

Le mille-pattes

revue du Spiridon romand
novembre 2006 • N° 99



www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Président

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

Rédactrice

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

Secrétaire

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

Trésorier

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

Affiliation / abonnements

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

Autres adresses:

BLANC JEAN-CLAUDE
Fondation Foyer-Handicap
Av. du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Webmaster

CABIDDU Demetrio • 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).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés
par courrier ou par e-mail
à notre rédactrice:

Corinne Jacob-Magni
Chemin de Champrilly 22
1004 Lausanne
téléphone 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

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).

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° 100 • 15 février 2007

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer
à la rédactrice 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: Le Swiss Jura Marathon • Photo: Philippe Rochat

Le Comité
du Spiridon
romand
vous souhaite
de joyeuses fêtes
et une très
heureuse
nouvelle année.

CONNAISSEZ-VOUS LE CANICROSS?

Particulièrement méconnu, le canicross est une discipline qui associe, dans un même effort sportif, la course à pied, un chien et un humain. Le règlement est simple: aller le plus vite possible en respectant impérativement l'allure de l'animal. Si le chien ne veut plus courir ou ralentit, le maître doit s'arrêter ou ralentir, il est INTERDIT de le forcer à courir en le tirant, sous peine de mise hors course immédiate.

Le chien est muni d'un harnais, il est relié à son maître par une longe élastique de 2 mètres, extensible, attachée à une ceinture lombaire pour amortir les chocs provoqués par les accélérations de l'animal. Le matériel se compose d'un harnais pour le chien, d'une longue laisse munie d'un amortisseur et d'une ceinture, pour le coureur, très confortable au niveau des reins car large et rembourrée.

Tous les chiens sans distinction de race, avec ou sans pedigree, âgés de 12 mois au moins le jour de l'épreuve, sont autorisés à participer à la compétition. Le maître doit être capable de diriger son chien. Les

chiens ne doivent pas être agressifs envers les autres chiens (souvent nombreux au départ); c'est pour cela que le canicross est un sport où l'on trouve des chiens calmes et affectueux. Tous les chiens doivent également être vaccinés contre la rage et certaines maladies, et devront également être tatoués. Un contrôle vétérinaire a lieu avant chaque épreuve (marquage du chien pour identification par les commissaires de la course).

Mais comment se déroule une course de canicross? Simple, c'est un cross, organisé généralement sur un circuit forestier de 5 à 10 km, durant lequel le coureur et son chien sont unis dans le même effort sportif. En fait, le chien est accroché par un harnais à la ceinture du coureur, la seule contrainte réside dans le fait que le chien doit toujours être devant. Suivant les parcours, il existe des courses différentes: il existe des courses assez calmes, en terrain pratiquement plat; mais, en général, on trouve des parcours avec un relief accentué. Certaines courses se déroulent également dans les Alpes. De même, suivant les parcours, les départs peuvent être groupés ou individuels (généralement toutes les 2 minutes). Le plus spectaculaire étant un départ groupé – mais cela implique un terrain assez large au départ et sur une distance d'au moins 500 m.

Les sensations sont superbes: vous vous surprenez à courir à 25 km/h dans un sentier descendant, en pleine nature, derrière le chien... Sur des parcours difficiles, la gestion de l'effort et l'entraide «chien-maître» sont les points clés du succès. En effet, le chien doit être là pour «aider» son maître dans une montée sans trop se fatiguer. A charge du coureur de régler l'allure du chien à ses capacités.

Il existe également des canicross pour les enfants, qui se pratiquent sur des distances plus courtes (2 à 4 km) où, suivant la corpulence du chien et de l'enfant, on peut trouver un adulte «accroché» également au chien.

Enfin, la canimarche est la face très populaire du canicross. Cette épreuve, ouverte à tous, chiens et maîtres, jeunes ou vieux, permet de s'initier à ce sport. L'allure est libre et adaptée en fonction des caractéristiques physiques de certains participants.

Les vainqueurs de ces épreuves ne remportent pas d'argent, juste de quoi couvrir quelque peu les frais de nourriture pour leur chien. Ainsi, par ses côtés multiples, le canicross fait partie de cet esprit sportif et fort apprécié: le plaisir, celui du maître et de son chien.

A toutes et à tous, je souhaite déjà une excellente fin d'année et un bon départ pour 2007. ●

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Le Bonjour du Président 4



Gérard Aubert – Course à Vevey 5



Cross des Grottes à Vaulion 6



Transmarathon en Italie 7



Le Swiss Jura Marathon 8



Le Franco-Suisse EKIDEN 9



Run & Bike, 8^e édition 10 - 11



Le Derby de la Corentine 12



Course Saillon-Ovronnaz 13



Triathlon 14 - 16



Courrier des lecteurs 17

Lausanne-Marathon 18 - 19



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

Nous voilà déjà à quelques semaines du terme de cette année 2006. Qu'elle a vite passé! J'ose espérer qu'elle vous a apporté de nombreuses satisfactions, compensant favorablement quelques désillusions. Ainsi va la vie et nous ne pouvons rien y changer, heureusement, d'un côté. C'est comme le temps, qu'il pleuve, vente ou fasse du soleil nous devons l'accepter, tel qu'il nous arrive. Plusieurs organisateurs ont supporté les conséquences d'une météo capricieuse, laquelle a fortement perturbé certaines manifestations qui demandent des mois de préparation.

Le walking et le nordic walking font un bond en avant...

Depuis quelques mois, nous constatons avec un très grand plaisir que ces deux disciplines prennent une ampleur considérable en Suisse romande. On peut le dire sans aucune honte, la locomotive qu'était la Suisse alémanique nous a littéralement «dopé». Bravo à tous ces adeptes, dames et hommes, qui se sont mis à cette marche sportive, laquelle est un bienfait pour le corps humain. En effet, selon les médecins du sport, toutes les articulations travaillent, et spécialement celles du haut du corps, et bien des personnes ne pouvant pas courir, ou ne voulant pas courir, y trouvent leur plaisir. Toutes les épreuves réservées au walking et nordic walking dans notre région, que ce soit à Yverdon, Morges, Lausanne, Le Mont ou Vevey, ont connu un magnifique succès. Par contre, lors de courses pédestres populaires, ces deux catégories n'ont pas eu beaucoup de succès, à part les 20 km de Lausanne ou le Lausanne-Marathon.

La saison de cross va bientôt débiter

On ne le dira jamais assez, le cross est une discipline exigeante. Empruntant souvent des terrains accidentés, boueux, peu stables, avec de fréquents changements de direction, mais très

fortifiant pour les chevilles. A Lausanne-Vidy, au mois de janvier dernier, dans le magnifique parc Bourget, le cross, après de nombreuses années d'absence, a repris ses droits avec une organisation réunissant le Footing-Club Lausanne, le Lausanne-Sports et le Stade Lausanne (sections athlétisme). Pour cette reprise, par un temps presque printanier, plus de 700 coureurs ont été classés. La seconde édition aura lieu le 20 janvier 2007. Il est évident que nous ne pouvons pas rivaliser avec les grands cross français. Par exemple, le cross organisé par la RATP dans les allées arborisées du parc du château de Fontenay-les-Bris, dans la région parisienne, a réuni l'année dernière 5000 adultes et 8000 écoliers(ères). Dimanche 19 novembre prochain, 14.000 crossmen se retrouveront dans une ambiance de fête, de convivialité et de bonne humeur.

Le Spiridon romand se porte bien, merci pour lui

Eh oui, sans faire beaucoup de bruit, les 5 membres du comité mènent à bien les différentes activités de notre association qui compte 430 membres. Nous avons participé, avec notre groupe de meneurs d'allure, aux marathons de Genève et Lausanne et aux 20 km de Lausanne. A chaque course, nos coureurs ont terminé dans les temps impartis.

D'autre part, notre Run & Bike (voir article dans ce numéro) a connu son succès habituel. Grâce à une excellente météo, les 152 équipes classées ont eu beaucoup de plaisir dans un esprit de franche camaraderie.

Et, pour terminer l'année, nous tiendrons un stand de promotion lors de la course de l'Escalade, à Genève, les 1^{er} et 2 décembre prochains. Alors, venez nous rendre visite.

Je vous salue cordialement et, toujours, au plaisir de vous rencontrer. N'hésitez pas à consulter notre site www.spiridon.ch

Ph. Rt



Peu après le départ à Vaulion, également un mercredi soir.

le dire, de nombreuses étapes dans leur région, variant de 8 à 12 km.

