avance. Si en plus la météo est clémente, il n'en faut pas plus pour que la fête soit belle. Elle le fut, et, du plus

petit au plus grand, la joie se lisait sur les visages à la fin des courses, cela malgré la fatigue des kilomètres parcourus sous un généreux et chaud soleil.

Daniel Girardet, responsable de La Foulée et de l'organisation de cette journée, peut compter sur des bénévoles dévoués, compétents et très avenants pour les coureurs et spectateurs.

Les différents parcours allaient de 870 m pour les plus petits de moins de 7 ans à environ 12 kilomètres pour les adultes, sur un tracé vallonné, réputé casse-pattes.

Chez les féminines, l'ancien record de l'épreuve détenu depuis 1997 par Anne-Lise Blaser, de Savigny, a été battu par Fabiola Rueda-Oppliger, de Corsier, Genève, en 45'28".

Il est à relever que l'inscription à la course est gratuite pour tous les participants des catégories écoliers et cadets. Bravo pour ce geste sympathique envers la jeunesse.

Alors... bonne foulée et à l'année prochaine. ●

Ph. Rt

Team Spiridon romand

**MENEURS
ET MENEUSES
D'ALLURE**

**sont recherché(e)s
pour semis et marathons
en Suisse et en France
pour l'année 2006**

**Si vous êtes intéressé(e)s,
vous pouvez me contacter**

au 021 • 646 33 35

ou 078 • 672 13 34

Vous serez les bienvenu(e)s

**Philippe Rochat
Président Spiridon romand
Chemin des Sauges 25
1018 Lausanne**



Le stand des 20 km de Lausanne



Celui du marathon de Chicago



Rencontre au stand de TPT, avec de gauche à droite: Didier Brocard, triathlète professionnel suisse, Daniel Girardet, responsable de La Foulée à Bussigny, Thierry et René Dutoit de Tourisme pour Tous

UNE VAUDOISE GAGNE LE LAUSANNE MARATHON 2005

Sandra Annen triomphe sous la pluie

Dimanche 23 octobre dernier, depuis 4 heures du matin, la pluie n'a pas cessé d'inonder la Suisse romande et plus particulièrement le bassin lémanique. Si bien que les coureurs et coureuses savaient à quoi s'en tenir avant de prendre l'un des nombreux départs du 13^e Lausanne-Marathon, soit en Roller inline, fauteuil roulant, walking, course pédestre pour enfants et adultes avec des distances variant entre 4 km pour les jeunes, 10 km pour le quart de marathon et 42,195 km pour le marathon.

Ce n'est qu'en fin de matinée que le ciel s'est montré plus clément et a même laissé filtrer quelques rayons de soleil, si bien que le semi-marathon, partant de La Tour-de-Peilz à 13h30, a bénéficié d'excellentes conditions atmosphériques.

La grande surprise du jour nous est venue de Sandra Annen, membre du Spiridon romand et athlète confirmée, qui a gagné la course reine de la journée, alors qu'elle ne faisait pas figure de favorite et elle-même nous déclarait avant le départ, que de terminer dans «le top dix» serait une bonne place pour elle, car elle courait ici son premier



Muriel et Thierry, en route pour 3h45

marathon. Alors, un grand bravo à Sandra. Elle a fait sa course comme elle l'avait programmée, et au fil des kilomètres elle a vu ses principales concurrentes s'arrêter à la suite de crampes, de fatigue ou même victimes de cette pluie qui n'a épargné personne.

Monsieur «Lausanne Marathon», Tesfaye Eticha a gagné pour la septième fois l'épreuve lausannoise. Il n'a pas battu son record de l'épreuve, datant de 2003 en 2h10 et 4 secondes. Il s'en est fallu de 2 minutes mais peut-être que la barre mythique des 2h10 sera atteinte dans de meilleures conditions climatiques, et de ce fait serait une référence pour Lausanne et attirerait les grands marathoniens, car ces derniers veulent des parcours rapides pour établir une superperf. Le marathon de la capitale vaudoise figure parmi l'un des plus beaux et ce sont les marathoniens globe-trotters qui le disent. Le trajet Lausanne – La Tour-de-Peilz et retour n'est pas aussi plat qu'on pourrait le croire... surtout lorsqu'on est à pied.

Il faut relever le travail merveilleux des 950 bénévoles, qui ont permis que la manifestation se déroule dans les meilleures conditions possibles.

