



Le mmille•pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | JUILLET 2013 | N°119



comité Spiridon romand 2013

Président (jusqu'au 30 juin 2013)

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

Président (dès le 1er juillet 2013)

DURUSSEL Raymond
Le Bugnon • 1338 Ballaigues
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37
raymond.durussel@bluewin.ch

Secrétaire

FARINE-SUTTER Béatrice
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
farine-roland@bluewin.ch

Trésorier

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

Fichier informatique

LAUBSCHER Daniel
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89 • tél. prof. 021 341 81 11
daniel.laubscher@citycable.ch

Relations publiques

BONNY Denise
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05
bonny15@hotmail.com

Rédacteur (dès le 1er juillet 2013)

BERGUERAND Alain
Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
aberguerand@yahoo.com

autres adresses

Mise en page du mmmille-pattes

BLANC Jean-Claude
route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. 022 757 14 62
blanc.jeanclaudealbert@gmail.com

Correcteur

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

Webmaster

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

cotisations

Membre	Fr. 40.- (minimum)
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:
BERGUERAND Alain
Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
aberguerand@yahoo.com

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

BERGUERAND Alain
Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
aberguerand@yahoo.com

Conception graphique

BLANC Jean-Claude
route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. 022 757 14 62
blanc.jeanclaudealbert@gmail.com

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge, Genève

Délai de rédaction du N° 120 • 15 octobre 2013

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 de **mmmille-pattes** ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

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

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

Couverture: Juracime; course par étapes. Le départ de la 3^e étape, Orvin-Chasseral.



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

15 ANNÉES D'EXPERTISE
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE
DOMAINE DE LA PODOLOGIE
SPORTIVE APPLIQUÉE AU
RUNNING

UN SERVICE PERSONNALISÉ UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE
GRATUITE DE 30 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSEUSE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

UNE GAMME DES MEIL-
LEURES CHAUSSEURES
DE RUNNING, WALKING,
TRAIL ET INDOOR À DES
PRIX INFÉRIEURS À CEUX
DU MARCHÉ

3 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENÈVE CAROUGE
SION

INFO@NCSports.CH
WWW.NCSports.CH

le bonjour du Président

Dans le mmille-pattes de mars 2013, je vous avais annoncé que c'était mon dernier «bonjour». Je tenais encore à remercier très sincèrement notre correcteur Roberto De Munari et Jean-Claude Blanc, responsable de la conception graphique, tout d'abord chez Foyer-Handicap au

Grand-Lancy, puis actuellement à son domicile à Bernex. Il est évident que sans les qualités sportives et humaines de personnes aussi mordues et férues de course à pied et de sport en général, nous n'aurions jamais atteint le magnifique succès de notre revue.

Alors, bonne continuation, Roberto et Jean-Claude, et toujours au plaisir de vous rencontrer.

Juillet 2013

Philippe Rochat



Nouvelle Megane Coupé



Il est temps de changer

RENAULT
RETAIL GROUP
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00



s o m m a i r e

Le Bonjour du Président

3



Des chouchous et des bichons

4



Relais en forêt de Bulle

5



Free to run

6 | 7



Tant que nous pourrions
aller courir gratuitement
dans la forêt...

8 | 11



Championnats suisses de cross
à Guin

12 | 13



Recherche sur le dopage, problème

14



Les propos de table

15



DES CHOUCHOUS ET DES BICHONS

(R. RÜDISÜHLI: ON M'A FAIT PART du téléphone d'une personne engagée dans l'organisation d'un demi-marathon, demandant une rectification pour le prochain *mmille-pattes*: des postes de ravitaillement seront prévus tous les 3 km et non pas tous les 4 ou 5 km. Pour un peu plus de 20 bornes, 4 voire 5 postes!)

Merci, Roger, je ne savais rien de cela, mais cela ne m'étonne guère.

Qu'est devenu le simple bon sens? On devrait s'efforcer d'apprendre ou de réapprendre aux coureurs à penser par eux-mêmes, au lieu de laisser certains médias penser pour eux. Il est vrai qu'on peut en dire autant de la population en général, moutonnaire à l'excès. Le fin du fin, le comble de l'astuce (c'est pas moi qui ai découvert ça), c'est d'avoir réussi à faire penser les gens comme on veut, tout en leur faisant croire qu'ils pensent comme ils veulent, librement! C'est ainsi qu'on formate des consommateurs obéissants.

J'imagine qu'ensuite, quand tu t'es habitué à ce brouet, à ces «vérités» concoctées par des «penseurs» auto-proclamés, tu en redemandes, en digne lobotomisé... A la manière du chien de Pavlov.

Venons-en au cas précis que tu montres du doigt: Un semi a-t-il besoin de ravitaillements?

Voici un cas que je connais bien: le

mien. Et l'on comprendra qu'à ce sujet ma raison est faite depuis longtemps. Tellement que je souriais quand j'entendais mon pote Christian Liégeois déclarer sans rire: «Moi je peux pas courir si j'ai pas pris le petit déjeuner...»

De Salvan, je suis parti souvent, le samedi, à 6 h 30, cinq minutes après le réveil. Et donc à jeun et sans échauffement. Pas besoin, car en montée c'est surtout la pompe qui doit s'adapter et elle le fait assez vite chez un coureur entraîné. Je m'élançais alors vers le vallon d'Emaney. Arrivé à l'alpage, terminus de la course Salvan-Emaney, je continuais en haut à droite, au flanc d'une pente encore plus abrupte, vers le col d'Emaney, soit une dénivellation d'environ 1400 m. Ensuite je dévalais vers le barrage de Salanfe, puis le plateau de Van d'En Haut, et finalement Salvan. Au total dans les 3 h 15 (lassitude dans les 20 dernières minutes...)