Le Tour du Chablais débute en général vers milieu avril et propose 6 étapes dans le Chablais vaudois et valaisan et compte plus de 700 coureurs chaque soir.

Le Tour du canton de Genève avec ses 4 étapes et plus de 2000 athlètes par course, se fait à fin mai, début juin.

Le Tour du canton de Neuchâtel, lors de ses débuts comptait 300 coureurs, et actuellement il dépasse également les 2000 participants. Il a également lieu au printemps.

Le Tour du Pays de Vaud, se dispute de mi-août à mi-septembre et compte 5 étapes. Cette année, à chaque course, il y avait plus de 500 coureurs, nombre jamais atteint auparavant.

Pour revenir à la question posée au début de ce texte, et après un sondage auprès des coureurs et coureuses, il semble que des athlètes font ces courses en remplacement d'un entraînement. Il y a ceux et celles qui courent les mercredis et sont libres le week-end pour le consacrer à la famille. Mais il y a aussi les «mordus» qui courent encore les samedis où dimanches malgré les étapes des mercredis qui, souvent, ne sont pas des promenades de santé.

Le plus gros problème qui se pose pour les organisateurs, avec toujours plus de participants(es), ce sont les locaux, vestiaires, emplacements de départs qui sont souvent trop petits. Mais je pense qu'avec un peu de compréhension de la part de chaque partie, il y aura toujours moyen de s'arranger pour favoriser ce magnifique sport qu'est la course à pied.

Alors, les coureurs des mercredis soirs, à l'année prochaine et c'est bientôt là.

Ph. Rt

LA «FIÈVRE COURANTE» DES MERCREDIS SOIRS

Mais qu'ont-ils donc tous ces coureurs à participer aux nombreuses courses pédestres organisées les mercredis soirs en Suisse romande? En effet, d'avril à septembre, des organisateurs mettent sur pied, et c'est le cas de

Chers membres
du Spiridon romand, veuillez noter
la date de notre prochaine

**assemblée générale
par correspondance**

jeudi 15 mars 2007

Merci.



UN AUTRE «RETOUR» de Gérard Aubert

Il me l'avait dit, tout en corrigeant mes coups erratiques depuis l'autre côté du filet: «On me propose de sortir un autre disque; j'ai de quoi, en le complétant avec une paire de chansons déjà connues.» Hier, au lieu d'empoigner la raquette en début de leçon, il me tend

un CD: «Le voilà!» Troisième disque de Gérard Aubert, la soixantaine – moniteur de tennis par métier, «cantautore» par passion et coureur à pied par besoin de mouvement –, *Hier et aujourd'hui* «est dans les bacs», comme disent les chroniqueurs.

Le mmille-pattes n'a pas manqué de signaler la parution des disques de Gérard (voir nos numéros 9 et 28). C'est donc non seulement avec un grand plaisir, mais aussi avec un brin de fierté, que je signale aujourd'hui ce «retour», non pas croisé ni lifté, mais mélodieux. Dans les rangs du Spiridon romand, nous comptons donc non seulement des bouffeurs de macadam, mais aussi au moins un chanteur, poète et musicien (ce que signifie le mot italien utilisé plus haut). Quant aux autres performances sportives de Gérard, il suffira de rappeler qu'il figure parmi la trentaine de passionnés ayant couru toutes les 28 éditions de l'«Escalade» genevoise organisées jusqu'ici.

Après la leçon, je me suis donc empressé d'écouter le CD. Cette fois, c'est la formation d'Alain Morisod qui accompagne la voix de Gérard. Pour commencer, une vieille connaissance, qui reste un petit bijou «patriotique», mais dans le bon sens: *Je viens d'un pays*. Suivi d'un autre morceau connu,

La quarantaine. Puis une chanson qui témoigne de l'attention de Gérard pour les autres, et notamment les moins jeunes: *La vieille dame est amoureuse*. D'une appréciation désenchantée – mais nullement désappointée – des péripéties humaines, à l'hommage aux femmes, on aboutit, pour terminer le disque, aux joies de la paternité clairvoyante (*Bébé*). Au total, dix chansons, gaies ou nostalgiques, toujours poétiques. En somme, selon les mots d'une des chansons: *C'est un livre ouvert / Une étincelle de vie / Un morceau d'univers / Entre le jour et la nuit*.

Les plus jeunes me diront peut-être que tout cela est dépassé, plus à la mode. Certes, pas à la mode des discothèques: les chansons de Gérard ne font pas assez de bruit. Mais ceux qui apprécient encore une certaine poésie sur une musique qui murmure, ceux-là ne pourront qu'être charmés. ●

rdm

Gérard Aubert: *Hier et aujourd'hui*, dix chansons, dont neuf écrites et mises en musique par le chanteur lui-même. Disque BIB 095 des Productions Shanghai. CHF 25.–.

PLUS DE 600 COUREURS À LA 17^e COURSE DE LA VIEILLE-VILLE DE VEVEY

Samedi 4 novembre 2006

La réputée course de Vevey était placée cette année sous le thème d'Halloween, et le peloton de la course «La sorcière» était composée d'enfants et d'adultes déguisés. Nous avons même aperçu une participante à quatre pattes, en l'occurrence une petite chèvre, qui ne paraissait même pas apeurée par autant de spectateurs. En effet, le temps magnifique, quoique légèrement frisquet, invitait à la flânerie et à la promenade sur les quais, avec comme toile de fond un lac d'un bleu turquoise du plus bel effet. Dans la vieille-ville, les passants n'ont pas ménagé leurs encouragements aux coureurs de tous âges, représentant 21 catégories.

Le parcours plat d'une boucle de 1,480 km était à parcourir d'une à 6 fois selon les âges, ce qui est un avantage pour les spectateurs, qui peuvent faire des pointages et des comparaisons. Le spectacle est ainsi assuré et on ne s'ennuie pas.

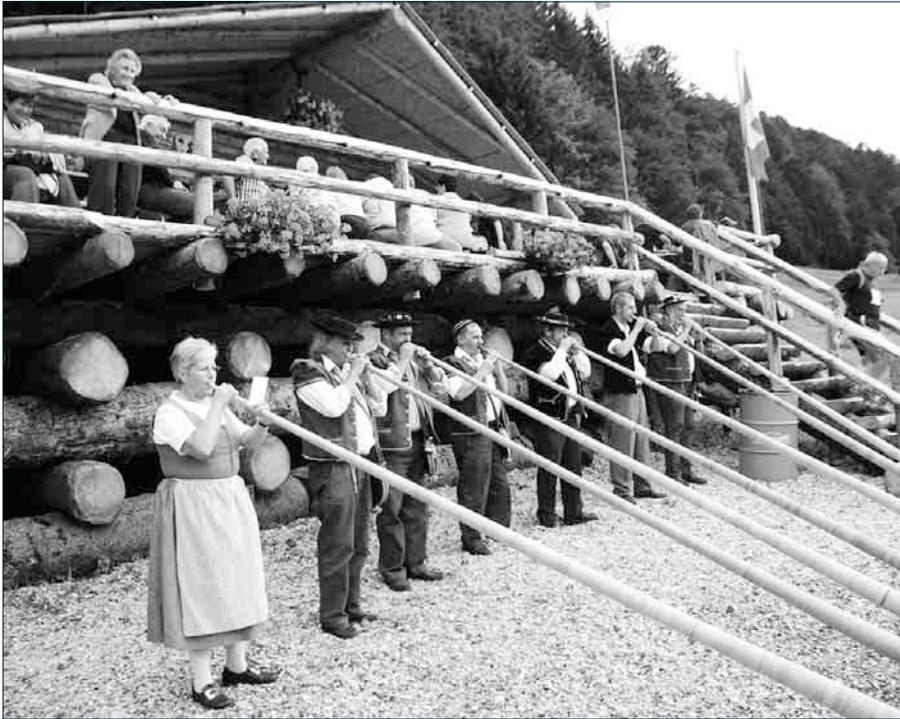
Comme d'habitude, l'organisation par le CAV était parfaite. La route étant réservée aux «trottapiques», il n'y a jamais eu de risque d'accrochage avec des véhicules, garantissant une grande sécurité et un avantage certain pour les athlètes, lesquels peuvent mieux se concentrer sur leur course. ●

Ph.Rt

Prochaine édition:
samedi 3 novembre 2007

Résultats sur:
www.care-vevey.ch/vieille-ville





L'ambiance populaire avant et après la course.

