Le mmmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND • NOVEMBRE 2010 • N° III

www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

comité

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

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

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

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

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

hors comité

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

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

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

cotisations

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

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

abonnement

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

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

Consultez notre site internet:
www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

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

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.–	Fr. 150.–	Fr. 200.–	Fr. 400.–
2		Fr. 180.–	Fr. 270.–	Fr. 360.–	Fr. 720.–
3		Fr. 250.–	Fr. 375.–	Fr. 500.–	Fr. 1000.–
Parutions		15 mars	15 juillet	15 novembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

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

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

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

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge

Délai de rédaction du N° 112 • 15 février 2011

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

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

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

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

Couverture: Tour du Pays de Vaud à La Sarraz
Photo: Philippe Rochat

LE BONJOUR du Président

Que le temps passe vite...

On peut dire que le temps «court» aussi vite... que les coureurs à pied, et ce n'est pas peu dire. Eh oui!, dans un mois on fêtera Noël et, quelques jours plus tard, une nouvelle année nous accueillera avec ses joies et ses peines. Bien sûr, dans le calendrier 2011, il faudra réserver ses jours de course et choisir parmi les quelque 600 épreuves dans notre pays, sans compter celles à l'étranger. Comme le coureur à pied est un grand voyageur, il aura le choix parmi une centaine de marathons sur la planète... Alors, bonnes courses!!!

La course à pied en pleine ascension

Au vu des très nombreuses épreuves pédestres, ou autres triathlons et duathlons, la plupart des organisateurs ont enregistré une hausse de participation durant 2010 (et plus de 30% des féminines lors de certaines courses). Ce grand nombre d'adeptes d'un sport très populaire, mais exigeant pour la musculature, ne va pas sans apporter son lot de blessures plus ou moins graves. Surcharge de travail, moins de temps de récupération, étirements et retour au calme souvent délaissés, du fait que les entraînements se font souvent entre midi et 14 heures, et il faut vite reprendre son travail. En outre, les chaussures, tout confortables soient-elles, peuvent poser quelques problèmes à certains et certaines. Combien de fois n'ai-je pas entendu: «J'ai des nouvelles baskets qui me font mal et qui me blessent!» Et pourtant nous avons affaire à d'excellents vendeurs, mais voilà... on devient peut-être plus douillets!!!

Une pause d'hiver bénéfique

L'hiver ne veut pas dire: arrêt presque total ou repos, pour les coureurs à pied. Au contraire, la pratique d'un autre sport sera bénéfique pour les muscles qui travailleront un peu différemment et ainsi connaîtront d'autres sensations. Nous avons la chance d'habiter un pays où les distances sont relativement courtes pour aller faire du ski de fond ou de la raquette. Sans oublier la course en piscine (avec gilet ou ceinture): cet exercice est vraiment bénéfique à la suite d'un accident musculaire, pour se maintenir en forme ou tout simplement pour diversifier les exercices. ●

N'oubliez pas les dernières courses de l'année:

20.10.10. 35e Corrida Bulloise.
20.11.10. Cross du Nord Vaudois à Yverdon-les-Bains.
20.11.10. Trans'Onésienne, Onex.
27.11.10. A travers Pully.
27.11.10. NovioduRun, Nyon.
28.11.10. Course de l'Avent, Yverdon-les-Bains.
04.12.10. 33e Course de l'Escalade, Genève.
11.12.10. Course de Noël, Sion.
18.12.10. 20e Coupe de Noël, Estavayer-le-Lac.
19.12.10. Christmas Midnight Run, Lausanne.

La 4e course de la Tour de Sauvabelin aura lieu le jeudi 19 mai 2011 à 19 H 00.

Philippe Rochat

Nous vous prions de prendre note de la date de notre

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

par correspondance:

mercredi 16 mars 2011

Le comité du Spiridion romand et la rédaction du mmmille-pattes souhaitent à toutes et à tous une excellente fin d'année, de bonnes fêtes ainsi que les meilleurs vœux pour 2011.

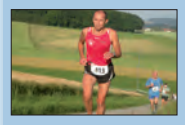
SOMMAIRE

Le Bonjour du Président 3
Ascétiques coureurs de Bokoji 4

EX AEQUO, sportifs avant tout 5
Demain, les courses hash 6
Le Tour du Canton de Neuchâtel 7

Montreux – Les Rochers-de-Naye 8

La 12e course des Ronge-Talons 9

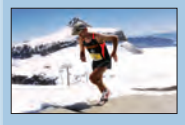


29e édition de Thyon-Dixence 10
A Vaulion, tout le village se mobilise 11

Cabane de Plan-Névé 12

Préparez vos raquettes à neige! 13
Sierre-Zinal 14-15

Le cross à la portée de tous!!! 16
Le Glacier 3000 Run à Gstaad 17



Le TPV 2010 18
Course en forêt de Romont 19
Marathon des Côtes de l'Orbe 20
Entraînement, course de l'Escalade 21
Le Cacatchou 22
MARCHETON de Lausanne 24
Propos de table 25
La Foulée de Bussigny 26

Ascétiques coureurs de Bokoji

suite du N° 110

› **Bourgade** sans le moindre charme, Bokoji, en pays oromo, paraît banalement pauvre. Les étals du marché et les boutiques semblent minables, tout comme – et plus encore! – les chaussures des coureurs… quand ils en possèdent.

Tenez, Milion Abata, c'est le nom du premier coureur aperçu en allant au stade de terre battue. Lui ne courait pas: il venait de chuter, nous montrant une blessure ouverte à une jambe. Le pauvre était chaussé de savates archiusées, déglinguées; pour mieux dire, des lambeaux de cuir. Alors pimpantes sans doute, elles lui avaient été offertes un jour par Barthez, le cinéaste. Il est clair qu'aujourd'hui le rêve de Milion est une paire de vraies chaussures de course. Je lui dis de prendre patience: dans quelques mois, je reviendrai avec des amis, et donc avec des chaussures en état de course. Evidente déception du jeune homme. Il me vient alors l'idée de parer au plus pressé, et de lui prêter mes propres chaussures, des Nike en cuir, à semelles «moule à gaufre». Elles datent de 1981, mais elles sont encore bonnes pour mes courses du samedi. **«Et tu me les rends quand je reviendrai, d'accord?»** A sa mine, on voit que Milion se demande s'il a bien compris. Nous allons dans ma chambre. Par chance, il chausse du 42. Sa joie après qu'il eut essayé mes vieilles chaussures-fétiche… Les ayant saisies, il les a réunies, les a embrassées, et il a sauté de joie. Comme un gosse ébahi sous le sapin de Noël. D'après Santayehou, l'animateur des coureurs du village mythique, Milion vaudrait 15 mn sur 5000 m (à 2800 m d'altitude!)

Le lendemain matin, Jean-Pierre Majeux revint **«content mais crevé»** d'une séance d'entraînement avec les jeunes. Tout de même, quelque chose l'avait affecté: **«Tous ces jeunes éclopés, parfois durement blessés: inflammation du nerf sciatique, problèmes aux genoux. Apparemment, il n'y a pas de suivi médical.»** Elias Abichacra, conseiller de la ministre des Sports d'Ethiopie, me le confirmera sobrement: **«Dans ce pays, il n'y a pas un seul médecin du sport. Pas encore. Trop souvent, on s'en tient à cette idée simpliste et cruelle: si ce coureur est** out, **eh bien au suivant!»** En Ethiopie, la forêt des coureurs doués cache donc de très beaux arbres: ces coureurs qui abandonneront parce que blessés et pas vraiment soignés.

M'est avis que Santayehou n'est pas un magicien, ni même un entraîneur. Il est plus que cela: un animateur, un vrai, un pur, espèce d'homme en voie de disparition, partout. On peut dire que c'est un détecteur, de talents. C'est grâce à lui que des centaines de coureurs de Bokoji ont découvert leurs aptitudes à la course. Lui-même est un prof d'éducation physique, au faible salaire que l'on imagine. **«Je n'ai pas toujours de quoi acheter du lait pour mes enfants…»** me dit-il avec le pâle sourire du résigné. Il en a cinq, plus un frère et une sœur, et donc ils sont neuf. Les coureurs sont, eux, **«environ 300»**.

Nul doute que Santayehou et tous ces coureurs, qui vivent d'espoir surtout, ont besoin d'être aidés. Mais que faire pour bien faire? On y réfléchit. Tout ce que nous avons vu là, ce que nous avons ressenti, ce "miracle" de l'éclosion des plus grands champions dans ce village terne et son environnement bucolique, tout cela fait question.

Nous avons ensuite quitté Bokoji, pour aller, loin de là, vers quelques-unes des ethnies de la nuit des temps. Là-haut c'était l'époque des moissons. Pas le moindre arbre fruitier en vue, pas le moindre jardin potager non plus. Quelle a donc pu être la nourriture de certains des meilleurs coureurs du monde? Cette alimentation qui fut celle de Dérartou, de Kénénisa, de Tirounesh Dibaba, dans leur enfance puis leur adolescence. Du lait. De l'**injéra**: à base de **tef**, céréale d'Ethiopie, c'est une vaste crêpe un peu aigre, à texture spongieuse, qui fait office de pain quotidien, complet. Ajoutez-y du seigle, des œufs, un peu de viande hors les temps de jeûne orthodoxe. Et de l'eau. Plus les effets de l'altitude et d'un air non pollué. Voilà bien les constituants d'une flagrante frugalité.

La frugalité de certains coureurs de fond ne date pas d'hier. Il y a là-dessus un texte d'Henry de Monfreid qui mérite attention. **«Au temps où j'habitais le Tchercher**, écrit-il, **j'ai souvent envoyé des courriers porter des lettres à Diré-Daoua. C'est une course de 80 kilomètres à travers la montagne et dans les plaines brûlantes. L'homme partait le matin, tenant sa lettre dans un bâton fendu, et il revenait le lendemain soir avec la réponse. Il avait fait 160 kilomètres en 36 heures. La première fois, je restai stupéfait, m'attendant à voir cet homme expirer, comme le coureur de Marathon, mais quelle ne fut pas ma surprise, une heure après, de le voir prendre part à des danses sans manifester la moindre fatigue. Je me demande ce que pourraient faire ces hommes s'ils allaient jusqu'à la limite de leur force? Le plus étonnant c'est qu'ils accomplissent ces tours de force sans autre nourriture qu'une poignée de grains et des tiges de sorgo arrachées au passage, qu'ils mâchonnent tout en courant.»** (1)

Cela me fait souvenir d'une confidence faite par André Evalet, un Helvète né à Addis en 1908. **«Au début du siècle**, m'a-t-il dit un jour, **l'entreprise de mon père et de son associé, une scierie-menuiserie, se trouvait à environ 80 km à l'ouest d'Addis Abéba par la route, ou 65-70 km par la piste. Yayi, le portier de nuit, faisait office de malacténia (messager). Il était alors chargé d'y apporter de l'argent (500 thalers de Marie-Antoinette, monnaie qui avait cours aussi au Yémen et en Arabie), plus une lettre fichée dans une fente au haut d'un petit bâton. Il partait à 6 h du matin, et il arrivait à 16 h. Le lendemain matin, il faisait le chemin en sens inverse, avec la réponse. A cheval, on y allait en deux jours.»**

On ferait peut-être bien d'étudier le rôle de la frugalité en matière d'endu-

rance. D'autre part, **«nos coureurs disent, quand ils découvrent l'Europe, que les coureurs blancs sont tous dopés!»** C'est encore Elias Abichacra qui l'affirme, ajoutant: **«De fait, si l'on compare l'alimentation quotidienne du coureur français et celle de l'Ethiopien…»** Dans ce pays, beaucoup sont si démunis qu'ils ne font qu'un repas par jour. Elias: **«Woldémeskel m'a dit: pour quelques-uns qui sont très riches, je prépare un plan d'entraînement qui les oblige à donner tout ce qu'ils peuvent. Pour bien d'autres, la catégorie en dessous, mon plan d'entraînement exige moins. Quant à ceux qui ne mangent qu'une fois par jour, ils n'ont qu'un entraînement dur par semaine: sinon, ils se brûleraient.»**

Troublante importance de la frugalité, donc, mais aussi de la course naturelle à travers les pâturages plutôt que sur les tourniquets des pistes synthétiques chères à ceux qui aujourd'hui déplorent le flagrant déclin de l'athlétisme en Europe, et singulièrement en Suisse.

