



www.spiridon.ch



Le mmile • pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | NOVEMBRE 2013 | N° 120

comité Spiridon romand 2013

Président

Raymond Durussel

Le Bugnon • 1338 Ballaigues
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37
president@spiridon.ch

Secrétaire

Béatrice Farine-Sutter

chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
secretaire@spiridon.ch

Membre

Denise Bonny

Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05
denisebonny@spiridon.ch

Trésorier

Jean-Luc Geneux

chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
tresorier@spiridon.ch

Fichier informatique

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89
tél. prof. 021 341 81 11
affiliation@spiridon.ch

Rédacteur *mmmille-pattes*

Alain Bergerand

Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch

autres adresses

Correcteur *mmmille-pattes*

Roberto De Munari

rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
correction@spiridon.ch

conception graphique *mmmille-pattes*

Jean-Claude Blanc

route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex
tél. 022 757 14 62
conception@spiridon.ch

Webmaster

Demetrio Cabiddu

rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51
webmaster@spiridon.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

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

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89 • tél. prof. 021 341 81 11
affiliation@spiridon.ch

Couverture: Edward Batty, lors de la première édition de l'Humanitrail.
Photo: Cédric Agassis.

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

Alain Bergerand

Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch

mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc

route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. 022 757 14 62
conception@spiridon.ch

impression

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délaï de rédaction du N° 121 • 15 février 2014

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.

reportages • photos

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

Alain Bergerand

Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
redaction@spiridon.ch



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPIÉRIENCE 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
CHAUSSURE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

UNE GAMME DES MEIL-
LEURS CHAUSSURES
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 mot du Président



Tout d'abord un grand merci à Philippe Rochat. Son rôle, ces dernières années, a été essentiel pour le mouvement Spiridon et *Le mmmille-pattes*. Son imagination et sa capacité d'entreprendre ont permis de lancer plein de projets (voir le discours de remerciement que nous publions dans ce numéro). Grâce à un réseau constitué au cours des années, il a su trouver les appuis pour réaliser, avec un fort volontariat et des aides bienvenues, les divers projets et maintenir l'audience du mouvement.

Son omniprésence sur tous les fronts ne l'a pas empêché de constituer une équipe qui sous sa houlette a réalisé diverses tâches qui auraient été surhumaines s'il avait voulu faire tout, tout seul. Son retrait de la présidence et du comité du Spiridon laisse donc une équipe soudée et prête à assumer la poursuite de notre action.

Nouveau fonctionnement du comité

Certes, cette équipe envisage une plus grande répartition des tâches. Personne, et surtout le soussigné, n'ayant le temps de remplir à lui seul les multiples facettes de l'action de Philippe. Ainsi, si le secrétariat reste aux mains de Béatrice, les fichiers de Daniel, le webmaster de Demetrio, la trésorerie de Jean-Luc et notre oreille à l'écoute de la base Denise, la rédaction du *mmmille-pattes* est, dès ce numéro l'affaire d'Alain entouré de la fidèle équipe composée de Jean-

Claude à la mise en page et de Roberto aux corrections. Daniel a également repris la gestion des meneurs d'allure. Donc, dès à présent, adressez-vous pour ces thèmes précis directement à ces personnes et non au président (une copie à celui-ci est toujours la bienvenue). (*Composition et adresses complètes du comité en page 2.*)

Rappel de nos buts

En reprenant le flambeau le nouveau comité a bien entendu tout d'abord remis nos buts en perspective.

Le mouvement Spiridon a été créé comme une organisation pour défendre les intérêts du coureur à pied comme individu pratiquant librement un sport, la course à pied, pour son plaisir, soit comme activité individuelle ou collective, avec ou sans compétitions. L'article sur la liberté de courir dans la forêt du numéro 119 va bien dans ce sens. Les excès bureaucratiques des fédérations, les contraintes dues à la société, la fuite en avant de la commercialisation, etc. sont autant de thèmes pour lesquels nous voulons remettre au centre l'intérêt du coureur. Nous pouvons, individuellement, avoir des conceptions très diverses de l'exercice sportif, *Le mmmille-pattes* est là pour permettre un débat ouvert. Il ne s'agit pas d'être «pour ou contre» mais de permettre à chacun de faire des choix et de les défendre. > (suite page 4)

sommaire

Le mot du Président 3

Le mot du Rédacteur 4

Merci Philippe ! 5



Alain Mimoun pour l'éternité 6 | 7



Sierre-Zinal, 40 ans après 8 | 9



A propos du dopage des coureurs d'Ethiopie 10

La Foulée de Bussigny 11

Que la montagne est belle ! 12 | 13



Dans les marges... 14 | 15



Course pédestre de Renens 16

Soirée populaire de course à pied sur piste d'Yverdon 17

Le Tour du Lac de Joux 18 | 19



26^e Course des Taleines 20

Les 24 Heures de Brugg 21



Les propos de table 23

Quel avenir pour Spiridon?

Bien que notre situation financière soit saine (budget annuel équilibré et quelques réserves en cas de coup dur), nos moyens restent restreints et ne permettent qu'une action limitée aussi bien par la thématique (avant tout la course à pied) que par le rayonnement (Suisse romande). Mais la rusticité même de notre organisation doit aussi lui permettre de traverser les modes et les engouements temporaires.

Pourquoi être membre de Spiridon?

En devenant et restant membres du Spiridon, vous témoignez de votre intérêt pour la course à pied et vous vous abonnez à une revue qui vous renseigne sur divers aspects de la course à pied. De plus, vous pouvez participer gratuitement à la course originale que nous organisons chaque printemps à la Tour de Sauvabelin (prochaine date: 22 mai 2014). Il ne s'agit pas d'une concurrence à l'affiliation à des groupements de coureurs ou des fédérations sportives, mais d'un complément.

Quel avenir pour Le mmmille-pattes?

Face aux revues émergentes, nous allons maintenir notre cap: revue paraissant trois fois au moins par année, reportages avec images des coureurs à pied de tout niveau, conseils techniques, d'entraînement et alimentaires. Promotion des courses locales et souvent méconnues. Prises de position de personnalités sur les sujets les plus divers du sport populaire et de la course à pied en particulier. En ce sens, si nous acceptons la publicité dans nos colonnes, elle ne doit pas permettre une censure des certaines opinions ni nous mettre en péril en cas de baisse conjoncturelle. La mise à disposition des numéros sur notre site internet www.spiridon.ch sera poursuivie systématiquement, avec un délai qui garantit l'exclusivité à nos membres. L'envoi de la revue sous forme papier, que vous appréciez, reste le média principal.

Voilà les quelques mots d'introduction pour cette nouvelle période et encore bon pied et bonne foulée à tous pour la fin 2013 et 2014.

Raymond Durussel

le mot du rédac'



Dans *Le mmmille-pattes* de juillet 2013, Philippe Rochat vous donnait son dernier «bonjour». C'est à mon tour de vous présenter mes premières salutations.

Philippe arborait les casquettes de président et de rédacteur en chef du *mmmille-pattes* avec un tel engagement qu'il a été nécessaire de répartir ces activités sur deux personnes, Raymond Durussel assumant la présidence du mouvement et votre serviteur reprenant la rédaction du *mmmille-pattes*.

Certains d'entre vous ont noté avec pertinence la relative minceur du précédent numéro de notre revue. La transition de rédaction a entraîné un certain flottement qui a transparu dans ladite édition. Une réflexion a été menée au sein du comité du Spiridon sur l'avenir du *mmmille-pattes* et de sa formule. Soyez assurés que la barre est maintenant bien reprise et que votre revue sera fidèle au rendez-vous trois fois l'an, avec le riche contenu qui la caractérise.

La mythique course Sierre-Zinal ayant soufflé cet été ses quatre fois dix bougies, c'est avec quatre articles que nous lui rendons un hommage exceptionnel dans cette édition. Soyez rassurés, il y aura moins de huit articles dans le prochain *mmmille-pattes* pour fêter les huitante ans de Morat-Fribourg!

Je compte sur vous, lecteurs et sportifs, pour faire vivre les futures éditions du *mmmille-pattes*, que ce soit par vos récits de course (accompagnés de photos, si possible) ou vos réactions sur des articles précédents, comme celle de Raymond Corbaz en page 10. Toute soumission sera considérée pour publication dans la prochaine édition ou la suivante.

A vos claviers (ou crayons)!