La nouvelle disposition du Marathon Expo a donné entière satisfaction et les stands qui y étaient présentés, avec classe et convivialité, ont eu le succès escompté. La cantine a souvent fait le plein, spécialement lors de la pasta-party offerte par Migros et préparée par

Frédérique, le patron de La Nonna. Avec son personnel et avec Gibus sur le podium, l'homme orchestre talentueux, le succès était total, sans compter la présentation des meneurs d'allure pour les «populaires» du groupe «Endurance 72» venus du Mans.

Pour la première fois à Lausanne, il y avait la puce de chronométrage incorporée dans le dossard. Les coureurs retrouveront probablement ce système lors des prochains 20 km de Lausanne, le 22 avril prochain.

Robert Bruchez, directeur exécutif, et toute son équipe vous donnent rendez-vous pour la 14^e édition le dimanche 22 octobre 2006. ● **Ph. Rt**



BRAVO À JEAN-YVES REY

...qui a remporté le premier Marathon des Alpes

Jean-Yves Rey, de Montana, membre de l'équipe suisse de ski-alpiniste, coureur à pied (trois fois 4^e à Sierre-Zinal) et en plus Spiridonien depuis de nombreuses années, a largement dominé le 1^{er} Marathon des Alpes, couru le 28 août dernier. Le départ était donné à Anzère pour traverser Crans-Montana et terminer à Loèche-les-Bains. Il y avait 420 participants, partagés entre les départs d'Anzère pour le grand parcours équivalant au marathon, et de Crans-Montana pour le semi-marathon et course populaire. Sur un parcours très vallonné, seul un spécialiste de la montagne, aguerri à ce genre d'épreuves, pouvait l'emporter.

Nous reviendrons plus en détail sur cette épreuve qui deviendra probablement une classique, tant l'enthousiasme des participants fut grand. **Ph.Rt**

Note de la rédaction: il est fort probable que les coureurs ayant participé à ce marathon avaient fait l'impasse sur la course Sierre-Zinal, 2 semaines plus tôt, d'où une légère baisse de participants à cette manifestation. ●

le bonjour DU PRÉSIDENT

2005, une grande année pour le Spiridon romand

Après le repas du 30^e anniversaire de notre association, qui a eu lieu à la Breguettaz-sur-Vaulion, où 110 membres du Spiridon avaient répondu présents, un cadeau était offert à nos coureurs sous forme d'une réduction de CHF 20.- sur le coût d'une inscription à une course pédestre. En l'occurrence, nous avons proposé les Tours du Chablais ou du Pays de Vaud. Il y a eu 30 bénéficiaires à chacune de ces deux magnifiques épreuves.

Comme déjà annoncé précédemment, nous avons créé un groupe de «meneurs d'allure». Vous connaissez ces coureurs de marathon chevronnés qui entraînent dans leur sillage des athlètes qui aimeraient faire un bon chrono mais qui ne savent pas très bien gérer leurs efforts sur 42,195 km. Ces lièvres sont reconnaissables par leurs ballons de différentes couleurs où les objectifs chronométriques figurent, ainsi que sur leurs dossards.

Après le marathon de Genève au début mai, nous nous sommes rendus à celui de Bâle, le 28 août, où nous avons découvert une ambiance formidable tout au long du parcours, entièrement balisé, dans la ville. Et pour terminer, nous avons été invités au semi et marathon d'Annecy, le 25 septembre dernier, l'un des dix plus beaux parcours de France, selon la revue internationale de course à pied *Jogging international*.

Effectivement, nous n'avons pas été déçus par le tracé magnifique au bord du lac et l'ambiance qui y régnait, sans compter une parfaite organisation. Par exemple, la pasta-party de la veille s'est déroulée à l'Impérial Palace d'Annecy où 300 personnes pouvaient prendre place. Il faut vous dire qu'il ne fallait pas se présenter en survêtement mais avec une tenue «presque» de ville. Quant au service, il était parfait; nous n'attendions que 2 à 3 minutes devant les buffets des entrées, des nombreuses sortes de pâtes, sans compter les merveilleux desserts, café, et tout cela dans la bonne humeur.

Le lendemain, les choses sérieuses commençaient par le marathon avec le départ à 9 h, au bord du lac, pour environ 800 coureurs. Nos meneurs d'allure ont une fois encore cartonné et sont

arrivés dans la minute avant les temps impartis.

Un «lièvre» de 71 ans...