Ajoutez-y cette terrible émulation des coureurs d'Ethiopie, portés par un peuple unanime, toutes ethnies réunies (2,3 millions d'Ethiopiens venus accueillir l'équipe olympique au retour des Jeux de Sidney!). Et la hargne qu'il faut pour s'extraire de la pauvreté.

Il n'y a pas si longtemps, chez nous des pionniers, comme le Suisse Yves Jeannotat, prêchaient – dans le désert "fédérastique" – les vertus du vrai cross-country. Ils privilégiaient le cross, ou la course en forêt, et donc des installations très bon marché… «Oui mais les pistes synthétiques…» Compléter: «… génèrent un tel profit…» Pour qui?

On se souvient de Carlos Lopes, pour ne citer que lui: champion olympique, il avait débuté comme chevrier, donc par des pâturages, et puis le cross-country. Comme Dérartou, Kénénisa ou Tirounesh, ensuite il brilla en cross et sur piste, avant de devenir champion olympique de marathon.

«Chassez le naturel, il revient au galop». Nos fédérastes avaient dévalué l'entraînement naturel; le voici qui revient à belles foulées, incarné par les coureurs et les coureuses de Bokoji. ●

Noël Tamini
Addis Abéba, 4 février 2010

(1) Henry de Monfreid, **Vers les terres hostiles de l'Ethiopie,** 1933.

«EX AEQUO, sportifs avant tout»

au stade de Coubertin

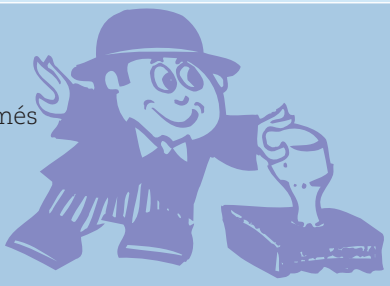
› **Vendredi 24 et samedi 25** septembre 2010, le stade de Coubertin a vécu une nouvelle manifestation sportive, créée sous l'impulsion de la Municipalité, avec la participation du Service des sports de la Ville de Lausanne et le concours de six associations de sport-handicap. Il s'agissait de «EX AEQUO, sportifs avant tout», le rapprochement de sportifs valides et d'autres en situation de handicap. C'était aussi la fête pour tous ces jeunes, car une grande cantine était dressée favorisant rencontres et convivialité. Ce fut réussi.

Tout au long du samedi, malgré une météo très changeante alliant pluie fine et éclaircies, nous avons assisté à des tournois de football et de tennis, ainsi qu'à des activités pour le plaisir, telles qu'un mur de grimpe, de la voile et une initiation au tir à l'arc, avec la participation de spécialistes. Les participants avaient l'occasion de tester différents types de vélos (pour un ou deux passagers) sur un sympathique parcours au bord du lac.

Les spectateurs présents ont été surpris, dans un premier temps, puis enthousiasmés en constatant la volonté de ces jeunes de se surpasser dans toutes les épreuves proposées, ce qu'ils ont prouvé à plus d'une reprise. Bravo et merci à eux de nous avoir donné une leçon d'humilité.

Les bénévoles et volontaires ont parfaitement compris leur rôle et ils ont fortement contribué à la réussite de cette journée, tout en donnant du plaisir et de la joie de vivre à tous ces jeunes en situation de handicap. ●

Pour de plus amples détails sur cette manifestation vous pouvez vous reporter à **www.exaequo.ch** Ph. Rt



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

timbres en tous genres

multi-TIMBRES

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

Demain, les courses hash

› **Au printemps 2010,** j'en étais à ma 130e course avec le **Hash House Harriers**, nom de mon club, créé à Addis Abeba en 1981, mais initié à Kuala Lumpur en 1938, par un officier anglais d'origine catalane. Il y aurait aujourd'hui de par le monde près de 1800 clubs de HHH, pour quelque deux millions de hashers.

Inspirée de la chasse au renard, la course **hash** nous fait revenir au vrai cross-country, celui du début du XIXe siècle, avant le renouveau de l'athlétisme. Cela se passe le samedi après-midi, à travers forêts et pâturages, champs et ravins, et l'on y suit des traces (papier blanc recyclé) laissées le matin même sur des parcours variant à chaque fois, selon les traceurs, ou **hares** (lièvres). Deux circuits, à la carte, pour coureurs et marcheurs. Pas la moindre licence exigée; contribution modique (10 birr ou 60 ct d'euro). Pas de douche, pas de classement, et donc ni «diplôme» ni prix, sinon un T-shirt pour tous à certaines occasions.

Et faute de la moindre prime, le dopage s'en détournerait, écœuré. Très peu d'attrait pour les sponsors, qui n'ont rien à en traire. Mais aussi dédain des autres marchands du temple, car ils n'auraient guère prise sur cette forme de course, ouverte à tous, aux pauvres comme aux riches, ainsi réunis. Bref, le big business est obligé d'aller se faire voir ailleurs! En outre, les médias, jamais sollicités, n'y trouveraient pas un os à ronger. Toutefois, à certaines occasions, d'aimables sponsors font que leur nom figure sur un T-shirt gratuit, créé par exemple en vue d'une excursion d'une journée, voire d'un week-end, toujours dans la nature, et dans une ambiance, oh la la! faut la vivre pour y croire…

Quant aux pratiquants – à Addis Abeba, en majorité des indigènes – chacun pour soi mais tous ensemble: ce pourrait être un slogan des courses **hash**… et des grands-messes populaires de la course moderne. Il y en a un autre, disent les **hashers**, portés à l'autodérision: **des buveurs de bière qui ont un problème avec la course**. De fait, après l'effort, le réconfort à commencer par de la bière bien fraîche, la Saint-Georges. Y a-t-il bière plus agréable que celle-là, offerte à chaque fin de course **hash?**(1) Ensuite, tous font cercle pour présentations, gags et pintes de rigolade, avant de prolonger l'au revoir dans un bar ad hoc. Là, musique à gogo – **chauffe, Marcel!** –, et belles jeunesses qui gambillent! Après la panse vient la danse, disaient déjà nos aïeux.

Tout cela n'est pas neuf, songeront certains, à la fine bouche, ou certaines, des sucrées. En effet, au Cross du Figaro, en décembre 1977, le journaliste Jerome MacFadden me disait déjà: **Je reviens d'un assez long séjour aux Etats-Unis. Chez nous, l'engouement pour la course à pied dépasse tout ce que l'on peut imaginer. Et j'ai remarqué une évolution intéressante: de plus en plus, les gens qui courent se fichent pas mal de recevoir un prix ou de lire leur nom dans un journal local. Ils courent tout simplement pour leur santé, pour s'entraîner ensemble à vivre mieux.**

Depuis, cela s'est vérifié chez nous. Vous désirez courir, seul, à deux ou plusieurs: à la bonne heure, c'est même devenu «tendance». Puis, chaque samedi ou à votre guise, vous décidez de savourer l'ambiance **hash**, tout comme vous aimez aller, le samedi soir, bien manger dans le brouhaha d'un bon restaurant. La course **hash** réalise de manière idéale (cela dépend aussi de la qualité des animateurs du jour) l'aspiration des jeunes et des vieux, hommes et femmes, à célébrer ensemble, tout d'abord dans la nature, leur joie de vivre. Et donc de cultiver ce bonheur tout simple d'avoir des bras et des jambes, et de savoir encore s'en servir.

Nous vivons rien d'autre que l'instant, dit Jean Sulivan, et nous sommes absents, obsédés des blessures du passé, des craintes pour l'avenir(2). La course hash, ou l'art de vivre ensemble l'instant, le moment présent, comme un précieux présent.

Rien de nouveau sous le soleil, d'accord avec vous, bonnes gens «délicats». En effet, **exercitez-vous ès bois et ès champs**, recommandait le poète Eustache Deschamps, il y a 600 ans déjà, au temps de la guerre de Cent Ans. **Courez avec nous**, disaient les T-shirts Spiridon, peu avant la «mode» du jogging. Ce qui est nouveau – croyez-en un bipède qui a commencé à courir il y a un demi-siècle – c'est que les courses **hash** sont le rendez-vous de bons vivants. A preuve, j'ai connu des Zurichois qui n'y sont venus qu'une seule fois. **Pourquoi ne sont-ils pas revenus?** ai-je demandé à la jeune fille rousse qui les avait invités. **Ils m'ont dit: la course à pied c'est pas de la rigolade…** ● Noël Tamini

(extrait du 3e vol. de la **Saga des pédestrians**)

(1) Cette manière de se désaltérer vient de loin. **Quand les gentilshommes des midlands avaient trop bu d'alcool, ils couraient le renard pour éliminer l'excédent**, dit Lucien Dubech, dans **Où va le sport?** (1930). Aujourd'hui, au hash on commence par courir.

(2) Jean Sulivan, **Joie errante**, 1974.

BRAVO aux membres du Spiridon romand qui ont participé au 2e Trail de Verbier, aussi bien sur le «petit» (!) parcours de 63 km que sur la boucle Verbier-Verbier de 110 km. L'essentiel était de terminer: elles et ils l'ont fait, malgré des conditions très difficiles!

Félicitations à: Yvette Durgnat, Alice Ludi, Eliane Viret, Christophe Bohnet, François Vallotton, Sacha Aeschlimann, Hans-Ulrich Wehrli et Patrick Reymond.

A noter la magnifique 6e place sur «la boucle» de Julien Gantenbein, meneur d'allure du Spiridon pour les marathons, dans le temps de 16h31'31". ● 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
C.P. 247 • 1705 Fribourg
026 **322 37 75**
Cours-de-Rive 2
1204 Genève
022 **310 59 00**
info@tva-conseils.ch

Claude Jaggi, 146 étapes sur 152 en 25 ans, avec notre ami Beat.