Alain Bergerand

Discours prononcé à l'occasion de la fin de la présidence du Spiridon Romand de Philippe Rochat

Cher Philippe, chère Jeanine, chers membres du Spiridon Romand

Philippe Rochat termine aujourd'hui son mandat de président du Spiridon Romand après de très nombreuses années d'activité, rôle dans lequel il a succédé à Yves Jeannotat, Bernard Ogier, Gaston Rochat, Michel Purro et Jean-Claude Meylan.

Durant ce mandat, Philippe s'est engagé avec beaucoup de cœur et d'énergie pour continuer et développer les activités du Spiridon Romand, organe de défense de la course à pied, par des conférences et débats avec la participation de médecins, tel le Dr Gremion, divers entraîneurs et athlètes.

Il a également mis sur pied les tests Conconi, qui sont des mesures actives des possibilités cardiaques d'un coureur en exigeant de celui-ci un rythme toujours plus rapide.

Philippe a été l'instigateur en particulier de la course mixte «Run & Bike» à Chésereux (course à pied et à vélo en relais) durant de nombreuses années.

Il a en outre été la cheville ouvrière dans l'organisation des entraînements pour la course des 20 kilomètres et du marathon de Lausanne, avec des groupes distincts pour enfants, adultes et seniors, cela en collaboration avec le club lausannois des Cambe-Gouilles. Il a également introduit l'animation de ces courses avec des orchestres le long du parcours.

Le groupe des meneurs d'allure, qui participe régulièrement à des courses de demi-fond locales, est également né sur son initiative.

Plus récemment, Philippe a eu l'idée originale de créer la Course de la Tour de Sauvabelin, dont nous



venons de vivre cette année la sixième édition.

Enfin Philippe s'est dépensé sans compter pour la rédaction du périodique *Le mmille-pattes* du Spiridon Romand. C'est notamment sous son impulsion que le look de cette revue a été actualisé avec l'apparition de la couleur.

Que de reportages Philippe aura écrit pour «son» *mmille-pattes*! Souvent accompagné de sa fidèle épouse Jeanine, il a parcouru monts et vaux, muni de son appareil photo pour traquer de nombreux souvenirs des différentes courses organisées en Romandie et les commenter avec passion.

Philippe a également été un excellent président, avec son comité. Gardant un contact régulier par e-mail avec les membres, il a toujours été d'une grande reconnaissance pour les services rendus et a spontanément remercié toute personne, bénévole ou autre, ayant fourni un service petit ou grand au Spiridon Romand.

Les séances de comité sont toujours agréables avec Philippe, qui sait gérer au mieux les idées et les opinions des membres tout en restant ouvert aux idées et opinions des autres.

Pratiquant quotidiennement depuis toujours une intense et régulière activité physique, notamment la course à pied, le vélo et le ski de randonnée, Philippe a pu garder, au fil des années, une excellente forme

physique. Nous ne pouvons que lui souhaiter de garder son dynamisme le plus longtemps possible et comptons encore sur lui.

En tant que président responsable et soucieux du bon suivi du Spiridon Romand après son départ, Philippe a cherché lui-même son successeur en la personne de Raymond Durussel. Ce dernier a déjà rejoint le comité depuis l'année dernière et nous avons déjà pu apprécier ses grandes qualités de futur président.

Nous ne doutons pas qu'il continuera, sur la bonne lancée initiée par son prédécesseur, à assumer une excellente présidence du Spiridon Romand

Cher Philippe, c'est grâce à toi que j'ai repris le poste de trésorier du Spiridon Romand. Durant ces quelques années de travail au sein du comité je n'ai pu que me féliciter de nos excellentes relations, de ton dynamisme et de tes grandes qualités humaines.

Le comité du Spiridon Romand, au nom de tous ses membres, te remercie chaleureusement pour ton engagement, ta disponibilité et tes initiatives visant le développement de notre association.

Nous te souhaitons de conserver une excellente santé, que tu sauras maintenir, et de bons moments auprès de ta chère épouse Jeanine, fidèle à tes côtés depuis toujours.

Jean-Luc Geneux



Alain Mimoun et Emile Zatopek.



Herbert Schade, Emile Zatopek et Alain Mimoun.



Emile Zatopek et Alain Mimoun.

Alain Mimoun



Il ne sera pas dit qu'hommage n'ait pas été rendu par le *mmille-pattes* à Alain Mimoun, champion hors norme et ami des pédestriens. Il nous a quittés à toutes petites foulées le 27 juin dernier à Saint-Mandé, dans le Val-de-Marne, à l'âge de 92 ans. En l'an 2000, la *TLM* m'avait accordé deux pleines pages pour marquer le départ de Zatopek. Alain Mimoun aura eu droit à trois lignes dans *Le Matin* (je ne les ai pas trouvées, mais c'est ce qu'on m'a rapporté). Pas grave dirait l'autre!... Publiés par le *mmille-pattes*, ces quelques mots revêtent une importance d'autant plus grande qu'ils s'adressent à des coureurs et coureuses pour qui le fond compte plus que la forme...

Yves Jeannotat
dans la foulée
d'Alain Mimoun.
Thonon-les-Bains,
26 août 1962.

Je m'inspire ci-après de ce que j'avais écrit en 2004 déjà dans la revue *Running Romand Magazine* au sujet des contacts que j'ai moi-même eus avec Mimoun, et la leçon qu'il m'avait donnée après m'avoir battu au cross de Volvic. Me voyant avant le départ, il m'avait dit: «Je me souviens de toi. Tu étais à Thonon avec moi sur 10'000 m lors d'une rencontre France – Suisse, et tu t'es bien accroché...» A Volvic, il faisait un froid de canard et le sol, légèrement enneigé, était dur et glissant. Il m'a manœuvré comme c'est pas possible, dictant le train bise dans le dos avant de me crier au retour: «... à toi Jeannotat! Fais pas l'fainéant!...» Dans les derniers cent mètres, il m'a ajusté sans coup férir... Aux vestiaires après la douche, me voyant songeur, il est venu s'asseoir en face de moi: «...Ecoule bien petit: si tu n'apprends pas à 34 ans, tu ne sauras jamais!...



pour l'éternité

Retiens bien ces trois règles:

- > Personne n'a à te donner d'ordre en course! Si quelqu'un le fait comme moi aujourd'hui, tu fais le sourd!
- > Abrite-toi face au vent; mène quand tu l'as dans le dos!
- > Face à l'obstacle, retiens-toi d'abord et attaque après l'avoir franchi!».

Avant de partir il a ajouté: «Si tu passes par Paris, viens me voir à l'INSEP. Je te montrerai mon parcours du Bois de Vincennes...»

Nous y avons souvent couru ensemble...

Adieu vieux lion! Aucun honneur n'a été plus grand, pour moi, que d'avoir pu courir dans ta foulée.

Yves Jeannotat

Mimoun: Champion Olympique de marathon à Melbourne (1956) – Quatre victoires au Cross des Nations – Trois médailles d'argent aux JO et deux aux CE – Vingt records de France, 32 titres, 86 sélections...



JO d'Helsinki 1952 (5000 m):
Zatopek devant Mimoun,
Schade et Chataway, qui vient
de chuter.



Cooly, mascotte des Européens d'athlétisme 2014, porte la championne de Sierre-Zinal dans ses bras.

Sierre-Zinal, 40 ans après



Les anciens se souviennent bien des formidables empoignades verbales et épistolaires qui mirent aux prises, il y a une quarantaine d'années, pionniers de la «course à pied hors stade» libre et populaire, et «gardiens de la course sur piste», élitaires et souvent contraignante. Lors d'une des premières éditions de Sierre-Zinal, un haut dignitaire de la Fédération Suisse d'Athlétisme (FSA) s'était exclamé, à l'arrivée d'un de ses internationaux qui venait de franchir la ligne et avait peine à reprendre son souffle: «Comment peux-tu te prostituer dans le cadre d'une telle mascarade?...»

Au fil des années, grâce notamment à la persévérance d'organisateur hors du commun (Jean-Claude Pont à Zinal d'abord, mais il y en a d'autres), grâce aussi à quelques hauts dignitaires de l'olympisme et de l'athlétisme international (Samaranch, président du CIO et Nebiolo, président de l'IAAF notamment), les choses se sont calmées, la course de montagne devenant même progressivement une des spécialités parmi les plus respectées de l'IAAF et, par voie de conséquence, de la FSA. Ce qui paraissait inimaginable est maintenant réalité: création de championnats nationaux de la montagne et, à Zinal justement, d'un championnat du monde «longue distance» en 2004, première édition remportée par le Mexicain Ricardo Mejia et par la Suisse Angéline

Joly. Cela étant, la course de montagne est aujourd'hui – comme l'est le marathon sur route – un des fleurons de l'athlétisme national et international hors stade.

