Le mmmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND • MARS 2011 • N°112

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° 113 • 15 juin 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: Départ du Lausanne-Walking.
Photo: Philippe Rochat

LE BONJOUR du Président

L'assemblée générale du Spiridon par correspondance

Chaque année, à fin février, les membres du Spiridon romand reçoivent dans leur courrier un envoi concernant notre assemblée générale. Chaque société de ville ou village a son AG annuelle et ses membres y sont convoqués physiquement dans un endroit déterminé. C'est une bonne occasion de se retrouver et passer une agréable soirée, tout en écoutant et commentant les différents rapports.

Au Spiridon, l'AG se fait par correspondance, depuis 12 années déjà. En effet, auparavant, lorsque nous convoquions nos membres dans une localité ou une autre, une vingtaine de membres étaient présents... souvent y compris le comité!!! Il est évident que le membre habitant Neuchâtel, Sion ou Genève, ne va pas perdre une soirée à faire des kilomètres pour assister à l'AG.

Votre comité devait réagir et nous avons instauré l'AG par correspondance. Les statuts le permettent: nos membres peuvent ainsi prendre connaissance des différents rapports, chez eux, confortablement installés. Nous constatons que ce système est apprécié. Preuve en est le retour de plus de 50% des bulletins de vote, souvent avec un petit mot sympathique... Nous allons continuer ce système et portons à votre connaissance que des associations, clubs ou autres ont adopté ce système.

La 4e course de la Tour de Sauvabelin à Lausanne

Celle-ci aura lieu le jeudi 19 mai 2011 à 19 h. Même parcours de 5 km, avant d'escalader la Tour haute de 30 mètres, avec ses 151 marches, où l'arrivée sera jugée. Epreuve contre la montre. Renseignements et inscriptions par internet **www.spiridon.ch**

Au plaisir de vous rencontrer, je vous souhaite une agréable saison et vous salue très cordialement.

Ph. Rochat

SOMMAIRE

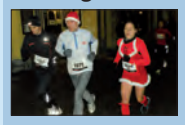
Le Bonjour du Président 3

A travers Prilly 4

Course de la Vieille-Ville de Vevey 5

Massimo Busacca: l'arbitrage, un art complexe ou sulfureux? 6 - 7

L'Escalade et la Christmas Midnight Run 8



Défis du Jubilé à St-Maurice 9

Impressions et confidences de trois centbornards 10 - 11

Courrier des lecteurs 12

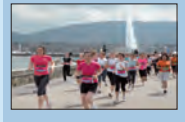
Le Footing Vallée de Joux 13

«Allez vous expliquer dehors!» 14 - 15

Un nouveau challenge est né 16

Le Tour du Chablais 17

Le Marathon de Genève 18



Montreux–Les Rochers-de-Naye 19

Un nouveau sport aquatique fait son apparition 20–21

Propos de table 22

Cross de l'Est 23

Bon pied, bon œil, pour Thierry Dutoit (610) et son groupe, avant la petite descente glissante.

Ci-dessus en haut: **Patrick Gilland (760) dicte le rythme dans la tourmente.**

Ci-dessus: **C'est terminé pour enfants et parents, avec le sourire…**

A Travers Prilly:

une vedette inattendue… la neige!

› **C'était la première fois** que la neige était présente en 32 éditions de «A Travers Prilly», précisait Cédric Pernet, responsable technique de l'organisation. Ce furent 486 coureurs classés et parmi eux 285 enfants et cadets, soit environ 150 de moins que ces dernières années, ce qui est tout à fait compréhensible au vu des conditions météo de ce samedi 27 novembre… Alors un grand BRAVO à ces courageux et courageuses, sans oublier les parents et spectateurs venus encourager tous ces coureurs, lequels devaient faire preuve de dons d'équilibriste lors de certains passages.

Il faut également féliciter la Commune de Prilly, qui a fait un merveilleux travail pour que le parcours soit praticable, cela en passant «la lame» avant chaque course.

C'était la 13e et dernière épreuve comptant pour le Trophée Lausannois 2010, lequel en est à sa 17e édition. Relevons à ce propos l'excellent travail administratif de Patrick Gilland, la véritable âme du trophée, et d'Alain Berguerand, qui a la lourde charge d'établir les classements après chaque étape, ce qui n'est pas une petite affaire. Mais voilà, quand on aime… on ne compte pas son temps! Un grand MERCI et BRAVO à tous les membres du comité du Trophée, ainsi qu'aux organisateurs qui ont magnifiquement mené à bien leurs tâches pour que la course à pied soit bien présente dans les différentes localités.

Quel plaisir de voir les enfants sur les petits parcours d'environ 2 km et, après l'arrivée, des visages radieux et heureux avant d'aller chercher un bon verre de thé chaud. Quant aux adultes, ils avaient une dizaine de kilomètres à parcourir et, là aussi, ce n'était que bonheur pour tous et toutes, la ligne d'arrivée franchie. La distribution des prix a récompensé de très nombreux athlètes et chacun et chacune se plaisait à relever la parfaite organisation de la FSG Prilly et la gentillesse de la cinquantaine de bénévoles qui s'efforçaient par des encouragements de «réchauffer» un peu les cœurs des coureurs et spectateurs lors de cette journée hivernale. Ph. Rt

Résultats
sur www.atraversprilly.ch

Ci-dessus:
Luis Branco (555) et Frédy Girardin (629)

Ci-contre:
Victor Moutinho (645) et Narciso Oliveira (622).

Course de la Vieille-Ville de Vevey

Elle fête dignement ses 20 ans. BRAVO!

› **Une fois de plus,** le beau temps avait répondu présent, sur la Riviera vaudoise, le samedi 7 novembre 2010, pour cette course pédestre dans les rues du centre-ville et sur le quai. Il y avait plus de 700 coureurs, dont 300 jeunes, encouragés par les parents qui, eux aussi, passaient d'une rue à l'autre pour voir et encourager leurs enfants. La course de la Sorcière a toujours autant de succès et l'originalité des costumes est toujours au rendez-vous pour égayer les rues veveysannes.

L'organisation par le CARE Vevey est parfaite. Bravo à son responsable, Daniel Hilfiker, et aux nombreux bénévoles, lesquels font le maximum pour la sécurité de coureurs et spectateurs dans la bonne humeur et le fair-play.

Chez les dames (5,250 km), victoire de Christina Carruzzo en 18'07", suivie de Ludivine Dufour-Bocion (18'46") et Léonie Schweickardt (18'55").

Podium de l'élite: 1er Tedy Muiugeta (23'51"), suivi d'Alemayehu Wodajo (23'55") et Pierre Fournier (24'33"), pour 7,790 km. Ph. Rt

Résultats et photos sur **www.care-vevey.ch**

Massimo Busacca*:

l'arbitrage, un art complexe ou sulfureux?

› Permettez, chers lecteurs (lectrices) d'une revue spécialisée en course à pied, de déroger à la règle, pour aborder un sujet qui devrait certainement tous vous interpeller. Le leitmotiv du jour: «la critique est facile, l'art est difficile». Pour en traiter, non pas un «footeux» mais un orateur de marque, Massimo Busacca, 41 ans, invité de l'assemblée des délégués de Sportpress qui s'est tenue à Lugano, le vendredi 22 octobre 2010. Conférence à laquelle nous avons eu la chance de participer. M. Busacca, arbitre tessinois de renommée internationale (également gérant de restaurants d'Etat à Monte Carasso), à la carrière étoffée, qui a dirigé, on le sait, d'innombrables matches et finales en Suisse et en Europe, dont trois finales de Coupe UEFA. Aussi à l'aise, on peut vous l'assurer, devant un auditoire que sur un terrain. D'autant que l'intéressé s'exprime indifféremment dans les trois langues nationales (en romanche on l'ignore...). Nous avons apprécié. Une fois n'est pas coutume, les rôles sont inversés. Ce ne sont donc pas des spectateurs mécontents qui occupent le devant de la scène, mais un arbitre qui monte à la tribune pour nous parler calmement de son job. A lui la parole.

D'emblée la pression est mise.