Tout cela, je le répète, À JEUN, sans emporter d'eau, et sans en boire en cours de route! Mais mon dernier repas de la veille avait sans doute été normal, et il n'était sûrement pas encore entièrement digéré lors du départ. Un petit déjeuner là-dessus aurait encombré: et pas de digestion en plein effort!

Donc je ne me chargeais pas l'estomac, de solide ou de liquide, et ça

allait très bien, au moins durant 3 heures. Ce que je pouvais réaliser ainsi durant ce laps de temps, on ne le pourrait pas aujourd'hui pour un semi?

Les anciens n'ont sans doute pas oublié le «secret» de Bill Rodgers, le grand marathonien qui s'illustra surtout à Boston et à New York. «*Le matin du départ d'un marathon? Un espresso, c'est tout!*» C'était au temps où il était interdit de ravitailler avant le km 20.

Et pour nos chouchous d'aujourd'hui... plusieurs ravitos pour un semi?

Qu'il y ait un peu d'eau à disposition, en cas de chaleur, et surtout pour les gens peu ou pas entraînés, d'accord. Pour le reste... billevesées et conneries habituelles!

Plus je vais – en migrateur habitué à toutes sortes de situations – plus je vois que le bipède de l'espèce commune est devenu comme ces chiens de luxe, des bichons, tiens! Le comble c'est qu'on leur fait croire qu'ils sont des loups... Un bichon aurait tôt fait de crever dans le labyrinthe des cités, s'il n'était pas «guidé» par les manitous aux ordres de Big Brother!

Je vais plus loin. Un coureur convenablement entraîné – ce qui n'est hélas pas le cas de tous les semi-marathoniens – a-t-il besoin de boire durant les 90 ou 120 minutes de sa course? J'aimerais bien savoir d'où est venu ce «besoin» de se munir, partout et toujours, d'une bouteille d'eau? De soi-disant experts plus ou moins liés aux commerçants d'eau minérale? Par temps de canicule (*), d'accord, surtout si vous êtes un vieillard plus ou moins abandonné. Mais par temps normal...

Rappel d'une vérité élémentaire: la fonction crée l'organe. Entraînez-vous à courir à jeun, et vous vous en convaincrez.

Enfin, je l'ai déjà écrit, ma vie en Ethiopie m'a fait penser que l'on devrait une bonne fois étudier les bienfaits de la frugalité sur les performances de plus grands coureurs. Tels Derartou Toulou, les sœurs Dibaba, Kenenisa et Tariku Bekele, qui tous viennent de Bokoji, un village de gens si pauvres que le mot «chouchouté» y est sans doute inconnu.

Noël Tamini, Addis Abeba

(*) Canicule, litt. «petit chien». Comme les bichons... Tout se tient.



RELAIS EN FORÊT DE BULLE Des vainqueurs au grand cœur

Bulle, 14 avril 2013

UNE VAGUE ORANGE vitaminée inonde le stade de Bouleyres ce dimanche 14 avril. «C'est le nouvel équipement du club» renseigne le jeune sociétaire du Sporting Athlétisme Bulle (SAB), fier de l'étréner. Et pour faire la nique à un hiver traîne-savates, un radieux soleil printanier s'invite à la manifestation.

Cette première manche de la Coupe de la Gruyère rassemble non seulement le gratin régional, mais également d'excellents athlètes de l'extérieur, selon la liste des résultats. A 9h tapantes, les premiers relayeurs et les individuels s'élancent sur la boucle de 6 kils tracée dans la forêt de Bouleyres. Exigeant et vallonné, le parcours ne laisse aucun répit. Deuxième chrono de la journée, derrière Pierre Fournier (19'39''), le Fribourgeois Laurent Schaller, en tête à l'entrée du stade, termine 18 secondes plus tard.

Le relais valaisan de Sainte-Croix, formé de Pierre Fournier, Jean-Pierre Theytaz et Thomas Gmür, couvre les 18 km en 1h01'08'', tandis que le team fribourgeois composé d'Isabelle Piller, Virginie Schumacher et Mélanie Naulot, en 1h16'10'' gagne sur le fil face à l'équipe du TSV Dürdingen (1h16'13'')

emmenée par Miriam Schneuwly, meilleur temps féminin (23'11'').

Sous la conduite de Pierre Fournier, l'un des ambassadeurs de l'Association Help-for-Hope, l'étape bulloise a permis aux deux équipes gagnantes de médiatiser ce mouvement, qui vise à «promouvoir à travers le sport des opportunités égales pour tous les enfants en Suisse et dans le monde avec un accent mis sur les enfants défavorisés». Mission accomplie.

Organisé avec maestria par le Sporting Athlétisme Bulle, la 42^e édition a connu un succès envié. «Les rouages

du relais sont maintenant bien huilés. Le confort des athlètes, à l'instar de la sécurité du parcours et de la zone de relais, sont au centre de notre attention», illustre Benoît Fragnière, patron de la manifestation, satisfait du bon déroulement de l'épreuve et flatté par la participation de 429 jeunes et moins jeunes.

Les propos de la junior sabiste traduisent l'ambiance de la compétition. «C'est une course sympa et motivante qui favorise l'esprit d'équipe et renforce les liens d'amitié.»

Marianne Baechler



FREE



OU L'HISTOIRE DE LA RÉVOLUTION de la course à pied dès les années 60. Sur une idée du réalisateur Pierre Morath, de Genève, auteur de films qui ne laissent personne indifférent.