Autre attestation de cette évolution positive: la présence à Zinal le 11 août dernier de Cooly, mascotte des Championnats d'Europe d'athlétisme programmés au Stade du Letzigrund de Zurich du 12 au 17 août 2014 (office@zuerich2014.ch ou tél. +41 44 388 20 14).

Cette présence, grandement appréciée à Zinal, aurait définitivement scellé, si ce n'avait pas déjà été fait, la réconciliation de la course à pied en stade et hors-stade.

Yves Jeannotat

La 40^e aventure de Sierre-Zinal, la course des cinq 4000

Fermez les yeux, imaginez courir dans une carte postale ensoleillée de la région du val d'Anniviers, pour 31 km avec 2200 m de montée et 800 m de descente... Eh bien!, c'est ce qu'ont vécu les 3323 participants ayant franchi la ligne d'arrivée à Zinal, ce dimanche 11 août 2013. Sierre-Zinal c'est la course du cœur avant le chrono. On en rentre riche en émotions et avec tout le bonheur d'avoir simplement été là.

Au départ

Depuis deux ans, c'est bel et bien fini d'attendre une bonne météo et de s'inscrire sur place. Dorénavant, il faut s'inscrire bien dans les délais pour être sûr d'avoir le précieux sésame qui vous permettra de fredonner avec Denise Bonny (36^e participation, voir ses impressions dans ce même numéro) *La balade des gens heureux*, joué par le rituel trio jazz placé à côté de la ligne de départ. En 1974, date de la première édition, les femmes étaient déjà les bienvenues.

La montée

Dans le silence du matin, lors de la dernière partie de la montée, nous découvrons au loin, depuis une orée de bois méticuleusement préparée par les bûcherons de la région, les cinq 4000 promis au programme: le Cervin, l'Obergabelhorn, le Zinalrothorn, la Dent-Blanche et le Weisshorn. Moment intense de bonheur mérité.

Heureusement que d'une année à l'autre la mémoire oublie un peu la difficulté de la montée jusqu'à Ponchette... Ainsi nous découvrons à chaque fois une vision nouvelle de notre futur exploit. Avec plaisir, j'ai d'abord entendu au loin, puis suis passée à côté d'un spectateur-acteur... sonneur de cloches. Elles étaient accrochées aux arbres pour les faire carillonner durant notre passage. Quelle ambiance!

Lorsque le ravitaillement de Ponchette est à l'horizon, c'est surtout du soulagement que l'on peut percevoir dans les regards de ces sportifs. Un autre regard du parcours s'installe à partir d'ici car, le tracé devenant bien plus roulant, les kilomètres défilent plus rapidement au fil des pas. Les ravitaillements de Chandolin, Tignousa, suivis de celui de l'hôtel Weisshorn magnifiquement situé, sans oublier celui de Barneusa, nous

ont tous accueillis avec une table remplie des boissons et aliments, nous permettant d'aller de l'avant et de finir en beauté dans la vallée bénéficiant d'un grandiose paysage à l'horizon.

Les juniors

Il ne serait pas possible d'écrire ce texte sans parler de la course des juniors, reliant Chandolin à Zinal. Bien sûr, ils dépassent un grand nombre de touristes... mais il faut relever avec quelle classe et quelle politesse ils le font, malgré un chemin de montagne plutôt étroit et caillouteux. J'ai apprécié cette impression de facilité, et je dirais même de démonstration, dans leur manière de gérer ce parcours de 19 km, pour des jeunes de moins de 20 ans. L'avenir leur appartient.

40 ans

Pour cette 40^e édition, la RTS s'est mobilisée à 100% durant 3h30' de direct, afin de montrer la totalité de l'épreuve et faire ressentir aux téléspectateurs ces moments magiques que nous autres, les coureurs, vivons.

Je relève et félicite les magnifiques prestations du 8^e vainqueur suisse de l'épreuve, Marc Lauenstein, ainsi que la très belle 3^e place de Maude Mathys, d'Ollon.

Kilian Jornet

L'extra-terrestre de trail running, Kilian Jornet (ESP), double vainqueur de l'épreuve en 2009 et 2010, termine 3^e dans sa catégorie, dans un état d'esprit et une sportivité remarquables. Le direct télé nous a permis de voir qu'il a fait un pas en retrait afin de jeter son gobelet dans la poubelle prévue à cet effet. Il a également fait signe de la main en pleine course à la caméra de

la RTS pour montrer son plaisir d'être présent.

A noter que la veille, il était au Cervin pour repérer la voie à suivre afin d'accomplir son futur défi de vitesse, soit gravir la pointe mythique aller-retour par le versant italien en moins de 3h14'. Le 21 août 2013, après huit montées de repérage, il pulvérisera de 22 minutes l'ancien record. Voici le nouveau chrono à battre: 2h52'!

Ces ascensions sont courues dans le cadre du défi «Summit of my life». But du défi: huit ascensions mythiques aller-retour et le plus rapidement possible. Le record de 5h10 pour l'ascension du Mont-Blanc, détenu par Pierre-André Gobet, est déjà tombé: Kilian a employé 4h57' pour courir l'aller-retour depuis la petite église de Chamonix. Pour clôturer en beauté, c'est l'ascension de l'Everest qui est prévue en 2015.

A suivre...

Sierre-Zinal est jumelée avec les championnats d'Europe d'athlétisme 2014 à Zurich. Cooly, sa mascotte, était à l'arrivée pour le fun. Des bénévoles d'ici seront aussi les bénévoles de là-bas.

La prochaine édition est d'ores et déjà planifiée au 10 août 2014: à vos agendas! Un livre de plus de 200 pages et une centaine de photos s'intitulant *Courir dans une Cathédrale* et récapitulant les 40 éditions va être édité au mois d'octobre.

Je reprends les mots de Jean-Claude Pont: «Mon successeur sera sûrement bon, car c'est moi qui l'aurai choisi!»

Béatrice Farine-Sutter



Sierre-Zinal 2013: un vrai miracle!

Cette année, pas de dossard à cause d'une inscription tardive. Je me sentais un peu en deuil, mais voilà que Béatrice (Farine-Sutter, voir ses impressions dans ce même numéro), qui n'avait pas de dossard non plus, m'a dit: avec ma force de persuasion, et mon grand sourire, fais-moi confiance.

Le samedi, à 16 heures, le verdict tombe et nous pouvons participer.

Mentalement je ne me sentais pas du tout prête, et je n'étais pas au top. Après la déception d'avoir toujours participé depuis 1978, soit 35 fois, quelle bonne nouvelle, je peux à nouveau vivre cette belle aventure.

Pour moi, l'essentiel était de participer une nouvelle fois, et d'arriver au bout.

Béatrice a couru avec moi, et ne m'a pas lâchée. Je l'ai menacée de m'arrêter peut-être, d'abord à Chandolin, puis à Saint-Luc, mais elle m'a toujours encouragée. Par le temps magnifique, et les paysages merveilleux, nous avons poursuivi la course...

Et voilà, c'est le bonheur, je suis arrivée et j'étais toute heureuse d'être là.

Merci à Jean-Claude Pont d'avoir créé cette course dans cette belle vallée.

J'aimerais par là faire remarquer l'importance de l'amitié, et un vrai partage avec les autres participants.

La course à pied est une grande famille.

Denise Bonny

A propos du dopage des coureurs d'Ethiopie

Je devisais l'autre jour avec l'un de mes meilleurs amis au sujet des stupéfiantes performances des coureurs et coureuses d'Ethiopie. Une pause, et ce grand connaisseur de l'athlétisme me dit: «Il y a du dopage là-dessous, tu es bien d'accord?».

Je le suis, à ma façon. Il s'agit d'un dopage dont on mesure bien les aboutissants, mais pas encore les tenants. Et pour en savoir plus, et puis le dire, je me propose de vivre une dizaine de jours en compagnie de l'homme qui a découvert quelques-uns des plus grands champions de course à pied, tels Kenenisa et Tarik Kebele, les sœurs Dibaba, et surtout Derartou Toulou, championne olympique de 10 000 m en 1992, et qui remporta le marathon de New York il y a peu.