M. Busacca, vous est-il arrivé de faire des erreurs sur un terrain de foot?

– Honnêtement, je pense pouvoir dire que tous les arbitres se trompent un jour ou l'autre. Pourtant, si cela doit m'arriver, je m'efforce de ne plus y penser le reste de la rencontre. Et croyez bien que je sais aussi faire mon autocritique. Pourtant, le spectateur doit comprendre que l'arbitre peut commettre une erreur. C'est malheureux à dire, mais l'interprétation des règles diffère, du moins selon certains arbitres. Imaginez-vous qu'au moment où celui-ci porte le sifflet à la bouche, le ballon a déjà parcouru 3 ou 4 mètres. L'arbitre est donc forcé «d'immortaliser» l'action au moment précis où la faute se produit, alors que le public ou le téléspectateur a tout loisir de revoir la scène plusieurs fois en différé. Raison pour laquelle tel arbitre sanctionnera la faute d'un carton jaune, voire à l'extrême d'un carton rouge, et tel autre tout simplement pas. «Seul contre tous», tel est le credo de l'arbitre sur un terrain. Solitude dans les décisions prises, par rapport au public, par rapport à la presse. Il y a aussi une nuance à faire. A savoir que dans l'esprit des gens, le joueur dispose souvent d'un traitement de faveur par rapport à l'arbitre. Exemple vécu: lors d'un match Barcelone-Manchester, Ronaldo manque un penalty à la 90e minute, personne ne lui en veut. A l'opposé, il y a aussi le cas où le joueur se balade la durée du match et marque un but dans les dernières minutes. Ce joueur n'est alors pas loin de devenir un héros. Mais qu'en est-il d'un arbitre qui sanctionne une faute commise par un joueur de l'équipe locale dans les 16 mètres à la fin d'un match, provoquant un penalty transformé, tout en ayant été exemplaire durant toute la rencontre? Croyez bien que, dans ce cas précis, tout le monde va s'en souvenir, sans manquer de le rappeler à l'intéressé à la prochaine occasion. Si ce n'est à maintes occasions...

Un autre problème est celui des médias, qui préfèrent porter leur intérêt sur les aspects négatifs des événements, cela dit même si les journalistes ont manifestement renoncé aux critiques par trop acerbes envers le corps arbitral, ces dernières années.

On ne relèvera aussi jamais assez le fait – qui semble aller de soi, mais qui ne se vérifie pas forcément sur le terrain – de la notion d'inculquer le respect et la tolérance à la jeunesse sportive. En tenant compte que l'arbitre est bien entendu compris dans cette notion de respect. Malheureusement, on le voit déjà dans les clubs de ligues mineures, l'argent apparaît très tôt comme un facteur important aux yeux des jeunes sportifs, ce qui conduit à occulter les vertus essentielles.

Que pensez-vous, encore, de la technologie, qu'on hésite toujours à introduire dans le football?

– On ne peut effectivement plus tolérer qu'une balle franchisse la ligne de but, comme cela est arrivé l'année dernière, et qu'on ne valide pas ce but. Pour moi, par exemple, la meilleure solution serait de placer des officiels supplémentaires derrière les deux buts pour éviter l'avènement de ces incongruités qui nuisent au football. Pour résumer, la technologie oui, mais seulement partiellement.

Envisagez-vous de ranger bientôt votre sifflet et, pourquoi pas, d'écrire un livre?

– Arrêter l'arbitrage, honnêtement non, je n'y pense absolument pas actuellement. Disons peut-être dans quatre ou cinq ans. Ma motivation et ma condition physique sont toujours intactes, notions indispensables chez un arbitre. Quant à écrire un livre? Je n'en ai jamais eu l'idée. Je vous l'avoue franchement, lorsque je cesserai mon activité, je préfèrerai certainement aller me balader dans nos montagnes.

J.-P. Glanzmann

* En anecdote: on se souvient qu'en juin 2010, lors des Championnats du Monde de foot en Afrique du Sud, Massimo Busacca avait été violemment pris à partie par le sélectionneur brésilien des Bafana Bafana (Afrique du Sud), Carlos Alberto Parreira, qui l'avait publiquement accusé d'avoir ruiné les chances de son équipe (0-3). Donc, d'avoir précipité l'élimination du pays organisateur. La raison: le penalty accordé aux Uruguayens et le carton rouge infligé à la star locale, le gardien Itumeleng Khune. Du coup, M. Busacca avait été écarté de la suite des CM et perdu toute chance d'arbitrer la finale. Jusque-là, M. Busacca était considéré comme le meilleur arbitre suisse de la décennie (nous n'avons pas écrit qu'il ne l'est plus...).

Ludivine Dufour, 3e chez les dames.

Louis Calame.

L'Escalade à Genève et la Christmas Midnight Run à Lausanne:

un travail merveilleux pour éviter un renvoi!

› **FORMIDABLE!** Cette expression de qui vous savez... pourrait saluer et remercier le travail fait par les services des voiries de Genève et Lausanne afin que les deux grandes courses pédestres puissent se dérouler dans de bonnes conditions. Souvenez-vous des fortes chutes de neige qui ont paralysé une partie du pays, et d'autres également, à deux jours de ces épreuves. Beaucoup de personnes étaient pessimistes quant à leur maintien.

C'était sans compter sur l'obstination des responsables dans les deux villes lémaniques, où les employés communaux, secondés par d'autres services, ont mis tout en œuvre pour que des milliers de coureurs, petits et grands, puissent courir dans de bonnes conditions. A Genève, il a fallu casser la couche de glace qui recouvrait une partie du parcours; à Lausanne, la rue pavée qui donnait le plus de soucis était la descente de la Mercerie. Eh bien!, là également, il ne restait que quelques petits résidus de neige mais, heureusement, aucune chute n'a été signalée. Malgré une température de –2 degrés, coureurs et spectateurs n'ont pas souffert du froid, mais il fallait tout de même bien s'habiller.

L'ambiance a été grandiose: à Genève, avec en apothéose la Marmite; à Lausanne avec des centaines de Pères et Mères Noël de tous âges. Il y a eu de nombreux forfaits chez les athlètes car certains coureurs appréhendaient «l'état du terrain». Par contre, un public très chaleureux avait répondu présent.

Quelques participants à Genève ont déclaré, peu après l'arrivée, que le soleil qui brillait sur la neige donnait une luminosité grandiose et que c'était leur «plus belle Escalade» de ces dernières années.

Alors, un grand bravo aux organisateurs genevois et lausannois pour avoir «lutté» jusqu'au bout de façon à faire plaisir à des milliers de coureurs.

Tout en espérant qu'il n'y aura plus ces problèmes «neigeux» pour les prochaines éditions, nous vous donnons rendez-vous à l'Escalade le 3 décembre et à la Christmas Run le 17 décembre 2011. Ph. Rochat

TVA Conseils

...la solution à tous vos problèmes de TVA

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

STÉPHANE GMÜNDER
Boulevard de Pérolles 6
C.P. 247 · 1705 Fribourg
026 **322 37 75**

Cours-de-Rive 2
1204 Genève
022 **310 59 00**

info@tva-conseils.ch

Christine Favre-Moretti et ses filles, marraine des défis en 2010.

Défis du Jubilé, St-Maurice, 5e édition, 9 octobre 2010

Une course pas comme les autres…

› **En mettant sur pied** les «Défis du Jubilé 515-2015», les organisateurs visaient la commémoration des 1500 ans (en 2015) de la fondation de Saint-Maurice d'Agaune, berceau du christianisme en Suisse et haut lieu européen. Long de 68 km, l'itinéraire entier (dénivellation 2048 m, équivalant à 85 km effort), touche les dix communes du district de Saint-Maurice et emprunte les chemins bibliques et archéologiques. Il est qualificatif pour l'Ultratrail du Mont-Blanc. Rando ou chrono, sept défis de 7 à 68 kils (en théorie 28 parcours chronométrés) sont proposés, étapes cumulatives au fil des années.

Aux premières lueurs du jour, juste au pied des imposantes façades du collège de l'Abbaye de Saint-Maurice règne une ambiance d'avant course, ce samedi 9 octobre 2010. Les organisateurs s'activent, les coureurs se pommadent, bavardent. A 7 heures, brève réunion des athlètes autour de Gilbert Glassey, coordinateur général, rappelant les règles et l'éthique de l'épreuve «qui n'est pas une compétition au sens habituel. C'est avant tout un défi personnel et chacun choisit sa distance. Accomplir son défi est plus important que le chrono réalisé.» A 7h30, avec la bénédiction de Mgr Joseph Roduit, le peloton du grand parcours s'élance.

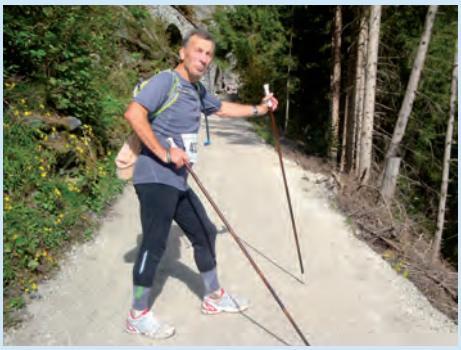
Soutenue par l'Action de Carême et le précieux appui des sponsors locaux, l'inscription était gratuite jusqu'à l'année dernière. Une modeste participation de 10 francs est maintenant demandée. Quant à la médaille, facultative et disponible en tout temps, elle est frappée des villages têtes de défis. Ceux-ci parrainent et assurent de généreux ravitaillements idoines, servis dans la bonne humeur. Les sportifs peuvent tranquillement se sustenter avant de poursuivre le prochain défi, voire de s'arrêter.