Ce film-ci a tout pour marquer les esprits, tant il est vrai que la course, notre course, a considérablement évolué dès les «sixties», le temps de *Salut les copains!* et des Beatles.

Mais surtout... aujourd'hui qui se souvient des difficiles débuts de cette course que nous avons tant aimée? Quasiment personne. En voici une preuve. A une rédactrice de *Running*, un magazine français de course à pied, en 2009 j'avais parlé des interdictions faites aux femmes qui

aimaient courir comme nous... Elle tombait des nues, me disant tout ignorer de ces choses-là.

Le temps passe, et en s'accéléralant, semble-t-il: au début de notre course, on utilisait des machines à écrire et des cabines téléphoniques, alors qu'aujourd'hui... Les merveilleuses capacités des *laptops* et des *mobiles*... quelqu'un les avait-il seulement imaginées au temps de nos débuts en course à pied (en ce qui me concerne, exactement le 3 avril 1963)?

Il reste un plaisir, toujours plus grand, toujours plus vivant: celui de la découverte. Et Morath l'a très bien compris, qui, par *Free to Run*, propose à tous les publics des faits, des événe-

ments, des histoires qui ont tout pour marquer les esprits. Tant ils semblent le plus souvent insolites, surprenants, voire abasourdissants.

Dans ce but, le réalisateur a sillonné l'Europe et les Etats-Unis, avec son compère Thomas Queille, cameraman. Le film nous montrera donc des protagonistes comme Norb Sander, Fred Lebow, Steve Prefontaine, Bill Bowerman, Kathy Switzer, *of course*, et Roger Robinson, son mari, marathonien et historien, Yves Jeannotat, Jean-Claude Moulin, Jean-Noël Clavère (en une savoureuse interview, paraît-il), Denis Alcade, les Seigneuric, Jean-Claude Pont, etc. etc.

Pour moi, heureux d'avoir pu fournir toute la documentation accumulée durant 40 ans, je me disais que *Free to Run* sortirait sur les écrans avant ma mort, qui sait... Et cela suffirait à mon bonheur. Et voilà que Morath m'a voulu l'un des protagonistes de son film. Pauvre de moi, pauvre de lui... car j'ai dit: non merci. Je vis si heureux là où je vis, comme le grillon de la fable de Florian, que je ne me voyais pas devenir «papillon» pour les besoins du film. Mais Pierre – ex-international suisse de 1500 m (3'42")! et licencié en histoire – est un gars qui ne lâche pas la proie pour l'ombre: il voulait que le père de Spiridon acceptât de jouer le jeu jusqu'au bout. «Pierre, que je lui disais, j'y ai mis des années, mais maintenant je vis heu-

TORUN



reux, plutôt pauvre mais vraiment heureux. Si je te dis oui, cela n'ajoutera pas grand-chose à mon bonheur, mais je pressens que cela me vaudra plutôt des désagréments».

Mais au bout de son insistance, et de ma réflexion, je dis oui «mais à une condition: que tu viennes tourner à Addis Abeba, et que tu filmes mes copains et mes copines du hash, cette forme de course que je dis être la course du futur.»

Morath a dit oui, et il a tenu parole.

Il est arrivé ici, en repérages, le 11 avril... et mes copains et copines les hashers ont sacrément bien participé. Voici quelques images du passage du trio Pierre-Thomas-Nicolas. Beaucoup

d'autres images sont dans trois albums de mon facebook (olivier de giuli).

Le film – un vrai, destiné aux salles d'Europe et des USA notamment, et pré-acheté déjà par 4 pays – passera aussi à la TV, à Arte notamment. La première est prévue pour le Festival de Locarno en août 2014.

*Noël Tamini, chez Roberto à Genève
ce 22 avril 2013*

P.S. Gageons qu'on se souviendra de certaine séquence de la fin du film: une chanson de carabins, entonnée et mimée par un grand et pittoresque baraqué en jupe verte (son habituel kilt d'Ecoisais), et reprise en chœur par les 70 hashers du jour, et dont je ne vous dis que le titre: *Days of the Week Song*. Pour en savoir plus – c'est gaulois à souhait – je vous propose de passer par Google (*Hash House Harriers*, puis *songs*).



1. L'équipe revenue le dimanche pour certaines scènes en forêt.
2. A l'appartement de Noël Tamini à Addis Abeba.
3. L'équipe cameraman-preneur de son-réalisateur.
4. Le plus beau et le moins cher des stades qui soit, celui des hashers, en pleine nature.
5. Thomas Queille, parmi les eucalyptus, à 3000 m d'altitude.
6. Pierre Morath donnant des instructions.
7. A la fin de l'équipée de Morath et Cie, Tamini offre son ultime maillot spiridon à Ramona, qui le fera virevolter lors de l'après-course.



TANT QUE NOUS POURRONS ALLER GRATU

**Yves Jeannotat à Pierre Morath
et Noël Tamini (20 mai 2013):**

Il faudra bien, un de ces jours, procéder à une analyse complète, détaillée et objective, du succès phénoménal que connaissent les courses populaires de ce

temps... S'il est vrai que certaines sont des réunions à fric et piègent donc les coureurs, il en est d'autres (beaucoup d'autres) qui sont, disons, ...normalement honnêtes, et, donc, bienfaisantes (telles que nous les souhaitons). (...)

J'ai fait un saut à Berne ce week-end,

et j'ai vu les champions devant, les populaires derrière, encadrés par une foule estimée à plus de 100 000 personnes venues pour voir... pour voir quoi? Gebre, bien sûr, pendant 30 secondes, et une procession d'anonymes pendant plus d'une heure...



UITEMENT DANS LA FORÊT...