Le Tour du Canton de Neuchâtel fête ses 25 ans

› **A vrai dire,** son nom officiel est devenu BCN-Tour, d'après son sponsor officiel, la Banque Cantonale Neuchâteloise. Il reste quand même la plus vieille des courses populaires en série de Suisse. Ce Tour du Canton est organisé depuis 25 ans, d'abord (1986) sur huit étapes, puis (dès 1987) sur six étapes, le mercredi soir, entre avril et mai. J'ai vu, ici, en courant 64 étapes, bien de pirouettes météorologiques: soleil, orages, chaleur, froid, tempête de neige, brouillard, et même des arcs-en-ciel, par toute sorte de vents et de terrains: une revue des éléments naturels.

Cette année, un ouvrage de référence, **Le pied géant!,** est mis à la disposition des participants. Plus de trois cents pages de textes et photos couleurs parlent des 146 étapes (jusqu'à fin 2009), d'une manière variée, vivante et anecdotique, sans oublier les statistiques. Lors des premières éditions, les étapes allaient d'une ville à une autre et les coureurs étaient transportés ou ramenés en bus. C'est ainsi que j'ai pu connaître et apprécier le canton de Neuchâtel. Dès 1991, le nombre de coureurs dépasse le millier et il devient difficile de les transporter. Dès 1995, les étapes comportent départ et arrivée au même endroit. En 1997 apparaissent les enfants et en 2006 également les marcheurs.

Lors de la première étape, cette année, on a dépassé le chiffre de 2000 classé(e)s. A l'étape finale, à Neuchâtel, on a tout surpassé: 2406 classé(e)s! Au bout des 25 ans, on compte donc 161.000 coureuses et coureurs, 32.000 enfants, 4000 marcheuses/rs. Tout cela un mercredi soir: «Neuchâtel se bouge»!

Le Tour 2010 débute le 21 avril à Colombier, lieu des mondiaux de cross en 1986. Une longue promenade dans les environs des Brenets, le même jour, n'est pas la préparation idéale pour la course. Départ retardé pour cause de très nombreuses inscriptions tardives. Après quelques centaines de mètres, passage d'une largeur de 2 m 50: 8'30" le premier km. Deuxième étape aux Ponts-de-Martel: temps magnifique, 16ºC à 1009 m.

Troisième étape au Locle, le 5 mai: 10,9 km et 286 m de dénivellation. Le matin, pluie, bise, 6ºC. J'ai monté les pneus d'été le jour précédent! Voyage par la Vue-des-Alpes, noyée dans le brouillard, vers Villers-le-Lac, sur le Doubs, pour faire quelques achats. Au Locle, places de parc bondées: 15' de marche jusqu'à la patinoire. «Comme en 1983, – m'explique un vieillard – cinq jours de bise noire!» Je vais courir avec la veste du training, bonnet et gants, mon dossard 1330 agrafé sur la veste. Au départ, neige mouillée et montée de 1020 à 1073 m, puis descente goudronnée sur 1 km. On monte à nouveau, dans la boue. Les chaussures trempées. Une ferme, l'événement de l'année pour ses habitants. Grand merci pour tout bout d'asphalte. Après Coin-du-Bois, on tourne vers Le Locle, en descendant la Combe-des-Enfers, la boue jusqu'aux chevilles, pour la grande joie des masochistes. Le nom convient bien à l'endroit. Attention, c'est une patinoire! Et cependant «c'est mon étappe, ce parcours dans la boue!» **(En allemand**, Schmutz = boue).

Encore de la neige mouillée. Ma veste de training pèse plus d'un kilo. Près d'un immeuble en forme de diamant, à 939 m, on entre dans la petite Combe Girard. Au bout, une montée diabolique: 10' entre les km 9 et 10, cela dit tout. Sur un charmant chemin forestier, enfin au bout. Réussi! Mais crade jusqu'aux épaules. Encore pluie et neige sur la route de retour. A 22 h 30, je suis rentré. Un bouillon fait du bien. Les chaussures retrouvent leur couleur seulement après une lessive. Datasport fournit les résultats d'étape et le classement général.

Heureusement, pas toutes les étappes furent si brutales. Des questions surgissent, quant au pourquoi: j'aurais une douzaine de raisons pour renoncer à participer. A nouveau au sec, on est bien content d'avoir accompli quelque chose. Cette fois, ma centième course dans le canton de Neuchâtel est une raison de me réjouir. ●

Beat Schmutz
Trad. et adapt. rdm

En haut: **Dans la région de Sautodoz.** Au milieu: **David Schneider, à g., et Tarcis Ançay.**

Ci-dessus: **Francis Brülhart et Jonathan Wyatt, deux hommes heureux.**

Nouveau succès de participation au 29e Montreux – Les Rochers-de-Naye

› **Dimanche 11 juillet 2010.** Cette édition comptait pour les championnats suisses de la montagne et ce sont 945 coureurs qui ont été classés, soit 200 de plus que d'habitude. Les hommes partaient de Montreux pour 18,8 km avec 1600 m de dénivelé, alors que les juniors hommes et les dames prenaient le départ à Caux pour 9,5 km/920 m. Les grosses chaleurs des jours précédents avaient laissé la place à une température plus agréable, mais «ça tapait» sérieusement à certains endroits. Par chance, il n'y a eu que deux personnes indisposées et un coureur s'est fait un claquage dans les gorges du Chauderon.

Jonathan Wyatt, déjà vainqueur en 2009, a le mieux dompté le tracé sinueux et accidenté reliant Montreux aux Rochers-de-Naye, en 1.26'26". Le Néo-Zélandais est resté à 50 secondes du record du parcours, établi par lui-même un an plus tôt. Une autre bataille, celle pour le titre national, s'est jouée derrière Wyatt. Déjà sacré en 2006 et 2007, David Schneider (28 ans) s'est offert une troisième couronne dans le temps de 1.28'42", alors que Tarcis Ançay (1.30'17") décrochait cette fois la médaille d'argent, ayant déjà obtenu le titre national sur le marathon ce printemps à Zurich.

Côté féminin, la Genevoise Fabiola Rueda-Oppliger l'a emporté, au départ de Montreux, en tout juste 2 heures. Mais les candidates à la couronne nationale s'élançaient, elles, de Caux. La Soleuroise Martina Strähl (52'16") a conquis un cinquième titre consécutif de la spécialité.

Peu après la manifestation, son président Francis Brülhart était heureux du bon déroulement de la journée et rendait hommage à tous les coureurs, remerciait les 150 bénévoles et tirait un grand coup de chapeau aux nombreux spectateurs massés tout au long du parcours et à l'arrivée. **Prochaine édition:** dimanche 10 juillet 2011 ● Ph. Rt

Pierre-Alain Poget (413) et Jean-Claude Mermoud dans la dernière montée.

Participation record pour la 12e course des Ronge-Talons

Mercredi 23 juin 2010 à Goumoens-la-Ville

› **A la fin de la manifestation,** Josiane Villard Spaeth, responsable depuis quatre ans de la course, était radieuse. Bien sûr pour le nouveau record de participation, mais spécialement pour la magnifique ambiance qui régnait au sein du peloton de 175 coureurs, dont 55 dames (bravo à elles). Notre amie Josiane s'y connaît en organisation, à force de participer à de très nombreuses compétitions où elle obtient souvent les places d'honneur; si bien que, l'expérience aidant, elle a parfaitement maîtrisé la situation.

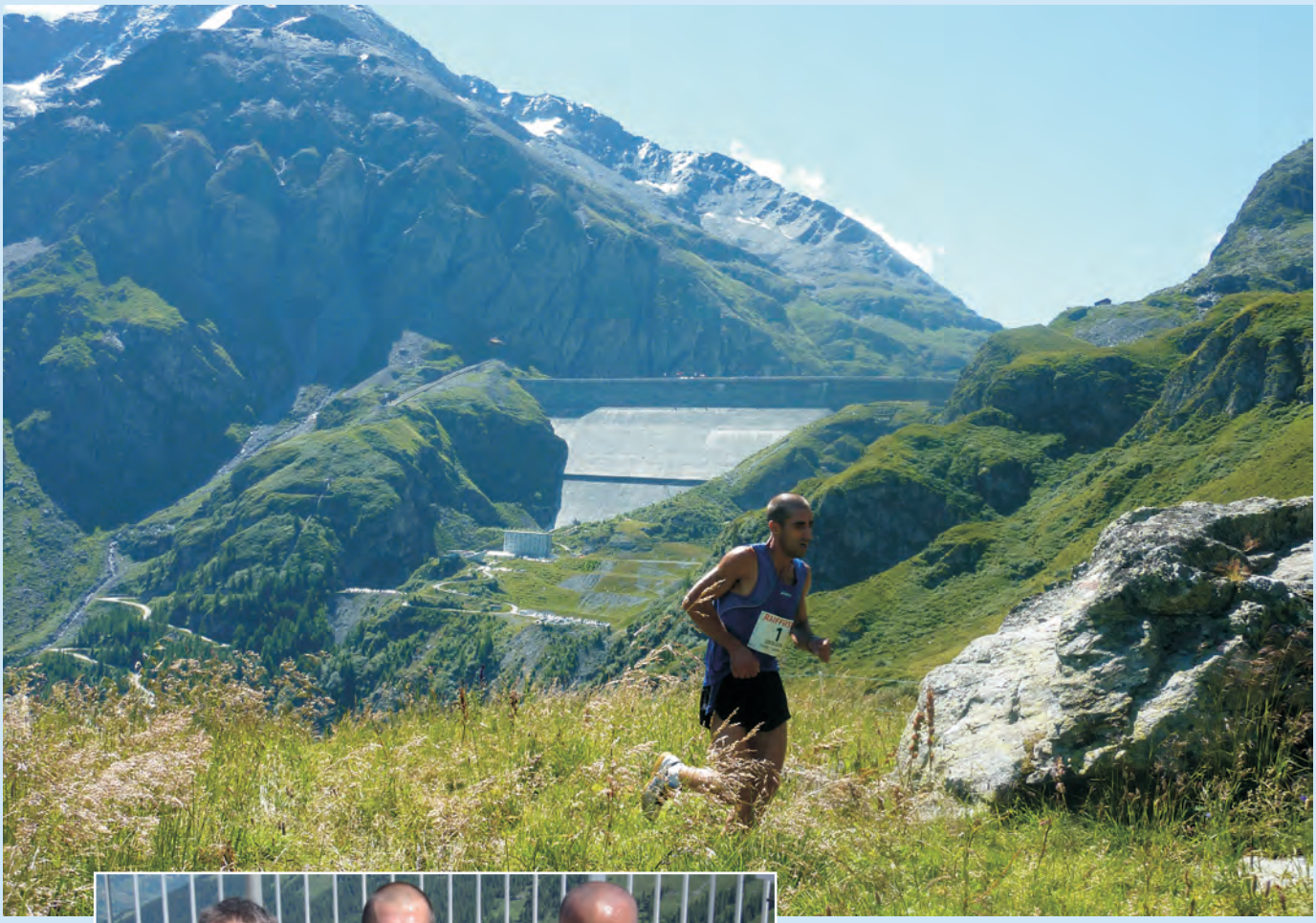
Il faisait chaud pour ces 10 kilomètres sur routes et sentiers, mais une grande partie du parcours se situait dans la forêt. Cela donnait un «semblant» de fraîcheur, avant d'aborder les deux derniers kils, en pleine fournaise; et je ne vous parle pas de la dernière montée, c'était vraiment «le coup d'assomme» pour bien des coureurs et coureuses. Mais, en définitive, tout le monde était content et après l'arrivée on se disait... à l'année prochaine!