GRAND SUCCÈS DU NOUVEAU Cross populaire des grottes, à Vaulion

Mercredi 9 août 2006

Cette première course pédestre, dans le cadre du Giron du Nord vaudois des jeunesses campagnardes, fut un succès auquel les organisateurs ne s'attendaient pas! Que de monde dans ce joli village jurassien et quelle ambiance d'avant course!

Dès 18 heures, le public arrivait par grappes et, avec une certaine bonhomie, coureurs et coureuses faisaient «la queue» patiemment, en attendant leur tour pour retirer le dossard. Une fois de plus, de nombreux athlètes se décident au dernier moment à s'inscrire, ce qui crée quelques problèmes de logistique pour les organisateurs. Alors coureurs, pensez un peu à ceux qui préparent pour vous une épreuve sportive: dans quelques années, ce sera peut-être vous qui serez organisateurs et vous vous souviendrez peut-être de ces quelques mots de recommandation... Alors, sans rancune.

Avec un départ retardé de 15 minutes, le peloton d'environ 250 coureurs est lancé sur un tracé de 8,5 km avec 150 mètres de dénivelé, tout en forêt et dans la campagne verdoyante, cela dans le magnifique site des sources du

Nozon. Aux dires de quelques coureurs, ce n'était pas une promenade de santé, avec un départ en faux plat montant où le rythme était soutenu, des passages très techniques, pour finir par de la descente, ce qui donnait un excellent «panaché» pour tous les athlètes.

La société de jeunesse de Vaulion et le footing Dent-de-Vaulion, avec à sa tête Philippe Guignard, secondés par une magnifique équipe de bénévoles, avaient bien préparé cette épreuve. Le groupe des cors des alpes, qui jouait devant le chalet situé au bas de la piste de saut à ski, a mis une note très sympathique dans cette ambiance populaire. D'autre part, une équipe musicale se donnait à fond pour apporter le tonus nécessaire aux coureurs terminant les derniers kilomètres.

En quelques mots, ce fut une belle soirée à une semaine du début du Tour du Pays de Vaud. De quoi se mettre en jambes avant les courses de montagne et autres, et cela, rappelons-le encore une fois, dans une ambiance merveilleuse que nous nous réjouissons de redécouvrir, mercredi 27 juin 2007. ●

Ph. Rt

COURSE PÉDESTRE DE VULLIENS

16 septembre 2006

Surnommée Course des Taleines sur le prospectus – illustré d'un dessin de Burki montrant ces redoutables insectes à la poursuites d'un jeune garçon –, cette épreuve se déroule dans une ambiance champêtre qui évoque quelques tableaux d'Eugène Burnand. Dans le N° 84 (décembre 2001) de *mmmille-pattes*, notre commentateur Roberto décrivait un «cross vieille manière entre taupinières et bouses de vaches». La perspective de me laisser titiller les narines tout en garnissant mes semelles de produits du terroir m'avait-elle incité à choisir cette course? Que nenni! Je l'avoue, c'est plutôt le souci de compléter ma moisson de kilomètres pour le Trophy FSA qui me guida.

Roberto avait vu juste: profil accidenté, cailloux, sentiers herbeux avec quelques intervalles de béton et de goudron: un peu partout, des traces du passage des bovidés. Mais aussi une atmosphère bon enfant, un air de fête intimiste au village, le tout sur 8 km et 180 m de dénivelé. N'oublions pas la présence insolite, au détour d'un champ de maïs, d'un aéronef destiné à larguer un contingent de parachutistes au-dessus de cette portion de la Haute-Broye.

Quant aux frelons, par bonheur – comme aurait dit Georges Brassens – il n'y en avait pas.

Après avoir bravé les écueils mettant à l'épreuve genoux et chevilles, tout en perdant de vue, au fil des kilomètres, les amis Luigi Curto, Paul Michellod et Jean Guex, j'ai évité l'affront de la voiture balai, si tant qu'il y en eut une. Mais une heureuse surprise m'attendait sous la banderole d'arrivée: le prix spécial dévolu au doyen de la course, geste très apprécié mais rarement accordé en d'autres lieux. Un chaleureux merci aux organisateurs.

Signalons encore que la finance d'inscription à cette épreuve est des plus modiques; raison supplémentaire pour encourager les concurrents à la recherche d'horizons nouveaux de s'y déplacer. L'an prochain aura lieu la 20^e édition. ●

Pierre-François Etter

TRANSMARATHON EN ITALIE 70 km en cinq étapes

Pour la seconde année consécutive, nos amis Jacqueline et Francesco Cristiano ont organisé un nouveau déplacement en Italie pour disputer cette course pédestre appelée «Transmarathon», cela dans la région de Paestum, sur la côte amalfitaine, à une centaine de kilomètres au sud de Naples. Notre délégation comprenait une trentaine de personnes. Cette épreuve, réunissant environ 250 coureurs, était très bien organisée, aussi bien pour les ravitaillements et les points d'eau que pour les animations lors des arrivées. Les départs étaient donnés en fin de journée, souvent retardés à cause de la chaleur.

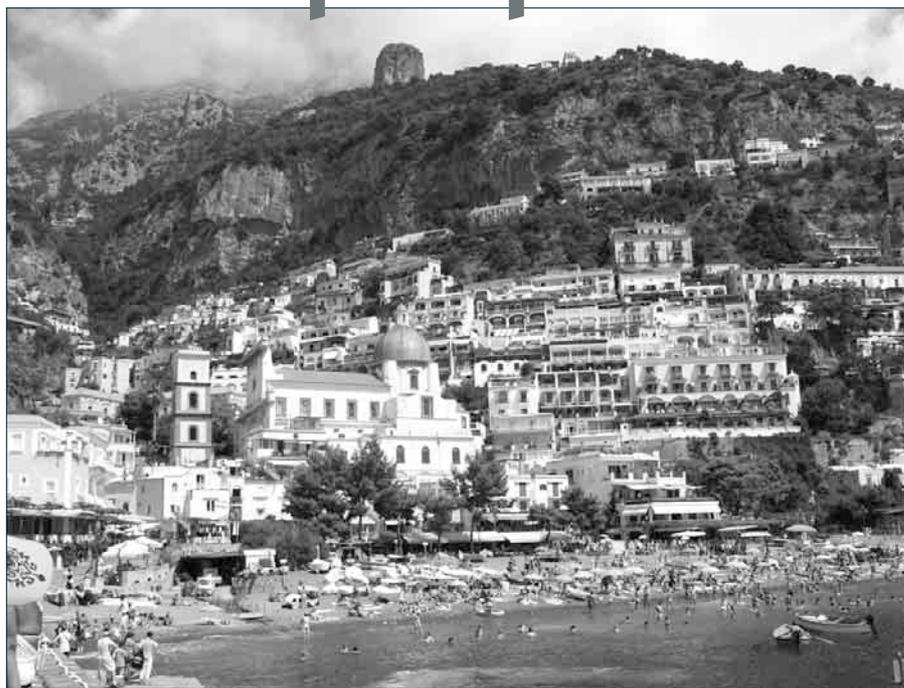
Cette compétition comportait cinq étapes «assez montagneuses», variant entre 12 et 17 km. Avec la chaleur qui régnait, les coureurs ont été assez éprouvés, mais l'ambiance était merveilleuse. Le jour «de repos» entre la 3^e et 4^e étape nous a permis de nous rendre en bateau à la découverte d'endroits enchanteurs, tels Amalfi ou Castellivita.

Un car était mis à notre disposition pour nous rendre sur les lieux des départs et pour nous reconduire assez tardivement à notre hôtel, lequel était situé au milieu des vignes, avec piscine où il faisait bon barboter et nous détendre.

Notre groupe a particulièrement bien couru et a ramené quelques trophées bien mérités. Alors bravo à tous les coureurs et merci aux personnes accompagnantes qui ne ménageaient pas leurs encouragements tout au long des différents parcours.