Itinéraire choisi: Evionnaz-Salvan-Finhaut. Eblouissant de nuances automnales, il se faufile sur la rive gauche du Rhône, laissant sur son passage la fameuse cascade de la Pissevache. Et il emprunte la «Route des diligences» reliant la vallée du Rhône à Chamonix, avant l'arrivée du chemin de fer en 1906. Admirablement restauré, ce tronçon passe par les gorges du Trient avec ses trois audacieux ponts. Les accroches bibliques parsemées sur le parcours rappellent que l'esprit et le physique sont indissociables. Mais les coureurs n'ont guère le temps de s'attarder…

2010 a recensé 250 coureurs et familles.

Prochaine édition: 8 octobre 2011.
www.chemins-blibliques.ch
Une belle découverte à faire partager.

Marianne Baechler



Ci-dessus au milieu: **Bernard Voeffray, cheville ouvrière de l'organisation, multiple champion valaisan et romand de 3000 et 5000 mètres.**

Ci-dessus: **Ravitaillement à Evionnaz.**

Awilo Ochieng Pernet, Ecuvillens (45 ans), Félix Robadey, Epagny (67 ans).

Impressions et confidences de trois centbornards

› 100 kilomètres à pied ça use, ça use… le refrain est bien connu. Awilo, Félix et David ne le contrediront pas. Eux ont couru les 100 kils de Bienne, le 12 juin 2010, et ont franchi la ligne d'arrivée avec un bonheur ineffable, à la hauteur de l'immense effort consenti. Si les objectifs divergent, la motivation demeure égale.

En t'inscrivant aux 100 kils de Bienne, quel était ton objectif?
Awilo – De récolter de l'argent en vue de la construction de l'école primaire «Sanyu Primary School» à Kasalaga, en Ouganda. C'était ma façon d'apporter une pierre à l'édifice, en cherchant le soutien de parrains et marraines. Une course de solidarité avec les orphelins du sida et les enfants de familles démunies, afin que leur rêve d'accéder à l'éducation primaire devienne une réalité.
Félix – Terminer dans les meilleures conditions, surtout sans blessures.
David – De finir et faire mieux qu'en 2009.

En termes arithmétiques, 100 kilomètres équivalent à courir dix 10.000 m d'affilée. Comment as-tu abordé l'épreuve? Le piège à éviter?
Awilo – J'aime les longues distances et ma préférée est le marathon (26 participations). J'ai anticipé le départ de ces 100 km avec beaucoup d'émotion. J'étais consciente de ma responsabilité vis-à-vis des enfants de Kasalaga et de mes «sponsors». Néanmoins, j'étais aussi portée par un élan de solidarité et d'amour. Mon cœur était rempli de joie et de reconnaissance. Donc, la performance ne comptait pas. Je voulais tout simplement terminer.
Félix – Naturellement. Ne pas se surestimer.
David – Ou plutôt trois fois 30 km. Le premier se mettre en route, le second construire et le troisième tenir. Ne pas partir trop vite, bien s'alimenter et rester concentré sur son objectif.

As-tu rencontré des passages à vide? Si oui, de quels ordres et à quel moment de l'épreuve?
Awilo – Au 55e km, avec l'apparition de crampes. J'ai eu des moments de stress en voyant que je n'avançais plus aussi vite. Par ailleurs, j'avais «donné rendez-vous» à plusieurs amis aux différents postes et je ne voulais pas qu'ils s'inquiètent. Néanmoins, je n'ai pas perdu de vue mon objectif qui était tout simplement de terminer ma course de solidarité, peu importe le chrono. Du coup, j'ai accepté cette baisse de régime.
Félix – Oui. Manque d'énergie aux environs du 35e km.
David – Entre le cinquantième et le huitantième kils. Ils étaient d'ordre mental. J'ai eu une baisse de concentration. Mon physique se battait avec mon psychisme.

L'importance d'une hydratation et d'une alimentation adéquates. Et pourquoi?
Awilo – C'est très important. Je prends de préférence du bouillon et ne commence les boissons sucrées (Isostar, Coca, etc.) qu'après le 60e km. Je n'ai pas l'habitude de manger pendant la course, bien qu'il m'arrive de prendre un petit morceau de pain que je laisse fondre dans ma bouche.
Félix – Très grande importance. Pour éviter crampes et fringale.
David – Car 2% de liquides en moins réduit la vitesse de 20%.

Le rôle du mental et petites astuces pour chasser les pensées négatives?
Awilo – Les 100 km, c'est une distance très spéciale, qu'il faut apprendre à apprivoiser. C'était ma deuxième participation. A la première, en 2008, je suis partie plutôt «en pèlerin» qu'en concurrente. Cette approche spirituelle me permet aussi de relativiser la distance et le nombre d'heures que je vais passer en route.
Félix – La préparation permet de former le mental. Les pensées restent toujours positives.
David – Il est très important, surtout après 60 km. Il faut rester concentré, penser positivement. Ma petite astuce est de prier car je suis croyant.

Ton approche physique (nombre de kils, courses de préparation)?
Awilo – Une telle épreuve nécessite une préparation appropriée. En plus de mes nombreuses longues sorties en endurance (2h-3h30), j'ai participé à un semi-marathon et à un marathon.
Félix – 25 semaines de six jours avec environ 8 h par semaine, plus une quinzaine de courses et un ou deux marathons.
David – Hebdomadairement, je fais en moyenne entre 150 et 200 km, mais certaines semaines je monte jusqu'à 300 km. Je ne cours pas spécialement des épreuves de préparation mais deux ou trois tests sur des parcours que je connais. En revanche, j'aime bien participer aux petites courses de la Coupe fribourgeoise (petites en distance).

Quelle implication de la famille dans ta préparation?
Awilo – Je suis la seule à pratiquer la course à pied. De ce fait, ma famille ne peut pas vraiment me donner des conseils spécifiques, bien qu'elle s'intéresse beaucoup à ce que je fais. Par contre, ma mère, qui habite en Ouganda (ancien protectorat anglais), était très inquiète car elle croyait que j'allais courir 100 miles (160 km).
Félix – Me supporter.
David – Très importante. Ma famille me soutient et fait aussi des sacrifices pour moi.

Conseils aux néophytes ou futurs candidats?
Awilo – Bien se préparer et surtout apprendre à gérer l'effort.
Félix – Je n'ai pas la prétention de donner des conseils.
David – D'avoir quelques années de pratique de la course à pieds. De bien écouter son corps.

Le rôle et l'intérêt des compléments (spiruline, par ex.)?
Awilo – Je n'en prends pas.
Félix – SPIRULINE? Connais pas. Côté cuisine, Marie-Rose s'en occupe.
David – Je dirais que le plus important est d'avoir une nourriture équilibrée. Lorsqu'on fait de grosses charges de travail, cela est important afin d'éviter les carences. Par contre, il est préférable de prendre des compléments naturels, riches en nutriments.

Y a-t-il une solidarité au sein du peloton des centbornards?
Awilo – L'entraide naît du fait qu'on partage quelque chose d'exceptionnel. Comme je ne suis pas très rapide, j'ai toujours le temps d'échanger deux ou trois mots avec mes concurrents. On s'encourage mutuellement.
Félix – Oui, surtout par le regard.
David – Oui, une solidarité et du respect. Plus la distance est longue, plus on le remarque!

David Girardet, Belfaux (31 ans).

Si les conditions optimales existaient, quelles seraient-elles?
Awilo – Qu'il ne pleuve pas, c'est un atout. Car courir une telle distance sous la pluie, en étant mouillée et transie de froid, c'est fort désagréable.
Félix – Le moins de fatigue avant l'épreuve.
David – De travailler à 50% et de s'offrir une sieste d'une heure.

Combien de 100 kils à ton compteur?
Awilo – Deux. 2008: 11h11'; 2010: 11h59'. Et espère être de la fête le 17 juin 2011.
Félix – 40 fois à Bienne. (Meilleur chrono 9h51', **ndlr**)
David – Trois.