Cette épreuve réunissait, comme chaque année, aussi bien les «champions», les populaires et même un Conseiller d'Etat vaudois, Jean-Claude Mermoud, grand sportif et un peu le «régional» de l'étape.

En définitive, ce fut une belle soirée de course à pied, très conviviale tout au long des 10 kils. La planche des prix était magnifique et la restauration ravigotante. Alors, venez nombreux en 2011 pour courir dans cette magnifique région du Gros-de-Vaud; vous y serez bien accueillis et la fête... sera belle. Promis juré! ● Ph. Rt

PRINCIPAUX RÉSULTATS

HOMMES			
	1er	BOUZON Daniel	38'27"02
H. 1	1er	CORREVON Michel	37'53"07
H. 2	1er	GOSPARINI Paolo	39'32"27
H. 2	2e	POGET Pierre-Alain	40'20"25
H. 3	1er	SCHIBLI Armin	43'45"11
DAMES			
	1re	ANNEN-LAMARD Sandra	41'11"38
D. 1	1re	BOUQUET Christiane	42'35"74
D. 1	2e	AVONDET Anne-Laure	44'49"57
D. 2	1re	GASCHOUD Ursula	46'24"63



Cesar Costa dans ses œuvres!

Le podium: Tarcis Ancay 2e, Cesar Costa 1er, Joe Gray 3e

29e édition de Thyon-Dixence

› **Surfer sur pierres et rochers,** jouer avec les racines, prier lors du passage des torrents, peiner lors des montées, avaler les descentes, déjouer les pièges tendus par les caprices des sentiers, admirer la féerie des cimes environnantes; c'est décrire toute la magie des courses de montagne! Celle de Thyon-Dixence nous a offert ce privilège.

Sous le soleil radieux de ce dimanche 1er août, nous avons oublié le temps calamiteux enduré lors de l'édition 2009. La catégorie «touristes», dont le départ fut donné à 8h30, a bénéficié de la fraîcheur matinale, alors que la catégorie «coureurs», laquelle partait à 10h30, fut exposée au soleil sur la totalité du parcours.

Le parcours, de Thyon 2000 au barrage de la Grande-Dixence, compte 16,350 km, pour un dénivelé positif de 700 mètres. Au départ de Thyon, l'altimètre indique 2000 mètres. D'emblée, une sévère montée de 2 km pour mise en jambes nous amène à Termeno Ra (2360 m). Suit une belle et régulière descente d'environ 2 km sur Essertse (2180 m). De là, et jusqu'à Touena (2207 m) sur 6 km, le sentier se dessine à travers les pâturages, puis s'égare à travers des pierriers, faisant de ces passages des obstacles redoutés par nombre de coureurs! Puis, dernière montée sur Allèves et le Mirador, point culminant (2420 m), d'où l'arrivée en descente sur le barrage n'est plus qu'à un jet de pierre. Et là, presque au bout du barrage, tout au bout, l'arche, sous laquelle il faut encore passer pour accéder au bonheur. Bonheur momentané de ne plus avoir à courir!

A relever avec mention spéciale que cette course est organisée de main de maître par François Genolet, président du Comité d'organisation, de la Société de gymnastique SG Mâche «La Gentiane». ● Jean-Claude Blanc

Résultats sur
www.thyon-dixence.ch

Une partie du peloton sous l'orage.

Francisco Pasandin précède Francesco Cristiano, 1er et 2e des vétérans 2.

A Vaulion, tout le village se mobilise pour que la fête soit belle… et elle le fut!

Succès pour la 5e édition du «Cross populaire des Grottes»

› **On peut dire** que les 260 coureurs et coureuses qui ont pris part à la belle course jurassienne ont «mouillé leur maillot» et cela… avant d'avoir pris le départ! En effet, un gros orage s'est abattu sur Vaulion, si bien que les sentiers à la sortie du village ne formaient plus qu'un torrent. Mais cela n'a pas altéré la bonne humeur de tout le peloton.

La première partie du parcours, de 8,5 km et 150 m de dénivellation, est «relativement roulante». Après une longue montée, les sentiers deviennent de plus en plus glissants, ce qui provoque quelques glissades et, malheureusement, lors d'une chute, Daniel Roch, membre du Footing Dent-de-Vaulion, s'est fracturé la malléole. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement et nous nous réjouissons de le revoir «baskets aux pieds» sur les sentiers de la région.

La participation a été légèrement en baisse (–25), mais Philippe Guignard, le souriant organisateur, n'en était pas pour autant peiné. Il était heureux que les coureurs aient beaucoup apprécié l'ambiance d'après course sous la cantine. Celle-ci était très bien décorée. Soupe, repas, un magnifique buffet de pâtisseries et, relevons-le, le tout pour des prix modestes… D'autres organisateurs pourraient en prendre exemple!

Record du parcours par Pierre Fournier en 31'26"30, alors que Sandra Annen-Lamard, dans l'excellent temps de 39'27"30, à deux minutes de son record de 2009, prenait la première place chez les dames. Magnifique tirage au sort et de nombreux prix pour les meilleurs.

En conclusion, une magnifique soirée, pleine de convivialité. Signalons le grand dévouement pour cette manifestation des gens de Vaulion et environs. ● Ph. Rt

Résultats et photos sur **www.footing.vaulion.ch**

38e édition de Plan-sur-Bex – Cabane de Plan-Névé

...une fois de plus, la météo a été clémente!

› **La 38e édition** de cette traditionnelle course de montagne, entre le hameau des Plans et la cabane de Plan-Névé, a bénéficié d'un temps radieux.

Après un vendredi très pluvieux et un samedi encore couvert et frais, les organisateurs... et les coureurs ont été gratifiés d'une magnifique journée, le dimanche.

Sur un sentier un peu glissant, mais superbement préparé par les bénévoles de l'organisation, les coureurs ont apprécié la fraîcheur de cette matinée estivale en rejoignant le somptueux site de Plan-Névé.

Avec ses 6,4 km de distance et ses 1190 m de dénivellation, le parcours est exigeant et convient particulièrement bien aux «montagnards», tels que les spécialistes de ski-alpinisme ou de ski de fond.

En l'absence du détenteur du record Alexis Gex-Fabry, de Collombey, en 46'37", la victoire est revenue, pour sa première participation, à Candide Pralong, d'Orsières (50'18"), skieur de fond du SC Val Ferret et membre du cadre national de Swiss-ski.

Chez les dames, également première participation et première victoire, mais certainement pas la dernière, pour la jeune Maya Chollet, de Palézieux, en 1h3'30".

La participation a été très réjouissante et en nette progression ces trois dernières années (132 en 2008, 145 en 2009 et 157 en 2010).

Nous regrettons l'accident de notre ami Jean Guex, d'Echallens, qui a chuté dans les rochers peu après la ligne d'arrivée se blessant au visage et aux mains, ce qui a nécessité son évacuation par hélicoptère. Heureusement, les blessures n'étant pas trop graves, Jean a pu sortir de l'hôpital le soir même... Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

Relevons que toutes les catégories «officielles», juniors, seniors et vétérans I à III, hommes et dames, étaient représentées avec un minimum de cinq coureurs par catégorie et que les «féminines» formaient le cinquième des participants.

Un grand merci au CO et aux bénévoles du Ski-club de l'UPA 10 de Lausanne pour leur travail. Pour l'an prochain, la 39e édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 24 juillet 2011. ●

Pour le Ski-club UPA 10 de Lausanne
Gilbert Gonet

Résultats complets et photos
sur le site internet:
www.course-pedestre-plan-neve.ch

CYCLORANDO-RM

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

Nos voyages 2011

Majorque inédite	29 mars au 5 avril
La Cappadoce + Ankara (à vélo et à pied)	27 avril au 4 mai
La Croatie	18 au 25 juin
3 jours en Haute-Saône	5 au 7 juillet
La Hollande en péniche	27 août au 3 septembre
La Toscane	13 au 20 septembre

Des vacances différentes et des prix attractifs

CYCLORANDO-RM • René Dutoit • Chemin de Dournel 1 • CH-1044 FEY

cyclorandorm@hotmail.fr

Tsilla Vallotton en plein effort

Bientôt l'hiver : préparez vos raquettes à neige !

L'expérience et les conseils de Tsilla Vallotton, championne de la Coupe Suisse 2009-2010

› **Philippe Rochat:** Tout d'abord, je te félicite, Tsilla, au nom du Spiridon romand et de tous les sportifs, pour ton magnifique parcours lors de la dernière Coupe Suisse de raquettes à neige, qui t'a valu la première place au classement général féminin. Peux-tu nous expliquer en quoi cela consistait?

Tsilla Vallotton: La Coupe, édition 2009-2010, proposait onze étapes: Verbier, Morgins, Veysonnaz, Charmey, La Berra, Leysin (annulée à cause des intempéries), Zinal, Champex-Lac, Nods, Nax, Vercorin, avec des dénivelés positifs compris entre 700 et 1100 m et des distances variant de 3,6 km à 7,3 km.

Pour être classé à la Coupe Suisse, il fallait terminer au minimum quatre courses. Au total il y a eu 260 participants, dont environ 30 ont pris quatre départs.

Les catégories ne sont pas nombreuses; pour la saison écoulée nous trouvions, aussi bien chez les femmes que chez les hommes, les juniors, seniors et vétérans, contrairement aux compétitions de course à pied ou de ski alpinisme où nous avons beaucoup de catégories.

Ce qui m'a particulièrement plu, c'est l'ambiance très conviviale de ces courses, dont la majorité se déroule le soir à la lueur de la lampe frontale... et où nous nous retrouvons entre compétiteurs, après la course, autour d'une assiette de pâtes au resto de l'arrivée.

Ph. Rt: Je me rends compte, tout probablement comme nos lecteurs, qu'il fallait être au top sur plusieurs mois pour obtenir un tel classement. Comment as-tu préparé cette longue épreuve?

T. V.: Cela peut paraître prétentieux, mais je n'avais pas suivi une préparation spécifique. En fait, je me suis fait opérer du dos au début de l'été. Après une période de convalescence, j'ai pu reprendre une activité physique légère avec un bon VTT souple, cadre suspendu donc sans choc pour ma blessure... Puis, petit à petit, j'ai pu trottiner sur les parcours mous en forêt. Comme ma blessure me handicape lorsque j'allonge ma foulée, je me suis mise à marcher en montagne, en cherchant des parcours me permettant de redescendre en train, en téléphérique ou autres moyens mécaniques, afin de préserver ma santé. Donc, ma préparation s'est résumée à marcher très régulièrement d'un bon pas en montagne, le rythme ayant été amélioré par des séances de spinning au fitness.

Ph. Rt: Ces épreuves existent probablement pour hommes aussi; sur quelles distances et quel nombre de participants?