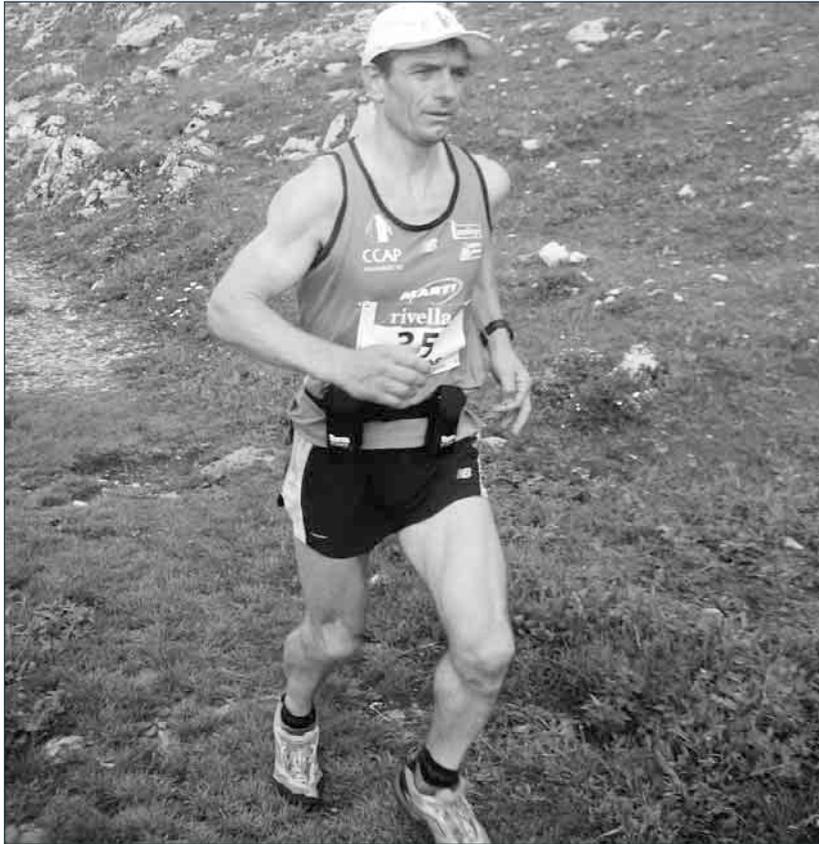
Si cette expérience «vacances sportives» vous intéresse pour l'année prochaine, contactez déjà Francesco ou Jacqueline Cristiano, au Sentier. ●

Ph. Rt



La délégation vaudoise à Amalfi.





350 KM DE GENÈVE À BÂLE Le Swiss Jura Marathon

Le 9 juillet 2006, soit un mois après L'avoir remporté les 100 km de Bienne, Francisco Pasandin prenait le départ de la plus grande course officielle par étapes de Suisse, entre Genève et Bâle, par les crêtes du Jura. Le peloton d'une centaine de coureurs a découvert des paysages magnifiques. Mais attention, il fallait bien regarder où poser les pieds, sans quoi c'était la chute, et il y en a eu un bon nombre, mais sans gravité. Un parcours de 175 km était proposé aux coureurs un peu moins entraînés, mais quand même... il fallait le faire. Du fait que cette course n'a pas eu beaucoup d'écho en Suisse romande, il est intéressant de connaître quelques données techniques, notamment le kilométrage:

1^{re} étape:
Genève – Saint-Cergue
47 km (+ 1410 m / – 750 m)

2^e étape:
Saint-Cergue – Le Sentier
45 km (+ 1290 m / – 1320 m)

3^e étape:
Le Sentier – Fleurier
56 km (+ 1650 m / – 1920 m)

4^e étape:
Fleurier – La Chaux-de-Fonds
47 km (+ 2020 m / – 1760 m)

5^e étape:
La Chaux-de-Fonds – Bienne
53 km (+ 1520 m / – 2090 m)

6^e étape:
Bienne – Balsthal
50 km (+ 1780 m / – 1720 m)

7^e étape:
Balsthal – Bâle
52 km (+ 1490 m / – 1700 m)

Il y a eu de nombreux abandons, spécialement au cours des trois dernières étapes, abandons dus spécialement à des crampes, des troubles digestifs et des cloques qui n'arrivent pas à se refermer. Ce sont 54 hommes et 10 dames qui ont été classés et qui ont eu la joie de franchir la ligne d'arrivée dans une ambiance formidable, digne des plus grandes classiques de course à pied.

Notre membre spiridonien, Francisco Pasandin, malgré une fatigue bien compréhensible, était heureux de sa course et, toujours avec son sourire, il nous déclarait: «Je suis parti pour me faire plaisir sans chercher le résultat, mais je me suis rendu compte que, dès que je

pose un dossard sur ma poitrine, cela me pousse à suivre les premiers et donner le meilleur de moi-même. Cela m'a bien réussi, jusqu'à 13 km de La Chaux-de-Fonds, où j'ai oublié de prendre mon ravitaillement personnel (chose à ne pas faire dans ce genre de course). J'ai alors puisé dans mes réserves ce qui m'a obligé à ralentir lors des trois dernières étapes et finir à une 3^e place de ce qui fut une très belle aventure. A souligner la solidarité qui règne chez tous les coureurs et le travail des bénévoles (merci à Lulu Jaquier et Dédé Rochat), présents lors de tous les grands événements sportifs et tout au long de la semaine. Ils ont fait le balisage de Genève à Bâle.»

1 ^{er}	MIKCH Thomas	D	31 h 18'02"
2 ^e	LUKAS Jens	D	31 h 57'42"
3 ^e	PASANDIN Francisco	CH	32 h 14'19"

Cette course, organisée à la perfection, et ce n'est pas une petite affaire, a lieu tous les deux ans. Alors, si le cœur vous en dit, commencez déjà à vous entraîner pour l'édition 2008. Vous ne le regretterez pas. ●

Ph. Rt



LA COURSE DES SINGES

24 septembre 2006

Huit jours après la Course de Vulliens, changement de décor et de peuplement animalier: les ruminants avaient cédé la place aux cygnes et aux mouettes; à la verdure des prairies succédait le gris du lac. Oui, le gris, car le bleu Léman était en congé, ce dimanche, et les nuages ne présageaient rien de bon. Par chance, nous avons été gratifiés d'un sursis.

La Course des Singes (allusion au sobriquet donné aux habitants de Lutry) figure parmi les douze épreuves comptant pour le Trophée lausannois, d'où une motivation irrévocable. Le parcours? Cinq tours d'un circuit de deux kilomètres à proximité immédiate du rivage, si ce n'est un secteur pavé dans le bourg de Lutry.

Le long des quais, les terrasses étaient garnies de convives plus ou moins endimanchés, indifférents, pour la plupart, à nos ébats de prolétaires. Était-ce la légèreté de nos tenus qui, sans toutefois les offusquer, les rendaient muets?

Comme souvent en pareil cas, la brièveté du tracé condamnait les moins rapides à se faire doubler. On connaît cela à Romanel, à Bussigny, à Genève, lors de la course de l'Escalade. Que voulez-vous? Il y a foulée et foulée, ainsi que la fuite inexorable du temps.

La proclamation des résultats avait lieu dans une salle dont les vastes dimensions ont permis d'oublier l'exiguïté des vestiaires. Une fois encore, le soussigné bénéficiait de la clémence des juges; je veux parler des organisateurs. Grâce à eux, j'eus le privilège de monter sur le podium et d'y recevoir un prix en qualité de doyen, aux côtés d'une charmante concurrente qui, heureusement pour elle, avait l'air beaucoup moins doyenne que moi.

Le temps de ranger mes effets et la pluie se mettait à tomber presque sans relâche, jusqu'au lendemain soir... ●

P.-F. Etter

21 ÉQUIPES À CRASSIER Le Franco-Suisse EKIDEN

De plus en plus, il se court des marathons EKIDEN. Mais au juste, d'où provient ce mot? Tout simplement du Japon et qui signifie: courir un marathon de 42 km 195 en relais de plusieurs coureurs, soit 6 personnes, qui se répartissent les distances suivantes: 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, et 7,195 km.

Dimanche 17 septembre, 21 équipes ont participé à cette épreuve assez originale et très conviviale. Le départ et l'arrivée avaient lieu à Crassier, sur territoire suisse, à proximité du poste de douane. Une boucle reliant cette localité à Divonne était à parcourir une ou deux fois selon la tranche kilométrique choisie. Il s'agissait de la seconde édition organisée par les groupements de Ain-Est Athlétisme à St-Genis-Pouilly (F), (André Renou), les Mollets de Cr'acier à Crassier (Christian Raval) et le COVA à Nyon (Jacques Binder).

La première équipe, réunissant des coureurs de la région de l'Ain, a bouclé le marathon en 2h39'28", alors que la dernière, une équipe féminine, terminait en 3h59'06". Le responsable de l'organisation, André Renou, était relativement satisfait malgré cette faible participation; mais peu de publicité avait été

faite. Il expliquait que les demandes d'autorisations et les tracasseries administratives avaient failli faire annuler leur épreuve. Ce n'est que trois jours avant la manifestation que les organisateurs ont reçu le feu vert, d'où ce peu d'informations aux coureurs venant d'autres régions.