L'après-midi avait lieu le semi-marathon et, à Annecy, les organisateurs avaient désignés des coureurs de leur club comme «Pacemakers» pour des objectifs de 1h30, 1h45, 2h et 2h15. Mais voilà, il n'y avait pas de «lièvre» pour 2h15. Du fait que nous mettions tout notre matériel à leur disposition (tiges alu, harnais, ballons et fanions), votre président, qui avait flairé le coup et qui s'était préparé à l'éventualité de courir pour 2h15, s'est lancé dans la bagarre... Eh bien!, ce fut une expérience magnifique et la ligne d'arrivée a été franchie dans le temps demandé.

Prochaine édition à Annecy: dimanche 24 avril 2006

En parlant des meneurs et meneuses d'allure, nous en cherchons pour 2006, et nous allons innover en nous impliquant dans les semi-marathons, en Suisse et en France (voir l'encarté dans ce numéro).

Quant à notre RUN & BIKE, qui a eu lieu le 8 octobre à Chéserey, 172 équipes de deux coureurs se sont inscrites. Roberto vous en dira plus dans le reportage qui paraît dans ce numéro.

Quant je vous disais que 2005 était une grande année... Et les prochaines, nous l'espérons, seront identiques pour le Spiridon romand.

Alors bonne fin d'année et venez-nous dire un petit bonjour à notre stand lors de votre passage à l'Escalade de Genève, les 2 et 3 décembre, en espérant que vous aurez reçu ce numéro du *mmille-pattes entre-temps*.

Merci encore pour votre assiduité à notre association et bonne fin d'année.

Ph. Rt

LA BALADE DES GENS HEUREUX ENTRE LAC, VIGNES ET CIEL BLEU

Cela est devenu l'incontournable entraînement-balade dans Lavaux depuis quelques années déjà: un dimanche matin d'octobre et en général la semaine précédant le Lausanne-Marathon. Sous la conduite des initiateurs, Jean-Pierre Lavizzari et Robert Horst, Spiridonien et sportifs de longue date, nous étions une quinzaine d'adeptes de la course à pied, dimanche 16 octobre, à partir de la gare de Cully. Au menu, un périple d'une quinzaine de kilomètres dans le merveilleux pays de Lavaux. Dès le départ, l'ambiance était chaleureuse



car le chrono, ce jour-là, ne faisait pas partie des accessoires des bipèdes. Lors de notre passage à certains endroits, nous avons remarqué avec tristesse les conséquences de la grêle sur le vignoble. Après avoir passé sous Riex et avoir fait un clin d'œil à la maison de Jean-Pierre, lire Lavizzari, nous nous sommes dirigés vers Rivaz pour laisser sur notre gauche Epesses, bourgade dominant les vignes. Ensuite, traversée par la Corniche pour atteindre Rivaz. Mais auparavant, nous avons fait quelques brèves haltes photos et reçu d'excellentes informations touristiques, culturelles et géographiques de nos deux «chefs du jour». Quelques kilomètres plus loin, c'était l'arrivée à St-Saphorin et sa très jolie église, dont nous avons fait le tour. Nous avons continué en direction de Chexbres, avec une montée digne de celles que nous trouvons lors des courses de montagne, à faire presque en marche arrière pour ne pas être découragés de voir ce qui nous attends... N'est-ce pas Jean-Pierre?

Nous avons commencé notre descente pour rejoindre Cully, non sans mal (n'est-ce pas, encore, Jean-Pierre?...) Merci à toi et à ton épouse pour la sympathique petite réception sur votre terrasse surplombant une région paradisiaque.

Je pense que tous et toutes les «trottapianes» de ce superbe dimanche matin se réjouissent déjà pour l'année prochaine et, peut-être, y aura-t-il encore plus de monde pour cette balade des gens heureux.

Merci aux organisateurs et à tous et à toutes pour ce vrai esprit sportif qui a régné tout au long de la matinée. Ph. Rt

UNE BONNE CUVÉE 2005 Tour du Pays de Vaud



Ouf, c'était dur dur...



La remise des prix aux féminines

Après onze ans d'existence du Tour du Pays de Vaud, cela devait bien arriver une fois... mais quoi? Eh bien, tout simplement la pluie. En effet, il a fallu attendre la 55^e étape pour que nos valeureux athlètes se fassent tremper, et cela lors de la dernière course, à Cully. De souvenirs d'organisateur, il semble qu'il n'y ait eu qu'un petit orage lors d'une soirée, à Chavornay, ce qui veut dire que Robert et Josette Bruchez, secondés par une magnifique équipe de

bénévoles, ont eu de la chance avec le temps, ce qui n'a pas toujours été le cas d'autres manifestations lors de cette année calamiteuse. La pluie s'est mise à tomber quinze minutes avant le départ, mais n'a pas autrement gêné les nombreux concurrents et concurrentes.