T. V.: Femmes et hommes parcourent le même tracé et avec la même heure de départ. Il est à relever que ce championnat de raquettes s'est greffé sur des courses (montées nocturnes) destinées en premier lieu aux concurrents du ski alpinisme.

Nous trouvons d'autres courses également chez nos voisins, en France ou en Italie, mais sous une forme un peu différente, puisqu'elles présentent des parcours vallonnés, donc proposant également des tronçons plats ou en descente (deux étapes présentaient un dénivelé négatif, à Zinal 200 m et au Chasseral 65 m). Le règlement impose des dimensions minimales des raquettes, soit 55 cm par 20 cm.

Ph. Rt: Pour une personne désirant participer à la prochaine Coupe Suisse, quels sont les conseils que tu peux lui donner, en ce qui concerne les entraînements?

T. V: En complément à mes explications, je rajouterais qu'il faut prendre son plaisir et chacun trouvera SA recette de préparation selon son tempérament, sa forme de base, sa motivation, la durée d'entraînement ou la charge que son corps peut supporter. Bien entendu, chacun a son propre emploi du temps et peut, plus ou moins, consacrer des périodes «planifiées» à l'entraînement.

Ph. Rt: Je te remercie infiniment, Tsilla, pour toutes tes explications, qui vont réjouir de nombreux adeptes des raquettes à neige, et te souhaite un excellent hiver... probablement en raquettes! ●

Propos recueillis par
Ph. Rochat

Renseignements pratiques:
Fédération Suisse de Raquettes à Neige
Case postale 63
1630 Bulle

Sierre-Zinal En

Un parcours exceptionnellement beau… mais difficile!

Kilian Jornet, vainqueur 2009 et 2010

›Dite à juste titre

«Reine des courses de montagne» en raison de l'hommage que lui rendent, au garde-à-vous, les cinq quatre mille: Weisshorn (4506 m), Zinalrothorn (4221 m), Obergabelhorn (4073 m), Cervin (4478 m), Dent-Blanche (4357 m), cinq sommets bien présents «mais qui – précise Jean-Claude Pont – ne se laissent voir d'un seul coup d'œil qu'à partir d'un endroit situé peu avant Ponchette», Sierre-Zinal mérite également le respect en raison de son statut de doyenne des courses de montagne «hors route». Première édition: le 11 août 1974!

La présence presque magique, année après année, de quelque 2800 populaires des deux sexes – dits aussi «touristes» – et de 500 spécialistes, les premiers ayant la possibilité, en raison du décalage des départs (5 h pour les populaires, 9 h pour les élites) de voir passer ou arriver les «cracks», sur le parcours ou à Zinal.

Cette année comme d'habitude, parmi les populaires, des noms connus issus des milieux politiques, culturels et artistiques, du show-biz même… Toutes et tous – comme 2500 autres – heureux de relever le défi dans l'anonymat.

En principe!… Car, depuis deux ans, il en est un qui gagne loin devant et transgresse donc cette règle: Didier de Courten, cuisinier émérite et plus spécialiste de course à pied que bien des spécialistes… Il est vrai que, au cas où il choisirait de se hisser parmi ceux-ci, son nom, sa photo de même que ses références culinaires émergeraient beaucoup plus difficilement des comptes-rendus journalistiques.

Un certain silence plane aussi sur la participation des jeunes. Depuis quelques années, ils ont leur propre épreuve, raccourcie (départ de Chandolin à 9h45). C'est ainsi que se prépare l'avenir des champions! Un mot tout de même sur le vainqueur de cette année: Padua Rodriguez Saul Antonio, fils de (bon sang ne saurait mentir) Saul Padua, connu comme le loup blanc en Valais. Jamais vainqueur mais souvent placé, le père court Sierre-Zinal depuis 1997. Il s'est classé 29e cette année encore!

Doublé, chute et surprise

Une fois de plus, la course des champions a été à la fois intense et spectaculaire. Comme ce fut souvent le cas déjà, rien n'était encore joué à l'amorce de la fameuse descente de 3 km, qui fait littéralement plonger les

regardant passer les coureurs!...

concurrents sur Zinal. Là, Tarcis Ançay, champion suisse de marathon, vedette des lieux et vainqueur en 2006, avait encore ses chances. Mais, une légère bruine ayant rendu le sentier glissant, il est tombé... Sa «disparition» a donné des ailes à l'Espagnol Kilian Jornet Burgada, habitué de l'effort solitaire, que la beauté des paysages ne laisse jamais indifférent et que la réussite du doublé (vainqueur en 2009 déjà) a rempli de bonheur. Mais la surprise de ce 37e Sierre-Zinal, c'est de Cesar Costa, Portugais de Martigny, qu'elle est venue. Ses progrès sont époustouflants et, en plus, il croit en ses moyens: «Sierre-Zinal 2011, ce sera pour moi!», souriait-il les yeux chargés de rêves...

Deuxième cette année à 16 secondes à peine de Jornet, après être lui aussi tombé dans la descente, ça promet! Stéphane Schweickhardt n'y serait-il pas pour quelque chose?...

Chez les femmes, après trois ans de domination, la Tchèque Pichrtova, relevant de blessure, a terminé 7e. Pour lui succéder, Megan Lund, radieuse Américaine qui, semblait-il, n'aurait pas été plus heureuse si elle avait décroché la lune... Sixième, et 1re Suissesse, Laurence Yerly-Cattin est peut-être moins exubérante, mais tout aussi sympathique... ●

Yves Jeannotat

Inadmissible!

Sierre-Zinal, doyenne suisse des courses de montagne et Morat-Fribourg, en raison de ses références historiques, se devraient d'occuper une place privilégiée au calendrier. La Fédérations suisse d'athlétisme qui, à l'heure qu'il est, gère celui des courses hors stade et l'attribution des championnats est moralement chargée de veiller à la chose. Or:

- en 2008, le **CS de la montagne** a été fixé le même jour que **Morat-Fribourg;**
- cette année: une **épreuve de qualification** pour le CM de la montagne a été désignée le même jour que Sierre-Zinal;
- l'année prochaine: le **Championnat suisse de la montagne** est à nouveau placé le même jour que **Sierre-Zinal!**

Vous avez dit coïncidence?...

Cross de Vidy 2011

Le cross à la portée de tous!!! Une analyse de Raymond Corbaz

› **Le cross-country,** discipline anglaise, permettait de développer le caractère, la volonté et l'esprit d'équipe chez les jeunes étudiants de la future élite anglaise. Cette discipline s'est ensuite développée au sein des clubs et nations. Après la 2e guerre mondiale, jusqu'aux années 1975-1980 environ, le cross a connu un essor fantastique et les grandes nations européennes ont sorti des grands champions, par ex. Gaston Roelants (Belgique), David Bedford (Angleterre), Alain Mimoun (France), etc.

Dans les classements par équipe, on trouvait presque toujours les Anglais en tête, car ils bénéficiaient de la tradition du cross: école de la volonté, de l'efficacité et surtout de l'esprit d'équipe.

Petit à petit, le cross s'essouffle. Les fédérations sont peu motivées et la mainmise sur cette discipline par les Africains détourne les athlètes européens de cette préparation indispensable à la course à pied. **Cest la chute des performances!**

Pour la Suisse, c'est pareil. Un exemple: Morat-Fribourg, dans ses records d'affluence, et bien sûr lors des riches saisons en cross, comptait plus de cent coureurs en dessous de l'heure contre seulement 21 athlètes sous les 60 minutes en 2009. Les performances des 10 meilleurs athlètes en demi-fond et fond des années cross seraient aujourd'hui dans la liste des top ten en Suisse.

On peut tout analyser mais le niveau des perfs est descendu, alors que le nombre des coureurs à pied a incroyablement augmenté. Aujourd'hui, la médecine du sport est très présente, les plans d'entraînement sont plus efficaces et les chaussures sont toujours plus performantes; alors, que se passe-t-il?

La réponse: une partie des coureurs ne cherche pas la perf et pratique plusieurs sports. Pour l'autre partie, c'est le cross qui fait défaut dans la préparation. Pourquoi?

1. Lors des mois de janvier à mars, on consacre plus l'entraînement sur le volume. Le cross apporterait en outre la force, sans disputer de longues distances (10 km au maximum).
2. Le cross est aussi une école de course: adaptation de la foulée au terrain, relance de la foulée avant et après l'obstacle. La foulée se règle automatiquement au dénivelé.
3. Les compétitions de cross servent de test et le classement est secondaire.

Les avantages

Après chaque cross, vous allez ressentir une progression très rapide de votre forme. Des sensations nouvelles apparaîtront sur votre tolérance à l'effort. Vous allez découvrir de «nouvelles cartouches» dans votre cadence de course (tonicité et meilleure VO2 max).

Et surtout, grâce à la force, vos entraînements en endurance de deux heures deviendront une «promenade de santé».

Le conseil: 4 ou 5 cross entre janvier et mars.

Le cross et les femmes

Les femmes, aujourd'hui, représentent un 30%, voire plus, des pelotons. Le cross est fait pour la femme, pour autant qu'elle ne cherche pas la perf. Elle a une adaptation plus rapide au terrain, elle cherchera naturellement et en souplesse à vaincre les obstacles. La femme est volontaire et tenace: idéal pour le cross. La force va la porter lors des longues courses en été. ●

Raymond Corbaz

Vidy, le paradis pour le cross!...

› **Le 6e cross de Vidy** aura lieu le **15 janvier 2011** au Parc Bourget. Un super parcours roulant (herbe) et pas monotone vous attend. L'ambiance au bord du lac est extraordinaire, avec une météo de janvier plutôt favorable. Une superbe vue sur la Savoie vous accompagnera lors des échauffements.
Un luxe: une cantine chauffée vous attend!

Le vainqueur Martin Cox à quelques mètres de l'arrivée.

Succès pour le Glacier 3000 Run à Gstaad

3e victoire pour le favori Martin Cox

› **Une course magnifique.** Les conditions étaient idéales, samedi 7 août 2010, lorsque Mme la députée au Grand Conseil bernois Bethli Küng a donné le départ à 508 athlètes sur la Promenade de Gstaad (1050 m). Après une partie initiale très agréable, les concurrents ont abordé un secteur goudronné, avant de se lancer sur les chemins forestiers de randonnée, puis de haute montagne. Après 23 km, ce sont la moraine puis le glacier qu'il leur a fallu traverser.

Franchissant en premier l'arrivée, au restaurant Botta à 3000 m d'altitude, le Britanique Martin Cox a remporté pour la troisième fois cette épreuve, et cela de manière souveraine. Il a rejoint le sommet, sous le soleil, en 2h21'57".

Les derniers hectomètres, avant d'arriver sur le glacier, étaient en partie recouvert d'une légère couche de neige. Cela n'a pas gêné la gagnante des dames, la Schwyzoise Daniela Gassmann, qui est parvenue au but après 2h45'57" de course (nouveau record) et presque 2000 mètres de dénivellation. La deuxième féminine, la Française Michel Leservoisier, de St-Julien-en-Genevois, termine en 2h59'09". Quant à la Romande Ruth Gavin (2h59'28"), elle a terminé troisième. En définitive, 444 coureurs sont parvenus à la station d'arrivée du téléphérique au Scex Rouge, après 26 kilomètres et 1900 m de dénivellation.

Une compétition par équipes de deux en relais

› **Le Glacier 3000 Run** est aussi une course par équipe de deux. Les concurrentes et concurrents avaient à parcourir 15 km avant le passage du témoin, à Reusch. De là commence la deuxième partie du parcours, 11 km et 1600 mètres de dénivellation. Le meilleur temps a été réalisé par la paire d'Interlaken Gabriella Spring et Markus Brügger, en 2h44'31".

Pour les jeunes aussi

› **Glacier 3000 Run,** c'est aussi une course pour les enfants, le samedi après-midi dans les rues de Gstaad. Il y avait 97 garçons et filles, âgés de 5 à 16 ans, répartis en dix catégories sur deux parcours de 770 et 1200 mètres de long.

Un grand bravo aux organisateurs, des remerciements aux nombreux bénévoles et des félicitations aux athlètes de tous âges. Prochaine édition: samedi 6 août 2011. ● Ph. Rt

Résultats sur **www.datasport.ch**

Nouveau succès pour le TPV 2010

› **Pour sa 16e édition,** le Tour du Pays de Vaud a obtenu un beau succès. A noter la participation de 30% de féminines. Cinq étapes se sont déroulées à St-Prex (791), Genolier (783), Mézières (806), Chavornay (810) et enfin La Sarraz (793) pour clore ce périple, avec proclamation des résultats et distribution des récompenses. En présentant des parcours pour tous les goûts, ce TPV est devenu «une classique» incontournable pour les athlètes. Les étapes ne dépassaient pas 9 km, ce qui permettait à chacun et chacune de travailler la vitesse, l'endurance et de se familiariser avec des passages techniques pas toujours faciles.

Une fois de plus, et selon l'avis de nombreux coureurs, les épreuves courues en milieu de semaine ont beaucoup de succès et permettent de se «libérer» et de consacrer le week-end à la famille... Bien que les «mordus» n'hésitent pas à (re)prendre un dossard le samedi ou le dimanche. On aime où on n'aime pas!!!

Il faut remercier les organisateurs des différentes étapes, ainsi que les bénévoles. Bravo pour les animations musicales en général. La prestation du groupe des cors des Alpes et du lanceur de drapeau au milieu des bois, lors de l'étape de Mézières, était merveilleuse. Quant à l'organisation générale, par Josette, Steve et Robert Bruchez, elle reste toujours impeccable. Comme chaque année, ceux-ci peuvent compter sur la présence de collaborateurs dévoués et sympathiques, lesquels sont présents chaque mercredi et dans bien d'autres manifestations. Ce qui explique, entre autres, la réussite de ce tour. ● Ph. Rt

Tous les classements sur: **www.datasport.ch**

Saut dans le temps...

› **Pour mon anniversaire,** un ami bibliophile, mais peu sportif, m'a offert **Les courses à pied et les concours athlétiques,** de L. de Fleurac et P. Failliot, un volume édité en... 1911. «Un volume orné de 48 pages d'illustrations photographiques et cinématographiques hors texte.» Ces images représentent, à mon sens, l'intérêt majeur du livre, car elles sont d'une certaine importance «historique». Dans le texte, à mes yeux, on trouve des remarques encore valables. «S'entraîner pour une heure sans travail préalable serait risquer de gros accidents», on y lit par exemple. Un bon échauffement recommandé, donc. Mais aussi ceci: «Etre sobre durant l'entraînement et ne pas boire durant la course», ce que nous savons (mais un siècle plus tard!) complètement faux.

Anticipant ce que notre ami Corbaz écrit dans notre revue (p. 16), les vieux auteurs recommandent le cross (une demi-douzaine de pages lui sont consacrées). De Fleurac parle du «rallie-papier», «autrefois en vogue» dit-il. Pas si «autrefois» que cela, si l'on en croit ce qu'écrit notre ami Noël depuis l'Ethiopie, où ces randonnées très sportives sont toujours d'actualité. Et encore: «Eviter même le séjour dans les lieux où l'on fume.» Mais aussi: «Boire peu. L'eau rougie **(qu'est-ce?)** constituera la boisson de choix.» Enfin: «On supprimera l'usage de l'alcool, du café, du tabac», ce qui reste valable. Il y a un siècle déjà, en somme, on n'avait pas «tout faux». ●

J.-Cl. Blanc

Course en forêt de Romont

La 30e édition fait le plein

› **Avec en toile de fond** l'animation musicale du quintette mixte de «Cors des anciens de la Farandole» de Fribourg, la Montagne de Lussy offrait un décor de rêve, ce dimanche du Jeûne fédéral. Domptée par un généreux soleil, la fraîcheur matinale céda gentiment la place à une température idéale pour la pratique de la course à pied.

A une quinzaine de Morat-Fribourg, tant l'élite que les populaires aiment à tester leur forme et peaufiner la confiance sur les deux boucles totalisant 14,7 kils, avant d'affronter le parcours vallonné de la course commémorative. Et il y avait foule sur le site de la place d'armes puisque, toutes catégories confondues, plus de 750 athlètes franchirent la banderole d'arrivée. «C'est une des meilleures participations», commente Marcel Wider, président du comité d'organisation, qui relève que «l'accueil du Trophée lausannois en 2007 a fidélisé de nombreux coureurs du Chablais et de la Riviera vaudoise». Et ce n'est pas Bernadette Raeber-Burgdorfer, sociétaire du CARE Vevey, gagnante chez les féminines, qui le contredira. Ce jubilé, le club l'a marqué de quelques générosités, par l'attribution de nombreuses récompenses, en partant du sac à dos de valeur remis à chaque enfant, tout en conservant de modestes prix d'inscription de 12 et 8 francs.

30 ans d'activité alimentent immanquablement la chronique. Animateur de la manifestation et annonciateur des résultats, Jacques Baudois se souvient de quelques anecdotes. Comme la première proclamation des résultats (1981) à La Poularde, davantage lieu de rendez-vous des noctambules. L'année suivante, la pluie et l'humidité avaient rendu muette la sonorisation. Et d'énumérer les péripéties du chronométrage manuel ou de rappeler la participation, en 2005 et 2006, des Malgaches Fabien et Emma, courant pieds nus sous la pluie pour économiser leurs chaussures… Seuls trois présidents se sont succédé au CARC, expression d'une belle histoire d'amitié et de passion pour la course à pied. ●

Marianne Baechler

Palmarès:
Michel Bruegger 46'54"; David Girardet 48'23", Thomas Meszaros 48'36".

Scratch féminin: Bernadette Raeber 58'44"; Inge Jenny 58'57"; Stéphanie Monney 59'07.

Repères:
Affilié de la FFA, le club athlétique Romont Condemina (CARC) marque son 30e anniversaire. Fort d'une centaine de membres, il compte une école d'athlétisme dès 7 ans (toutes disciplines). Et édite **La Relance**, la gazette interne.

Peu après le départ.

Marathon des Côtes de l'Orbe

› **Les 310 coureurs** sur les 10 km et le semi-marathon, ainsi que les 210 marcheurs, ont trouvé le parcours superbe, malgré les 300 mètres de dénivellation et des passages assez techniques. En effet, après l'arrivée, bien que fatigués, beaucoup de participants et participantes louaient la beauté du parcours, les efforts des organisateurs et la gentillesse des bénévoles pour que cette course soit réussie. Cerise sur le gâteau, il faisait un temps magnifique, vraiment un décor de carte postale dans la campagne du pied du Jura, avec le Suchet comme admirateur de tous ces bipèdes, et, un peu plus à l'ouest, la chaîne rocheuse du Mont-d'Or, ainsi que, pour clore ce cercle de montagnes, la Dent-de-Vaulion, elle aussi habituée a voir des coureurs venir l'escalader.

Le départ était donné dans le joli village d'Arnex, puis les coureurs empruntaient des chemins bétonnés ou en terre battue à travers le vignoble des Côtes de l'Orbe, en passant par Orbe, Rances, Valeyres-sous-Rances, Montcherand, Agiez, pour revenir au point de départ.

Michel Correvon, de Crissier, est monté sur la plus haute marche du podium, bouclant le parcours dans l'excellent temps de 1h22'54", alors que Ruth Gavin-Schneider en faisait de même chez les dames avec un chrono de 1h30'33". Sur la place de fête, chacun et chacune pouvait déguster les spécialités culinaires et les différents crus de la région; tout cela au son d'un orgue de barbarie, ce qui rendait l'ambiance très conviviale.

En conclusion, pour une première, c'était un coup de maître. Vivement la deuxième édition, qui aura lieu le samedi 10 septembre 2011! Bravo à Danièle Roussy et à tout son comité pour cette belle organisation. ● Ph. Rt

Renseignements sur le site:
www.semi-marathon-des-cotes-de-l-orbe.ch

Un prix important pour notre ami Noël

Le 21 octobre 2010, l'Association des Ecrivains Sportifs (organisation française) a attribué son Grand Prix du Document au dernier ouvrage de notre ami Noël Tamini: **Les Géants de la Course à Pied**, paru en 2009, deuxième volume de sa «Saga des pédestrians», dont le premier tome avait paru à fin 1997. Le **mmmille-pattes** ne peut que féliciter chaleureusement notre ami Noël, qui nous fait régulièrement l'amitié d'enrichier les pages de notre périodique. Bravo Noël! Et un très grand merci pour tout ce que tu as toujours écrit pour nous.

Un ultra-marathon en Ukraine

Interview de la première femme

› **L'été dernier,** on a organisé une course de 48 heures à Vinnytsia, en Ukraine. L'événement nous a été signalé par l'abbé Charles Monsch, né en Alsace, vétéran de la 2e guerre mondiale (il fut prisonnier en Ukraine), et... abonné à feu Spiridon. Comme il lit le russe, il a eu la gentillesse de nous traduire l'interview de la première femme, Larissa Zoub, une Biélorusse, telle qu'elle a paru dans le quotidien Nieza-vissimaya Gazeta daté du 15 août 2010. (NT)

Que représente pour vous cet ultra-marathon?

Larissa: Il s'agissait de parcourir un circuit de 1 km, ce qui est supportable pour une simple course. Cela se complique lorsqu'il s'agit d'une centaine de kilomètres et plus.

Combien de tours avez-vous réalisés?

Larissa: 215. Je me suis interrompue seulement pour me nourrir et dormir.

Que représente pour vous cette victoire?

Larissa: Elle a été pour moi l'aboutissement d'un miracle étonnant. Dans mon enfance, j'étais une fille assez éveillée. A l'école et à l'université, j'ai fait partie d'une section de culture physique, sans plus. Mais un jour j'ai lu un livre de Sri Chinmoy. L'auteur y persuade son lecteur que la plupart des gens ignorent leurs limites. Je me suis donc mise à courir. Pour commencer, 3-5 km, le soir. Puis j'ai passé à 12 km. J'ai ensuite participé à des compétitions de 24 h, à Moscou et à Kiev.

J'imagine que pour se lancer dans un ultra-marathon il faut une préparation physique spéciale.

Larissa: Pour maîtriser de longues distances, le plus important n'est pas tant la préparation physique qu'une préparation mentale. Tout en courant, tu te parles constamment à toi-même ainsi: «Impossible de surmonter cette distance si tu ne la maîtrises pas!» Si le but ultime est d'arriver le premier, il est difficile de conserver un juste équilibre entre ce que l'on peut et ce que l'on veut.

Le prix décerné pour la première place, c'est important avant tout pour le sportif. Pour moi, gagner des médailles et des coupes, cela ne suffit pas à mon bonheur. Si tu cours 48 heures uniquement pour la récompense offerte, jamais tu ne pourras tenir jusqu'au bout. ●

Trois tours de piste en guise de mise en jambes.

Versoix – Entraînement collectif

…en marge de la 33e course de l'Escalade

› Dimanche 17 octobre 2010, 10 heures, stade de la Bécassière à Versoix, temps frais, sec et partiellement ensoleillé. Ce sont 1100 coureurs, dames, hommes et enfants qui se sont déplacés jusqu'à ce magnifique complexe sportif pour participer au premier des sept entraînements collectifs prévus avant la fameuse course genevoise. Plusieurs membres du comité d'organisation et une cinquantaine de bénévoles étaient présents pour s'occuper de tous ces coureurs. Le grand boss de l'Escalade, Jean-Louis Bottani, était là en personne et montrait l'exemple en étant toujours à la «pointe du combat». Après trois tours de piste en commun, c'était la séance d'échauffement, avec le dynamique Thomas Huwyler, du centre de sport et de médecine sportive Athletica à Genève.

Ensuite, trois groupes se sont élancés sous conduite sur des magnifiques parcours balisés en sous-bois, de 2,5 et 8 km, selon la convenance de chacun et chacune, sans oublier les enfants tout heureux de pouvoir courir avec leurs parents. Au retour du footing, la joie se lisait sur les visages de petits et grands, bien que certains et certaines paraissaient un peu éprouvés mais heureux d'avoir participé à cet entraînement plein de convivialité, de simplicité et de bonne humeur. Il y avait une cinquantaine d'adeptes de walking et de nordic walking, du fait que l'Escalade comprendra également une distance de 8 km pour ces deux catégories.

Après l'effort le réconfort, comme on dit… Pour clore cette belle matinée sportive, une petite collation était offerte par la Commune de Versoix, comprenant pommes, petits ballons, thé et eau pour tout le monde.

Selon les organisateurs du Stade Genève et de la Ville de Genève, ces entraînements ont beaucoup de succès. Au fil de ceux-ci, plus de 2000 coureurs y prennent part, chaque fois dans des lieux différents. Lors du dernier, à la Promenade des Bastions, une semaine avant l'Escalade, il a été recensé jusqu'à 4000 coureurs!!!

En haut: **C'est parti pour les 2 kils.** Ci-dessus: **séance d'échauffement avec Thomas.**

Un grand BRAVO à tous ces mordus de la course à pied qui remettent chaque année l'ouvrage sur le métier et MERCI aux bénévoles. Grâce à vous des milliers de coureurs passent une journée pleine de bonheur dans la Vieille-Ville de Genève. ● Ph. Rt

Renseignements sur:
www.escalade.ch

Gérard Métrailler (281) et Renate Gunther, 1re dame.

Antoine Joyet (29), Sébastien Gonvers (267) et Laurent Hoffmann.

«Le Cacatchou», une course super sympa

› **D'où vient ce nom** et qu'est-ce que ce Cacatchou? Tout simplement, le nom donné aux habitants de Froideville. Les habitués de ski de fond et de jogging connaissent la piste portant ce nom, qui serpente à travers les sapins dans les bois du Jorat, entre Froideville et le Chalet-à-Gobet. Dans le cadre de la fête de la Rue du Four, cela depuis quelques années, des duathlons étaient organisés pour les enfants. En 2009, quelques membres du Centre Nordique de cette charmante localité se sont approchés des organisateurs de la fête villageoise en leur proposant de créer et d'organiser une course pédestre pour adultes, ainsi que d'améliorer les différents parcours pour les jeunes allant de 400 m à 2,6 km selon les âges.

C'est ainsi que la première épreuve de 10 kilomètres pour adultes a eu lieu en 2009. Au vu du succès populaire, Philippe Tacconi, responsable de la course, et son équipe ont décidé de «remettre ça» cette année. Le parcours est magnifique, avec un peu d'asphalte et de merveilleux chemins forestiers. Très varié et sélectif, avec quelques belles montées mais aussi de bons moments de récupération, il a été bien apprécié. Des coureurs l'ont trouvé un peu difficile, mais les bois du Jorat ne sont pas «tout plats».

A l'issue de la manifestation, Philippe Tacconi était content du bon déroulement de la journée. Il y a eu environ 200 inscrits, toutes catégories confondues, soit une quarantaine de moins que l'année précédente. Le comité d'organisation pensait à une forte participation pour le walking et le nordic walking, mais le nombre des participants a été inférieur à celui de 2009. Cette journée ensoleillée, pleine de convivialité et de simplicité au centre du village, a émerveillé aussi bien coureurs que spectateurs. ● Ph. Rochat

Résultats, infos et photos sur:
www.cn-froideville.ch

www.polar-ch.ch
Restez à l'écoute de votre cœur!
Centre de réparation
POLAR®
heart rate monitors
rue des Pitons 2 • 1205 Genève
tél. 022 329 60 77 • fax 022 329 62 73
médilec
Nouveau: distance et vitesse intégrées
SERIE S

Les orienteurs sur nos parcours

Il faudra s'habituer à les reconnaître quand on les croise. Depuis notre état des lieux de mars (**mmmille-pattes** 109), Simone Niggli a pris la 2e place des championnats suisses de la montagne aux Rochers-de-Naye (dans l'anonymat, le speaker ne la connaissait pas) et s'est classée meilleure Suissesse au marathon de la Jungfrau. Dans la foulée, son compte de médailles d'or de championne du monde d'orientation est passé de 15 à 17… Quant aux N°3 et 4 au classement 2009 des orienteurs suisses, Marc Lauenstein est premier Suisse à la Jungfrau et Daniel Schneider champion aux Rochers-de-Naye. Le message est clair, ce sera tout pour les orienteurs!

Courir

C'est le titre d'un roman sur la vie d'Emile Zatopek imaginée par Jean Echenoz (Ed. de Minuit, 2008). Pour qui s'intéresse au champion tchèque, voici un bon complément au chapitre qu'y consacre Tamini dans **Les géants de la course à pied**. D'un côté, foison de chiffres, les dates, des anecdotes authentiques et référencées; de l'autre, pas de chronos, une trame de vie, le cadre socio-politique, l'émergence à la célébrité: un habit créé par un couturier qui sied bien à l'homme Zatopek. Le lecteur coureur sera seulement un peu contrarié par la relative pauvreté descriptive de tout ce qui passe par la tête et traverse le corps pendant l'effort physique et la compétition.

Berne – il y a 125 ans

«Les sportsmen de la ville fédérale ont de quoi se réjouir. Depuis deux jours nous possédons, dans nos murs, un coureur viennois **di primo cartello**. Hier, il a fait, au pas de course, quinze fois le tour de la Schützenmatte en quarante minutes devant un public très nombreux quoique assez peu enthousiaste. Il n'y a guère que les Allemands et les Américains pour apprécier ce genre d'exercice qui consiste à mettre l'homme au niveau du bidet.» [**Journal du Jura**, N° 129, mardi 2 juin 1885, corresp. partic.] jd

MARCHETON de Lausanne

Marcheurs et coureurs unis pour la bonne cause

› **Cette année,** le samedi 9 octobre, le Marcheton, disputé à Dorigny, revêtait un caractère particulier, fêtant sa 25e édition. Il convient de préciser que cette épreuve de marche, comme son nom l'indique, mais pas seulement, disputée sur 2, 5 ou 10 km, réunit d'un même élan marcheurs et coureurs. Elle permet surtout, au fil des ans, de récolter des fonds bienvenus – la première édition en 1986 avait déjà rapporté 50.000 francs – pour soutenir la lutte contre la mucoviscidose, maladie génétique la plus fréquente en Suisse, aux importantes conséquences respiratoires et digestives, et d'en verser le bénéfice à la Fondation nationale. Ces mesures permettent aux patients atteints de vivre plus décemment et de garder l'espoir d'une vie meilleure.

Cette édition jubilaire lausannoise a compté 1435 participants, tous âges et sexes confondus, de quoi réjouir largement les organisateurs et son président, M. Christophe Gruber. Interrogée sur cette épreuve, une des marcheuses confiait «qu'elle adorait venir ici chaque année, sans esprit de compétition et sans stress, simplement pour balader sa petite famille». «Je remercie les officiels, disait-elle en substance, d'avoir remis à ma fille de 8 ans une sympathique poupée-mascotte» (qu'ont reçue d'ailleurs tous les enfants). Et il suffisait d'ailleurs d'observer le peloton de la catégorie «plaisir», la mine réjouie des mamans qui portaient leur enfant en porte-bébé ventral, des bambins hilares, voire des promeneurs de chiens un peu plus sereins, pour s'en convaincre.

La fête fut belle, vive la Fête

Et pour la couronner, les organisateurs avaient même pu s'assurer les services d'un starter de luxe, en la personne d'Eticha Tesfaye, athlète de haut niveau qu'on ne présente plus, multiple vainqueur des 20 km et du Marathon de Lausanne. Qui avait, c'est tout son mérite, décliné une invitation à participer le même jour au semi-marathon de Jussy, dans le but d'honorer le Marcheton de sa précieuse présence. La mention du jour donc, à Eticha!

Souvenons-nous-en donc tous; fort du slogan de la Fondation suisse contre la mucoviscidose, «Donnez le souffle de Vie», chacun peut contribuer, par son action sportive, à parfaire la réussite de cette manifestation. Peut-être vous, l'année prochaine, lors de la vingt-sixième édition? ●

J.-P. Glanzmann

PROPOS de TABLE

Retour à l'eau

Boire convenablement pendant l'exercice, c'est une règle de base quand il s'agit de bien-être et de performance. Nous allons pourtant nous écarter un peu de la table de ravitaillement pour examiner deux questions apparentées. La première: y a-t-il des circonstances où un sportif d'endurance aurait avantage à être un peu déshydraté, car plus léger? La seconde: y a-t-il des méthodes alternatives à la prise de boisson pour maintenir un état d'hydratation optimal? Ces deux questions ont été abordées lors d'expériences avec des cyclistes.

Déshydraté: plus léger...

Le poids corporel est un handicap objectif à la montée, qu'on peut théoriquement calculer. La question est de savoir si le bénéfice d'un allègement par restriction de boisson n'est pas annulé par la pénalité physiologique du manque d'eau. Dans la première étude([1]), des cyclistes entraînés ont réalisé deux tests en environnement chaud (30°), tous deux comportant en première partie un effort constant de 2 heures. Le volume d'eau consommée n'était pas le même dans les deux situations, de sorte que le poids à l'issue de l'effort avec restriction de boisson était inférieur de 1,9 kg. Immédiatement après cet exercice, les cyclistes ont exécuté une ascension à 8% de pente, à une intensité élevée constante, jusqu'à la fatigue.