Cet Ekiden se courra à nouveau l'an prochain, mais peut-être avec quelques petites modifications de parcours, et il méritera une plus grande participation.

Ph. Rt

Deux passages de témoin.



HUITIÈME ÉDITION DU
Run & Bike SPIRIDON
ROMAND



galerie de photos sur
www.spiridon.ch



Courir et rouler ensemble...

... telle est la formule du Run & Bike, une épreuve qui commence à être bien connue et appréciée des petits et des grands.

En effet, le samedi 7 octobre 2006, ce sont 152 équipes de deux coureurs qui ont été classées à Chésereux-sur-Nyon, comprenant 108 jeunes de 6 à 16 ans.

Les parcours, légèrement modifiés et les distances un peu raccourcies, de 2,5 km à 12,9 km, ont été appréciés. D'autre part, ces modifications rendaient l'épreuve plus attrayante pour les nombreux spectateurs qui pouvaient voir passer les coureurs à plusieurs reprises.

Cette course relais a un aspect très convivial, spécialement lorsque l'on voit les membres de la même famille courir ensemble. ●

Ph. Rt

La prochaine édition est fixée au samedi 13 octobre 2007.



37^e ÉDITION À BIÈRE Derby de la Corentine

En somme, pourquoi la dénomination de «Derby»? Cette course de côte, d'un peu plus de 6 km pour 770 m de dénivellation, partant du centre de Bière pour relier le chalet de la Corentine, a été créée par trois membres des sociétés locales, il y a trente-sept ans, ceci pour parfaire l'entraînement des skieurs de fond. Le Derby de la Corentine était né. La première édition a eu lieu en décembre, mais voilà, il n'y avait pas de neige et les 50 coureurs présents étaient montés à la Corentine seulement munis de leurs bâtons de ski. Quand on vous disait que le «nordic walking» n'était pas une invention de ces dernières années...

Le ski-club de Bière a organisé cette course durant de nombreuses années et, depuis deux ans, elle a été reprise par le groupement du footing «Le Pied du Jura», à Bière, sous la présidence de Christian Baumberger, avec une équipe de connaisseurs, tels Jean-Michel Luthi, Philippe Bergonzoli et toute une escouade de membres dévoués.

Dimanche 15 octobre, par un temps couvert et avec un brouillard persistant, ce sont 64 coureurs et marcheurs, dont 14 enfants, qui ont été classé(e)s, cela avec des parcours un peu «light» pour les plus petits.

Lors de la remise des prix devant le chalet, le soleil a fait son apparition,

nous dévoilant un décor de rêve, sans compter les superbes teintes automnales. Il n'en fallait pas plus pour que bonne humeur et convivialité soient de la partie. Chaque participant a été récompensé par un saucisson de la région. Excellente initiative des organisateurs.

Jean-Michel Luthi, véritable locomotive de ce groupement, était heureux à la fin de la manifestation: «Nous sommes contents du nombre de participants et nous ne cherchons pas à avoir beaucoup plus de monde. Aujourd'hui, les conditions étaient excellentes pour que nous puissions rester dehors, mais, en cas de mauvais temps, nous aurions de la peine à recevoir tous ces coureurs et accompagnants dans le chalet.»

Merci, organisateurs, pour votre travail. Malgré une course difficile, les coureurs garderont un magnifique souvenir de leur journée dans le Jura vaudois et ont apprécié votre gentillesse.

Alors, à l'année prochaine! Nous reviendrons. ● *Ph.Rt*



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 026 322 37 75

1204 Genève 022 310 59 00

DOULEURS ARTICULAIRES

Conclusions de l'enquête menée auprès des membres du Spiridon romand à propos des douleurs articulaires induites par la course à pied

À la fin de l'année dernière, le Centre de recherche Nestlé avait sollicité votre aide dans le cadre d'une enquête sur la douleur articulaire chez les personnes qui pratiquent la course à pied. Cette enquête a été un franc succès puisque 242 d'entre vous avez renvoyé le questionnaire complété, ce dont nous vous remercions chaleureusement.

242 membres sur 412 (58%) ont renvoyé le questionnaire. Ces personnes sont principalement de sexe masculin (85%) et d'âge mûr (70% ont plus de 50 ans). Elles constituent une population relativement homogène en pleine forme qui pratique la course à pied de façon intense (63% au moins 3 à 4 fois par semaine, 78% au moins 10 à 15 km par course, 76% au moins 60 à 90 minutes par course) et depuis longtemps (67% depuis plus de vingt ans).

La moitié de cette population souffre de douleurs articulaires. Mais la course à pied n'augmente pas l'incidence de ces douleurs. En effet, l'incidence de ces douleurs n'est pas plus grande durant les jours de course que pendant les périodes dépourvues d'activités sportives. Un tiers des personnes qui souffrent de douleurs articulaires savent qu'elles souffrent d'arthrose.

Les douleurs articulaires sont principalement localisées aux genoux (45%) et à la hanche (22,5). Les douleurs articulaires rapportées sont légères à modérées. Le niveau de douleurs atteint un niveau 2 ou 3 chez 47% des personnes et un niveau 4 ou 5 chez 35% d'entre elles (sur une échelle où la douleur maximale possible correspond à un niveau de 10). Ces douleurs empêchent de temps en temps un tiers des personnes qui en souffrent de courir.

Nous avons recherché des corrélations possibles entre les caractéristiques de la pratique de la course à pied et les caractéristiques des douleurs articulaires. Il apparaît que, parmi cette population, courir sur des surfaces dures semble accélérer l'apparition des douleurs articulaires et augmenter leur durée. Ainsi, 78% des personnes qui courent sur des surfaces dures ont mal aux articulations déjà pendant la course, contre seulement 47% parmi ceux qui courent sur des surfaces tendres. De manière similaire, 61% des personnes qui courent sur surfaces dures ont mal aux articulations pendant plus de 24 heures contre 19% des personnes qui courent sur surfaces tendres. Nous n'avons trouvé aucune corrélation entre la durée ou la longueur de la course et l'intensité de la douleur. ●

Laurent Ameye

Docteur en biologie

Nestlé Research Center Lausanne

COURSE DES 2 BAINS, SAILLON-OVRONNAZ CHAMPIONNAT DU MONDE MASTER DE LA MONTAGNE

Bravo à Béatrice Pernet et Fabiola Rueda-Oppliger

L'organisation de ce 6^e championnat du monde de la montagne pour vétérans de plus de 35 ans incombait au Running Club des 2 Rives à Leytron et ce fut un véritable succès. En effet, ce sont plus de 500 coureurs venus du monde entier qui ont relié les Bains de Saillons à ceux d'Ovronnaz, avec plus de 1000 mètres de dénivelé, en passant sur la fameuse passerelle de Farinet, laquelle doit être franchie en marchant et non au pas de course... Cela pour une question de sécurité. Le parcours empruntait les chemins à travers le vignoble et les coureurs ne pouvaient pas «grappiller» quelques grains de raisin au passage, bien que ceux-ci se trouvaient à portée des mains et paraissaient appétissants, mais voilà, c'était un jour de compétition et non une balade de santé. Après le passage dans les vignes, le terrain était varié, tendre dans la forêt avec plein de senteurs des bois, de champignons et de mélèzes. L'arrivée se situait sur le magnifique centre sportif d'Ovronnaz, à 1400 mètres, dans une ambiance merveilleuse. Quant à la cérémonie de clôture, avec remise des prix et hymnes nationaux, elle était exceptionnelle. Un tout grand bravo aux organisateurs.

Relevons ici les magnifiques secondes places dans leur catégorie respective de Béatrice Pernet et Fabiola Rueda-Oppliger, toutes deux membres du Spiridon romand.

Renseignements recueillis auprès de Béatrice Pernet par Ph. Rochat
Classements et photos sur:
www.coursedes2bains.org

«SUISSES» DE MARATHON 29.10.06 à Bâle

Fabiola est vraiment insatiable de places d'honneur, et infatigable. Six jours après avoir pris la 5^e place du Marathon de Lausanne, en 2h51'10", l'athlète du Stade Genève a remporté la médaille d'or aux Championnats suisses de marathon à Bâle, en 2h49'28".

Alors, encore une fois, BRAVO Fabiola!

Ph. Rt

Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scenic 140 ch.



Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations.

A partir de Fr. 29 450.- (TVA comprise).

1030 Bussigny, ch. de 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



COUREURS À PIED...

Triathlon...