Propos recueillis par Marianne Baechler

En exergue
L'Association d'Awilo

Kasalaga est un village très pauvre, où il n'y a ni eau courante, ni électricité et aucune infrastructure (école, dispensaire, etc.). Grâce à la générosité de nombreuses personnes, l'Association des Amis de Kasalaga a pu lancer la première phase du projet en construisant le puits scolaire. Nous espérons que le premier pavillon, qui comprendra deux salles de classe, verra le jour cet été. L'Association poursuit sa recherche de fonds. Ma participation aux 100 km de Bienne nous a mis «sur le chemin de la réalisation d'un rêve» dit la philanthrope juriste.

Coureur au long cours, Félix Robadey a fait ses plats de résistance des 100 kils et des expéditions insolites. Parmi celles-ci figure Fribourg-Paris (570 km en 12 jours), qu'il réalisait avec son ami Francis Schwarz au printemps 1994. Et avec la complicité logistique de «ces dames». Quatre jours plus tard le duo s'élançait sur le marathon de Paris. «... C'est une expérience qui vous pousse à vous dépasser et qui certainement vous aidera à vaincre d'autres difficultés» philosophe le maître professionnel, qui reste modeste sur ses défis.

David, le cadet du trio, ancien triathlète, a franchi la ligne d'arrivée en vainqueur (7h31') et remporta dans la foulée le titre de champion suisse. En novembre il se classait au 19e rang du Championnat du monde de la distance à Gibraltar. Et a obtenu en décembre le Mérite sportif fribourgeois 2010. «C'est une année exceptionnelle, que j'aimerais bien revivre, mais il faut garder les pieds sur terre», confie le propriétaire de Trilogie Sport, qui promet d'être à Bienne le 17 juin prochain.

mb

COURRIER des LECTEURS

Christmas Midnight Run

Depuis bientôt trois décennies, le film **Le Père Noël est une ordure** fait rire les générations. En 2010, un autre spectacle, Christmas Midnight Run, n'a pas fait dans le même humour. Osons quelques comparaisons:

– Le Père Noël est une ordure est à l'origine une pièce de théâtre créée en 1979 par la troupe du Splendid.

– La 1re édition de la Midnight Run fut mise sur pied par la Banque Cantonale Vaudoise (BCV) en 2006 (un pluvieux 1re avril) pour dévoiler sa nouvelle identité visuelle.

– En 1982, Jean-Marie Poiré adapte la pièce au cinéma avec le film du même nom.

– En 2010, pour la 4e fois consécutive, le concept de la BCV est repris par le Service des sports de la Ville de Lausanne; associée aux festivités de Noël, la manifestation s'appelle Christmas Midnight Run.

– Des millions de spectateurs puis de téléspectateurs ont ri aux répliques des Balasko, Chazel, Anémone, Lhermitte, Jugnot, Clavier, Lamotte, Blanc.

– A l'issue de l'édition du 18 décembre 2010, le chef du Service des sports de la capitale vaudoise s'est réjoui d'avoir passé la barre des 2000 participants.

– Lors de sa sortie dans les salles de cinéma, quelques francs suffisaient pour savourer les séquences devenues cultes.

– Lors de ses premières éditions, l'inscription dans la catégorie déguisée Père Noël était gratuite et celle dans les autres catégories était abordable.

– Pour voir ou revoir les séquences-cultes du film, via un DVD ou la télévision, quelques francs suffisent toujours.

– Désormais, pour avoir accès à cette manifestation «sportive, populaire et ouverte à tous», selon le programme de la Christmas Midnight Run, il faut passer à la caisse.

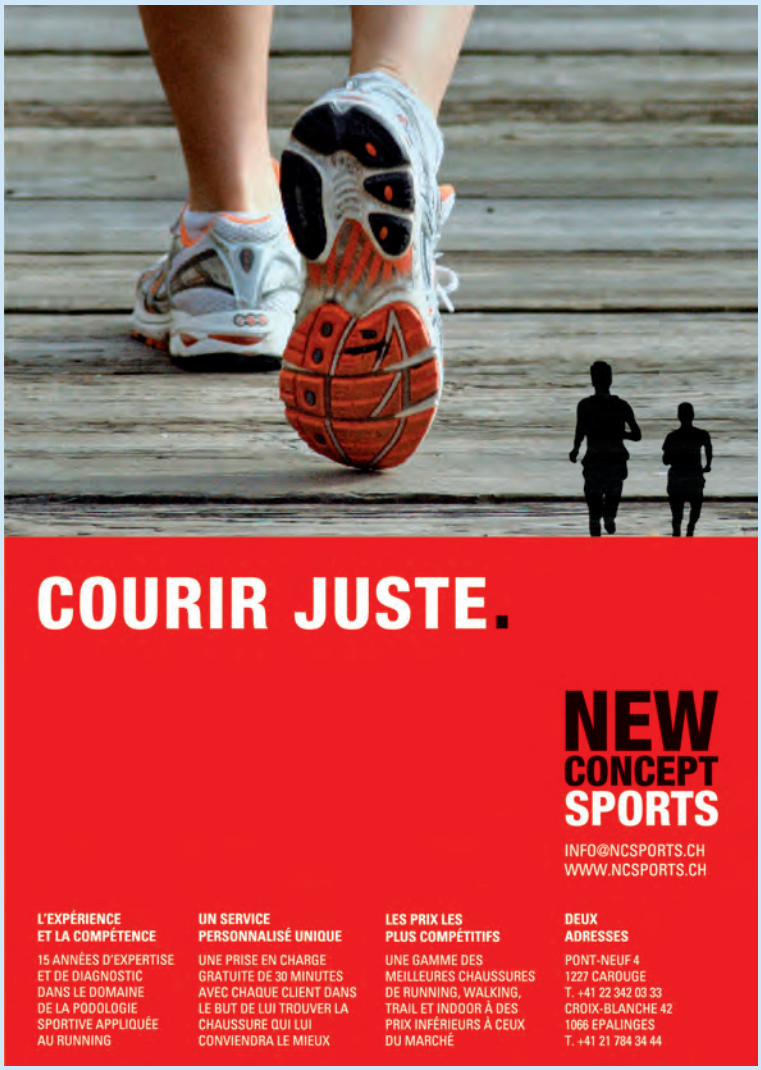
Développons

Un couple pense prendre part à «l'une des plus belles courses à pied de nuit», toujours selon le programme. Il envisage, muni de ses parures de Père et de Mère Noël achetées lorsque l'inscription à la course déguisée était gratuite, de faire ensemble un tour du circuit (2,5 km). Ça sera l'occasion de courir côte à côte, de se remémorer le parcours, de se mélanger, en toute fraternité, aux autres Pères et Mères Noël, aux rennes, aux sapins, aux anges, de se fondre dans l'ambiance. Et du moment qu'il a fait le déplacement, pourquoi ne pas participer à la «grande» course? Trois tours (7,5 km) en guise de dessert d'une saison de course à pied, ça fera plaisir.

Notre couple Noël se présente à la Riponne en début de soirée. 1er surprise: c'est désormais 15 francs pour être de la course déguisée. Oui, 10 francs pour qui s'annonçait jusqu'au 4 décembre, et une surtaxe de 5 francs pour l'inscription ultérieure ou sur place. «Par personne» s'entend dire le couple. OK, c'est bientôt Noël, on est là, tous ces gens déguisés, c'est sympa, les 30 francs sont posés sur la table. La suite maintenant: chacun demande un dossard pour la course des trois tours. «30 francs» ose la bénévole. Le couple Noël, complice depuis tant d'années passées ensemble, se regarde et chacun redoute la réponse négative à la question que ni l'un ni l'autre n'ose poser: «Par personne?». Donc 30 francs supplémentaires par personne, l'addition pour la soirée s'annonce salée: 2 x 15 francs pour faire un tour, déguisés, et 2 x 30 francs pour faire trois tours; avec le parking c'est un billet de 100 francs qui va changer de propriétaire. Alors, comme dans une bijouterie où l'homme veut faire plaisir à sa femme et où celle-ci estime qu'il y a malgré tout des limites à la valeur pécuniaire de l'amour, ils annoncent «vouloir réfléchir». Une dernière tentative de notre couple: «Il n'y a pas de finance d'inscription combinée, si on fait deux courses?». Non, rien de tel prévu; alors la «grande» course, ce sera sans eux.

Eux, pendant leur tour de 2,5 km, ils auront tout loisir, lui derrière sa barbe, elle sous son bonnet rouge à pompon lumineux, frustrés et quelque peu désabusés, de penser que, oui, parfois, le Père Noël peut être une ordure.

Philippe Dutoit



Faisons connaissance avec le «Footing Vallée de Joux»

› **La Vallée de Joux** est une région de notre pays très prisée par ses magnifiques paysages, aussi bien en été qu'en hiver, ses randonnées sur les crêtes du Jura, ses pistes de ski, son lac gelé qui est la plus grande patinoire naturelle de Suisse, ainsi que ses nombreuses spécialités culinaires. Sans oublier, bien sûr, son vacherin du Mont d'Or et une population supersympathique et naturelle. Le sport s'y est fortement développé et on y trouve bon nombre de sociétés, sans oublier son centre sportif, dont la patinoire artificielle fait la joie de nombreux clubs de hockey qui viennent y préparer la saison hivernale.