Un «sorcier»? A mes yeux, un homme extraordinaire, que je connais et que j'aide depuis quatre ans. Dès mon retour dans mon paradis hivernal, je devrais le rencontrer chez lui, au milieu de ses coureurs. «J'en ai 242 actuellement», m'a-t-il dit au printemps dernier. Il venait de rentrer d'un 2^e séjour en Grande-Bretagne, où des Anglais, fins connaisseurs, l'avaient invité. Patience donc, et nous reparlerons bientôt de cette forme de dopage qui tant intrigue.

Noël Tamini

Les marchands du temple à travers la course à pied et courir gratuitement

J'ai lu avec plaisir et aussi étonnement les trois articles du *mmille-pattes* N° 119 de juillet 2013 (Yves Jeannotat, Pierre Morath et Noël Tamini).

En tant que coureur, organisateur et responsable du Footing-Club L.S., je pense que le plaisir et le rêve n'ont pas de prix! On cite les marathons de Paris, New York et autres, comme si c'étaient des organisations avec un seul but: faire du fric!

Voici les infos qu'il y a derrière le produit.

Si le côté financier tient une part importante dans toute organisation, n'oublions pas tout le reste: les travaux d'organisation, de communication, de planification et les mille autres détails qui ont autant d'importance.

J'ai eu le plaisir d'organiser des épreuves populaires et, dernièrement, avec l'appui des deux grands clubs lausannois d'athlétisme, de relancer le cross-country à Lausanne. Aussi j'en déduis que pour un marathon, on navigue dans une autre dimension! Alors, imaginez les heures de travail, de tracas et de stress pour ces organisateurs!

J'ai beaucoup apprécié les frissons de plaisir d'Yves lors du Grand Prix de Berne. Je dois avouer que je vis de belles émotions à chaque course que je suis et c'est à Paris que j'ai ressenti les plus fortes. Il y a de la folie, de l'euphorie dans le peloton, incroyable! Alors, les potes, l'ambiance est-elle liée au business, au profit?

Selon Noël, il faut laisser faire, oui d'accord et surtout remercier ceux qui prennent des risques et nous offrent du plaisir et des rêves.

Remarque sur les ravitaillements (voir *mmille-pattes* N° 119)

Bravo à l'organisateur qui prévoit des postes tous les 3 km sur une course de 20 bornes: il offre du plaisir et rassure le coureur!

Raymond Corbaz
Août 2013

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



Celia Araya, Javier Bardelloni et Etienne Moser.

La Foulée de Bussigny

7 septembre 2013

C'est avec une certaine nostalgie que je participe à nouveau, après une absence de trois ans, à la 30^e édition de La Foulée de Bussigny.

Comme avant chaque course, je scrute la météo en cette fin d'été pour savoir si la course sera pénible ou... très pénible. Car à Bussigny, même dans de bonnes conditions, c'est toujours un challenge de courir.

Comme à l'accoutumée, les enfants sont à l'honneur et bon nombre de courses leur sont consacrées.

La participation n'est pas très élevée pour cette édition. On le sait «ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité». Et puis il y a d'autres courses organisées ce même week-end, comme par exemple le semi-marathon des Côtes de l'Orbe et la course du Cacatchou à Froideville.

Après discussion avec certains concurrents, le parcours de 2012 fut modifié en raison de travaux au centre du village. Mais cette année, retour au parcours d'antan. Enfin le parcours traditionnel que je connais.

Je me positionne dans la première moitié du peloton en attendant le départ. Je dois me raisonner à partir lentement. L'essentiel étant de ne pas se faire aspirer par les coureurs plus rapides qui sont forcément devant.

J'opte sur cette course pour une stratégie dite de l'économie. Je vais tenter de gérer la distance en démarquant, pour une fois, tranquillement. Cet été, chaque fin de course se soldait par une arrivée sur les rotules. La chaleur n'était pas étrangère à cet état de fait. C'est ma plus longue distance en compétition pour cette année.

Je connais bien ce parcours. Le tracé reste néanmoins exigeant. Il consiste à réaliser trois tours de 3,9 kilomètres pour un total de 11,7 kilomètres. Je me souviens de cette montée, environ 400 mètres après le départ. Il y a aussi cette longue descente (800 mètres), proche de la piste Vita dans la forêt, qui permet de combler son retard. Puis une nouvelle montée en forêt, moins raide, mais assez longue (450 mètres). Et la dernière descente (300 mètres) pour rejoindre et longer la ligne de chemin de fer Lausanne-Yverdon, qui deviendra au fil des tours une fournaise.

Et que dire, une fois le passage dans le four à pizza, de la côte qui nous mène vers l'arrivée?... Terrible. Il faut relancer après ce faux-plat montant, alors que l'on ne désire qu'une seule chose: marcher.

Un des inconvénients des boucles est une certaine lassitude. A l'inverse,

l'avantage est de profiter du ravitaillement à chaque tour. Des éponges sont également distribuées par les enfants.

Mon objectif est un chrono en dessous de l'heure. Pour ce faire, je dois «tourner» en moins de 20 minutes à chaque circuit. Le passage de la première boucle se fera en 18'58" (3,82 km). La seconde en 19'44" (7,68 km) et pour terminer la troisième et dernière en 19'31" (11,54 km). L'objectif est donc atteint. Mais ce ne fut pas évident.

La dernière boucle, certes salvatrice, sera la plus pénible. Il faudra changer de rythme continuellement.

Quelques coureurs feront les frais de cette chaleur et, dès l'arrivée franchie, le corps finira par abdiquer, même pour les plus motivés. Une connaissance sera emmaillotée dans une couverture de survie suite à un coup de chaleur.

Après la course, le traditionnel tirage au sort a lieu dans la zone de départ. A ma grande surprise, mon numéro de dossard est appelé et je reçois un petit cadeau.

Je termine au 8^e rang de ma catégorie M50, sur 20 participants. Au classement scratch je suis 62^e sur 137.

Max Demont

Simon Dutruy.





Un paysage à vous couper le souffle.



Laureline et Manikala participent à la première édition de l'Humanitrail. Le temps est magnifique.

C'est ce qu'ont pensé tous les participants, grands et petits, à la première édition de l'Humanitrail, ou la *Solidarité des montagnes*, courue le samedi 21 septembre aux Diablerets, par un temps magnifique.

L'idée a germé dans les esprits d'une bande de copains travaillant pour un grand prestataire de services en télécommunications. Le but était de venir en aide financièrement à une association en faveur d'orphelins népalais.

C'est Cédric Agassis – papa adoptif d'Atal, venu en 2011 du Népal à 3 ans –

QUE LA MONTA

entouré d'une bonne partie de sa famille et d'amis, plus ou moins adeptes de la course à pied, qui a choisi la région située entre Les Diablerets, le Meilleret, le Grand Chamosaire, le col de la Croix et le Drudy dans laquelle organiser deux trails de 25 et de 50 kilomètres pour les plus ambitieux. Une course à parrainage pour les *petits lutins* a réuni quelque 50 enfants sur 1, 2 ou 3 kilomètres.

Fort de l'appui de la Commune d'Ormont-Dessus, du Fonds du sport vaudois et de nombreux et généreux sponsors, les coureurs, près de 400 d'une vingtaine de nationalités, ont pris le départ à 7 heures 30 ou à 10 heures. On ne saurait oublier ici la compagnie d'aviation Turkish Airlines qui offrait, par tirage au sort et afin d'inaugurer une nouvelle liaison, deux billets Genève-Istanbul-Katmandou.



Photos: Cédric Agassis



Sangé Sherpa (Népal) grand vainqueur du 50 km.

AGNE EST BELLE!

Excusez du peu!

Cédric s'était également assuré le parrainage de Dawa Sherpa, ancien double vainqueur de l'UTMB (Tour du Mont Blanc). Celui-ci en a, à son tour, profité pour convoquer sur la ligne de départ ses compatriotes Sangé Sherpa et Manikala Rai (Madame, comme son nom ne l'indique pas forcément...). Tous deux ont remporté la première place sur 50 km. On notait aussi la

présence du champion du monde de trail 2011-2012, le Français Erik Clavery. D'autres as du trail étaient également présents, tels Nathalie von Siebenthal, Michel Brügger, Christophe Jaquerod et bien d'autres.

Même si le terrain était parfois gras, voire même très gras, ce fut une magnifique course et les paysages préalpins ont enchanté bien des coureurs qui découvraient cette région.

L'organisation de la course étant parfaite selon eux, ils ont promis de revenir.

Grâce à tous, sans oublier les nombreux bénévoles et le chanteur Jacky Lager pour son tour de chant à l'adresse des plus petits, une aide financière inestimable a pu être apportée à leurs amis népalais.

Alors Cédric et compagnie, vous savez ce qu'il vous reste à faire!!!

Jean-Luc Agassis

(vétérane de la course, père, beau-père, grand-père de six des organisateurs!)

Dans les marges...

...de Sierre-Zinal

Le 11 août, le Neuchâtelois Marc Lauenstein a scellé sa victoire sur le marathonien colombien Juan Carlos Cardona dans la dernière descente raide sur Zinal. Jeune père depuis quatre mois, il attribuait son succès aux «hormones du bonheur» et, plus concrètement, aux qualités de descendeur acquises dans son passé d'orienteur. Le deuxième Suisse classé, David Schneider, bien connu en course de montagne, est aussi estampillé orienteur. Mieux que toute explication, la photo ci-dessous, prise lors d'une compétition en altitude dans le canton de Lucerne, illustre l'agilité et la nécessaire polyvalence des orienteurs.

On peut voir la présence de la mascotte «Cooly» à Zinal comme un sym-

bole de réconciliation entre le stade et les courses nature (voir p. 6, le texte d'Yves Jeannotat). Une présence sans doute en lien avec la transmission TV directe de toute la course, médiatisation exceptionnelle qui favorise la mutualisation des intérêts. Si la course a lieu l'an prochain – plus discrètement comme il siéra – l'athlétique et flegmatique race d'Hérens reprendra la place usurpée par cette peluche bovine obèse, dansant un peu vulgairement pour attirer nos regards.

Un flash lors du reportage annonce que Short s'est blessé et a été emmené sous tente peu après Chandolin... Fausse alerte, ce n'était pas Mike, le talentueux vétéran que nous connaissons, mais un homonyme.



Catarina Ribeiro...

...de Plan Névé

Mais névé pentu. Deux ans après une édition par neige fraîche, ce sont quelques névés, solde des abondantes chutes du printemps, qui ont fourni aux organisateurs de la course pédestre menant des Plans-sur-Bex à la cabane de Plan Névé (28 juillet), les skieurs de l'UPA 10, l'occasion d'engager leur responsabilité et leurs compétences. L'équipe technique a taillé une centaine de marches dans la neige dure pour la montée, marqué la déviation du tracé et placé une corde fixe pour sécuriser la descente.

video: www.youtube.com/watch?v=4Mj9Y-9GWq8&feature=youtu.be

...de Born to run

Publiée en traduction française aux Editions Guérin en 2012, sous-titrée *Né pour courir*, cette compilation d'articles de Christopher Mc Dougall, parus précédemment dans différents journaux, raconte l'histoire qui a mené les «fondus» d'ultra-marathon (les *más locos*) à affronter sportivement les fameux indiens Tarahumaras de Copper Canyon, dans la Sierra Madre Occidental au Mexique, pour qui courir sur des distances incroyables est un mode de vie et une source de joie (photo ci-contre en bas). Préface de Kilian Jornet.

Une définition plaisante de l'ultra-marathon: «C'est juste un concours de nourriture et de boisson, avec un peu d'exercice et de décors autour» (Sunny Blende, citée par l'auteur).

Particulièrement intéressante, la seconde moitié du livre développe la question de l'inadéquation pour la course des chaussures trop pompeusement «techniques». Il y a plus de 25 ans déjà, le médecin suisse Bernard Marti (tiens, un orienteur!) constatait au Grand Prix de Berne que les porteurs de chaussures bon marché se blessaient moins souvent que ceux qui en portaient de coûteuses!

Photo: Nicolas Russi





...et son Frère Joao Ribeiro de Pully.



Ralph Albus de Bretigny.



L'équipe technique au travail...

Photos: Olivier Pfeiffer

...de la course populaire

Le Temps a présenté cet été le portrait de quelques personnalités romandes qui avouent courir. Les authentiques, qui le font depuis toujours (Pascal Lamy, Daniel de Roulet, Jacques Jeannerat), ceux qui y sont revenus (Serge Dal Busco), ceux qui éprouvent ce besoin pour compenser leur stress quotidien (Anne-Catherine Lyon, Martina Chyba toujours avec son portable, Pierre Maudet toujours «sans son insupportable»), celui qui est venu sur le tard (Anton Affentranger car «le temps court» et «dans un marathon on ne peut pas tricher»), celui qui n'y est pas encore tout à fait arrivé (Laurent Kurth qui voudrait un jour terminer Sierre-Zinal), et celle qui

s'impose la course comme une épreuve (Géraldine Savary «n'a pas de plaisir à courir»). Populaire pour tous, populiste pour les *people*?

...des petits riens

Pablo Vigil, vétéran légendaire de 62 ans – quatre fois vainqueur à Sierre-Zinal il y a plus de trente ans – a couru le **Trophée des Martinaux** (18 août, 115^e sur 125). «C'est incroyable, je peux encore participer au sport, voir son évolution de l'intérieur... Pour moi, c'est une telle source d'inspiration de rencontrer la prochaine vague et continuer à passer le flambeau». Modeste et passionné.

A cause de la neige tardive, le grand parcours de la **Course des Deux**

lacs (Bouveret-Tanay, 23 juin) a dû être modifié. Sur le petit parcours, un membre de votre comité, qui a cru avoir marché, a couru une heure plus vite qu'il n'aurait même pas rêvé. Manipulation sanguine? Non, fausse manipulation administrative.

Le jalonnage vraiment informatif de l'effort fourni (ou à fournir encore) lors d'une course de montagne, tel qu'appliqué à la Jeizibärg-Lauf² ou Fully-Sorniot à la différence d'un «kilométrage» simpliste ne fait guère école. Je n'ai observé aucun changement des habitudes chez d'autres organisateurs.

¹ B. Marti in Segesser & Pfürringer, 1987.

² *mmille-pattes* N° 118.

Jacques Décombaz



Photo: Mail Online, McDougall, 15 avril 2009



Operation Cours avec ton cœur.

Course pédestre de Renens

21 septembre 2013

Une 7^e édition de la Course pédestre de Renens placée sous le signe de la stabilité. Cette manifestation, qualifiée de «jeune» dans le *mmille-pattes* N° 117 en 2012, est maintenant bien établie, que ce soit par son site, son parcours ou son soutien à une cause humanitaire.

Depuis sa sixième édition, la Course pédestre de Renens propose un concept de collecte de fonds facultative intitulé «Cours avec ton cœur», destinée à soutenir un programme sanitaire de l'ONG Terre des hommes à Lausanne.

En ce dernier jour d'été, la température de 18°C est parfaite pour cette grande fête populaire qui étale ses stands et attractions sur tout le terrain de Verdeaux. C'est juché sur son vélo que François Chevalier, du Service culture-jeunesse-sport de la Ville, s'assure que l'ensemble du dispositif est bien en place.

Le tracé consiste en une boucle de 2,5 km, à parcourir de deux à quatre fois selon les catégories. Il débute comme un cross, dans l'allée herbeuse de Verdeaux. Il rejoint les rues de Renens pour se diriger pratique-

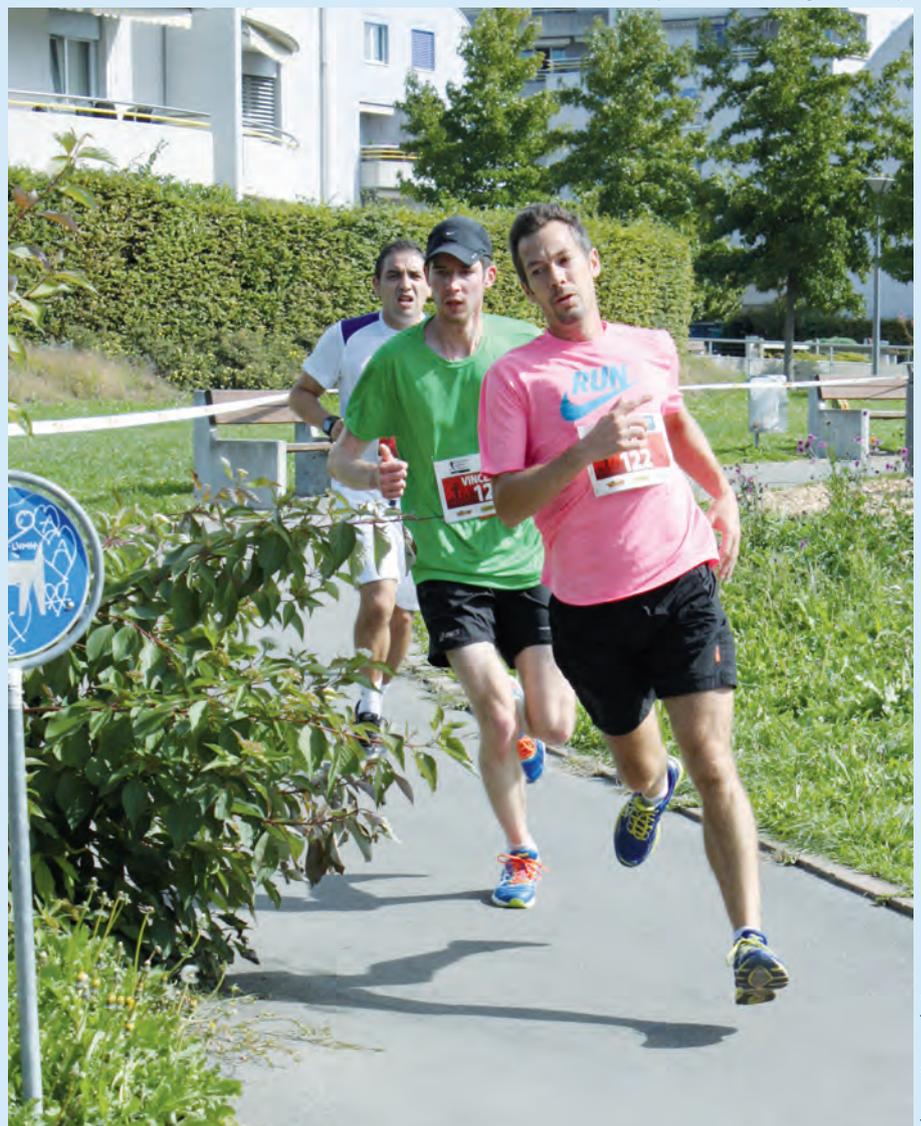
ment à plat vers le sud. Ensuite, chaque virage à gauche amorce une petite montée casse-pattes et le virage à droite qui suit permet de récupérer un peu sur le plat. Il tourne ensuite dans le Vieux-Renens, offrant des perspectives villageoises que l'on ne s'attend pas à trouver dans cette ville souvent considérée comme une banlieue industrielle. Après cette visite non guidée, il est temps de changer de direction pour revenir vers l'arrivée. Sur le retour, les coureurs longent le superbe étang de l'allée de la Vorsiaz, avant d'attaquer la dernière montée, au sommet de laquelle un poste de ravitaillement a été judicieusement organisé. Un ultime plat pour souffler et un virage serré à gauche lance la longue descente vers la ligne d'arrivée. Le chronomètre géant permet d'apprécier son temps de course avant de repartir pour un tour.

Les parcours en boucle sont appréciés différemment selon les coureurs. Il faut savoir que ce n'est pas par plaisir ou sadisme que les organisateurs de courses urbaines les proposent. Ils permettent de limiter la logistique et surtout de réduire les nuisances causées aux habitants par la fermeture de rues.

La course des hommes est remportée par le Français d'Annemasse Paul Waroquier, avec quelques foulées d'avance sur Vincent Bogousslavsky, d'Epalinges. Avec cette victoire, Paul se hisse en tête du Trophée lausannois, dont il ne peut mathématiquement plus être délogé. Chez les dames, c'est aussi au sprint que la morgienne Gabriela Bolzoni l'emporte devant sa camarade d'entraînement Anne-Laure Avondet, de Romanel, qui a pourtant fait toute la course en tête.

Alain Bergerand

P. Waroquier devant V. Bogousslavsky.



Photos: Course de Renens



Soirée populaire de course à pied sur piste d'Yverdon

18 septembre 2013

Quelle mouche pique notre *mmille-pattes* pour qu'il publie un compte-rendu de courses en stade?

Cette manifestation est organisée depuis près de 30 ans par l'Union sportive yverdonnoise (USY) sous la direction du dynamique Michel Roulet. C'est une lointaine descendante des «soirées Rivella» qui ont rassemblé de nombreux coureurs sur piste les mercredis soir durant les années 80.

La soirée débute par les courses des écolier(e)s avec trois séries sur 1000 m, suivies par l'épreuve des cadet(te)s, disputée sur 3000 m. Les participants y arborent fièrement les couleurs de leurs clubs d'athlétisme; nous sommes bien dans un meeting de «stadistes».

Avec les courses des adultes, l'assistance change drastiquement. On y

retrouve en majorité des sportifs que l'on voit d'habitude arpenter les pentes de la Dent de Vaulion ou les bois de Molondin. Que viennent-ils donc chercher à tourner 13, voire 25, fois sur le tartan?

Depuis 2011, la soirée populaire compte pour les Galops du Terroir, ce qui a redonné un nouveau souffle à cette manifestation, dont la participation s'étiolait d'année en année. Elle attribue aussi les titres de champions vaudois sur piste, rendant l'épreuve attractive aussi bien pour l'élite que pour les populaires.

Pour les coureurs hors-stade, dont je fais partie, une compétition sur piste est une expérience très enrichissante. L'appel nominatif des concurrents sur la ligne de départ contraste avec les départs anonymes en masse.

Le chronométrage par cellule et les commissaires qui comptent les tours sont garants d'un classement exact et de vrais temps au centième de seconde. Et finalement être encouragé par le public tous les 400 mètres change des longs moments de solitude des courses en forêt!

Débutée sous un ciel menaçant, la soirée n'aura finalement été perturbée par la pluie que lors du 5000 m des dames, qui consacrera Sandra Annen-Lamard (Ecublens VD) championne vaudoise. Meilleur des deux séries sur la même distance, c'est Pierre Fournier (Sainte-Croix) qui emporte le titre cantonal. La soirée se termine traditionnellement par la série des 10.000 m, courue sous un superbe clair de (pleine) lune et qui verra la victoire de Stéphane Heiniger sur ses terres yverdonnoises.

Je ne peux que recommander à tous les coureurs hors-stade de s'essayer au moins une fois par saison à une compétition sur piste; on y progresse, vous verrez!

Alain Bergerand

THERMALP
LES BAINS D'OVRONNAZ
wellness spa alpin

Wellness Spa Alpin

résidence hôtelière ***
espace Wellness
espace beauté
restaurant - bar
terrasse plein sud
3 bassins thermaux (29° à 35°)

1911 Ovronnaz/Valais
Tél. 027 305 11 11
www.thermalp.ch

RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

Un succès qui se confirme

La limite des 1000 participants ayant été atteinte lors de la première édition en 2012 et, vu l'engouement rencontré, le Footing Vallée de Joux avait jugé prudent de relever la barre du nombre des participants à un maximum de 1500 coureurs pour l'édition 2013. L'effet «nouvelle course» étant derrière et sachant que d'autres épreuves de gros gabarits tels le Marathon de Zermatt, le Trail de Verbier, Montreux – Les Rochers-de-Naye et enfin la course Destiny à Ecublens tomberaient le même week-end, il était prévisible que ce chiffre serait difficile à atteindre, même si ce Tour compte pour le classement des Galops du Terroir.

Ce sont pourtant plus de 1270 inscriptions qui sont parvenues, pour arriver à un total de 1142 personnes présentes sur les lignes de départ, dont 488 partants au Sentier pour les 24 km, 457 partants du Pont pour les 12,5 km course et 188 participants au walking, tous emmenés au départ par le train.

Pour l'occasion, les chemins bordant le lac sont parcourus dans le sens horaire: pas uniquement par tra-

dition pour l'industrie horlogère ou pour Audemars Piguet, sponsor principal. Ce sens est dicté par le fameux passage sur les passerelles en bois qui se trouveraient alors trop près du départ!

Cette année, le centre des festivités a été déplacé directement à côté de la salle omnisports. Il a répondu à l'attente des coureurs et des organisateurs en rendant le stade de départ/arrivée plus convivial, avec un accès direct aux diverses infrastructures. De ce fait, les distances s'en sont trouvées revues à la baisse avec 23,9 km pour le Tour et 12,5 km pour le Demi-Tour du Lac. Comme pour toute manifestation, il faut ici relever et remercier l'aide apportée par près de 120 bénévoles, sans lesquels rien ne serait possible.

Hé oui, contrairement aux idées reçues, les concurrents auront pu se rendre compte qu'il peut faire chaud à la vallée de Joux! Pour la deuxième année consécutive, après la journée caniculaire de 2012, un soleil radieux



TOUR DU LA

avec une bonne température de 25°C, le tout agrémenté par un air de bise bienvenu, étaient au rendez-vous de ce samedi après-midi.

Sur le grand parcours, la hiérarchie s'est très vite établie et le trio gagnant évoluait déjà détaché de ses

Mario Morgado
vainqueur des 24 km



Alice Raout



Francisco Pasandin
suivi de Domingos Ribeiro



Les sonneurs de cloches





Départ des 24 km

devant son camarade de club Paulo Gonçalves, relégué à 3'01", suivi de Jimmy Burri de Bois d'Amont (F) à 4'57".

Chez les dames, belle victoire de Véréne Roulin, d'Aubonne, en 1h52'15" devant l'infatigable Christiane Bouquet, de Ste-Croix, à 2'16"; 3^e place pour la jeune Céline Monnard, de Cheseaux-Noréaz, 40" derrière.

Sur le Demi-Tour du Lac, il fallait être très fort pour résister au rythme imposé d'entrée par Pierre Fournier, de Ste-Croix, futur vainqueur dans l'excellent temps de 42'49". Ce n'est pas Antoine Hynes qui le contredira, en terminant à une méritée seconde place à 2'42" du leader, suivi 1'25" plus tard par Patrick Richard, d'Orbe.

Richard, d'Orbe.

Toujours sur cette distance, chez les dames, c'est Stijntje Reulen, d'Arzier, qui s'impose détachée dans l'excellent temps de 50'21", suivie à 6'57" par Evelynne Seppey, de Duillier, et par la Française Isabelle Roche, de Crozet, à 1'42".

La remise des prix, suivie d'un repas et d'une tombola clôturaient agréablement cette journée... avant qu'une bonne partie du staff ne remette sur pied toute une installation pour le «slow-up» du lendemain.

L. Jaquier

AC DE JOUX

6 juillet 2013

poursuivants au sommet de la seule et unique grande montée vers Le Lieu, située au 7^e km.

Les écarts se creusèrent petit à petit sur le retour et c'est Mario Morgado du C.A. Centre Portugais de Fribourg qui s'est adjugé la victoire,

Pour le 5 juillet 2014, quelques modifications sont d'ores et déjà annoncées :

- Des catégories «Jeunesses», comprises entre 1 km et 4,7 km, seront mises sur pied dès 14 h.
- Nouvel horaire: les départs de toutes les catégories seront retardés d'une heure, soit: walking 13h45; 24 et 12,5 km «course» à 15h55.
- Dès 17h45, une paella géante (réservation et paiement obligatoire sur Datasport lors de l'inscription à la course), sera proposée aux participants en attendant la remise des prix.

Pour les familles et personnes intéressées, le dimanche 6 juillet 2014 se déroulera le 11^e «slow-up» de la vallée de Joux.

Véréne Roulin,
première femme sur 24 km



Stijntje Reulen,
première femme sur 12.5 km



Pierre Fournier
vainqueur des 12.5 km





Départ des écoliers.

26^e Course des Taleines

28 septembre 2013

Que sont ces fameuses taleines? L'affiche de la course, sur laquelle figure un jovial insecte, nous livre un premier indice. Il s'agit du surnom des habitants du charmant village joratois de Vuillens, qui leur a été donné car autrefois, la légende nous le dit, les jeunes gens, aux jours de fêtes, ne manquaient jamais de suspendre un nid de guêpes au-dessus du pont de danse. En fait taleine (ou talène) désigne plutôt une sorte de frelon



Anne-Laure Avondet.

géant, dont seuls les plus anciens se souviennent. Mais laissons là ces considérations entomologistes pour nous concentrer sur la course.

En début de matinée, sur les routes qui mènent au village, nous sommes accueillis par un brouillard à couper au couteau, laissant présager de conditions difficiles. Il n'en sera rien, car Vuillens, perché sur une crête, émerge des bancs de brume et c'est sous un magnifique soleil et une température idéale, pour ce début d'automne, que la manifestation se déroulera.

L'aire de départ accueille un peloton nombreux et très relevé. La proximité de Morat-Fribourg, le week-end suivant, n'est certainement pas étrangère à cette affluence: c'est l'occasion d'évaluer une dernière fois sa forme sur un parcours exigeant.

Après une petite confusion au départ, nous attaquons la rude montée sur chemin caillouteux par laquelle débute le tracé. Elle nous amène à la lisière d'un petit bois, que nous suivrons les pieds dans l'herbe pour redescendre ensuite sur le village. Sous les encouragements du public, il faudra ensuite reprendre l'altitude perdue et remonter pour longer un second bois, à quelques mètres de la frontière fribourgeoise.

Au 4^e km, nous quittons les champs pour passer à la partie forestière du tracé. Dans le bois touffu, il faut passer en mode «cross» et bien anticiper les racines et les flaques de boue. Une belle descente nous amène

au premier ravitaillement, mais il faut prendre garde au petit fossé qui le précède, dont nous avons heureusement été prévenus avant. Nous continuons à progresser en forêt, sur des chemins plus larges et avec moins de dénivelé, ce qui permet de tenir un tempo. A chaque embranchement un bénévole nous oriente, ce qui, compte tenu du nombre de chemins croisés, implique une solide organisation.

Au 7^e km, nous atteignons le second ravitaillement, qui est en fait le premier que nous retrouvons au terme d'une longue boucle. A partir d'ici, nous retrouvons la partie boisée, pour nous retrouver sur de longues rectilignes à travers champs. On peut voir au loin la tête de la course, et se rendre compte que nous ne sommes pas au bout de nos peines; il y aura encore des montées jusqu'au 9^e km.

La dernière côte franchie, ceux qui ont étudié le parcours savent qu'il ne reste plus qu'une série de descentes et de plats avant l'arrivée, qu'on ne verra qu'au dernier moment. La configuration de la zone d'arrivée impose un virage technique à 180° en dévers, délicat à négocier avant le sprint final.

La Course de Taleines présente la particularité de distribuer ses prix directement à l'arrivée, plutôt que de procéder à une cérémonie avec podium. Il faut savoir qu'à l'origine cette manifestation était une course pour enfants, qui s'est élargie plus tard aux adultes. Les plus jeunes en découdront après la pause de midi et auront droit aux podiums, dans une ambiance sympathique.

Chez les hommes, c'est le Lucernois d'Oberkirch Erwin Muller qui s'impose, après un beau coude-à-coude avec Stéphane Gendre, de Chésereux. Anne-Laure Avondet, de Romanel, remporte la course féminine devant Nicole Ansermet, de Montbrelloz. Notons que les deux vainqueurs étaient inscrits en catégorie Vétérans...

Pour cette 26^e édition, le comité d'organisation s'est complètement renouvelé et a démontré sa capacité à assurer le futur de cette superbe compétition. Sa première marque de fabrique a été d'offrir à tous les concurrents une palette de produits du terroir: une bière locale, une tomme fumée et une saucisse artisanale. L'auteur de ces lignes s'en régale encore.

Alain Bergerand



192,068 km courus lors des 24 Heures de Brugg

Telle est l'incroyable distance parcourue par Jean-Claude Ruchat lors de ces Championnats suisses de longue distance, qui l'ont vu terminer 3^e Suisse au scratch et 1^{er} de la catégorie M50.

Jean-Claude n'était pas à son coup d'essai, puisqu'il avait déjà participé aux 24 Heures d'Antibes en 2010 en parcourant plus de 162 km, suivies trois mois plus tard d'une première tentative à Brugg, avec 177 km au compteur. L'année dernière, nouveau départ, toujours à Brugg, pour battre une nouvelle fois sa marque avec 187 km!

C'est donc en connaisseur du site et de l'effort à fournir qu'il s'est à nouveau rendu, en compagnie de son amie Heidi, le samedi 21 septembre dans cette cité du canton d'Argovie



où se rejoignent l'Aar, la Reuss et la Limmat.

Un circuit goudronné d'une longueur de 935m situé sur une île entourée par l'Aar a été le paradis... ou l'enfer, pour les 30 hommes et 7 femmes au départ de ces 24 heures.

Les conditions météo étaient particulièrement favorables pour cette édition, malgré une nuit un peu fraîche. Après un départ relativement prudent par rapport aux autres concurrents,

notre Combi est remonté petit à petit dans le classement au fil des heures. A la mi-course, il pointait déjà à la 8^e place. Son expérience des éditions précédentes lui a rendu service et, alors que les concurrents qui le précédaient payaient cash les efforts consentis dans la première moitié de l'épreuve, Jean-Claude remontait assez rapidement au classement. La lutte pour le podium avec le champion suisse en titre, Simon Schmidt, a été ardue pour finalement tourner à l'avantage du sociétaire du Footing Vallée de Joux.

Plusieurs courses étaient proposées: 24, 12 et 6 heures, ainsi que des relais de 12 heures ou 24 heures en équipe de 5 à 10 coureurs. Ce sont donc plus de 50 personnes qui se sont retrouvées simultanément sur le parcours, lors des six dernières heures de course. De quoi enlever une certaine monotonie et redonner un coup au moral de celles et ceux qui allaient finir par tourner plus de 211 fois autour de ce circuit, pendant 24 heures!

Un entraînement bien ciblé et un kilométrage relativement peu élevé, de 70 à 80 km par semaine, ont permis d'arriver à cet excellent résultat, sans blessure et avec un minimum de courbatures.

Hormis les pépins physiques toujours possibles, le proverbe qui dit que «quand on veut, on peut» s'applique particulièrement bien à ce genre d'épreuves, pendant lesquelles le mental représente une part très importante de la performance. Bravo champion! *Lucien Jaquier*

IVA Conseils

...la solution à tous vos problèmes de TVA

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

Stéphane m nder

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

www.spiridon.ch

Lausanne
jeudi 22 mai 2014

le Spiridon romand
présente...
la 7^e course de

la TOUR de Sauvabelin

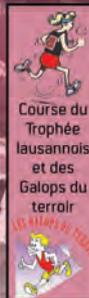
Organisation:	Spiridon romand
Collaboration:	Traîne-Savates, Cheseaux
Date:	jeudi 22 mai 2014
Dossards:	cantine de Sauvabelin à Lausanne
Épreuve:	contre la montre, une manche, 5 km vallonné
Premier départ:	19 h - cantine de Sauvabelin
Arrivée:	haut de la Tour, 30 m/151 marches
Vestiaires:	piscine de Belleaux (à 8 minutes à pied)
Catégories:	<ol style="list-style-type: none">1. Jeunesse filles 1995 - 19982. Jeunesse garçons 1995 - 19983. Dames 1975 - 19944. Dames Vét. I 1965 - 19745. Dames Vét. II 1964 et avant6. Hommes 1975 - 19947. Hommes Vét. I 1965 - 19748. Hommes Vét. II 1955 - 19649. Hommes Vét. III 1954 et avant
Coût:	CHF 25.- par personne, gratuit pour les membres du Spiridon
Repas:	offert à tous les participants
Prix spéciaux:	aux premiers de chaque catégorie
Tirage au sort:	nombreux lots (présence obligatoire)
Assurances:	du ressort de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol
Inscriptions:	par internet: www.spiridon.ch ou par courrier adressé à Daniel Laubscher, Blécherette 14, 1033 Cheseaux
Sur place:	avec une majoration de CHF 5.-
Paiement:	BV 10-4870-9 Spiridon romand, 1000 Lausanne IBAN CH 89 0900 0000 1000 48709
Délai d'inscription:	16 mai 2014
Chronométrage:	par Softtiming (www.softtiming.ch), également inscriptions
Renseignements:	Raymond Durussel • tél. 079 312 77 37 raymond.durussel@bluewin.ch Daniel Laubscher • tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@citycable.ch
Participation:	limitée à 150 personnes
Divers:	la tour sera fermée de 19 à 21 h



9^E CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE
Samedi 18 janvier 2014
Parc Bourget, Vidy

Inscriptions :
Par Datasport : Délai 16 janvier 2014
Sur place : Avec majoration de 10.- pour les adultes

Ecoliers	10h15 - 10h45	2x1000m
Cadets + juniors F	11h00 - 11h20	4x1000m
Juniors H	11h40	5x1000m
Cross court Hommes	11h50	3x1000m
Elite Dames	13h15	5x1000m
Elite Hommes	13h40	8x1000m
Populaires Dames	14h30	5x1000m
Populaires Hommes	15h10	8x1000m



www.cross-lausanne.ch

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



Exercice à jeun

On peut être appelé à jeûner par choix personnel, allégeance à un rite ou visée hygiénique. Un sportif engagé dans une compétition et qui jeûne s'expose à des difficultés: on ne court pas en compétition l'estomac plein, ni tout à fait vide. Chacun a fait l'expérience de ce qu'il lui convient de boire et de manger, et combien, et à quel moment, avant, pendant et après, tenant compte de facteurs comme la durée de l'épreuve, la température ambiante et le temps de récupération restant jusqu'à l'effort suivant.

Jeûne aux Jeux

Les Jeux Olympiques de Londres se sont ouverts le 27 juillet 2012. Cette année-là, le mois de jeûne diurne du Ramadan débutait le 20 juillet, ce que compliquait pour les pratiquants stricts la latitude élevée du lieu (51°30 N) et la longueur du jour d'été, presque 16 heures à l'ouverture des JO. Cette collusion inopportune a incité le CIO à s'interroger sur les mesures préparatoires et préventives que les instances organisatrices d'une part, les athlètes concernés d'autre part, pouvaient mettre en place pour limiter les effets sur les performances de l'abstinence de nourriture et de boisson du lever au coucher du soleil¹.

Pour l'athlète musulman, il s'agit en fait surtout d'un décalage, puisque un jeûne de 8 à 10 heures pendant la nuit est la norme. La consommation totale de nourriture chaque jour est peu modifiée, mais le bouleversement des horaires a des implications sur les aptitudes physiques et cognitives. Une épreuve en fin de journée peut empêcher l'application d'un protocole habituel pour le dernier repas et les apports avant et pendant la compétition, induisant une fatigue prématurée. Cette situation devrait particulièrement être évitée lors d'épreuves prolongées (>45-60 min), soutenues ou intermittentes d'intensité élevée, en environnement chaud et humide. A l'inverse, une compétition matinale suivie de jeûne désorganise le plan diététique pour la

récupération rapide des réserves d'énergie. Là où les médailles se décident sur d'infimes différences, ça compte. Il peut parfois être nécessaire de différer un jeûne.

A l'entraînement

Tous les sportifs ont découvert il y a longtemps les avantages qu'ils retireraient personnellement de s'entraîner parfois sans rien dans le ventre. Les chercheurs ont tôt pu démontrer qu'une privation de glucides pendant la récupération (la première phase du désuet «régime dissocié scandinave») permettait de majorer la recharge de glycogène par la suite, quand on absorbe enfin ces glucides: effet ponctuel sur les réserves de carburant. Plus récemment, ils ont mis en évidence une stimulation de modifications biochimiques favorables suscitées par l'état nutritionnel sous-optimal d'un entraînement à jeun: effet durable sur les structures intracellulaires, les enzymes et autres facteurs associés à la capacité de performance. L'idée que l'on puisse s'entraîner «plus futé» – le même effet pour moins d'effort – en se privant de glucides, est séduisante.

Cette approche s'applique aussi à d'autres adaptations à l'entraînement. Il est possible d'améliorer le fonctionnement cardio-vasculaire et la tolérance à l'effort par temps chaud et humide en se soumettant à des

séances d'exercice préalables en chambre climatique (chaude et humide), avec restriction de boisson².

Une stratégie de jeûne délibéré dans le but d'améliorer son potentiel athlétique ne doit être pratiquée que périodiquement et sur le court terme, à l'intérieur d'un calendrier d'entraînement équilibré. Elle induit une augmentation de la perception d'effort et une diminution de l'intensité effectuée, ce qui peut affecter la qualité de l'entraînement³.

Pour la santé?

La compétition ne vous branche pas, mais vous aimez courir 1h à 1h30, trois ou quatre fois par semaine. Vous faites volontiers bonne chère et ça se voit... Quelques rondeurs à surveiller. Eh bien, faites votre exercice le matin à jeun, sans changer votre consommation alimentaire quotidienne totale. Par rapport au même exercice exécuté sans ces 8 à 10 heures de jeûne préalable, vous améliorez votre tolérance au glucose, votre sensibilité à l'insuline, votre capacité à oxyder les graisses: en bref, vous retardez le risque de développer un diabète⁴.

1 Maughan et coll. (2010).

2 Garrett et coll. (2004).

3 Burke & King (2012).

4 Van Proeyen et coll. (2010 et 2011).

Jacques Décombaz

L'exercice physique à jeun



Avant et en compétition



effort long et intense (continu ou fractionné)

= nuisible à la performance

A l'entraînement, avant et pendant une séance

occasionnel, à court terme

= avantage possible

Avant et pendant l'exercice «santé»

«jogging» prolongé

= adaptation musculaire améliorée à gérer le sucre et brûler la graisse

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.
1000 Lausanne

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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