ÇA VOUS DÉMANGE D'ESSAYER?

Suite à l'article de Philippe Rochat sur les championnats du monde de triathlon de cet automne, à Lausanne, et sur Didier Brocard, le *mmille-pattes* inaugure, dans ce numéro, une série d'articles sur le triathlon, destiné aux **coureurs ultra-débutants** en la matière.

Dans les prochains numéros, nous aborderons successivement le problème de la natation, du vélo et de la course à pied et donnerons des trucs et combines pour ne pas faire trop d'erreurs de débutant.

Naissance d'un sport

Il semblerait que le triathlon, tel que pratiqué aujourd'hui, soit né un soir de provocation entre officiers éméchés stationnés à Hawaï, qui ont voulu

savoir qui d'entre eux était l'«iron man», celui capable de traverser la mer devant Pearl Harbour (4,5 km de natation), de faire le tour de l'île à vélo (180 km) et enfin de courir un marathon, sans arrêt, ni neutralisation pour les changements d'équipement. Ils le firent et réussirent immédiatement à passer sous les 10 heures. Je ne sais pas si ce récit est conforme à la réalité, mais je l'ai entendu et lu plusieurs fois.

Toujours est-il que, dès la fin des années 70, un premier triathlon a été organisé à Vevey... et, aujourd'hui, des dizaines de compétitions rassemblent des athlètes des deux sexes de tout âge. Il est aujourd'hui relativement bien codifié avec les «kids», les «minis», les «sprint», les «olympiques», les

«demi-iron» et l'«iron», avec quelques nuances dans les longueurs. Les règles ne sont pas tout à fait les mêmes pour les amateurs et les pros (vélo avec ou sans «drafting», télévision oblige...). Le mini est pour le débutant une occasion de voir s'il est capable de nager 500 m en principe en eau libre (lac, mer ou rivière), d'enchaîner 20 km de vélo et de terminer par 5 km de course à pied. Effort d'une heure et plus, il ne comporte pratiquement pas de contre-indications. L'«olympique» (1500 m, 40 km, 10 km) est déjà plus sérieux, avec une durée d'au moins 2 heures. On peut le comparer, pour faire simple, à un demi-marathon et à un marathon. L'«iron man» reste une course très spéciale qui s'apparente, comme type d'efforts, aux

100 km de course à pied sur route. D'autres options, avec VTT en montagne, par exemple, existent.

Un défi «fun» et spectaculaire

Par contre, par rapport aux sports comme la course à pied, l'utilisation de divers muscles pendant des temps relativement courts (en terme de demi-fond et de fond) a comme résultat que l'athlète, à la sortie d'un triathlon, est globalement fatigué, mais n'a pas un muscle ou une articulation spécialement touchés, comme après un 100 km sur route où, avec une foulée déjà relativement longue, on va répéter de 80 à 120 mille fois le même geste! Son côté «fun» et son aspect «défi» attirent les jeunes, avec la jubilation de se sentir capable d'affronter des épreuves très variées en un temps très court. Le retour par deux fois au parc de change, avec des changements d'équipement qui se passent dans un stress pas possible, se fait au grand plaisir du public qui, contrairement aux épreuves de course à pied, peut assister également à des renversements de situation spectaculaires. Enfin, le spectacle d'ultra-vétérans, comme «Bébert» Blondel, amenant son vélo par train (il est privé de permis de conduire à cause de son âge), mais capable de «dérouler» un triathlon olympique en 3 heures et quelques minutes à plus de 70 ans, et cela en même temps que sa petite-fille, certes largement devant lui, mais à qui il rend une cinquantaine d'années, a un côté émouvant bien propre au triathlon.

Le blocage de la natation

Pour beaucoup de coureurs à pied, c'est là que se situe le principal blocage: souvent mauvais nageurs ou pris de crises d'angoisse face à la natation en eau libre, beaucoup de coureurs à pied renoncent d'emblée. Il est vrai que pour un quasi «non-nageur», le chemin est long à parcourir avant d'être à l'aise dans la partie natation d'un triathlon. Disons-le tout de suite, l'exercice du triathlon passe par la maîtrise du «crawl», les courses se faisant souvent avec une tenue en néoprène, et ce style étant le plus efficace et le moins dommageable de tout point de vue (pour le dos qui se bloque si l'on pratique la brasse coulée sur de longues distances, pour les jambes qui sortent nettement plus fatiguées de 1500 m de brasse que de crawl).

L'entraînement

Le coureur à pied mauvais nageur devra donc faire le plus grand effort de préparation en natation en intégrant, *tout au long de l'année*, des séances d'entraînement dès l'hiver précédant la saison où il désire se lancer sur un triathlon et effectuer au moins une sortie de 1 km hebdomadaire. Si l'on peut commencer tout de suite et tout seul, après quelques semaines, il vaut mieux s'inscrire à un cours d'initiation au crawl avec exercices divers et apprentissage des divers mouvements. Petit à petit, l'athlète sera capable de crawler sans arrêt ou sans repasser à la brasse sur 25, puis 50 mètres, et plus. Si on a la chance de se lancer dans le cadre d'un défi avec des copains d'entraînement, il faut absolument utiliser le groupe pour s'habituer à l'ambiance «machine à laver» de la natation en groupe: nager à trois de front dans un seul couloir de piscine en «frottant» constamment et essayer de tourner en même temps, nager à la queue leu leu et passer en crawl par dessus le copain sans qu'aucun ne «boive la tasse», ne pas s'énerver, ne pas se mettre dans le rouge si cela va trop vite, passer du crawl à la brasse et vice versa sans s'arrêter, etc.

Attention, l'entraînement en eau libre est un passage indispensable. En piscine, on nage naturellement droit, on voit le fond, l'eau est chaude, on peut se raccrocher facilement en cas de difficulté. Dans le lac, c'est tout autre chose, très vite on ne voit plus le fond, l'eau est verte ou noire, elle est souvent très froide, des algues s'entourent dans vos pieds, les vagues vous font boire la tasse, et si votre style n'est pas parfait, les dérives latérales peuvent être considérables: en crawl, on ne voit pas devant soi et donc «on ne va pas droit». L'angoisse peut surgir si l'on s'étouffe, donc une règle importante: *pas d'entraînement solitaire dans des lacs*, surtout si l'on n'a pas de combinaison et que l'on débute! Ces entraînements ne peuvent se passer qu'au dernier moment en début de saison, car il n'est pas question d'aller s'entraîner seul dans un lac qui aurait moins de 16° à 17°, c'est beaucoup trop dangereux même avec une combinaison thermique.

L'équipement

L'équipement pour commencer l'entraînement est simple: tenue classique de natation de compétition (slip serré, bikini ou une pièce pour les filles, pas de

short large, svp), bonnet et lunettes pour se protéger contre le chlore des piscines couvertes qui fait souffrir les yeux. Dès que l'on sort dans les eaux libres et pour la compétition, les choses se corsent: une bonne tenue de triathlon valable pour les trois épreuves (une pièce en matière glissant dans l'eau avec selle renforcée pour le vélo) coûte de 250 à 500 francs. Une bonne tenue néoprène – et je conseille de l'acheter avec *longues manches et longues jambes* – vaut de 700 francs à plus de 1000 francs. Je conseille d'acheter aussi tout de suite le bonnet néoprène (30 francs à 50 francs). Cet équipement permet alors d'affronter confortablement même les eaux très froides (15° à 16°). Bien sûr, les perfectionnistes argentés peuvent s'offrir aussi des demi-combis avec bras nus et jambes nues... Je n'en vois personnellement pas l'utilité. Attention, ne pas devenir un accro de la tenue néoprène, avec laquelle, certes, on nage mieux et plus en sécurité, car *dès que l'eau dépasse 23°, elles sont interdites dans les compétitions*, au grand dam des concurrents (risques d'hyperthermie).

Trucs et combines

De multiples trucs et combines existent: pour les lunettes, cracher dedans pour éviter la buée et pour qu'elles colent bien et ne se remplissent pas progressivement d'eau, enduire les paupières d'un produit gras qui provoque une adhérence du caoutchouc de la lunette sur la peau. Pour que la tenue glisse bien lors du changement d'équipement, pour passer au vélo, enduire les avant-bras et le bas des jambes d'huile pour bébé. La vaseline, ou «graisse à traire», est à appliquer également pour lutter contre le froid, sur la nuque, les mains et les pieds. Enduire aussi les côtés du cou sous l'oreille de vaseline: 1500 m de frottement de votre combinaison contre le cou finit par faire des irritations.