Le parcours, entièrement sur l'asphalte et au milieu des vignes, est difficile mais beau. Bien des coureurs l'apprécient, alors que d'autres sont réfractaires aux montées assez raides et à la longue descente vers le 5^e kilomètre.

Les autres étapes ont eu lieu à Payerne (plat), au Mont-sur-Lausanne (vallonné), L'Isle (presque montagneux) et Chavornay (avec une belle côte). Donc, il y en a eu pour tous les goûts et c'est ce qui fait le charme de ces courses par étapes de 8 à 10 kilomètres chacune, où environ 450 coureurs en moyenne ont pris «leur pied».

Encore un grand merci aux clubs organisateurs, le CAB à Payerne, le team FEDE à L'Isle et aux Amis de la course, à Chavornay. Quant au Mont et à Cully, l'organisation était assurée par Robert Bruchez et sa troupe.

Au vu de ces belles soirées de course à pied, et pour continuer la tradition, nous vous donnons rendez-vous au mois d'août de l'année prochaine pour un nouveau périple en terre vaudoise, tout de convivialité et de sportivité. ●

Ph. Rt

CONFÉRENCES SERGE ET NICOLE ROETHELI

Cela fait 6 mois que le périple mondial (40,912 km – 5 ans 5 continents) de Serge et Nicole a pris fin.

Si vous voulez vivre en leur présence quelques moments forts de leurs aventures, participez à une de leurs nombreuses film-conférences, dont la tournée a débuté voici quelques semaines.

Vous trouverez le programme détaillé sous www.serge-roetheli.ch

Et si vous n'en avez pas la possibilité, vous pouvez toujours vous procurer leur livre *La Terre à en perdre la boule*.

D. L.

courrier D'UN LECTEUR

Suite au reportage de J.-Claude Blanc «2^e édition du Raid de Van-d'en-Haut» (page 8 de notre numéro 93, déc. 2004), un lecteur attentif, et pas trop sérieux, nous écrit ceci:

J'admets qu'avec le vieillissement de la population des coureurs (et des dirigeants), les organisateurs puissent se poser certaines questions, par exemple celle de l'utilisation d'un porte-voix. Etant donné qu'à Salvan l'on a jugé bon, en 2004, de se munir d'un porte-voix pour s'adresser à 12 coureurs GROUPÉS sur la ligne de départ, dans combien de temps faudra-t-il un porte-voix: a) pour 6 coureurs? b) pour 3 coureurs? Je me réjouis de lire les réponses proposées. ●

N. Tamini

Non, ce n'est pas un concours. Il n'y a pas de réponse exacte à trouver. Juste un judicieux (?) conseil aux organisateurs...

Courir après son poids

On observe dans les populations du monde entier qui ne souffrent pas de sous-nutrition une tendance moyenne à prendre du poids à tout âge. La prévalence de surpoids, respectivement d'obésité (deux degrés dans l'accumulation progressive de tissu gras) est la plus élevée aux Etats-Unis, où la prise de poids annuelle moyenne d'un adulte est estimée à 1/2 à 1 kg, mais certains pays d'Europe suivent de près. Le problème réside dans le risque accru que le surpoids fait courir à la santé (diabète, hypertension, artériosclérose...) et à son coût, sans parler de la diminution de la qualité de vie. On parle d'une «pandémie».

Génétique ou environnement?

Ce changement est beaucoup plus rapide que ne peut l'expliquer l'évolution darwinienne, ce qui suggère fortement d'en rechercher la cause dans une modification récente de notre environnement. Notre héritage biologique s'est développé sur des millions d'années alors qu'Homo était fondamentalement un chasseur-cueilleur. Pour faire face aux fréquentes périodes de disette, il a mis au point un processus efficace de mise en réserve (l'accumulation de graisse) pour traverser ces périodes. Le tissu adipeux était périodiquement utilisé et redéposé, selon l'intention de la Nature, pour compenser le déséquilibre permanent entre besoins et disponibilité de nourriture.

Lorsque la nourriture était plus abondante, la quête même de celle-ci nécessitait une grande dépense d'énergie. Il y avait en général une saine proportionnalité entre apports et dépenses. Aujourd'hui, on se nourrit sans effort. Il suffit de rouler jusqu'au prochain supermarché, voire seulement tâtonner dans le réfrigérateur, pour trouver des aliments appétissants riches en sucre et en graisse (donc en calories), que même parfois nous n'avons plus à mâcher. A cette facile abondance s'ajoute la diminution de l'activité physique. Malgré les pages sportives (trop) nombreuses de nos journaux, il est clair que nous bougeons beaucoup moins que naguère. Les facteurs récents les plus évidents à cet égard sont la télévision, la voiture individuelle, l'augmentation de la distance (motorisée, bien sûr) entre notre

maison et notre lieu de travail, la pression qui en résulte sur le temps disponible, les jeux vidéo et la dépendance à internet.

Pathologie ou déséquilibre énergétique?

Loin d'être une «maladie chronique, neurochimique et récurrente résultant d'une interaction pathologique entre l'hôte et son environnement», on peut fort bien argumenter rationnellement que cette «épidémie d'obésité» est une réponse biologique tout à fait prévisible aux changements de notre mode de vie.

Une prise de poids est le résultat d'un excès d'apport énergétique relativement aux dépenses (bilan = entrée - sortie). La valeur indiquée plus haut pour les Américains correspond à l'ingestion d'un excès de 15 calories environ quotidiennement. C'est une quantité d'énergie extrêmement petite, équivalente à manger deux bouchées de trop ou à marcher 1/2 km de moins par jour! Une estimation plus prudente, apte à toucher l'ensemble de la population et non seulement la moyenne, prédit qu'un bilan énergétique abaissé de seulement 100 calories par jour suffirait à prévenir toute prise de poids. Cette cible peut être atteinte par une combinaison d'une réduction de nourriture (quelques bouchées de moins à chaque repas) et d'une augmentation de l'activité physique (15 minutes de marche de plus par jour).

Réduire les apports: peu d'espoir

Toutefois, l'hypothèse a été émise que lorsque le flux d'énergie fluctue peu autour de sa moyenne (typiquement, c'est le cas d'une personne séden-

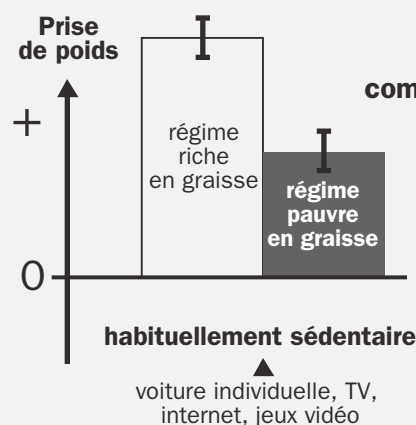
taire), les mécanismes de contrôle de l'appétit ne sont plus capables de détecter de petites erreurs de bilan. Les mécanismes de la satiété ne sont pas très efficaces, puisque nous sommes programmés pour faire des réserves dans les temps d'abondance, et ceux-ci durent... Ce que nous appelons la «surconsommation passive» nous menace à chaque repas, à chaque occasion de collation.

Accroître les dépenses: notre chance de sportif

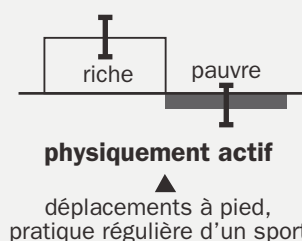
La dépense d'énergie se compose de 3 compartiments principaux. La dépense de base, ou de repos, et la production thermique qui suit la prise de repas ou requise pour lutter contre le froid varient peu. Seul le troisième compartiment, l'activité physique, peut être accru par l'effet d'une volonté consciente, passant de ~20% à ~45% de la dépense énergétique selon que l'on est très sédentaire ou extrêmement actif. Toutefois, cette possibilité est rendue difficile au citoyen moyen par la pression en sens inverse exercée par l'environnement défavorable omniprésent dans lequel vit notre société d'aujourd'hui. Il s'agit de réintroduire l'activité physique dans la vie courante, qu'elle redevienne obligée et inconsciente. Comme beaucoup de pétrole coulera encore dans les pipelines avant que notre environnement ne change, notre chance de sportifs, ici et maintenant, est d'avoir acquis l'habitude de ces efforts de substitution quasi quotidiens où la recherche occasionnelle de «performance» est notre motivation à nous mouvoir. Et non l'inverse. ●

Jacques Décombaz

Une vie physiquement active et une alimentation modérée en graisse...



...sont deux conditions qui, combinées, facilitent le maintien d'un poids corporel stable



location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
1033 Cheseaux