Il y a un club qui ne laisse pas indifférent: c'est celui de course à pied, le «Footing Club», dont sont issus de nombreux champions. Nous ne pourrons pas tous les citer, mais retenons peut-être les principaux: **Francisco Pasandin** (responsable des entraînements) et **Lucien Jaquier,** le «patron» du Footing, que j'ai rencontrés lors d'un entraînement, ou plutôt une mise en jambe. C'était un dimanche matin au bord du lac gelé, mais malheureusement avec un peu de bouillard, lequel s'est levé en fin de matinée pour laisser la place à un soleil radieux. Ce qui a fait la joie de milliers de patineurs et autres sur une glace magnifique.

Lucien et Francisco ont très gentiment répondu à quelques questions pour nos lecteurs.

Philippe Rochat: Lucien, tu es le «chef» de ce groupement. Comment a-t-il été créé et en quelle année? Combien avez-vous de membres?

Lucien: Vers le milieu des années 70, la Vallée de Joux comptait déjà bien quelques coureurs, qui ont senti le besoin de se réunir afin de former un groupe d'entraînement et se déplacer ensemble dans les courses. Actuellement nous avons plus de 80 membres.

Ph. Rt: Faites-vous tous des courses populaires ou d'autres compétitions? Quels sont les meilleurs résultats?

Lucien: Une bonne trentaine de membres mettent un dossard au moins une fois dans l'année lors d'une course sur route, un cross ou à une course de montagne. Certains participent également quelquefois à un triathlon ou une compétition de ski de fond. Par exemple: Ludivine Dufour, Pierre Fournier, Nicolas Hauser, Francisco Pasandin et bien d'autres membres, qu'on retrouve souvent sur les podiums.

Ph. Rt: Vous faites des entraînements de groupe toute l'année? Et quels soirs ou autres jours vous rencontrez-vous? Avez-vous une salle en cas de mauvais temps?

Francisco: Le mardi (endurance) à 18 h. Pour l'endroit, prière de voir sur le site internet: **www.footingvalleedejoux.ch**.

Jeudi (vitesse et jeux de course) à 17h30 au centre sportif du Sentier. Le dimanche est réservé aux longues sorties pour la préparation des marathons ou une heure d'endurance.

Ph. Rt: Acceptez-vous des nouveaux membres ?

Francisco: C'est avec plaisir que nous invitons les personnes qui débutent, ou passent dans la région, à se joindre à nous.

Ph. Rt: Avez-vous des statuts et payez-vous des cotisations?

Lucien: Des statuts ont été élaborés à la naissance du club et ont subi une mise à jour dernièrement. Les cotisations sont très modiques du fait que nous demandons 30 francs pour les membres individuels et 40 francs pour les familles.

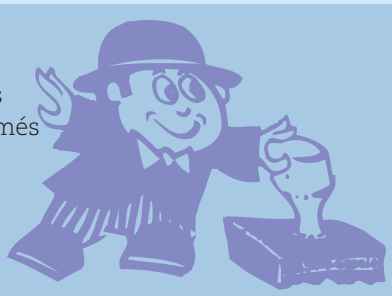
Je vous remercie, Lucien et Francisco, pour ces renseignements qui nous en apprendront un peu plus sur votre groupement et qui donneront quelques idées aux personnes encore un peu indécises.

Depuis quelques années, le Footing Vallée de Joux, dans le cadre des entraînements juniors en vue des 2 et 4 km de Lausanne (cette année, samedi 30 avril 2011), organise des séances d'environ une heure pour les enfants, chacun et chacune peut y participer, bien sûr gratuitement. Même les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s. Début: chaque mercredi, dès le 9 mars 2011, à 18h au centre sportif du Sentier.

Renseignements:
Footing Vallée de Joux
Grand-Rue 72, 1347 Le Sentier
Tél. 021 845 43 25 (Lucien Jaquier)
ou **www.footingvalleedejoux.ch**

Renseignements recueillis par Ph. Rochat

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

Photo: Jean-Claude Blanc

...Aller à la montagne! Montée au refuge A.Wills (Samoëns, Haute-Savoie)

«Allez vous expliquer dehors!»

Comme j'aime à le faire parfois – plaise au Ciel que cela me tienne jusqu'à la mort! – je viens de m'administrer la preuve que je suis bien vivant. C'est à la portée de n'importe qui: il s'agit de solliciter le corps de sorte qu'il irradie longuement l'esprit. Car le traitement déploie ses effets au moins tant qu'on s'en souvient. Au-delà des brumes de la durée, le doute réapparaît, forcément, qu'un nouvel exploit dissipera. Par exploit, j'entends ici une activité physique de longue haleine, accomplie à la course ou à la marche, de préférence en pleine nature. Un exploit qui pour un jour vous extrait du commun des mortels.

Roi du 5000 m et du 10.000 m, l'Australien Ron Clarke disait, vingt ans après ses plus grandes performances, qu'il ne dédaignait pas les compétitions pour vétérans. Car, précisait-il, à chaque fois cela me permet de juger de mon degré de dégradation... L'autodérision d'un sage, ou le cynisme anglo-saxon, en short et maillot. Il ne semble pas que Clarke, mon contemporain (né en février 1937), ait jamais jugé bon de participer à des championnats mondiaux pour vétérans. On sait qu'il y en a qui éprouvent régulièrement le besoin de se mesurer ainsi à des adversaires en culottes courtes, afin sans doute de se prouver qu'eux, les meilleurs des moins bons, existent encore. Est-ce bien sûr? Existe-t-il vraiment celui ou celle, par exemple, qui, n'ayant pour toute lecture que le journal de son département ou de sa vallée, ne lit jamais le moindre livre? J'en connais un qui collectionne les croisières, évidents signes de réussite, mais qui n'oserait pas entrer dans une librairie. De peur de passer pour un ignorant.

Il y a deux jours, un certain John Kelley, âgé de 83 ans, a accompli pour la 60e fois le marathon de Boston. Grand bien lui fasse! Ce vieux bonhomme a peut-être besoin de courir chaque année ce marathon pour se sentir à la fois bien vivant et bien dans sa peau. Et donc pour se persuader qu'il est quelqu'un d'extraordinaire à ses propres yeux et à ceux de ses semblables. Pourtant, on peut y réussir sans le moindre spectateur: il suffit de détruire de temps à autre certaine mauvaise idée, lancinante, que l'on a de soi-même.

... Tu ne fais plus de sport... tu te

négliges... d'ailleurs tu as des kilos de trop... Pas bon, ça, quand le compteur se rapproche de 55... A ce train-là, mon gars...

Quand mon mental se met à parler ainsi, de plus en plus fort, à mon physique, ça finit toujours de la même façon. Allez vous expliquer dehors! que je leur dis. C'est qu'ils finiraient par devenir encombrants, ces deux-là, si l'on n'y prend garde! Un beau jour, je les sors donc, sans la moindre laisse. A vous de jouer, maintenant! Et revenez quand vous serez d'accord!

Tout à l'heure, ils sont rentrés apaisés, après ce qui m'a paru une longue et saine explication. Voici comment ça s'était passé.

Ce matin, après deux journées d'un vent à décorner les maris des femmes adultères, il faisait un temps superbe. Je m'en fus donc, à bon pas, en direction du sanctuaire de N. S. de la Cabrera. La vieille église se voit de très loin, bâtie sur la cime d'un long plateau rocheux, à plus de 1300 m d'altitude. Dès l'amorce du sentier raviné, plus âme qui vive. Mais des violettes des bois, des anémones aussi. Et, tout en haut de la colline où je m'égarai, sept amours de narcisses qui me souriaient à la queue leu leu.

Le temps de m'élancer vers le bon rocher, il me faudra au total deux heures pour atteindre le plateau de la Cabrera. Là-haut, pareil: pas âme qui vive, hormis un chien si famélique que je me demande encore si je l'ai bien vu. La petite église, aux pierres grises ornées de lichen, n'est ouverte que le dimanche.

Assis à une table de pierre, sur un banc de bois j'ai cassé la graine. Dans ma hâte matinale, je n'avais pas emporté d'eau... Toutefois, ai-je alors pensé, n'est-il pas dit dans l'Evangile (Bonne Nouvelle) que si le Seigneur prend soin des petits oiseaux, à plus forte raison ne néglige-t-Il pas les hommes! Ainsi donc, après avoir laissé aux petits oiseaux toutes les miettes de mon festin de pain et de chocolat, je suis allé explorer le plateau rocheux, par-delà une série de monticules de terre fraîchement élevés par des taupes. Surprise! A quelques centaines de mètres, une fontaine! Une fontaine au sommet d'une paroi de rocher... Sur une toute petite nappe d'eau enserrée dans des pierres bétonnées, un mince filet d'eau claire coula bientôt d'un robinet. Et sur cette eau allaient et venaient deux de ces curieux insectes capables de courir sur une étendue d'eau... Comment leurs ancêtres sont-ils venus jusqu'ici en haut? Un jour, les tourbillons d'un vent de tempête...

Après que j'eus sommeillé une demi-heure sur un vaste lit de fougères sèches piqueté de genévriers, le ciel se couvrit. C'était me dire qu'il valait mieux ne pas trop tarder à quitter ces lieux bucoliques, pourtant si accueillants. A la première heure de l'après-midi, je commençai à descendre. Je choisis pour le retour un chemin plus long mais plus facile. Une heure ne s'était pas écoulée que la pluie tombait, de plus en plus drue. Elle se fit même violente au moment où, revenu sur mes pas, après une erreur de parcours, je retrouvais mon chemin. Heureusement, j'avais pris soin d'emporter une veste idéale contre la pluie. Celle-ci, froide, redoubla. Et même le brouillard s'en mêla. Sachant que personne ne viendrait à mon secours par ce chemin boueux, détrempé, et déjà parcouru de ruisselets, je m'évertuai à marcher vite, sans le moindre faux pas, et sans jamais m'arrêter. Je fus bientôt mouillé des pieds à la taille. Et je n'avais plus rien à boire ni à manger. Je marchai ainsi durant une bonne heure sous les roulements de tonnerre, et dans le bruit de la pluie qui frappe les feuilles, et puis qui en dégouline.

Sous ce déluge, tiens, pas un oiseau. Même le coucou s'était tu. De tous les animaux, me dis-je, pour sûr que seul l'homme est capable de marcher ainsi durant des heures sous un déluge. Il est vrai que c'est pour sauver sa peau, nue, dépourvue de fourrure ou de plumage. Je me demandai si çà et là un lièvre, un renard, un hibou ou un pivert, tous bien abrités, ne me regardait pas en hochant la tête. Décidément, certains hommes sont parfois bien bizarres: quand nous nous abritons tous sous un toit, de feuilles, de terre, de pierre, de bois, ou de tôle ondulée, en voici un qui... Un fou? Allez savoir...

Au bout d'une heure, la pluie cessa, et le ciel s'éclaircit même un peu. Encore une autre heure, et j'étais revenu au point de départ, réconcilié avec moi: pour quelque temps, j'aurais la paix. Il est vrai que si je les aérais plus régulièrement, mon mental et mon physique, ils n'auraient pas à tirer parfois si fort sur la chaîne.

Noël Tamini

(Cantonigros, Catalogne, 17 avril 1991 - tiré de mon journal)

Vive le club des «sympathicents» 2010

Chers membres vous êtes nombreux à arrondir le montant de vos cotisations des CHF 40.– et nous vous en remercions vivement.

Comme l'année dernière, voici la liste du club des «sympathicents» qui ont donné CHF 100.– et plus.

Sacha	Aeschlimann
Bernard	Belet
Alain	Berguerand
Jean-Claude	Blanc
Anne-Lise	Blaser
Pierre	Boimond
André	Bollin
Madeline	Cachemaille
Evelyne	Frauchiger
Bertrand	Gebhard
Micheline	Gogniat
Gérard & Lise	Gremaud
Gérald	Gremion
Jean	Guex
Eric	Guillaume
Daniel	Herren
Robert-P.	Horst
Isabel	Jean-Mairet
Yves	Jeannotat
Ulrich	Kohler-Point-du-Jour
Jean-Pierre	Luthi
Lorette	Maire
René	Maire
Jean-Luc	Maret
Paul	Masson
Pierre	Mertenat
Claude	Meylan
Etienne	Oppliger
Béatrice	Pernet
Jacques	Perrenoud
François	Pfister
Olivier	Planchamp
Patrick	Reymond
José	Rigolet
Laurent	Rimet
François	Salamun
Guy	Schnyder

A toutes et à tous un grand merci pour votre générosité. Signalons que de nombreux membres ont également arrondi le montant de leurs cotisations de quelques dizaines de francs.

Merci à tous de votre générosité. Le comité apprécie votre marque d'encouragement.

En espérant retrouver de nombreux membres au club des «sympathicents» pour l'année 2011, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le trésorier Jean-Luc Geneux

Un nouveau challenge est né en pays vaudois:

«LES GALOPS DU TERROIR»

Il complète les différents défis, trophées, tours d'ici et d'ailleurs… qui existent déjà depuis quelques années

En effet, chaque région ou groupement cherche à s'identifier en organisant son «défi», ou autres appellations. Le dernier en date verra le jour dans le Nord Vaudois et fera une petite incursion à Goumoens-la-Ville. Il débutera par la Montée du Nozon à Vaulion, pour se terminer à Yverdon-les-Bains par le Cross du Nord Vaudois, soit neuf courses populaires.

Renseignements sur le site de la Course des Renards (www.courserenards.ch)

Trophée Lausannois – 18e édition
Composé de 13 courses, il a débuté le 15 janvier par le Cross de Vidy, Lausanne (www.footing-club.ch)

Tour du Chablais – 25e édition
Composé de 6 étapes, il débutera le 25 avril à Lavey (www.radiochablais.ch)

Défi Lausannois – 7e édition
Composé de 7 disciplines différentes et 12 épreuves, il débutera les 5 - 6 mars par la Mara pour se terminer par la Christmas Midninght Run, le 17 décembre. (www.defilausannois.ch)

Tour du canton de Genève – 17e édition
Se cours sur 4 étapes. Débutera le 25 mai à Vernier-Village (www.courir-ge.ch/tdc)

Tour du Pays de Vaud – 17e édition
Composé de 6 courses, il débutera le 10 août à Mézières (josette@bruchez-organisation.com)

Cette année encore, les adeptes des courses populaires auront de quoi assouvir leur passion de courir par monts et par vaux, et leurs agendas seront bien fournis. Il y en aura pour tous les goûts, sans compter les nombreuses courses de montagnes, toujours aussi attrayantes par leur convivialité, les semis, marathons et autres courses sortant de l'ordinaire. Alors, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir.

Les programmes des épreuves citées ci-dessus figurent dans le Guide des courses populaires. Ph. Rt

Samedi 7 mai 2011 à Croy

MONTÉE du nozon

Organisée au profit
de Fond'action contre le Cancer

MARCHE
Départ entre 8 H et 11 H (13,8 km)

COURSE
Départ à 15 H 30

Enfants: 5-10 ans 1,4 km – 11-16 ans 2,8 km
Départ à 11 H

Dès 18 H 30 Pasta Party

Renseignements et inscriptions:
L. Michot 024 453 15 84
www.montee-nozon.ch

L'Association des Amis de la Fondation «Les Châteaux» vous invite à son 10e

MARCHÂTEAUX

Samedi 18 juin 2011
dès 9h00
à Goumoens-la-Ville

› **En effet,** quelques jours avant le Ronge-Talons du 22 juin, c'est côté sud du village qu'on chausse les baskets. Un joli parcours-boucle de 5 km permet de découvrir la campagne de Goumoens jusqu'à la forêt de St-Barthélemy. Les départs sont libres, chacun court ou marche à son rythme, dans un esprit de partage, et le nombre de fois qu'il le souhaite.

Le but est simple, pas de chronométrage, pas de prix souvenir, juste le plaisir de marcher/courir pour faire plaisir aux autres. Car le montant de l'inscription est déterminé par le marcheur/coureur au moment du départ, au prix minimum de CHF 2.–/km, ou à l'avance pour ceux qui désirent se faire sponsoriser. Les recettes de la manifestation sont entièrement versées à l'Association des Amis de la Fondation «Les Châteaux», organisatrice du MARCHÂTEAUX. Elles permettent d'offrir aux résidents de l'EMS «Les Châteaux» des sorties, excursions ou voyages, bref de retrouver une certaine mobilité, un cadeau de la santé si précieux…

Dans les jardins de l'EMS «Les Châteaux», un marché artisanal accueille les visiteurs avec de nombreux stands/buvettes.

Renseignements:
Véronique Brandon
Secrétaire
Chemin de Pré-de-Cure 5
CH-1376 Goumoens-la-Ville
tél./fax +41 (0)21 881 56 65
velcropat@yahoo.fr

25e Tour du Chablais du 27 avril au 1er juin 2011

› Le Tour du Chablais fête cette année son 25e anniversaire. Organisé conjointement par l'Association du Chablais et Radio Chablais, cette course populaire en six étapes connaît un succès grandissant.

Chaque année voit un circuit nouveau, dans des localités différentes. Les sociétés locales, essentiellement sportives, y jouent un rôle primordial, puisque chaque étape est concoctée et réalisée par l'une de celles qui animent la commune d'accueil. Cette diversité et la chaleur de l'accueil chablaisien sont pour beaucoup dans le succès de ce sympathique rendez-vous annuel.

Le Tour prenant place chaque mercredi soir, entre les fêtes de Pâques et l'Ascension, les épreuves 2011 débuteront le 27 avril à **Lavey** pour se terminer à **Aigle**, le 1er juin. Elles permettront aux participants de visiter **Rennaz** le 4 mai, **Le Bouveret** le 11 mai – cette étape accueillant le championnat valaisan du 10'000 m – **Morgins** le 18 mai et **Les Mosses** le 25 mai.

Les parcours, variés et agréables, couvrent des distances allant de 8 à 10 km, pour une dénivellation maximale de 200 m. Le départ est donné à 19h, sauf aux Mosses où il est reporté à 19h30.

Relevons que lors du Tour du Chablais 2010, près de 800 coureurs en moyenne ont participé à chacune des étapes.

Tour de la Jeunesse

Les jeunes de 10 à 16 ans ne sont pas oubliés, puisque trois étapes leur sont ouvertes, avec des parcours spécialement dédiés d'une longueur de 3,2 à 4,8 km pour une dénivellation maximale de 80 m. Ces épreuves se courent lors des 2e, 4e et 6e étapes du Tour du Chablais.

Chronométrage professionnel

Dès 2010, le chronométrage du Tour du Chablais est assuré par Datasport, qu'il n'est plus besoin de présenter aux mordus des grands rendez-vous sportifs.

Renseignements et inscriptions: le site **www.radiochablais.ch** présente les étapes, fournit les informations utiles et permet l'inscription et le paiement en ligne auprès de Datasport. Les résultats sont également disponibles dans les minutes qui suivent l'arrivée des derniers coureurs.

Le «Genève Marathon for Unicef»

dévoile son nouveau parcours: une boucle unique dans un cadre exceptionnel

Pour la première fois de son histoire, le Genève Marathon, qui se déroulera les 14 et 15 mai 2011, offrira aux coureurs du marathon une boucle unique de 42,195 km. Elle associera les plus beaux atouts de la cité genevoise, son cœur historique et cosmopolite, à sa magnifique campagne environnante.

Le départ sera donné à Chêne-Bourg, accessible directement grâce au réseau des Transports Publics Genevois. Un parking sera également disponible à proximité de la zone de départ. Le marathon traversera dix communes du canton de Genève: Chêne-Bourg, Thônex, Choulex, Puplinge, Presinge, Jussy, Gy, Meinier, Collonge-Bellerive et Cologny, avant de rejoindre Genève. Les coureurs du demi-marathon partiront également de Chêne-Bourg et retrouveront plus rapidement la rade, avant de faire leur entrée en ville et de passer la ligne d'arrivée au Palais Wilson. Ces parcours, roulants à couper le souffle, feront le bonheur des amateurs de course à pied.

Fort du succès rencontré lors de la 6e édition, le comité d'organisation du Genève Marathon conserve, pour la seconde année consécutive, le format novateur mis en place en 2010. Quatre courses seront ainsi proposées afin que toute la famille, chacun à son rythme, puisse participer à cette grande fête de la course à pied: un marathon, un demi-marathon, une course de 6 km réservées aux femmes: «La Genevoise», et enfin des courses enfants. Ph. Rt

PROGRAMME

Samedi 14 mai

14H00	«La Genevoise», course féminine à partir de 14 ans
15H30	Courses enfants de 500 m à 3 km (6 à 13 ans)

Dimanche 15 mai

8H30	Départ du marathon depuis Chêne-Bourg
10H30	Départ du demi-marathon depuis Chêne-Bourg

Pour tous renseignements et inscriptions:
www.genevemarathon.org

30E ÉDITION

DIMANCHE 10 JUILLET 2011

COURSE DE MONTAGNE

MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE

DÉPART / START : MONTREUX
Distance: 18.8 km. – Dénivellation: 1'600 m.
DÉPART / START : CAUX
Distance: 9.5 km. – Dénivellation: 930 m.

Pour tous renseignements et inscriptions:

www.montreuxlesrochersdenaye.ch

COURSE MONTREUX LES ROCHERS-DE-NAYE

Dimanche 7 août 2011

THYON DIXENCE

La course valaisanne **Thyon-Dixence** et **Montreux-Les Rochers-de-Naye** ont de nombreux points en commun, outre la distance, la dénivellation et la proximité d'un lac, elles fêtent surtout cette année leur 30e édition. A cette occasion, un classement spécial richement doté en prix, récompensera les meilleurs coureurs ayant participé aux deux courses. Alors, réservez dès aujourd'hui ces 2 dates!

COMMUNE DE MONTREUX
canton de vaud
SPORTXX
Retraites Populaires
GAZ VEVEY
GIGA+ PRINT
AMAG VEVEY
Chiquita
Medtronic
MONTREUX RIVIERA pure inspiration
GETAZ
goldenpass
ALTMANN SPORTS
PowerBar
BCV

Un nouveau sport aquatique fait son apparition dans nos piscines: **l'aquabike**

› **Après l'aquagym** et l'aquajogging, qui se pratiquent depuis de nombreuses années, eh bien, maintenant vous pouvez faire du vélo en piscine!!! Eh oui!, mais pas avec n'importe quel vélo.

Pour en savoir plus, je me suis rendu au Green Club à Romanel et j'ai été enthousiasmé de voir qu'une quinzaine de personnes, dames et hommes, trouvaient du plaisir à pédaler plus ou moins vite, selon les directives de Dina, l'une des excellentes monitrices du centre de remise en forme. Cette discipline est très proche du «spinning», lequel se pratique «au sec», également sur vélos stationnaires. Selon des responsables de centres sportifs, ce nouveau genre de sport a beaucoup de succès et les cours de groupes d'une quinzaine de personnes affichent souvent complet.

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

Pédaler dans l'eau apporte un renforcement musculaire du bas du corps et provoque un travail cardiovasculaire. Masser, drainer, éliminer, tout en préservant les articulations, sans courbatures ni douleurs, spécialement pour la colonne vertébrale. Une activité accessible à tout le monde. Le vélo d'environ 12 kg est très bien conçu. Il faut des chaussures appropriées obligatoires. Il s'agit là d'un bon complément à la course à pied, spécialement en cas de rééducation, ou tout simplement pour continuer son entraînement dans un autre environnement.

Pour tous renseignements:
Green Club
chemin du Marais
1032 Romanel-sur-Lausanne
tél. 021 648 34 54
ou **www.green-club.ch**

Ph. Rochat

Samedi 14 mai 2011

35e cross

VALLORBE
DENT-DE-VAULION

8,5 km / 850 mètres de dénivelé

Compte pour les «Galops du Terroir»

DÉPART

9 H **30** – Nordic Walking et marcheurs

10 H **30** – Cross

dès **14** H **30** – Cross écoliers
(boucle de 1,2 km à 3,6 km)

Dernières inscriptions sur place:
30 minutes avant chaque départ

Cagnotte cross «records battus»
Hommes: CHF 450.– • Femmes: CHF 150.–

RENSEIGNEMENTS:
www.skiclubvallorbe.ch
ou tél. 076 343 16 27

PROPOS de TABLE

Marathon en 2 heures: pour qui? quand?

› **Les meilleurs spécialistes** de la question ont débattu de la probabilité de cet exploit, du moment prévisible de sa réalisation et des qualités requises par celui qui en sera l'auteur (1). Pour initier la discussion, on extrapole la progression de la meilleure performance mondiale (2h03'59") jusqu'à la date qui correspond à 2 heures. Comme la progression n'est pas régulière, la projection se situe entre l'an 2020 (optimiste) et 2035 (pessimiste).

Ensuite, on rappelle les qualités athlétiques fondamentales pour la discipline: [a] la VO_{2max}, volume maximum d'oxygène que l'organisme est capable d'absorber par minute, [b] le seuil anaérobie, intensité d'effort à laquelle la concentration sanguine de lactate augmente, et [c] le coût de la course, quantité d'énergie (finalement de carburant) nécessaire pour déplacer le poids corporel par mètre parcouru.

Le débat a été riche. On ne peut ici en faire qu'un survol.

Projection problématique

L'extrapolation temporelle sans réflexion sous-jacente ne fait pas de sens. En considérant les 500 meilleures performances masculines de tous les temps et leur dispersion, au lieu des seuls records, l'analyse indique que le record peut tomber «bientôt» ou... «jamais» et on ne peut exclure qu'un athlète qui remplit tous les critères le batte demain.

Qualités physiologiques

Une VO_{2max} très élevée, oui mais c'est insuffisant. La VO_{2max} diminue avec l'âge, mais l'aptitude à courir en régime stable à un pourcentage élevé de la VO_{2max}, s'améliore beaucoup avec les années d'expérience, contrebalançant l'érosion de celle-ci. Davantage que la vitesse au seuil anaérobie, trop inférieure au tempo, une vitesse critique élevée (celle où on atteint la VO_{2max}) est un meilleur critère. Et l'économie de course bien sûr (l'inverse du coût), qui est favorisée par les propriétés élastiques des jambes (restitution d'énergie), à la fois peu souples, musclées et filiformes; des qualités qui sont le fruit de la race, de l'assiduité, de la maturité. Une petite taille, légère, qui dissipe mieux la chaleur.

Facteurs de fatigue

Deux systèmes particuliers où peut naître la fatigue: le cerveau, dont un tempo trop élevé au mauvais moment étrangle la circulation et l'oxygénation cérébrales, et désunit l'allure; les muscles respiratoires qui, à cadence élevée, prélèvent une fraction excessive de l'oxygène disponible.

Population, environnement

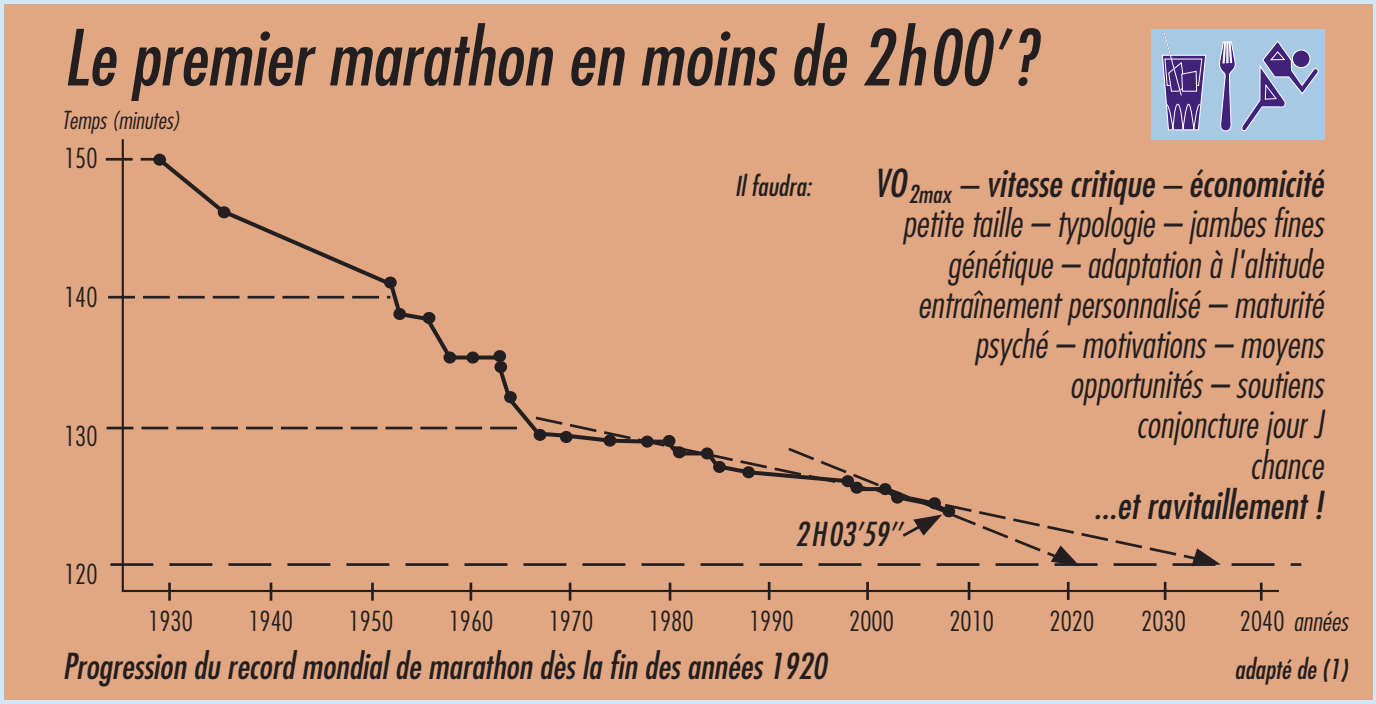
Parmi les candidats, les natifs des hauts plateaux africains bien sûr, mais aussi un Tibétain, qui aura bénéficié d'une longue adaptation au manque d'oxygène, génétique et contextuelle (intrautérine déjà), mais n'a pas encore été exposé au défi absurde du marathon. La psychologie, la stabilité émotionnelle, une motivation inflexible, des moyens, des soutiens, les opportunités de concourir, les miroirs de l'affranchissement et du gain. Les stratégies et les charges de l'entraînement, personnalisé, concurrent (intensité, volume, résistance) mais optimisé. Capitales, la température au jour J (moins de 10-11°C), la qualité du parcours, la concurrence, la chance. Peut-être... un cyber-handicapé (un Pistorius)?

... et le ravitaillement

Ces conditions toutes remplies, il faut désigner enfin l'ultime organe athlétique, le système digestif. Il doit, à sa manière, être entraîné. L'intensité d'un record de marathon est si élevée qu'elle n'est pas comparable à celle de l'endurance ordinaire où l'on «brûle des graisses». Au contraire, on va brûler du sucre – moins d'oxygène requis pour la même énergie – qui représente jusqu'à 85% du besoin total d'énergie. Le capital de départ (glycogène en stock) est trop juste, donc l'apport en route devient déterminant, en qualité comme en quantité. Une combinaison de sucres multiples comme glucose et fructose, transportés à travers la membrane intestinale par des mécanismes additifs, facilite leur digestion.

Pour illustrer la vraisemblance du rôle nutritionnel dans la réussite à ce niveau, lorsque Haile Gebrselassie a réalisé 2h06'35" à sa première tentative sérieuse de record, en 2002, il n'avait, selon la presse, consommé que de l'eau. Lors de son record de 2008 à Berlin, il a consommé 60-70 g de glucides par heure, une amélioration de performance de ~2% (2). J. Décombaz

(1) Joyner M.J. et 80 interlocuteurs, **J. Appl. Physiol.,** 2010, pp. 275-294.
(2) Stellingwerff T. & Jeukendrup A. (communication personnelle).



Les hommes, peu après le départ. Axel Joye

Cross de l'Est – samedi 12 février 2011

› **Les années se suivent** mais ne se ressemblent pas. En effet, la 55e édition du cross de l'Est a vu son nombre de participants augmenter considérablement. Selon les organisateurs c'est la meilleure affluence de ces vingt dernières années. Cette augmentation réjouissante s'est fait ressentir particulièrement dans les catégories enfants et jeunes. Il faut relever que les conditions atmosphériques printanières gratifiant ce samedi 12 février ne sont pas étrangères à ce succès.

Comme de coutume, cette manifestation était liée aux championnats vaudois de cross. Chez les dames élite, c'est Ludivine Dufour-Bocion qui est devenue la nouvelle championne vaudoise; elle termine deuxième à une poignée de secondes de la valaisanne Christina Carruzzo. Chez les messieurs, c'est le vétéran Luis Branco, de Chesières, qui a réalisé le meilleur chrono de la journée; il obtient ainsi le titre de champion vaudois de cross, en bouclant les 6600 mètres du parcours en 25'50".

Mais la plus belle «perf» du jour revient à Axel Joye, pensionnaire du CARE-Vevey. Il est devenu pour la sixième année consécutive champion vaudois. Ce jeune athlète (13 ans), domicilié à Blonay, a une fois de plus surclassé ses adversaires. Bravo à lui, mais également à tous les autres participants qui, par leur présence, pérennisent le cross dans notre coin de pays.

Vous trouverez tous les résultats, ainsi que de nombreuses photos du 55e cross de l'Est – championnats vaudois – à l'adresse suivante: **www.care-vevey.ch/cross**

Richard Mesot

Création et réalisation de tous vos imprimés

Route du Jorat 5
1052 Le Mont/Lausanne
Tél. 021 652 30 94

hausoirth imprimeurs

www.hauswirthimprimeurs.ch

Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

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