La compétition

Inscrivez-vous à l'avance par internet (datasport.ch, en général), c'est pratique et coûte moins cher et, surtout, évitez les files des inscriptions tardives. Avant un triathlon, *comptez largement le temps pour y aller et comptez sur vos propres forces*, car dès l'entrée de la zone de change, vous serez seul à devoir porter toutes vos affaires, etc. C'est toujours agréable d'être accompagné, mais vous devez compter que



voire conjoint(e) n'a peut-être pas envie de se lever à 5 heures du matin un dimanche, où les minis se courent dès 8 heures, à Nyon, si ce n'est pas en Suisse allemande. C'est toujours le bouchon à l'entrée du parking (tout le monde vient avec son véhicule rempli de matériel et les concurrents en ressortent en même temps avec leur vélo et leur matériel). Habillez-vous dès la maison avec la tenue de compétition, des chaussures de sport et un survêtement. Mettez tout le reste du matériel dans un gros sac portable à dos et, tout de suite, au parking, montez et gonflez votre vélo (laissez ensuite la pompe dans la voiture), fixez tout de suite la ou les deux gourdes de boisson sur le vélo, crochez votre casque sur la tête et rendez-vous à la délivrance des dossards à vélo (mais avec des baskets aux pieds), le sac sur le dos (pas sur le guidon, c'est dangereux), et votre récépissé ou imprimé internet en poche, ne laissez votre vélo pas trop loin du stand de retrait des dossards, mais pas de parano, on ne vous le volera pas au départ: il y a des centaines de bécans et des modèles nettement plus luxueux tout autour, à moins que vous en ayez un à 15.000 balles...

Prenez votre enveloppe contenant les éléments pour la course (dossard, puce, étiquettes collantes, bonnet de bain de couleur selon la catégorie, bons, indications, etc.). Vous recevez aussi en général un petit sac avec gadgets. Fixez tout de suite votre puce au pied et votre dossard sur le porte dossard ad hoc et mettez-le autour de la taille, idem pour les étiquettes sur le vélo et éventuellement sur le casque. Rendez-vous à l'entrée de la zone de change pour le marquage au feutre sur le bras et la cuisse, entrez dans la zone de change et gardez le casque toujours fixé sur la tête. De la discipline: ne «ronchonnez» pas si les commissaires vérifient vos freins et que votre casque tient bien, c'est leur boulot.

Installation dans la zone de change

Installez votre vélo au numéro indiqué, le dossard et le casque dans le guidon; au sol, un linge avec les chaussures de vélo et de course à pied (talquées) ainsi qu'une casquette, couvrez le tout avec un plastique s'il risque de pleuvoir. Sortez votre tenue néoprène et vos lunettes, dernier passage aux toilettes, reconnaissance très importantes des sens de circulation dans le parc de change, des entrées et sorties ainsi que de la position exacte de votre vélo, enfin *apprenez votre numéro du jour par cœur*. Graissez-vous, enfiler la tenue néoprène jusqu'à la taille, n'oubliez pas les lunettes (mettez-les autour du cou) et le bonnet (mettez-le dans le slip). Fermez et rangez votre sac et filez au départ de la natation au moins 30 à 45 minutes avant l'heure du départ: comptez avec un trajet à pied parfois long (le long des rivières, comme à Soleure, par exemple, une bonne demi-heure de marche).

L'épreuve de natation

La reconnaissance d'un trajet lacustre ou de rivière peut paraître inutile. Ce n'est pas vrai, la recherche des orientations dans le lac de Zoug, goûter à l'impression bizarre d'entrer dans le lac Noir ou chercher les courants maxima dans l'Aar (en principe au milieu et pas trop près des piles des ponts) permettent d'être plus à l'aise le jour de la compétition et de gagner de précieuses secondes. Si l'on n'a pas déjà fait le parcours, il faut repérer quelles bouées devront être contournées et quels éléments d'orientation sont dans les axes principaux (face au soleil à l'aller, viser le portique gonflable blanc de l'arrivée de la natation au retour).

L'échauffement dans l'eau est peut-être la phase la plus souvent négligée lors des triathlons. Si, en général, les athlètes font un peu de gymnastique et d'assouplissements avant le départ, la grande majorité des débutants ne font que se mouiller le bout des pieds et renoncent à nager surtout si l'eau est très froide. Il est nécessaire d'effectuer plusieurs séries de 20 à 50 mètres pour installer son corps dans la position horizontale, adapter son rythme cardiaque, s'habituer (sans se geler) à l'eau froide, contrôler son équipement et organiser sa respiration. Les dernières minutes avant le départ, il faut malheureusement retourner sur un ponton ou derrière une ligne flottante et essayer de rester concentré... au milieu des 50 à 200 athlètes excités...

Les nageurs craintifs ont tendance à nager dans les bords, renoncez-y le plus possible, vous ne nagez pas droit, et perdrez le fil du peloton. Partir au milieu du groupe vous fait certes passer pendant quelques minutes dans la «machine à laver»: ça frotte, ça baffe, mais vous êtes sûr d'aller dans la bonne direction, vous pouvez nager en aveugle en vous concentrant sur votre souffle et rythme cardiaque. Ne cherchez pas à dépasser, si ça frotte à gauche, tirez un peu à droite, et vice versa. Surtout ne pas chercher à nager plus vite que ce qu'on a l'habitude de faire et, si on nage à la même vitesse que le concurrent qui est devant, se mettre dans sa trace: il vous «ouvre» le sillage. Au large, s'habituer aux divers petits ennuis, lunettes pleines d'eau, odeur des bateaux de sécurité qui empestent le diesel, etc. En cas de vagues, les dépressions qui gênent l'entrée dans l'eau de votre bras, et vous font parfois «boire la tasse». Ne pas s'en faire, si cela va très mal, ralentir, passer un moment à la brasse et se relancer en crawl. Tous les 20 à 50 mouvements de crawl, ressortir légèrement la tête, jeter un coup d'œil devant pour vérifier l'orientation; si doute, repasser à la brasse et se remettre dans l'axe avant de repartir en crawl...

A l'arrivée, nager le plus tard possible, essayer de battre plus fort des pieds sur la fin pour y faire aller le sang et ne reposer les pieds sur le sol, que quand il ne reste que 50 à 80 cm d'eau... se redresser et... (suite au prochain numéro...) ● **Raymond Durussel**



S'ENTRAÎNER... AUSSI AUTREMENT

Vous préparez un marathon? Pourquoi ne pas essayer le run & bike?

De plus en plus, des coureurs de fond s'entraînant pour la préparation d'un marathon ou autres longues distances ont recours au run & bike, ce qui «économise» un peu la musculature. En plus, c'est bénéfique pour l'endurance, la résistance et la vitesse. Effectivement, les longues sorties de 30 km pratiquement obligatoires sont rébarbatives et font souvent mal aux muscles. Alors pourquoi ne pas essayer ce mode d'entraînement, lequel, malheureusement a de la peine à s'instaurer dans notre pays. En discutant avec quelques

marathoniens français de très bon niveau, j'ai été surpris de savoir qu'ils s'entraînaient de cette façon et cela depuis quelques années déjà. A ma demande de connaître leurs sensations, pendant et après un marathon, ils étaient unanimes à prôner ce complément d'entraînement.

La course en piscine, en cas de blessure ou pour récupérer, c'est excellent

Vous êtes blessé? Vous voulez récupérer ou simplement vous détendre après un gros effort physique? Rien de plus simple: essayez la course en piscine. Il vous suffit de posséder un gilet ou une ceinture qui vous maintiendra en surface et, sans toucher le sol, marchez ou courez selon votre condition physique. Le bienfait de l'eau, avec toutefois une certaine résistance, vous aidera à vous maintenir en excellente forme. De plus en plus, de nombreux athlètes utilisent ce moyen pour se maintenir en parfaite condition physique. ● **Ph. Rt**

Variabilité de la susceptibilité individuelle aux courbatures? Certainement, mais je ne crois pas trop à une «immunité» de certains à ce désagrément. En tout cas je n'en ai pas entendu parler. Les études expérimentales du phénomène, qui mettent à dessein en jeu un protocole producteur de courbatures, les suscitent chez tous les cobayes humains sans trop de difficulté.