... mais pas meilleur grimpeur

Malgré leur légèreté et leur rapport poids/puissance plus favorable, les coureurs n'ont résisté que 14 min, à l'état déshydraté, contre 20 min à l'état hydraté. Dans ce modèle, la déshydratation a été trop pénalisante par rapport au gain de puissance. Il n'est pas exclu que sur un test de montée plus court, limité à une distance à franchir le plus vite possible, plutôt que par la durée du maintien d'une cadence imposée, le résultat puisse être différent.

Acclimaté: mieux hydraté...

L'utilité de s'entraîner à température ambiante élevée pour améliorer sa capacité d'endurance par temps chaud est reconnue. Ce qui l'est moins, c'est l'effet de ce type de préparation sur la performance à une température normale. Or, l'acclimatation à la chaleur induit des adaptations physiologiques qui peuvent théoriquement améliorer la performance aérobie par température fraîche également: diminution de l'oxygène consommé, économie de glycogène, expansion de l'eau corporelle et du volume de plasma sanguin, meilleure efficacité du travail cardiaque. La question est de savoir si l'effet d'accroissement du volume sanguin n'est pas annulé par la dilution de l'hémoglobine, donc par une baisse de la capacité de transport d'oxygène dans le sang. Dans une autre étude([2]), des cyclistes ont donc été soumis à des tests de capacité physique au chaud (38°) et au frais (13°), après s'être astreints à 10 jours d'acclimatation consistant en 2 x 45 min d'exercice modéré au chaud (ou au frais).

... et plus performant

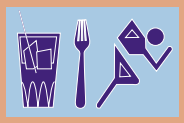
L'acclimatation à la chaleur a bien amélioré les aptitudes lors des tests à la chaleur mais, ce qui est neuf, elle les a aussi améliorées lors des tests par temps frais, à savoir: la capacité aérobie (+5%), la puissance au seuil du lactate (+5%) et la performance sur 1 h (+6%). En parallèle, il a été observé des augmentations du volume plasmatique et du débit cardiaque, mais seulement une faible baisse de la capacité de transport d'oxygène (hémoglobine). Ces résultats montrent que l'acclimatation à la chaleur améliore la performance aérobie aussi par temps frais. Ils suggèrent que des périodes d'acclimatation pourraient compléter la panoplie existante des techniques d'entraînement. Les auteurs remarquent que leur approche est analogue à celle consistant à «séjourner en altitude, s'entraîner en plaine», mise en pratique avec succès par Viktor Röthlin. Toutes deux démontrent que les adaptations physiologiques reproductibles résultant de l'exposition répétée à un environnement donné peuvent être mises à profit pour augmenter la performance d'athlètes très entraînés.

Alors qu'il y a peu à gagner et tout à perdre à chercher un mérite à une déshydratation intentionnelle dans le domaine de l'endurance, il serait intéressant de confirmer les effets impressionnants de l'acclimatation à la chaleur chez des coureurs à pied. ●

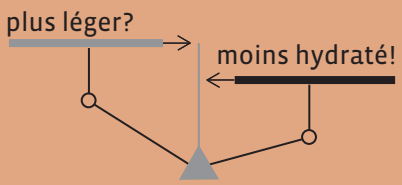
Jacques Décombaz

([1]) Ebert et al. Med Sci Sports Exerc, 2007, p.323
([2]) Lorenzo et al. J Appl Physiol, 2010 (sous presse).

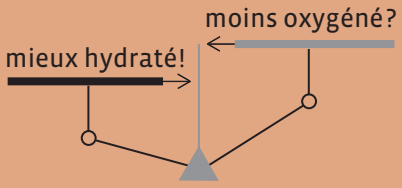
Une acclimatation à la chaleur améliore la performance à température fraîche



Peu boire avant une ascension ?
› une mauvaise idée ...



S'acclimater à la chaleur pour courir sous nos climats ?
› une idée à tester !



POUR LA PERFORMANCE : AVANTAGE ↔ DÉSAVANTAGE

La 27e course pédestre «La Foulée de Bussigny»

› **Cette année la course d'automne** de Bussigny comptait double pour le Trophée lausannois. Une occasion d'y briller! C'est donc avec un moral d'acier que je m'y suis rendu, sachant qu'a priori je suis en retrait de mes adversaires habituels, mais en progression de course en course depuis le début du Tour du Pays de Vaud.

Une organisation soignée

› **Pas de file devant** la prise des dossards, des places de parc malgré un mariage. Le tour de reconnaissance me montre que le parcours est bien balisé, avec un étalonnage km par km très clairement fait, des commissaires déjà au poste une demi-heure avant la course. Accueil sympathique. Bravo les organisateurs! Peut-être deux cabines de WC chimiques au départ auraient servi... Voir plus loin!

Un départ tonitruant

› **Au départ,** je vise mes deux adversaires principaux Manfred (Mletskovsky) et Jean (Willi) et me jure de ne pas les précéder.

C'est parti et, au deuxième virage, alors que je «colle» derrière Jean, je ne peux que le dépasser, il passe vraiment trop large. Manfred est selon son habitude en retrait, départ prudent. Arrive la terrible petite côte sous le soleil, je monte à ma main et suis très fier de ne pas me faire rattraper par Manfred juste au sommet, le temps d'allonger et de voir...

Un spectacle incroyable

› **Après 5 minutes** de course, au bout du premier kilomètre, une jeune femme vient de baisser sa culotte et de son petit derrière pointu tombent de petites saucisses... juste dans le gazon au bord de la route. En 45 ans de courses à pied, je n'ai jamais vu ça (et la forêt est à peine à 400 mètres). Je n'insiste pas et renvoie les lecteurs intéressés à l'encadré ci-joint sur les problèmes gastriques et la compétition.

Je prends le commandement... pas pour longtemps

› **Revenu de mes émotions,** je me lance dans le faux plat en descente de la forêt et constate, lors de son dépassement, que Jean a toujours le même rythme infernal avec ses petites foulées, Manfred ne tarde pas à me passer aussi. Intense satisfaction dans la montée qui suit, toujours en forêt: je reviens facilement sur Jean qui piétine un peu et le passe au contrôle. Dans la descente, il ne revient pas, super, mais à l'entrée du bourg, en montée, il revient quand même à ma hauteur. Nous passons le premier tour en environ 20', ça roule et Lise Louise (Gremaud) ne me rattrape qu'à cet instant. Je vais faire une superbe course.

Un vrai calvaire

› **Mais le pain** blanc est mangé. Dans la 2e attaque de la côte, ma sueur me coule dans les yeux, ça pique, Manfred et Jean partent devant et s'éloignent inexorablement, je ne vois plus clair, je titube et me fais irrémédiablement lâcher. La petite dame accroupie de tout à l'heure me dépasse, ça a l'air d'aller mieux pour elle.

Dans la forêt, un peu au frais, je m'essuie et tente de rallonger ma foulée. Mais je ne vais pas très bien et derrière une moto klaxonne, c'est la tête de la course qui va me doubler, le premier en est à son onzième kilomètre (c'est Christophe Gilliéron qui finira en moins de 43 minutes) et moi à mon... septième kilomètre, c'est dur de vieillir!

Je plaisante avec un concurrent: «C'est encore pire aux 10.000 mètres sur piste, là ils passent 5, 6 fois...». Mais je n'en mène pas large dans les bosses au soleil le long de la voie CFF et le chrono est implacable... 26' pour le 2e tour et je commence à avoir mal aux jambes.

Content malgré tout

› **Au bas** de la 3e répétition de la montée, je vois Jean tout en haut qui en a terminé avec ce calvaire... Il ne reste plus qu'à ramener ma carcasse jusqu'à l'arrivée. Mais je devrai boire le poison jusqu'à la lie, deux vétérans vont encore me passer et me faire perdre des points pour le trophée. Dur, dur et le 3e tour en 30', une vraie honte...

Mais quel plaisir d'avoir fait un tiers de la course et en ayant peut-être, pendant un moment, distillé le doute dans l'esprit de mes petits copains. Mais ça se paie cash, ce genre de gaminerie. On reviendra. ●

Raymond Durussel

Compétition, nourriture et problèmes gastriques

La scène de genre vécue à Bussigny m'amène à rappeler quelques éléments de base pour éviter ce type d'ennui. Il ne s'agit pas de règles «absolues» mais de conseils basés sur l'expérience.

Pour des courses de moins d'une heure, pas besoin de se nourrir spécialement (pas plus que d'habitude).

Eviter de manger les 4-5 heures avant le départ; renoncer quasiment à la viande dès 15-20 heures avant; ne pas se «bourrer» de sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain), pas trop de salades et légumes cuits non plus, peu ou simplement pas d'alcool et aucun aliment provoquant des gaz (choux, haricots, petits pois, lentilles, etc.) ou favorisant le tractus intestinal (choucroute, champignons, boissons très salées); prendre les boissons plutôt hypotoniques qu'hypertoniques (pas trop concentrées); une heure avant la course un dernier café noir sans sucre et sans crème (si on le supporte), puis que de l'eau pure, sans gaz. Ne recommencer à boire sucré qu'en course.

Uriner autant de fois que nécessaire. Essayer d'aller à selle une première fois après le dernier repas (dans notre cas le petit-déjeuner, vers 9 heures) et y retourner si possible avant d'être dans l'aire de départ, aux douches ou à la maison juste avant de partir. A Bussigny, personnellement, j'ai fait mes derniers «petits besoins» dans la forêt lors du tour de reconnaissance.

Si le stress de la course provoque régulièrement des selles molles, voire des coliques, boire une boisson qui «ressert», comme le thé noir ou la tisane de plantain, le soir avant et lors du dernier repas.

Toute nourriture solide non digérée n'est que du poids supplémentaire à porter, seule l'hydratation doit être absolument constante, afin de ne pas perdre son tonus, l'apport de glucose en course n'ayant de l'importance qu'au-delà de l'heure.

Allez, bonne course et «serrez les fesses»! ● R.D.

PRET AU DEPART

pour les grands rendez-vous de l'hiver 2011?

Participez à un voyage Worldloppet en style classique ou libre:

La Vasaloppet, Suède
La classique

Finlandia, Finlande
Expérience du sauna à l'arrivée

Tartu Marathon, Estonie
Le plus beau parcours du monde

Bieg Piastów, Pologne
2 pays – 1 voyage

Bikebeinerrennet, Norvège
Vivre l'histoire norvégienne

Jizerska Padesatka, République Tchèque
Prague – ville en or

Gatineau Loppet & American Birkebeiner, Canada – USA
Voyage de groupe de l'année

Réservation online sur:
www.kontiki.ch ou pour commander nos brochures

Nous vous conseillons volontiers

Votre équipe Kontiki-Saga

kontikisaga

Kontiki-Saga Voyages SA
Rue du Valentin 61
CH-1004 Lausanne

Tél. : 021 641 08 20
Fax : 021 641 08 30
www.kontiki.ch

Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

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