Assis sur le pas de porte d'une maison de la Vieille Ville, j'y suis resté du début à la fin, et je suis rentré chez moi bouleversé... Qu'ai-je vu durant cet après-midi? A quelques nuances près, la concrétisation de ce que nous avons voulu en son temps... Pourquoi ne s'en

réjouirait-on pas tous ensemble? Moi je m'en réjouis à en frissonner de plaisir, et je suis sûr que Pierre éprouve des sensations analogues lors de cette autre réunion fabuleuse qu'est l'Escalade.

Faudra bien que tu en parles un jour quelque part, Noël. En marge de la Saga,

peut-être, mais quelque part, avec la pertinence et l'objectivité qui te caractérisent...

Pierre Morath à Yves Jeannotat et Noël Tamini (20 mai):

«Je vois d'autres choses qui me dérangent beaucoup»

Tu as raison, cher Yves, il n'y a pas de vérités absolues et le bonheur est dans le seul fait de courir et de regarder courir, que ce soit avec ou sans dossard. Ceci ne sera pas occulté. Mais j'ai vu et je vois d'autres choses qui me dérangent beaucoup (peut-être suis-je trop idéaliste?). La récupération permanente, l'omniprésence des marchands du temple. Dans beaucoup de hauts lieux, la joie de transmettre un événement à des participants s'est éclipsée derrière les perspectives financières que peut représenter aujourd'hui la course si l'on est suffisamment malin, retors, parfois. A New York – et l'annulation de 2012 en est la parfaite illustration car elle découle in fine du rejet des New-Yorkais eux-mêmes – le marathon ne peut plus se dire populaire quand le revenu moyen des Américains qui y participent est de 125 000 dollars par an... A Paris, comment expliquer que le Marathon soit désormais organisé par un grand groupe médiatique choisissant ses événements en fonction des seuls revenus qu'ils peuvent générer? A Genève, le Marathon a été repris il y a quelques années par des anciens de ce même groupe: ils n'ont pas le moindre lien avec le monde des coureurs. Ils misent seulement sur un «potentiel événementiel». Et, crois-moi, voir comment travaillent ces gens fait vraiment réfléchir.

Mais, bien sûr, à l'Escalade, à Sierre-Zinal ou à Mende cela reste différent. Un esprit demeure. Tant mieux!

Noël Tamini à Yves Jeannotat et à Pierre Morath (24 mai):

Courez si m'en croyez... mais les yeux ouverts!

Réflexions sur un problème complexe et vieux comme le monde

J'ai lu et relu vos deux messages au sujet des grands rassemblements, occasions de «pèlerinages» avec ou sans business à la clé.

De prime abord, on a le droit d'être perplexe, de ne pas trop savoir qu'en penser. En tout cas, il y a de quoi réfléchir, tout d'abord à la lumière de ce que nous savons des rassemblements de naguère, quand, en 1974, on demandait 2 dollars pour courir le marathon de Boston, et quand, deux ans plus tard, on limitait à 50 000 le nombre des dossards pour la Stramilano.

Entre-temps, il y a eu feu Fred Lebow, le boss du marathon de New York, qui, le premier, a compris que les Américains sont prêts à payer bien plus, toujours plus, pour courir le marathon de New York. Quand on a le goût du profit et le sens des affaires... Suffit ensuite qu'il y ait foule, béate et reconnaissante, et tout n'est plus régi que par la loi de l'offre et de la demande. Si l'initiative de Lebow, et de ses imitateurs, avait tué la poule aux œufs d'or... Mais non! elle est plus vivante et plus dodue que jamais! Alors...

On peut se contenter de hausser les épaules, on peut ricaner, c'est selon. On peut se dire qu'il faut faire avec, comme pour bien des choses de ce monde.

On peut aussi souhaiter que les coureurs, l'énorme troupeau des candidats à certaines compétitions de course à pied, à commencer par les marathons de New York, Londres, Berlin ou Paris, soient bien informés. Qu'ils sachent bien ce qu'il y a derrière le «produit» qu'ils paient cher. Pour le reste, cela ne nous regarde pas. Chacun reste libre d'acheter une Rolex s'il le souhaite, ou de ne pas porter de montre du tout (c'est même devenu «tendance»: grâce aux portables...)

Ce qui me gêne dans tout cela – et que paraît exprimer surtout Pierre – c'est autre chose, qui touche à l'hu-

main, à l'homme dans le monde où nous vivons. Moi qui ai choisi de vivre dans deux pays peuplés d'une grande majorité d'hommes et de femmes pauvres, ce qui me gêne, qui me révulse même, c'est de voir d'une part une majorité de gens crever de faim ou ne faire qu'un repas par jour, et une minorité de nantis, de «bouffis», rester indifférents. Pis, les voilà qui, sans même hésiter, donnent, pour participer à une compétition, l'équivalent de plusieurs mois de salaire moyen d'un Ethiopien!

Cette inégalité, cette injustice, pour sûr qu'elles sont de tous les temps, et dureront tant qu'il y aura des hommes. Car cela procède de l'égoïsme, doublé du goût de s'enrichir pour frimer, et paraître... jusque même après la mort: voyez certains cimetières...

Pourtant, j'essaie d'être indifférent aux pratiques des marchands du temple, à commencer, peut-être, par ceux qui gouvernent à la fois le Tour de France et le marathon de Paris: je me dis que c'est leur affaire, c'est le mot juste. S'ils peuvent faire un beau «feu», c'est qu'il y a du bon «bois». Les blâmer reviendrait à blâmer les propriétaires de terrains de golf, par exemple, les organisateurs de croisières, voire de certains spectacles, musicaux ou sportifs (comme les Jeux olympiques!).

Quant à donner aux plus démunis... L'homme est ainsi fait que quand il consent à venir en aide aux misérables, il donne le plus souvent des miettes. Ainsi, de ses vêtements il fait un tri, et offre ceux devenus inutiles. Il se fait ainsi une bonne conscience qui ne lui coûte rien, puis il continue à accumuler du superflu sans le moindre état d'âme.

Il y a plus désolant, à mes yeux: la plupart des pauvres, dès que leur situation s'est améliorée – voyez les gagnants à la loterie – ne songent plus qu'à imiter les travers des riches!

A la recherche d'une éventuelle conclusion, voici quelques considérations:

1. Le business, la passion du profit – gagner un maximum de fric dans un minimum de temps, c'est le cas du marathon de Paris, par exemple – a grandement contaminé le monde de la course à pied. Phénomène tout à fait

inattendu pour des spiridonien, à commencer par Yves et moi, qui avons surtout exalté les relations humaines à travers la course à pied. *«Courez tous avec nous!... La perf' d'accord, la fête d'abord!...»*

2. Ce monde-là, du profit à tout prix sous couvert de sport (les J. O., les mondiaux de foot, les rencontres de tennis ou de ski), ne me concerne pas, et me laisse donc de marbre. Autant que l'existence du Salon de l'Auto pour celui qui, comme moi, n'a jamais été tenté d'apprendre à conduire! Tenez, l'autre jour, à Bâle, j'ai passé devant les portes d'une exposition particulière: «La plus grande exposition horlogère mondiale», m'a-t-on dit. Prix d'entrée: 60 ou 65 francs. Et alors? C'est un autre monde. Pareil pour celui du «sport» d'aujourd'hui. Mettons-nous d'accord sur le sens de ce mot, et tout le reste ira de soi. Si c'est devenu une affaire, avec offre et demande ad hoc – ou, pour mieux dire, demandeurs et profiteurs – que l'on fasse des affaires! Là ou ailleurs...

On n'interdit pas aux gens d'acheter à crédit, de s'endetter, tout simplement pour bluffer. On les encourage même à tomber dans le panneau, pourvu qu'ils achètent, toujours plus: voyez les annonces publicitaires... *«Fumer peut tuer»*, ai-je lu. Mais jamais encore, à l'entrée d'un magasin ou au coin d'une pub: *«Envie ou besoin?»*

3. Heureusement, il semble qu'il reste encore, comment dire, des îlots, des oasis du sport d'avant, celui que nous avons tant aimé. A la bonne heure! Je souhaiterais que cela ait la forme de petites courses où chacun y met du sien. En réalité, il semble que ça tiendrait plutôt des pèlerinages, de foules assemblées pour communier ensemble, pour aller vers, et non pas contre (rien à voir avec des masses antagonistes!). C'est ce que paraît avoir observé Yves l'autre jour à Berne. Et cela devrait nous inciter

a) à bonifier ce qui subsiste et qui nous plaît – à savoir le cœur et l'esprit de l'homme et de la femme –, et

b) à ne pas faire une montagne de ce qui existe aussi, le business à tout prix, mais ne nous concerne pas. Du moins tant que nous aurons cet esprit d'enfance qui nous fait vraiment jouer, c'est-à-dire *«nous délecter sans penser à mal»*.

Des oasis, j'ai dit. Un peu comme ces petits restos sympas dont on se refille l'adresse entre très bons amis... en souhaitant que les médias ne s'en mêlent pas.

Un cas réjouissant, celui de cette course de 100 km mise sur pied au Rajasthan par mon vieil ami Marguinot, et qui fait le plein chaque année peu après l'ouverture des inscriptions. «*Sans sponsor ni trompette*» précisa d'emblée l'organisateur, avant de transférer peu à peu son savoir-faire à des gens du lieu et au profit d'une école. Il me dit un jour: «*D'accord de signer un contrat avec Adidas!*» Ah bon? «*Ou plutôt une déclaration pour leur dire que je refuse tout sponsor...*» Voyez... Les marathons des ploutocrates, des âpres au gain, ça existe, les médias en font leurs choux gras. Mais il y a aussi des courses comme celle-ci, propres à entretenir l'esprit d'enfance. Voilà bien une illustration de «*la perf d'accord, la fête d'abord!*»

4. Faut-il faire la promotion de ces courses que nous préférons, et demeurer indifférent aux autres, prétextes à simple business? Plus facile à dire qu'à faire. Car on peut fort bien avoir payé cher (cela reste relatif,

selon qu'on gagne 500 ou 5000 euros par mois) pour participer à un «pèlerinage», à un grand rassemblement, et vivre ainsi des moments exaltants, je présume. Si cela choque sur le plan du sport, songeons à tous ces énormes et coûteux rassemblements religieux – à Rome, à Rio (les jeunes), à Bénarès, à la Mecque, etc. – et aux meetings de certains prédicateurs qui captivent des millions de gens aussitôt sollicités par les collectes disons usuelles, et harcelés par les marchands du temple.

Bon, il y a l'exemple célèbre de celui qui un jour s'est mis en colère et a chassé ces marchands. Mais avec quel succès? Et si c'était à refaire, le referait-il?

Je suis et reste partisan du laisser-faire, à condition que le client potentiel, en l'occurrence le coureur, ait été bien informé. Ensuite, à lui de faire son choix en connaissance de cause.

Brève anecdote. A la halte d'Oradea, en Roumanie, un voyageur venait de perdre 500 euros au «jeu» de bonneteau. Candidement, j'ai dit au chauffeur du bus d'Eurolines: «*Si vous aviez averti les voyageurs...*» Réponse: «*Je l'ai fait. Savez-vous ce que m'a répondu celui qui*

a laissé 500 euros? Il m'a dit: de mon fric je fais ce que je veux!»

Et moi, rien ne m'empêchera de grommeler en songeant à ces «frères humains qui avec nous vivez», c'est-à-dire à ceux qui s'en mettent jusquelà, et à tous ces pauvres ou misérables qui ne font qu'un repas par jour, toujours le même... Au point qu'en Ethiopie, par exemple, vous les remarquez sans peine: ils sont si maigres, voire décharnés, alors que les riches, dans leurs rutilantes voitures...

Une utopie. Donner à tout le monde de quoi manger à sa faim et vivre dignement, et ensuite seulement accorder à d'autres le droit d'organiser une course à pied destinée aux riches, aux trop bien nourris, et génératrice d'énormes profits.

Voilà. Et, seul ou avec mon club de *hashers*, je m'en retourne marcher ou courir par champs, pâturages, forêts et bosquets. Eh! n'est-elle pas merveilleuse, dans notre monde de crève-la-faim, d'obèses et... d'âpres au gain, cette liberté qui subsiste, de courir ou marcher à notre guise, à très peu de frais! Tant que nous pourrions aller gratuitement dans la forêt...

4^e semi-marathon des Côtes de l'Orbe

Samedi 7 septembre 2013



Venez découvrir le vignoble des Côtes de l'Orbe dans une ambiance sportive et festive, à la rencontre des vignerons qui vous attendent aux ravitaillements et à l'arrivée.

Dégustations recommandées! Prix pour les meilleurs.

Village ambiance à l'arrivée, avec stands de produits du terroir et animation musicale.

Catégories: Marche/Nordic walking avec prix souvenir:
Départs entre 10h et 12h
Finances: enfants 15.-, adultes 30.- (Désirée 11,6 km) et 35.- (1/2 marathon)

Course avec prix souvenir:
Départ à 14h pour le 1/2 marathon, finance 35.-
Départ à 15h pour la Désirée, finance 30.-

Parcours: Départ et arrivée à Arnex-sur-Orbe. Itinéraire dans les vignes.

Informations: www.semi-marathon-des-cotes-de-l-orbe.ch
Danièle Roussy: 024 441 52 67 ou 079 504 22 17
Etienne Roy: 024 453 12 28 ou 079 316 66 02

1/2
marathon

Désirée
11,6 km



CHAMPIONNATS SUISSES DE CROSS

Dans ses œuvres, l'infatigable Régula Zahno-Jungo (dossard 96) prend la 3^e place chez les féminines.

Düdingen / Guin, 3 mars 2013

DES ATHLÈTES VENUS des quatre coins de la Suisse, un public étoffé: il y a foule au stade Leimacker. Dès 9h45 les courses s'enchaînent jusqu'au milieu de l'après-midi. Plus de 950 coureurs foulent le sol gelé du matin, ramolli au fil des compétitions par un généreux soleil et des températures printanières avoisinant les vingt degrés.

Est champion suisse 2013 en 31'53" (10 km), le jeune Tessinois de Locarno, Adriano Engelhardt, par ailleurs étudiant à Lausanne, devant Matthias Kyburz, Möhlin (32'01") et Adrian Lehmann, Langenthal (32'11"). Sur 8 km et dans la même minute, le podium féminin voit Livia Burri, Berne (29'15") sur la plus haute marche, 2^e Priska Auf der

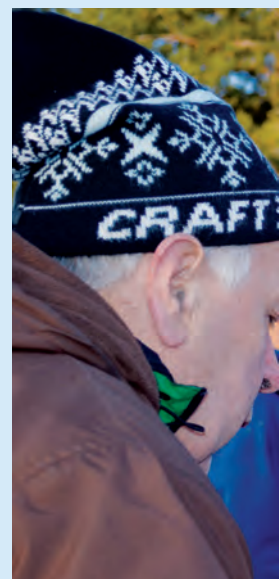
Maur, Altdorf (29'35") et 3^e l'infatigable Regula Zahno-Jungo, Rechthalten (29'43").

Les Fribourgeois/ses Inge Jenny-Riedo (F35), Denis Bigler (M40) et Bernard Terreaux (M60) se distinguent dans leurs catégories respectives.

Venu en voisin dans le cadre de sa préparation en vue des prochains 100 kils de Bienne, le cent-bornard David Girardet confie que son objectif est de réaliser une séance de rythme et sa seule ambition éviter d'être la lanterne rouge du peloton (22^e/42). «C'est un privilège de courir avec des athlètes de haut niveau dans des conditions aussi optimales. Le cross est une excellente préparation à la saison estivale. Il fait travailler la force et fortifie les chevilles».

Marianne Baechler

Le Tessinois Adriano Engelhardt, champion suisse de cross 2013.





Entretien avec Sylvia Aeby Hasler, présidente du comité d'organisation des Championnats suisses de cross

Malgré une journée marathon, vous gardez le sourire et la satisfaction se lit sur votre visage. Quels ont été les moments forts ?

Comme présidente du comité d'organisation, j'ai beaucoup appris durant l'année de préparation. J'ai aussi pu compter sur des collaborateurs compétents et motivés. Mon but était de mettre sur pied des championnats parfaits, tant à l'égard des athlètes que des spectateurs. Aujourd'hui le défi est relevé. Malgré la météo défavorable de ces derniers jours, le parcours sélectif a permis le déroulement de courses intéressantes. Et le retour du soleil a attiré de nombreux spectateurs, créant une ambiance chaleureuse et animée. Des moments forts il y en a eu. En particulier les trois médailles décrochées par des coureurs du club, dont deux entraînés par moi-même (*détentrice du brevet fédéral d'entraîneur performance Swiss Olympic*, ndlr). Je peux

donc arborer un large sourire de satisfaction.

Outre la situation géographique et le bilinguisme, quels ont été vos atouts pour l'obtention de ces championnats ?

Le TSV Düdingen possède une tradition de plus de 30 ans dans l'organisation du cross qui compte pour la Cross-Cup de la Fédération suisse d'athlétisme. Par ailleurs, notre club recense dans ses rangs des athlètes de niveau national et international. Ce savoir-faire et les efforts fournis afin de présenter une épreuve irréprochable, appréciée des athlètes, n'ont pas échappé aux responsables de la Fédération. Le bilinguisme et la situation centralisée sont effectivement des avantages indéniables. Je pense que ces points ont été déterminants dans l'attribution de cette compétition nationale.

Que représente, du point de vue logistique et de la collaboration, une telle manifestation ?

Notre activité a commencé par la réservation du site Leimacker qui appartient à la commune de Düdingen/Guin. Grâce à la mise gracieusement à disposition de l'ensemble des équipements, le TSV Düdingen a été en mesure d'organiser une telle épreuve. Formé de douze membres, le Comité d'organisation a tenu treize séances, sans compter les heures de travail effectuées individuellement. Une septantaine de membres, issus de la section athlétisme, ont participé bénévolement à la mise en place des infrastructures et à la préparation du parcours la veille et le jour de la compétition.



IVA Conseils

...la solution à tous vos problèmes de TVA

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

Stéphane Gmünder

Bd de Pérolles 6 | C.P. 247 | 1705 Fribourg
tél. 026 322 37 75

Cours-de-Rive 2 | 1204 Genève
tél. 022 310 59 00
info@tva-conseils.ch



RECHERCHE SUR LE DOPAGE, PROBLÈME!

Vous voulez vous annoncer cobaye volontaire pour une étude scientifique d'un institut de médecine du sport? Réfléchissez.

Pour lutter contre le dopage, il est nécessaire que des études scientifiques bien conçues établissent la fiabilité, chez des athlètes, de tests capables de détecter les pratiques interdites. Par exemple, les séjours en altitude (comme d'ailleurs les injections d'EPO) peuvent augmenter la concentration de globules rouges, la capacité de transport d'oxygène du

sang et la performance. Des chercheurs se sont demandé si d'autres facteurs que les modifications hématologiques, inconnus à ce jour mais éventuellement aussi induits par le manque d'oxygène, voire un effet placebo, pourraient conduire indépendamment à une amélioration de performance¹. Pour cela, ils ont eu recours à un protocole au cours duquel, après 4 semaines d'altitude, les sujets ont subi un premier test physique, puis un prélèvement temporaire de globules rouges suivi d'un second test physique. Trente minutes

plus tard, les globules rouges prélevés ont été restitués par retransfusion. Il était clair que l'épisode de manipulation du sang ne pouvait conduire *in fine* à aucun gain athlétique. Or, les sujets étaient des athlètes potentiellement détenteurs d'une licence auprès d'une fédération sportive, liés en cela à des règlements qui proscrirent prélèvement et réinjection de sang.

Le protocole était sans reproche. Ses procédures avaient été discutées auparavant avec les instances nationales de lutte contre le dopage et expliquées aux candidats dans le détail. Un tel cas où l'usage de substances ou de procédés dans des études scientifiques viole potentiellement le code de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) pose la question de l'autorité. Qui décide si un sportif d'élite peut participer à une telle étude sans risquer, de ce fait, d'être mis au ban du sport officiel: est-ce le comité d'éthique de l'institut de recherche ou la police du dopage?

Sollicité, David Howman, directeur général de l'AMA (Montréal) a répondu: *L'AMA considère que la conduite d'études de recherche avec des athlètes d'élite ne devrait pas les exposer à des substances et méthodes interdites sauf si des dispositions sont prises, comme de retirer les athlètes de l'activité compétitive pendant une période considérable.*

Avec cette exigence si mal définie, inacceptable par des compétiteurs en activité, le représentant de l'AMA, à l'abri de son règlement, n'a pris aucun risque. Le décours d'un gain de performance dû à une substance ou une procédure de la liste antidopage est inconnu. Tous les acteurs reconnaissent le besoin légitime d'une recherche scientifique sur des substances et procédures interdites, mais recruter des sportifs du dimanche, aussi entraînés soient-ils, n'est pas une alternative crédible à la population cible, l'élite du sport. La réponse de l'AMA ne montre pas d'ouverture vers une solution. Futurs cobayes, réfléchissez une seconde fois!

Jacques Décombaz

TOURISME ➡ ●

POUR TOUS

SPORT

Tous les goûts du voyage

**DOSSARDS
GARANTIS POUR
LES MARATHONS DE
NEW YORK, LONDRES,
BERLIN ET PARIS !**

Tourisme Pour Tous - Avenue d'Ouchy 3 - CP 1449, 1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80, fax 021 341 10 20,
E-mail: voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

¹ J. Appl. Physiol., vol.114, N°10 (2013),
2 éditoriaux et 3 lettres à l'éditeur.

Source de la photo:
<http://clesnes.blog.lemonde.fr/2007/01/21/j-653/>

Cinquantième

Les «Propos de table» ont vu le jour dans le N° 61 de cette revue en automne 1994. En sympathie avec «l'art de la gueule» de Brillat-Savarin, le projet s'est voulu d'entrée une «science de gueule» pour le coureur à pied, garde-fou de la santé et aide à la performance pour qui entend courir vite et longtemps jusqu'à un âge avancé: *cette rubrique lui est dédiée. Elle abordera, numéro après numéro, des questions d'actualité nutritionnelle et revisitera brièvement des notions classiques de diététique sportive.* Ce 50^e Propos est l'occasion d'un regard dans le rétroviseur.

Les **macronutriments** que sont les glucides, la graisse et les protéines ont été examinés directement 7 fois (voir le graphique) pour le rôle spécifique de leurs composants dans la performance, la récupération et l'entraînement.

C'est en contexte, à travers 6 situations différentes d'**efforts prolongés**, quand l'autosuffisance énergétique et hydrique est mise à la plus rude épreuve, que des recommandations diététiques particulières deviennent impératives: le marathon (avant, pendant, après); la Patrouille des Glaciers; l'expédition en très haute altitude (Erhard Lorétan); la course d'orientation longue distance; les épreuves multiples en fin de semaine; et la course de chiens de traîneau du point de vue de l'athlète canin.

Le domaine capital de l'**hydratation et la boisson** a été exploré à 8 points de vue: les degrés et différentes natures du sentiment d'avoir soif; les théories opposées sur le besoin d'anticiper ou non cette soif; le rôle du sel, ni trop ni trop peu; les multiples déclinaisons de l'eau de boisson; le désavantage théorique possible du poids de l'eau retenue, quand il a bien fallu s'abreuver; de l'usage de la bière pour se réhydrater; et les aptitudes fabuleuses du chameau dans le désert.

Sujet sensible et donc abordé à 8 reprises, celui des **suppléments alimentaires** (champ de bataille des che-

valiers blancs du savoir et des mamadous de la pacotille): revue des catégories de produits; légitimité de la caféine; inutilité probable du picolinate de chrome, du HMB (hydroxyméthylbutyrate) ou du pyruvate; mécanismes d'action et possible efficacité de la créatine, de la beta-alanine, du jus de betterave; douteuse prévention des courbatures par la diététique; et contamination «fortuite» de certains suppléments alimentaires par de vraies substances dopantes.

Il y a une étroite connivence entre **physiologie et nutrition**, évoquée en 10 articles: les différentes significations d'un changement du poids corporel; le conflit entre effort et digestion; le privilège du grand mangeur sportif; la prédisposition anthropologique de l'Homme pour la course d'endurance; l'imprévisibilité du délai jusqu'à ce que soit atteinte la limite des 2 heures sur la distance du marathon; éloge lyrique du muscle; acide lactique, ami ou ennemi? et les méfaits du temps trop long passé assis.

Restent 10 **sujets divers** au gré de l'inspiration: régimes dissociés farfelus ou scandinave; classes d'aliments, du substantiel au catalytique et de l'indispensable au dispensable; divers mécanismes de la fatigue; comprendre l'énergie; les plaisirs de la table; normes et conventions sur les aliments de l'effort (Europe, CIO); séduc-

tion des acronymes et noms de marques; poétique des cimes et des abîmes; ...et ce bilan.

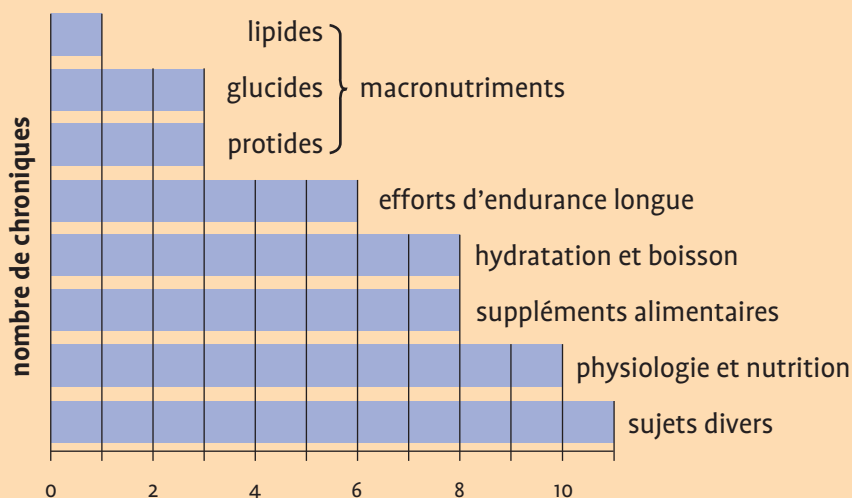
Certains ont parfois souhaité lire des critiques argumentées d'aliments ou boissons énergétiques du commerce. Je n'y ai pas souscrit par principe, préférant éclairer le lecteur et lui soumettre les éléments de diététique de l'effort pour qu'il puisse juger par lui-même.

Dès le départ cette rubrique s'est donné un cadre durable. Chaque fois, un thème touchant à la nourriture et à la course à pied ou l'effort physique en général: un logo qui «flashe», un texte d'une page, un schéma de synthèse, une signature, et une parution régulière. Le lecteur sait tout de suite le genre de la maison et s'il va s'attarder, parcourir ou enjamber. Pour le chroniqueur, quel exercice utile et formateur! et la satisfaction de retourner à des écrits vieux de presque 20 ans où parfois rien n'est à rétracter.

A travers d'autres contributions au gré de l'actualité (dès 1981) et de ces «propos» réguliers, j'ai pu conjuguer deux libertés complémentaires, celle de la fantaisie et celle plus authentique d'une discipline engageante. Merci aux rédacteurs responsables et aux lecteurs qui m'ont accompagné jusqu'ici.

Jacques Décombaz

Cinquante «propos de table» statistique 1994-2013



www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P.P.
1227 Carouge

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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