A mon avis c'est une question d'habitude des muscles à l'exercice coutumier. En fait, le muscle met à peine 1-3 semaines pour se remodeler et adapter la conformation et la résistance de ses fibres à l'effort qu'on lui a imposé. Les plus douloureuses courbatures que j'aie jamais éprouvées, c'était après une manœuvre intentionnelle pour en provoquer en courant pendant seulement 5 minutes sur un tapis roulant en descente, le plus vite que je pouvais. A une époque où je montais assez souvent de Veytaux aux Rochers de Naye (delta 1600 m) comme entraînement, avec retour en courant au point de départ: à la 3-4^e séance déjà, je n'éprouvais plus

aucune courbature les lendemains de ces descentes. Je me souviens de 3 jours d'alitement après lesquels me remettre à marcher provoquait des courbatures sensibles au niveau des fesses.

Cela pour illustrer mon idée que ce n'est qu'une question de variation d'exposition au stimulus déclencheur. Certains seront davantage sujets que d'autres en ce qu'il leur suffira de courir sur du goudron après un entraînement sur un sol plus tendre pour éprouver des courbatures; ou le seul fait de prendre une cadence de compétition (plus de chocs, élongations plus marquées...) sans l'avoir exercée auparavant.

D'autres sont si rodés à une routine dont ils ne sortent pas qu'ils croient être résistants au mal. Le muscle d'un végétarien a la même structure que celui d'un omnivore et subit les mêmes tensions pendant un effort excentrique; l'hypothèse d'une susceptibilité moindre de celui-là mériterait examen, même si je vois mal une explication. ●

Jacques Décombaz

courrier
DES LECTEURS

[...] Les courbatures... Auxquelles je fus et suis tellement sujet. Deux points m'ont frappé, que tu n'évoques pas [p. 23 du N° 98]:

1. La sensibilité aux courbatures selon les individus. Elle est significative, il suffit d'en parler dans les vestiaires. Tiendrait-elle à la masse musculaire, différente selon les individus? Moi qui suis – quant aux cuisses et aux mollets – du genre Tramonti, j'ai toujours très souffert de courbatures aux cuisses. Récemment encore après une longue sortie avec Berlie.
2. J'ai naguère été «interpellé» par Denis Alcade, «le grand-père» des courses du côté de Mende et Montpellier. Il attribuait cette «indolorité» – il ne souffrait pas de courbatures, jamais – à son régime végétarien, de toujours. Or, Alcade a des muscles fins, genre J.-P. Spengler d'antan. Mais en outre il s'entraîne depuis si longtemps chaque jour que...

Tu as raison, si la fonction crée l'organe, je crois que seul l'exercice ad hoc, préventif, permet de s'épargner la douleur des courbatures. Et si en outre l'on n'a pas trop de masse musculaire... Tel Moser ou Soler de naguère... [...]

Noël Tamini

SAMEDI 9 JUIN
COURSE À PIED
WALKING
SPORT HANDICAP

DIMANCHE 10 JUIN
DUATHLON
DU
CANCER

6^{ème} édition 2007
Destiny

En faveur
de la Ligue Vaudoise contre le Cancer
et des enfants malades

Stade d'athlétisme du Croset
Ecublens VD

www.association-destiny.ch
Inscriptions et renseignements
Natel 079 611.13.86

Copyright Tri informatique

SCUDERI
Filtres - Peinture

MIGROS
pour-cent culturel

VITA BRI

TRIS

CAR
CENTRE AUTOMOBILE ROMANDE

PRO VOYAGES

UN NOUVEAU SUCCÈS POPULAIRE Lausanne Marathon



Avant le départ. De gauche à droite: Jean-Pierre Glayre, Eugenio Bochons, Dimitri Cabiddu, Claude Robert, Claude Doerflinger, Michel Delessert, Pietro Bottoni, Bernard Favre, Daniel Laubscher et Julien Gantenbein (manquent: Olivier Jeannet et Yvan Suter).

14^e édition

En ce dimanche 22 octobre, il faisait beau et chaud, spécialement depuis midi. Les coureurs et coureuses du marathon ont souffert, cela malgré toutes les boissons ingurgitées tout au long des 42,195 km. Sans compter la légère brise qui s'était invitée lors de cette belle journée automnale. Le nombre des 10.000 inscriptions, toutes catégories confondues, n'a pas été atteint, mais 8700 sportifs ont franchi la ligne d'arrivée, soit 500 de plus que l'an dernier. En réalité, le chiffre exact est celui des athlètes ayant passé la banderole d'arrivée.

Les Africains toujours devant

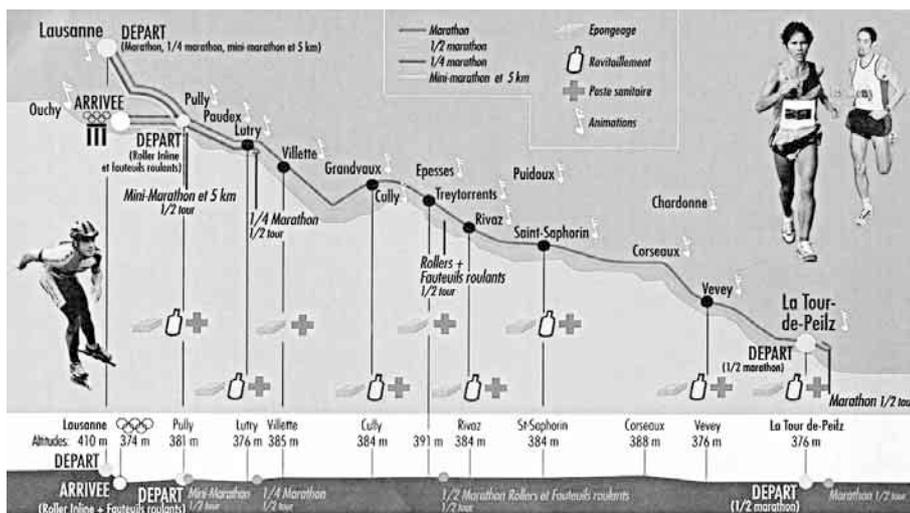
Une fois de plus, ils ont fait preuve de leur grand talent en remportant toutes les places d'honneur, laissant le premier Suisse à plusieurs minutes. N'est-ce pas un peu décourageant pour les bons coureurs helvétiques? Et peut-être que ceux-ci seraient-ils plus nombreux à Lausanne et dans la plupart des

R. Germanier & Fils s.a.

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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives





de massage *Dul X* à Bellerive, où il y avait affluence.

Beaucoup de monde sur la route du lac

Le beau temps, et la route du lac fermée à la circulation automobile, à part les officiels, des centaines de promeneurs avec poussettes, patins à roulettes, trottinettes, rollers, cycles et j'en passe, ont envahi le bitume et souvent au détriment des coureurs, cela avec une certaine indiscipline. Il serait bon de leur rappeler que, si la route cantonale est fermée ce jour-là, c'est avant tout à l'intention des coureurs. Alors qu'ils aient un peu d'égard vis-à-vis d'eux, s'ils veulent bénéficier de ces grands boulevards.

Animations musicales

Les orchestres et musiciens solo ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour donner le tonus nécessaire aux coureurs terminant leur marathon.

Et, pour conclure, sachez que Paris a le plus beau départ des marathons mondiaux sur les Champs-Élysées, et Lausanne la plus belle arrivée devant le Musée olympique. *Ph. Rt*



n'étaient pas partis 10 minutes avant les autres...

Les meneurs d'allure du Spiridon romand dans la course

Après les 20 kils de Lausanne, au printemps dernier, les «pacemakers, ou lièvres», pour les coureurs populaires, étaient présents sur le marathon. Ils ont fort bien couru et les temps allant de 3h00 à 4h30 ont été respectés.

Merci aux 980 bénévoles et 80 personnes pour l'équipe «sanitaire»

Une fois de plus, que ferions-nous sans les bénévoles? Sans eux, souvent sur place dès 6 heures du matin, très aimables et serviables (merci!), il n'y aurait plus de manifestations sportives ou autres. Le Dr Gérald Gremion, responsable du service sanitaire, et toute son équipe, n'ont pas chômé, et l'infirmerie, à l'arrivée, affichait malheureusement «complet». Idem sous la tente

marathons si la participation des Africains était moins importante? Le spectacle donné par ces champions de la course à pied est une chose, mais est-ce la bonne solution pour la popularité des marathons? Tant de questions qui n'ont encore pas trouvé de réponse. En effet, lors du passage de ce peloton d'Africains à La Tour-de-Peilz, il y avait un tel «trou» entre eux et les «viennent ensuite» que c'était à se demander s'ils

En route pour 3h00 avec Eugenio Bochons et Julien Gantenbein.





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

www.sportattitude.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 mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux