

Le mille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | NOVEMBRE 2014 | N° 123

www.spiridon.ch



comité Spiridon romand

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 Berguerand

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. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98
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: peu avant l'arrivée à Dardagny, Genève, lors de la 12^e édition du Run Evasion Rhône. En toile de fond, le Jura.

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 Berguerand

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. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98
conception@spiridon.ch

impression

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délaï de rédaction du N° 124 • 15 février 2015

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 Berguerand

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



le mot du Président



RAYMOND DURUSSEL

Pour commencer, je me permets d'insister auprès de nos membres et nos amis: plusieurs places au comité et dans l'équipe de publication seront bientôt vacantes (janvier 2015). Il s'agit de celles de trésorier, de secrétaire et du webmaster, les responsables concernés ayant beaucoup donné et désirant passer la main.

Il ne s'agit pas de postes prenant trop de temps, et les nouvelles forces permettront surtout de développer et de renouveler notre action dans l'intérêt des coureurs.

Toutes informations auprès de votre serviteur
raymond.durussel@bluewin.ch

En sortant de l'eau des 24 heures de natation de Lausanne, avec un temps d'environ 25% supérieur à la moyenne du millier de concurrents (2650 mètres en une heure et quart – 53 bassins), je ne m'attendais pas à ce qu'un athlète parcourt 60 km (1200 bassins) en 24 heures, c'est-à-dire à une allure moyenne, (suite page 11)



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@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH

sommaire

Le mot du Président 3

Le Droit du Catogne 4



Neirivue – Moléson 5



Trophée du Scex-Carro 6



Archives Spiridon 7

Genève Marathon for Unicef 8 | 9



Adieu, monsieur le Président 10



Contre-la-montre de Marsens 11



Le phénomène Bokoji
ou la revanche de la misère 12 | 15



Le dossard numéro 537 «Joachim»
manque... 16 | 17



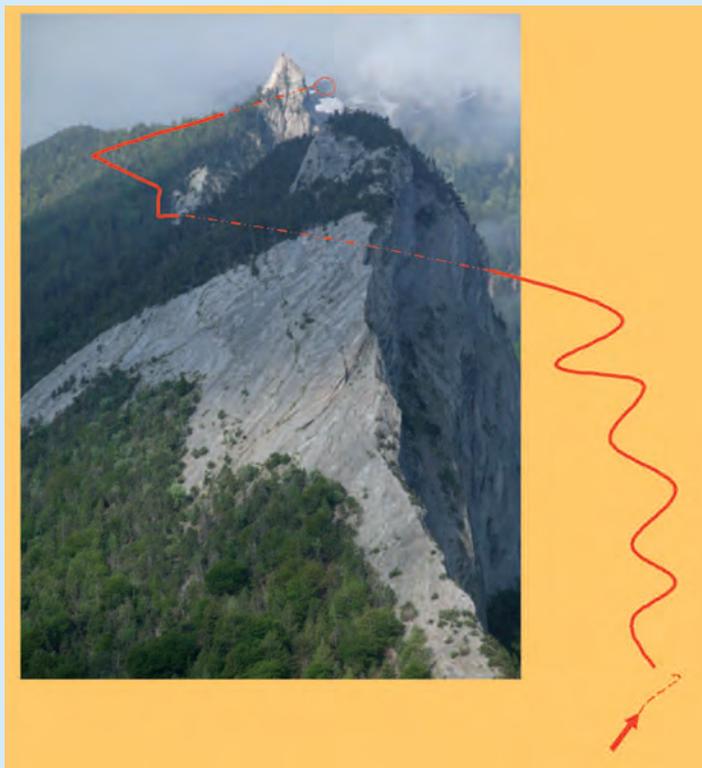
Récits de courses 18 | 19



Organisation d'une course 20 | 21

Les propos de table 22

Un plan d'entraînement, c'est quoi?
Troisième version 23



Itinéraire
(partie supérieure)

vée à 1810 m ne pose pas de défi particulier (on n'ira pas chatouiller le sommet du mont, à 2598 m, petit regret pour le trotteur des cimes). Il a repéré les «chronos» d'un compère ou deux de son espèce au classement de l'an dernier qui étayent ses projections. Tous ces éléments donnent à prévoir la durée de course, malgré le terrain inconnu, avec une erreur maximum de 3 minutes, et à choisir la gradation à adopter dans l'effort.

L'épreuve du jour est au calendrier de la Coupe valaisanne des courses de montagne. Les candidats au classement général aux points prennent tous le départ à 9h, égalité des chances oblige. Les participants ponctuels, les amateurs, les populaires, peuvent aussi se mettre en route à 8h ou 8h30, à choix, pour profiter de l'agréable température matinale et de l'étalement bienvenu en trois cohortes des 309 partants le long du sentier parfois étroit. C'est un court goulet de 5 m, avec une chaîne en main courante, qui débouche au *Pas de la Face*. On n'y peut ni voisiner, ni dépasser et moins encore croiser, raison pour laquelle le chemin de retour à Sembrancher, par l'autre versant de la lame inclinée, n'y repasse pas.

Au second ravitaillement, sur un faux plat herbeux juste derrière La Dent, on est à 10 min du but, l'alpage de Catogne, où fond le dernier névé. Le chalet s'appuie au *Mont Regard*, une simple éminence piquée d'une grande croix de bois; le nôtre, enchanté, y ayant embrassé les horizons, s'élève en suivant le signe.

Le Martignerain de 38 ans César Costa, très en forme cette année, l'emporte (42'31") sur le jeune Char-meysan Rémi Bonnet, 19 ans (44'21"), 3^e aux Championnats du monde juniors de ski alpinisme l'hiver dernier.

Mike Short, 23^e au général à 66 ans, près du second ravitaillement.

LE DROIT DU CATOGNE

JACQUES DÉCOMBAZ

Le Droit du Catogne, 5^e édition, était organisé par le ski-club Sembrancher le 31 mai dernier. C'est le verrou pyramidal, symétrique et familier de la vallée du Rhône, qu'on distingue dans la brumeuse distance de la Riviera vaudoise. Mais il prend d'ici, son pied nord-est, une allure beaucoup moins bonasse (*figure*). Si l'on n'a jamais auparavant songé à l'escalader par ce versant, on s'interroge. Il faut franchir le *Pas de la Face*, col faisant suite à cette immense lame de calcaire incliné qui domine le départ, mais la contournera-t-on par la gauche ou par la

droite (ce sera la droite)? Plus haut, vers *La Dent* qui pointe encore hardiment sur l'arête, même question (ce sera la gauche). Une excitation de bon aloi chatouille le randonneur-coureur à sa première participation.

De l'inquiétude? Aucune. Il sait par l'information à disposition que le profil est essentiellement ascendant. Seul le petit accroc de l'intrigant *Pas* lui fera perdre et regagner une vingtaine de mètres à mi-parcours. Il connaît la dénivellation totale (1100 m), la température ambiante, le nombre de postes de rafraîchissement, sa puissance ascensionnelle, sa condition du jour, tout le répertoire. La cote d'arri-

Le vainqueur César Costa.



L'espoir d'un bambin... ou celui d'un papa?



NEIRIVUE - MOLÉSON



JACQUES DÉCOMBAZ

L'impression que laisse une course pédestre varie d'une année à l'autre. Voici ce que rapportait votre *mmmille-pattes* il y a 14 ans. «Temps de canard et parcours de modzons. Mémorable pataugeoire à Gros-Moléson, 30 cm mi-boue mi bouse, où d'aucuns ont perdu leurs pantoufles! Une spécialité gruyérienne bien typique...». Des conditions difficiles, des senteurs de préalpe, que du bonheur, donc.

Et ce 15 juin 2014? D'abord, un temps superbe, une organisation extrêmement rodée, une affluence réjouissante et toujours ce secteur médian caractéristique et rapide, sen-

tier étroit, sinueux, accidenté, oscillant autour de la courbe de niveau sur 1,5 km entre Plan-Francey et Gros Plané, où il faut adresse, sûreté et une grande attention. Mais le choc est ailleurs, après une longue parenthèse d'absence. A l'accueil, les parois de la grande salle sont caparaçonnées de rappels colorés en faveur des multiples bienfaiteurs principaux que sont *Barrière de l'Envie*, *Bras-d'or SA*, *En-prime communication*, *Chut!-Moléson*, *Fricotte-au-naturel* et des bienfaiteurs ordinaires, tels *Mig-35%*, *Hommes-contact*, *La Tuyère*, *Hop-là Fribourg*, ou la boisson ultime qui veut *M'aider*. Le portique du départ est un énorme boudin gonflé à la gloire de *la Libertad*, il ouvre sur une

allée d'oriflammes claquant pour *équipe e*. L'air vibre des 100 db d'une musique électronique sortant de partout et nulle part, entrelardée d'instructions aux coureurs qui s'échauffent de tous côtés.

Malgré le chemin assez large au départ, quelques encombrements gênent un peu. Le dernier sentier raide avant Plan-Francey étrangle le flux, qui s'écoule à l'allure du coureur bouchon. L'attrait suscité par l'épreuve mène ici à la limite du confortable. Le jeune Fribourgeois Rémi Bonnet est 2^e à 17 secondes du Colombien Saul A. Padua Rodriguez (1h02'13'') et Laura Hrebec, mère de deux enfants, gagne chez les dames (1h14'19''). ●



TROPHÉE DU SCEX-CARRO

JACQUES DÉCOMBAZ

Le 30 juillet 1978, plus de 200 amateurs inaugurent la première de dix éditions d'un parcours dont le tracé roi mène de Dorénaz, dans la plaine du Rhône, à la cabane du Scex-Carro, 1550 m plus haut. De cette période

date le record en vigueur de Colombo Tramonti (55'35" en 1983).

Une ancienne compétition ressuscitée: en 2013, 35 ans après les origines, le ski-club La Flèche Bleue et la société locale de développement remettent sur pied le «Trophée», conservant et la désignation – en vogue à l'époque où l'on se mesurait davantage entre équipes qu'entre individus – et le tracé qui fit sa renommée:

www.tropheeduscecarro.ch

L'histoire va continuer grâce à des jeunes et quelques anciens; ce millésime 2014, deuxième du renouveau, en est le gage. Cette superbe ascension familière et conviviale (qu'elle le reste!) le mérite bien.

Ce matin du 8 juin, on allait bientôt mesurer presque 30°C sur ces pentes orientées sud, frappées en plein par le soleil, mais l'air était sec. Victoires du vétéran Billy Burns d'Arbaz en 1h00'54" et de Victoria Kreuzer de Fiesch – aussi active en ski-alpinisme qu'en course de montagne – en 1h13'04". Accueil à la cabane du club, tout là-haut dans une prairie de flore alpine, avec une riche collation. La seconde moitié de la descente (hors course) empruntait la télécabine de Champex d'Alesse, ainsi agréablement abrégée, suivie d'un moment de félicité très estivale en communauté d'humeur, merci les gars.

Peut-on avancer deux souhaits? Ce serait le jalonnage à améliorer et la possibilité de s'inscrire à la course sans nécessairement y voir inclus prix-souvenir et repas. •

JEU DE PISTE

Jeu (a). Vous participez à la jolie course de montagne que voici. A 2 km de l'arrivée, encore en bonne forme, vous arrivez sur une route goudronnée et apercevez ce jalon.



Que faites-vous?

- rien de particulier, vous ignorez;
- vous évaluez l'état de vos concurrents proches, vous vous placez et montez un peu en puissance;
- vous supputez le temps qui vous reste jusqu'au but (notez:min.) et vous vous préparez mentalement.

(suite en page 10).



L'article ci-dessous a paru dans le numéro de lancement de Spiridon février 1972. Pour des raisons d'espace d'impression, certains de ses paragraphes ne sont pas reproduits et d'autres résumés.

NOËL TAMINI

Et tout d'abord, pourquoi ce mot de «SPIRIDON»?

Il fallait trouver à notre revue le nom qui lui convienne. Nous nous y étions mis à plusieurs. A l'époque, on parlait partout du fameux 10.000 m d'Helsinki, le nom de Juha (Väätäinen) était dans toutes les bouches: *Juha, Juha!* Le retentissement de la victoire de Spiridon Louis m'est alors revenu à l'esprit. J'ai proposé «Spiridon», les copains ont approuvé, voilà.

Mais comment l'idée vous est-elle venue de lancer cette revue?

L'étincelle, je m'en souviens très bien. C'était vers la fin de septembre 71, j'avais en mains un prospectus – qui d'ailleurs s'intitulait «Die Idee»! – vantant l'impression en offset direct. Cela paraissait bon marché. Alors, je me suis dit: et si on lançait une revue, notre revue, selon ce procédé? J'en ai parlé aussitôt à Jeannotat. Son adhésion immédiate fut déterminante.

A vrai dire, il y a longtemps que je songeais, d'une manière diffuse, à ce qui est devenu **SPIRIDON**. Cela procédait de divers sentiments. Celui de devoir se contenter des «miettes» que la plupart des organes de la presse écrite ou parlée abandonnent à la course à pied, comparativement au «festin» réservé à beaucoup d'autres sports.

Je sentais aussi les copains avides de savoir une foule de choses sur l'entraînement, sur les coureurs et les courses d'autres régions ou d'autres pays. Et les réponses satisfaisantes venaient rarement, ou jamais. J'étais moi-même souvent amené à expliquer ce que mon expérience m'avait appris. Il y avait donc un véritable besoin de connaître, de savoir. J'avais débuté assez tard (à 26 ans) en course à pied, et quelques années passées à Macolin ne m'avaient pas empêché d'accumuler pas mal d'erreurs. Alors vous pensez si je comprenais les questions des copains! Et si je regrettais que tant d'autres cessent de s'entraîner...

Une autre chose m'avait frappé: le nombre des participants aux courses militaires de Suisse alémanique et la modeste qualité des performances de nos meilleurs coureurs de marathon. Autrement dit, la qualité ne reflétait pas la quantité, l'élite ne reflétait pas la masse. J'avais participé aux 100 km de Bienne. 2000 concurrents pour une telle course, cela fait réfléchir. «C'est inouï, stupéfiant!» m'avait écrit peu après Joe Henderson, le rédacteur de «Runner's World» (USA). Joe en avait pourtant vu bien d'autres... Au début de septembre, j'apprenais qu'il y aurait 2500 coureurs au départ des 16 km 400 de Morat-Fribourg.

Et dans le Hardwald, «ma», forêt des bords du Rhin, ou sur le Rütihard, une vaste colline qui domine Muttenz, j'avais vu durant l'été deux «parcours VITA» sortir de terre. Peu après, tôt le matin et jusque tard le soir, des couples de tous âges, des familles, des groupes de jeunes filles et de jeunes gens y étaient venus de plus en plus nombreux.

Je courais moi-même en réfléchissant souvent à tout cela.

En juillet, des amis qui n'avaient jamais vu une course à pied m'avaient demandé avec le plus grand sérieux: «Le marathon, ça doit être quelque chose de fantastique. Pourquoi donc les journaux n'en parlent-ils jamais?»

Je savais aussi qu'au Japon, les gens étaient devenus peu à peu si friands de course à pied que la TV et les journaux avaient suivi! Et que maintenant la TV transmettait intégralement et en direct le déroulement des grands marathons... ce qui n'empêchait pas des centaines de milliers de personnes de se presser dans la rue pour voir les coureurs.

Alors? La course à pied était donc bel et bien attrayante pour tous, sans distinction de sexe, d'âge ou de race. Voilà ce que je me disais de plus en plus fort.

Voilà tout ce qui fit qu'un jour l'idée m'est venue de lancer notre propre revue de course à pied.

Et Jeannotat?

Jeannotat, c'est le champion auquel j'écrivis naguère, bien timidement, une lettre pour lui demander conseil. Une profonde amitié est née ensuite d'une similitude d'idées, de conceptions (...) bien que nous divergions souvent sur certains points, et c'est très bien: cela met «du sel dans la

soupe»! Sans son aide, j'aurais probablement renoncé à lancer **SPIRIDON**, ou alors je me serais contenté d'un maigrichon «Spiridon», d'un «Spiridon» photocopié... en attendant que la demande soit de loin supérieure à l'offre. Avec Jeannotat, j'ai osé risquer.

Précisons que Jeannotat s'adressera surtout à ce que l'on appelle la «masse», les coureurs «populaires», tandis que je parlerai de préférence aux «spécialistes»... tout en veillant à ce que mes textes soient accessibles et plaisent aux non-initiés.

Vote lectorat, s'agit-il de jeunes surtout, ou de spécialistes?

SPIRIDON s'adresse à TOUS. A toutes celles et à tous ceux qui de près ou de loin s'intéressent à la course à pied: adolescents et adolescentes avides de mouvement, vieillards à l'esprit jeune, hommes et femmes désireux de parvenir en bonne santé au seuil de la retraite, mais aussi jeunes gens et jeunes filles qui rêvent de compétition et de lauriers. **SPIRIDON** s'adresse donc aussi bien aux spécialistes qu'aux néophytes, aux chevronnés qu'aux dilettantes. Nous n'oublions pas non plus les supporters (et parmi eux surtout les invalides, les malades), les non-pratiquants capables d'aimer la course à pied à la façon de Fernande Bochatay, l'ex-championne de ski.

Par **SPIRIDON**, nous nous proposons d'aider les pratiquants à se découvrir, à mieux pratiquer leur sport de prédilection, à éviter une bonne partie des erreurs que nous avons nous-mêmes commises. Grâce à **SPIRIDON**, nous espérons rendre la course à pied attrayante, aimable, pour les profanes. Autrement dit: révéler à beaucoup ce sport qui nous passionne.

Et leur dire:

«Venez, il n'est pas trop tard pour mieux vivre».

En septembre 2014, Noël Tamini complète ainsi ce texte fondateur:

En foi de quoi on lira bientôt, sur autocollants et t-shirts: **Courez tous avec nous!**

Hommage au graphiste tchèque Karel Matejovsky, créateur du petit bonhomme, et à toutes celles et tous ceux, bienveillants anonymes, généreux bénévoles, qui nous ont épaulés dès le début. ●

Présentation des courses

La manifestation du marathon de Genève se déroule sur deux jours, le vendredi et le samedi. Elle fête cette année sa 10^e édition. Plusieurs courses sont prévues durant ces 48 heures.

Cette année, l'UNICEF récolte des dons à l'occasion du Genève Marathon et finance ainsi des pompes à eau pour les pays en développement.

Depuis l'année dernière, une épreuve de *handbike* et un relais marathon par équipes de quatre à six coureurs sont aussi au programme du dimanche.

Le samedi, en début d'après-midi, ce sera aux femmes et uniquement aux femmes de se mettre en vedette. Ces dames s'élanceront sur un parcours qui leur est réservé. Il est plat et mesure 5 kilomètres. Cette course se nomme *La Genevoise*. Les juniors s'aligneront sur des distances variées, comprises entre 1000 et 5000 mètres. Ces courses se dérouleront jusqu'en fin d'après-midi. Quelques heures plus tard, les concurrents du 10 kilomètres se mesureront à la tombée de la nuit, les marcheurs leur emboîteront le pas en partant dans le dernier bloc, le «E».

Le dimanche, ce seront d'abord les athlètes en fauteuil roulant et *handbike* qui ouvriront les festivités à 8 heures précises, suivis 30 minutes plus tard par les demi-marathoniens. Pour conclure, ce sera au tour des forçats du bitume de s'élancer sur la distance reine de 42,195 km.

Le nombre de participants a explosé cette année, avec un bond extraordinaire de près de 50% d'inscrits en plus, en comparaison des chiffres de 2013. Il est vrai qu'en organisant pour la première fois un 10 kilomètres, le nombre total de coureurs ne pouvait qu'augmenter.

Récit des 10 km

Ma participation à cette première édition sur 10.000 mètres apparaissait comme une évidence. Ayant participé à deux demi-marathons (2009 et 2010), j'avais une fois encore envie de courir dans la cité de Calvin. Le parcours a changé depuis mes précédentes participations. Lors des premières éditions, la course était plus urbaine. Je me souviens que le marathon se jouait sur deux boucles de 21,100 kilomètres. Un seul tour



GENEVE MARATH

présenté par Harm

10 km de Genève samedi

était suffisant pour le demi-marathon.

A l'aide du tram 12, je me retrouve en 15 minutes à Chêne-Bourg. Ce sera le lieu de départ de plusieurs courses en cette fin de semaine.

Encore trois heures avant le départ de la course. Je patiente en assistant au montage de l'arche. A 45 minutes du départ, il est temps de partir pour l'échauffement. Les coureurs arrivent petit à petit. Une bise violente a sévi toute la journée, c'est fatigant. Et en ce début de soirée elle n'est pas prête de faiblir.

L'échauffement d'avant course prodigué par Harmony fut salvateur. Il a eu pour effet de me réveiller et de me motiver. De plus, c'est la première fois que je participe à ce genre de mise en jambes. Je suis fin prêt!

Le départ est donné. Je suis devant pour éviter des passages plus étroits comme à la course de l'Escalade. Il n'en fut rien et à aucun moment je me suis retrouvé coincé ou ralenti.

N'ayant pas eu l'opportunité de faire une reconnaissance, mon départ sera prudent. Je vais essayer de garder un rythme régulier sur la première



ON FOR UNICEF

ony (10^e édition)

3 mai 2014 (1^{re} édition)

partie de la course. Ce 10 km se compose de 4 parties: 1. les premiers 4,5 km en léger faux-plat montant, 2. une montée sur environ 1,5 km, 3. une descente de 2 km, 4. le dernier tronçon plat de 2 km qui nous mène à l'arrivée.

Les premiers 4500 mètres varient entre plat et faux-plat montants. Peu après le 4^e km, la pente va s'accroître et se transformer en vraie montée. Le seul ravitaillement se trouve dans le village de Vandœuvres, au 5^e km. Une seule gorgée suffira car la température, bien que très agréable pour

courir est néanmoins fraîche, et la bise toujours active. La grimpe continuera sur environ mille mètres.

La nuit est tombée. La prudence est de mise pour la suite du périple. Certains passages sont situés dans des zones non éclairées et il est difficile d'évaluer la surface de la route.

Je ne suis pas en avance sur mon objectif, mais n'oublions pas que la première moitié de la course n'a pratiquement aucune descente. Passage à mi-course en 23'27" ce qui n'est pas rassurant.

Arrivé au 6^e km, le profil change

nettement. Une descente de 2 km est maintenant au menu. Peu après le 7^e km, je ressens une légère gêne aux cuisses qui est certainement due à mon enthousiasme un peu trop zélé lors de l'échauffement, donné 15 minutes avant le début de course. Je ne ralentirai pas.

Il est difficile de profiter du paysage, car en courant de nuit on ne voit pas grand-chose. Par contre, lors du passage au km 7,5 la vue sur la rade de Genève qui est illuminée de mille feux est exceptionnelle. Mais cette vision ne durera pas longtemps car la concentration reste de mise malgré le spectacle.

Au bas de la rampe de Coligny (la bien-nommée), la dernière partie de la course est plane. J'ai eu un doute en arrivant en bas. Il n'y avait pas de concurrents devant moi et rien qui indiquait la suite du parcours. Après une hésitation, j'emprunte le passage sous voie, il est tortueux. Une fois de l'autre côté, le virage en haut de la rampe est brutal. La suite sera pour ma part la partie la moins attractive de cette course. Elle est constituée d'une ligne droite de 2 km. Seul point positif, elle nous mène à l'arrivée.

Ces 2 derniers km sont interminables. Une chicane viendra casser le rythme peu avant le dernier km. Je ne lâche rien et aperçois sur l'affichage officiel que je suis en-dessous des 45 minutes. Après un dernier effort, je passe la ligne d'arrivée en 44'54" ce qui me donne une belle 12^e place sur 108 dans ma catégorie, et constitue ma nouvelle référence sur 10 km.

A part quelques changements de directions sur les 2 derniers km, le tracé est propice pour un bon chrono. De plus, en partant dans le bloc A, tous les athlètes étaient à l'aise pour courir. •

Les courses en chiffres

Voici quelques chiffres pour cette édition du Genève Marathon for Unicef 2014 :

14.050 participants
 (+ 54% par rapport à 2013)
 2000 inscrits au Marathon
 335 équipes inscrites au Marathon-Relais
 5350 inscrits au Demi-Marathon
 12 athlètes Handbike et fauteuil
 1400 participantes à La Genevoise
 900 participants aux courses juniors
 2400 participants au 10 km
 1000 bénévoles
 55% d'hommes et 45% de femmes
 125 nationalités représentées
 Plus de CHF 50.000 collectés au profit de l'UNICEF
 12 communes du canton traversées
 19 meneurs d'allure

Adieu, monsieur le Président



YVES JEANNOTAT

Professeur de longue date à l'Université de Berne, Hansruedi Müller a également présidé, jusqu'à il y a peu et pendant près d'une décennie, aux destinées de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA). Récemment, il a décidé de passer la main, après avoir mené à terme, comme dernière entreprise officielle, sa précieuse collaboration à l'organisation des Championnats d'Europe de Zurich (12 au 17 août). Cela dit, Hansruedi Müller aime la course à pied, dont il dit en substance qu'elle est «un souffle de vie» qui facilite la découverte de «son propre moi». Suffisant pour inciter les membres du SPIRIDON ROMAND et les lecteurs du *mmille-pattes* à lui faire part de leur considération, pour ne pas dire «de leur amitié».

Par dizaine de milliers, les coureurs à pied de tous les niveaux, mais populaires notamment, prennent semaine après semaine le départ des épreuves organisées aux quatre coins de ce pays et de l'Europe. Mais leur nombre

réel est difficile à évaluer, les mêmes allant en majorité d'une ville à l'autre, comme font étape les pèlerins sur le chemin de Compostelle, l'important n'étant pas seulement pour eux et pour elles de courir pour courir, mais de courir «ensemble»...

Depuis votre accès à la tête de l'Institution et avant déjà, la FSA a prêté son aide au développement de la course à pied hors stade, notamment par la publication d'un calendrier considéré loin à la ronde comme un modèle du genre. D'autres initiatives devraient être prises pour faciliter la tâche des organisateurs et pour prévenir les abus et les dérives toujours possibles (managers véreux par exemple). Il n'appartient ni au Spiridon Romand ni aux «Swiss Runners» – qui n'ont d'ailleurs de national que leur appellation anglophone – de le faire. Ce contrôle (comme tant d'autres) est prescrit par l'IAAF et il appartient donc à la Fédération de l'exercer... Tout comme de réglementer le marché du sponsoring; celui de la Postcup par exemple, qui récompense et met en valeur les meilleurs coureurs et cou-

reuses suisses selon un mode de faire actuellement choquant et inacceptable dans sa mise en œuvre...

Une fois encore: bonne retraite et bonne course, monsieur le Président! ●

.....
Jeu (b). Un peu plus loin vous trouvez le jalon suivant.



Que faites-vous ?

1. rien de particulier, vous ignorez;
 2. «oups» surprise, vous regrettez et rétrogradez;
 3. vous re-supputez le temps qui vous reste jusqu'au but (notez:min.) et vous vous préparez mentalement.
- (suite en page 21).



Le couple Daniel et Martine Piller (habitant Marsens) lors du contre-la-montre.

Contre-la-montre à Marsens, succès populaire pour la Chupia Pantè

MARIANNE BAECHLER

La 19^e édition de la Chupia Pantè passe entre les gouttes et attire une intéressante participation de plus de 550 classés et un public acquis. Autant l'épreuve en ligne des enfants que le contre-la-montre plaisent. La victoire sourit aux skieurs.

Chupia Pantè. Que veut dire cette expression? Traduit du patois, elle signifie «brûle-chemises». Et son origine? L'histoire ou plutôt la légende raconte que lors de l'incendie de Bulle au XIX^e siècle (1805), les renforts sont arrivés de toutes parts. Après une âpre lutte contre les éléments, les villageois revinrent avec le fond de chemise consumé. D'où le sobriquet donné aux marsennois.

Le club sportif du village gruérien fait ainsi un clin d'œil au rétroviseur en baptisant son épreuve. Celle-ci coïncide avec le week-end de la Bénichon de la Gruyère. Qui sait une

bonne raison de dépenser des calories avant les festivités liées à la tradition et le repas gargantuesque du dimanche.

L'effervescence règne ce samedi 11 octobre dans la cour de la «Ferme communale». La matinée est consacrée aux départs en ligne des catégories poussins/poussines à écoliers/écolières (273 classés). «Ici, il y a toujours une cohorte d'enfants. Ils apprécient l'ambiance sympa» constate Barbara, maman d'Axel. A relever que l'inscription reste raisonnable (8 francs). En 2014, le groupe, des marcheurs/marcheuses, encore peu étoffé, fait son entrée. Troisième, Denise, l'ancienne coureuse à pied, a la mine réjouie. «Je suis venue en voisine et c'est ma première participation dans cette catégorie.»

Comptant pour la coupe de la Gruyère, le contre-la-montre emmène les cadets et séniors sur un parcours agreste et vallonné de 5910 mètres

(dénivellation: 130 mètres) légèrement modifié cet automne en raison de contingences agricoles. Avec 279 classés, le dynamique comité d'organisation peut afficher sa satisfaction.

Les premières places reviennent aux skieurs: Nicole Donzallaz, skieuse de fond, en 23'52" et Eloi Schornoz, ski-alpinisme, en 21'19". A souligner l'excellente performance du cadet B Melvin Frossard, 15 ans, en 22'16".

Il n'a manqué aucune édition l'inusable et alerte Jean-Claude Clément (1938) de Broc. «J'aime le contre-la-montre, où bien se connaître est un atout. Certes exigeant, le parcours varié et bucolique me plaît» confie le septuagénaire qui, en 31'25" ajoute une minute à son chrono de l'année dernière... «Etre au départ et être à l'arrivée» tel est son fil rouge. Sûr que l'adepte du multisport pratiquant le VTT, ski alpin et ski de fond mouillera son maillot l'année prochaine. •

••••• Mot du Président (suite de la page 3)

• arrêts compris, de 2,5 km à l'heure.
• Après une heure, les premières
• crampes dans les jambes montraient
• que j'atteignais gentiment mes
• limites. Je suis bluffé par la perfor-
• mance du vainqueur, qui a dû aussi
• avoir quelques crampes par la suite.

• Jusqu'où aller dans le défi? C'est
• une question que nous pourrions
• nous poser ces prochains temps dans
• le *mmille-pattes*. Nous vivons une
• période de **no limits** et tout semble
• envisageable.

• Je rappelle le *all in one* de Zurich où
• après un triathlon *sprint* le samedi
• matin (750 m de natation / 20 km de
• vélo / 5 km à pied), on enchaîne avec
• un *olympique* (1,5 km / 40 km / 10 km)
• le samedi après midi et un *iron-man*
• (3,8 km / 180 km / 42 km) le dimanche
• matin. Et il y en a qui arrivent au bout!
• Cela correspond, pour un coureur à
• pied, à Morat – Fribourg un matin, un
• marathon l'après-midi et un 100 km
• dès le dimanche matin...

• Il ne faut plus se poser la question
• de l'aspect raisonnable de la chose,
• car on est dans le domaine de la
• passion, mais de la responsabilité de
• l'organisateur qui propose une telle
• compétition. •

la revanche

NOËL TAMINI

« **I** faut avoir vraiment faim pour accepter de prendre des coups de poing sur la gueule! » Il y a bien longtemps, un fameux boxeur venu du sud de l'Italie avait expliqué ainsi sa motivation. C'est pareil pour les coureurs descendus de Bokoji (1). Et dont l'extraordinaire motivation s'alimente, si l'on peut dire, à leur faim. La faim tout court, car c'est le pays d'une âpre frugalité: pour beaucoup, un seul repas quotidien. Et la faim de performances qui, par l'argent qu'elles génèrent de nos jours, feront sortir ces gars et ces filles d'une pauvreté qui confine à la misère.

« Il y a bien sûr l'altitude, qui nous avantage dès que nous arrivons en Europe... Mais aussi notre vie quotidienne, la plus naturelle qui soit, par comparaison avec celle des Blancs... Et encore et surtout l'exemple offert par nos plus grands champions. Voici, par exemple, notre Tirfi qui vient de gagner le marathon de Berlin après celui de Tokyo!... Et finalement ou tout d'abord, il y a le milieu familial. Si vous saviez combien de personnes, dans ma famille, espèrent que nous gagnions des courses à l'étranger... Et, un jour, au diable les privations et les frustrations! »

On peut fort bien imaginer ainsi le soliloque d'un de ces coureurs des hauts plateaux d'Ethiopie.

A mes yeux d'ancien marathonien né pour les courses de montagne, l'une des deux principales explications du succès des coureurs éthiopiens, et singulièrement ceux de Bokoji, c'est leur motivation. Elle est sans commune mesure avec ce qu'elle peut être, minuscule, dans les pays des Blancs.

Qu'est-ce que la motivation d'un coureur à pied?

Il faut tout d'abord se rendre à cette évidence: la motivation est une réalité que l'on ne peut mesurer, ou quantifier. Or, dès que d'extraordinaires performances sont venues d'Afrique, nos scientifiques, sourcils froncés, y sont allés voir avec des instruments de mesure. Eh oui! il y a un demi-siècle, on avait pu lire, à propos de Kipchoge Keino, le pionnier du demi-fond africain, adversaire redouté du Français Jazy ou de l'Australien Clarke: « *Il est de la tribu des Nandis. Or, ces gens-là ont le fémur plus long...* » C'était écrit sur le ton sentencieux des mages d'alors, journalistes auto-promus consultants en fémurs ou en mollets, eux qui se voyaient bien sortis de la cuisse de Jupiter! Encore heureux que le brave Keino n'ait pas couru avec un os dans le nez! Tiens, pour sûr qu'aujourd'hui, revenus chez eux, des Africains disent



Ène Bokoji ou

de la misère



< **Deviendra-t-il coureur un jour ?**

∨ **Cahutes de Bokoji.**

qu'ils ont vu des Blancs avec un bout d'étoffe collé sur le pif... Pour terminer derrière?

La motivation ne se mesure donc pas: elle se vit, elle se voit, on la comprend. Il suffit pour cela d'aller observer un groupe à l'entraînement. Et de remarquer le sérieux, la détermination des coureurs de Bokoji, qui, chaque jour, vont au charbon sans se faire prier. Car pour eux, c'est à prendre ou à laisser. Ou bien tu remets ça tous les jours ou presque, sans le moindre sponsor, sans assistance financière, et sans t'écouter, ou bien tu retournes pour toujours à tes champs, à ton travail de pauvre paysan! Et en ce cas tu peux dire adieu aux beaux rêves que tu avais faits avec les tiens.

Ayant un jour choisi de vivre l'hiver en Ethiopie, il y a une quinzaine d'années que je réfléchis à tout cela, c'est-à-dire aux conditions de la supériorité des coureurs d'Ethiopie, les plus naturels qui soient. Car à la différence des Kényens, bien entraînés, bien structurés, dès l'école, sur le modèle de ce qui s'est fait en Grande-Bretagne, les Ethiopiens, qui n'ont jamais été colonisés, ont toujours été plus ou moins laissés à eux-mêmes. Sauf à Bokoji, grâce à l'animateur Santayo, on s'est contenté d'organiser quelques courses, des championnats, et de découvrir ainsi des talents. Aujourd'hui encore, si les coureurs

éthiopiens font ce qu'ils font, c'est sans entraîneur digne de ce nom, et sans disposer du moindre service médico-sportif. Même si depuis peu il y a quatre "centres d'entraînement", dont un à Bokoji.

Il faut bien se convaincre de cela: à la base, un talent naturel extraordinaire. Mais en outre: des conditions de vie... Si vous saviez, si vous voyiez les cahutes d'où proviennent beaucoup de ces champions!

La motivation... Même si ce n'est pas l'objet de cet article, on peut se demander ce qu'elle est aujourd'hui pour les coureurs d'Europe et plus particulièrement de Suisse. Car il est bien certain que c'est dans cette motivation, énorme en Ethiopie, minuscule en Helvétie, que réside l'une des principales raisons d'une infériorité qui n'est pas vraiment étonnante.

Pourquoi courions-nous naguère?

Qu'est-ce qui nous animait, qui nous poussait hors du lit aux aurores, afin de partir au boulot en courant? D'autant qu'il n'était même pas bien vu de courir ainsi... A l'époque, il y a plus de 50 ans, je me souviens de l'attraction du mythique marathon. Et de la victoire olympique de Mimoun, à près de 36 ans! Avoir réussi à terminer



Coach Santayo.



Groupe des coureuses de semi et de marathon.

un marathon! Misère de misère... Souvent dans un état lamentable, mais... «*Mais tu as terminé?*» m'avait demandé Boris Acquadro, le si populaire directeur des sports de la TV romande. «*Eh bien bravo!*» C'était ainsi. On s'entraînait si durement que d'emblée on obtenait, dans les minables conditions d'alors, 3 heures et une poignée de minutes. Notre motivation se précisait dès lors: réussir moins de 3 heures. A quoi cela tient, si l'on y réfléchit aujourd'hui! C'était surtout, me semble-t-il, une lutte *mano a mano*... avec soi-même. On pourrait dire: entre l'esprit qui décide, et le corps qui souvent rechigne. Quelle merveille quand ensuite les deux étaient d'accord!

Certes, il y a toujours eu des pauvres diables qui couraient systématiquement pour des prix, en nature, bien longtemps. Leur motivation... Chacun a encore en mémoire tel ou tel qui aura dépensé pas mal d'argent en coups de fil. A chaque fois pour faire de la surenchère d'un organisateur à l'autre, en Suisse et à l'étranger. Laissons ces âpres au gain, bien nourris, bien payés, qui – un franc est un franc – essayaient encore de grappiller çà et là, toujours et partout. Pauvres harpagons de fin de semaine... A mes yeux, ces "possédés du fric" sont à proprement parler des handicapés mentaux. Ils devenaient odieux, toutefois, quand ensuite vous les enten-

diez essayer de jeter le discrédit sur le vainqueur: le dopage, n'est-ce pas... Bah, le monde de la course à pied est à l'image du monde tout court: merveilleux, parfois, affligeant aussi, hélas.

N'empêche, quelle différence énorme entre la motivation de ces "malades" et celle des Ethiopiens qui courent pour échapper à la misère! Voilà expliquée, à mon avis, l'une des causes déterminantes de l'infériorité des performances actuelles des Blancs. Mais il y a toutefois un bémol: les Blancs sont aujourd'hui des millions à courir pour leur santé, pour leur bien-être, moral et physique. Et ça c'est bel et bon, à encourager. A condition toutefois qu'ils sachent bien qu'ils sont de toutes parts courtisés, sollicités, appâtés par les marchands du temple.

Cette motivation peut aussi être bien ciblée. Ainsi ce Samson Kimobwa, un Kényen, dont les quinze se souviennent peut-être. En 1977, sorti de nulle part, pour ainsi dire, il bat le record du monde du 10.000 m (en 27 mn 30 s 5)... et on ne l'a quasiment plus revu. J'avais titré à son sujet: «*Il n'a dansé qu'un seul été!*» Ce Samson avait obtenu ce qu'il voulait: de quoi accroître son troupeau de vaches... *Bye bye everybody*, et vive la vie! Un sage, un philosophe, l'un de ces coureurs qui savent heureusement modérer leurs appétits.

Il faut bien dire, cependant, qu'en 1977, avant l'ère du banquier Samaranch, président du C.I.O., c'est tout juste si on donnait au coureur de quoi s'acheter des cartes postales et des timbres! Trois dollars par jour... Mais surpris de recevoir cette somme lors de mon marathon à Kosice en 1967. Vingt ans plus tard, à Addis Abeba le coach national Négoussé Roba me dira qu'une victoire au marathon de Fukuoka avait valu à la fédé un minibus Toyota. Alors qu'aujourd'hui...

Miracles de la motivation

On a cité le cas d'exploits physiques "impossibles" réussis sous l'effet d'une motivation extrême. Ainsi cette mère qui, alors qu'un train allait survenir, aurait réussi à dégager son bébé empêtré sous une voie de chemin de fer... On a dit qu'aux Jeux de 1948 un petit coureur de l'équipe de France, un anonyme, un Ali quelque chose, venu d'Algérie, s'était fait rabrouer par le masseur de service. «*Toi, qui t'es?*» Le lendemain, la rage au cœur, ce petit bonhomme, Alain Mimoun, motivé au maximum, terminera deuxième, derrière Zatopek, de la finale du 10.000 m olympique! Un peu plus tard, un cas analogue concernera les Suisses. Lors d'une compétition de ski de fond au plus haut niveau, ils



L'une des coureuses de demi-fond.



Au centre d'entraînement.

avaient leur équipe, comme d'habitude. Valeureux, sans plus. Le premier skieur suisse terminait toujours – on le savait par avance – après tous les Nordiques et à 7-8 minutes du vainqueur. Or, voici qu'un certain Hischer, Haut-Valaisan, réussit à terminer 6^e ou 7^e à environ 3 minutes du premier. Que s'était-il passé? On dira que ce skieur, un dur, mais tout de même, avait lui aussi couru la rage au cœur. La veille de l'épreuve, le massesseur de l'équipe, qui ne le connaissait pas, s'était moqué de lui. Ah! si donc l'on savait mettre au service des performances certaines ressources méconnues de la psychologie... et allumer la plus profonde motivation!

Outre cette immense motivation des coureurs d'Ethiopie, il y a – avantage déterminant – l'émulation. C'est-à-dire le nombre de coureurs qui jouent des coudes pour la victoire. Le vainqueur, obligé d'aller au bout de ses limites, est littéralement poussé par eux à faire plus qu'il ne le croirait jamais. Un champion comme le Suisse Victor Röthlin l'avait très bien compris: cette émulation, insignifiante en son pays, il la trouva au Kenya. On avait autrefois, à ce sujet, l'image de la pyramide: avec la masse en bas et le champion au sommet. Mais entre une masse sans grande motivation, et la masse des coureurs de Bokoji, qui courent le feu aux

trousses... J'entends: pour échapper à une misère tant redoutée. Bref, cette masse-ci, quand elle vous porte tout en haut, elle vous place vraiment au-dessus du lot... Regardez l'une des sœurs Dibaba dans le dernier tour, dans la dernière ligne droite. Ou, lors du dernier kilomètre, ces grandes marathoniennes descendues elles aussi de Bokoji.

N'empêche. Les grandes performances du futur continueront-elles à se nourrir de la misère la plus âpre? Au-delà, est-ce l'attrait extraordinaire de l'argent à gagner qui déterminera les records? Il y a de cela, et on peut le déplorer. A ce sujet aussi, le coureur de Suisse – confronté aux coureurs les plus pauvres d'Ethiopie – est désavantagé. Lui, qui a de quoi vivre, presque toujours à l'aise, prêt aussi à épater la galerie avec une nouvelle voiture (c'est humain, hélas), n'est guère motivé par une somme de 500 ou 1000 francs. Alors que tous les autres, les efflanqués, venus d'un pays où, s'ils avaient un job, ce serait au mieux à 40-50 francs suisses par mois. Eh oui, par mois. Ne dites pas que les dés sont pipés, mais si vous le dites, il y a du vrai.

Même si je ne comprends pas encore la relation – si relation il y a – entre la frugalité des coureurs éthiopiens et leurs performances, il convient de dire le rôle du tef dans

leur alimentation. C'est une céréale, *Poa abyssinia*, dont on fait une vaste galette, base de tout le reste, légumes, sauces, purées, viande (hors des 155 jours de jeûne par an). Or, le tef, aux grains minuscules, a une teneur très élevée en fer, un oligo-élément capital pour la prise d'oxygène. Et plus encore pour les femmes, après la menstruation.

L'alimentation de ces coureurs... Justement, il y a cette prophétie du pionnier Bruce Tulloh, citée par Guy Lagorce: «*Quand la majorité des enfants sera enfin nourrie convenablement, quand la malaria, la tuberculose et les parasitoses intestinales feront moins de ravages, les coureurs africains stupéfieront le monde. Ils réussiront des temps que l'on n'ose pas encore envisager.*» (2)

Voilà de quoi cogiter. Car on n'a sans doute pas encore tout vu. Dans *Les guerriers nus* (2002), Christian Bader, citant le linguiste Lionel Bender, évoque l'existence des Maachir, aux confins de l'Ethiopie du sud et du Soudan. Ils seraient extraordinairement doués pour la course à pied. ●

(1) Voir les deux numéros précédents du *mmille-pattes*.

(2) Dans *L'Equipe* du 25 janvier 1973.

Le dossard numéro 537

RAYMOND DURUSSEL

Dans la zone de transition, reste un vélo avec son n° 537 collé au câble du frein arrière.

Le dossard n° 537 avec le prénom «JOACHIM» pend sur son élastique sur le guidon, sous le casque juché sur les cornes de position de recherche de vitesse. Sur un linge de bain vantant un isotonique, une paire de chaussures de vélo, des lunettes de soleil, une casquette, un gel sucré, deux pantoufles de course...

Un commissaire, légèrement excédé, se rapproche «qu'est-ce qu'il fout, celui-là?». Il est en effet 15 heures et même le podium du tri des kids vient de se terminer. Depuis longtemps, sept cents équipements de triathlon populaire, circuit et élite

ont été enlevés par les concurrents après les diverses courses. Soudain, le commissaire réalise et se met à courir vers le camion «Datasport» où les employés de la firme finissent de ranger le matériel de chronométrage...

Eh! le n° 537, il a fini la course? Bon prince, le chronométrateur consulte un portable encore allumé... «DNF (did not finish)», il est entré dans l'eau à 9h21 minutes et 20 secondes et depuis plus de trace...». «Son matériel est encore intact dans la zone de transition» hurle le commissaire. «Scheisse! s'écrie le chronométrateur, Eh! Heinz, est-ce que la puce du n° 537 est rentrée? Il en manque quelques-unes» dit-il à l'intention du commissaire. Et la réponse tombe rapidement «la puce du n° 537 manque».

Déjà le commissaire court vers

Oliver, le président du comité d'organisation, en train de boire une bière bien méritée à la cantine.

«Il nous manque un coureur... tout le matériel est dans la zone de transition... le gars a plongé dans l'eau à 9 heures et demie et depuis plus de trace...». «Oh, non» s'exclame le responsable en posant sa bière. Deux minutes plus tard, il est devant le matériel du n° 537: «Personne ne touche à rien» ordonne-t-il en composant le 117.

A Bâle, la famille est aussi un peu inquiète, elle n'a pas reçu le SMS de félicitations envoyé d'habitude après les courses.

Sur le bateau de la brigade du lac de la police, Oliver regarde pensivement l'eau glauque. Ce matin, au départ il voyait bien que, malgré la



«JOACHIM» manque...

douche à leur disposition, des concurrents s'élançaient parfois sans néoprène, même pas mouillés dans l'eau froide. Avec les départs toutes les 10 secondes personne ne voit si un autre concurrent a disparu... On cherche maintenant depuis cinq heures, il commence à faire nuit. «Arrêt des recherches, on reprend demain matin à 7 heures» ordonne le chef de la police de Lucerne.

Tout à l'heure, il a fait un téléphone à la famille, «on cherche...» c'est la seule chose concrète qu'il a pu leur dire. Une voiture immatriculée à Bâle Ville reste aussi dans le parking souterrain... mais cela, il ne leur a pas dit. «Restez chez vous, cela ne sert à rien de venir maintenant, a-t-il conclu et puis il a raccroché, n'arrivant pas à supporter les sanglots de

l'autre côté de la ligne.

En fin de matinée, le lendemain, à 100 mètres de la sortie de l'eau de l'épreuve de natation, le plongeur de la gendarmerie touche une masse bizarre à 11 mètres de profondeur, saisit l'objet et le remonte à la surface, un corps inanimé, une tête barbue avec un bonnet jaune marqué... 537. Sa tête enfin hors de l'eau, à 30 mètres du bateau de la brigade du lac, il arrache son embout et hurle «je l'ai». Le corps inerte est hissé sur le bateau. L'ambulance attend sur la rive, au bout d'un chemin qui mène à la plage. Il n'y aura pas de feu bleu, ni de sirène, c'est un corbillard qu'il faudrait.

Dans les bureaux du centre pour paraplégiques, le chef de la police prépare son communiqué de presse.

Il pèse chaque mot. Il vient d'avertir la famille, déjà en route vers Nottwil, de la découverte du corps et se demande s'il doit, en plus d'ordonner l'autopsie, mettre le vélo sous scellés. «Bah, on verra...»

Le président du comité d'organisation est anéanti. Le président de Swiss Triathlon, qui a participé à l'épreuve en populaires, l'a assuré de son soutien au téléphone. Mais quand même, le concurrent, un journaliste allemand de Bâle, avait juste 59 ans ...

Adieu, Joachim, le lac s'est refermé sur toi, cette année en courant à Sempach, j'ai pensé tout le long à toi.

*Nottwil, 24 juin 2013 –
6 juillet 2014*

Le 5 juillet ont eu lieu les courses du tour du Lac de Joux, qui ressuscitent pour la 3^e année consécutive la mythique épreuve des années 80.

Le TLJ se décline en deux compétitions, qui partent en même temps mais pas du même endroit:

- Le tour complet de 24 km, qui part et arrive au Sentier, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le demi-tour de 12 km qui part du Pont et arrive au Sentier en suivant la rive sud du Lac.

Si le demi-tour est complètement plat, le tour complet comprend la belle montée en lacets sur le Lieu au 7^e km.

Comme toute bonne course actuelle, ces deux épreuves principales sont complétées par un walking de 12 km et des épreuves pour enfants et le plaisir allant de 1 à 5 km.

L'organisation avait limité le nombre de dossards à 1000 lors de la première édition, puis à 1500 lors de la seconde. En 2014, ce sont plus de 1600 inscriptions qui ont été enregistrées, démontrant le succès populaire de cette manifestation qui a continué à progresser après l'effet «nouvelle course» de la première année.

Les participants aux deux premières éditions avaient souffert de la chaleur; ce sera différent cette année: la pluie de la veille et une légère bise ayant rafraîchi l'atmosphère, la température était parfaite pour les longues distances.

Ces conditions idéales permettront à Carole Genoud, de Cossonay, de battre le record féminin du parcours de 24 km en 1 h 41'35". Chez les hommes, le français d'Ornex Bruno Saulet l'emporte en 1 h 34'20". Sur le demi-tour, victoire chez les dames de Céline Monnard de Cheseaux-Noréaz en 51'47" et du jeune Français de Mouthe, Cédric Legendre, chez les hommes en 46'54".

Les festivités de la journée se terminent autour d'une grande paella commune, servie au Centre sportif du Sentier, durant les cérémonies de remise des prix. La qualité d'accueil légendaire des gens la Vallée a été une fois de plus confirmée par la sympathique équipe de bénévoles, emmenée par le dynamique Lucien Jaquier. •



ALAIN BERGUERAND

20^e course A travers Romanel

Après les Traîne-Savates et le Trophée lausannois en 2013, c'est au tour de la course de Romanel de passer son 20^e cap.

Peu de changements dans l'organisation de cette course qui se dispute traditionnellement un vendredi soir sur trois boucles. Avec la fin des travaux de rénovation du collège de Prazqueron, la manifestation peut à nouveau se dérouler de manière centralisée.

Les festivités du 20^e sont marquées par l'organisation d'une épreuve sur 1,3 km qui réunit autorités et invités, plus habitués à en découdre en salle de conseil que baskets aux pieds. Cette course originale se déroulera dans une ambiance bon enfant,

égayée par les costumes variés portés par une partie des concurrents.

Le jubilé est aussi souligné par de magnifiques coupes commémoratives qui seront distribuées aux catégories juniors. Gageons qu'elles trônent fièrement dans grand nombre de chambres d'enfants.

La course de Romanel parraine l'association SWISSAID en récoltant des fonds lors du paiement des inscriptions. Cette année, les dons ont servi à financer un projet d'«Agriculture bio» pour des familles paysannes pauvres de Guinée-Bissau.

L'organisation a eu la bonne idée de laisser partir en avance Daniela Zahner, participante handicapée qui doit courir avec des béquilles. Elle passera la ligne d'arrivée de son premier tour au milieu d'une haie d'honneur, formée par tous les concurrents prêts au départ, qui applaudiront chaleureusement sa ténacité.

Chez les dames, c'est Aurélie Moinat, de Denens, qui l'emporte en 42'03", devant ses collègues de club Nuria Tenas et Gabriela Bolozni. Chez les messieurs, le classement scratch voit la victoire de Nicolas Repond de Lausanne en 37'04", devant un autre lausannois, Sébastien Michel et son collègue de club Christophe Gilliéron.



1^{er} semi-marathon de la Côte

Une petite nouvelle parmi les courses de Romandie, mais qui frappe fort dès sa première édition, le «Romande Energie semi-marathon de La Côte». Cette épreuve innove aussi en faisant figurer de manière proéminente son sponsor principal dans son nom, nous verrons si cette tendance va se généraliser.

Le comité d'organisation est présidé par la sprinteuse Lea Sprunger, qui s'est investie à fond pour mettre sur pied cette compétition. Il faut dire qu'elle se trouve ici sur ses terres, ayant usé ses premières pointes sur le tartan du stade nyonnais de Colovray, où sera jugée l'arrivée de l'épreuve. Elle admettra dans un grand quotidien qu'en tant que sprinteuse, elle n'a jamais couru plus de 20 minutes et a trouvé le parcours déjà bien long – à vélo!

Le départ de la course est donné à Allaman, village surtout connu du grand public pour son grand magasin de mobilier préfabriqué et son outlet, où la zone de départ est installée.

Après le coup de feu du starter, la course se dirige pour un kilomètre en direction de Nyon, puis tourne vers l'est avec une longue descente dans les vignes pour rejoindre la route Suisse au centre du village d'Allaman et reprendre la direction de Nyon. A l'exception du passage sur les quais de Rolle, l'épreuve se déroule essentielle-



ment sur les longs tronçons rectilignes de la route cantonale, entre vignes et champs.

Si la première moitié du tracé est très roulante, avec le dénivelé négatif initial, la seconde sera plus difficile, avec de longs faux-plats montants qui limitent insensiblement l'allure, surtout le dernier pour «monter» vers le stade de Colovray. On a vu quelques coureurs grimacer en regardant leur chrono à l'arrivée, ce semi étant plus vallonné qu'il n'en avait l'air sur le papier.

Chez les dames c'est la triathlète/marathonienne Magali Di Marco de Troistorrents qui s'impose en 1h 22'29" alors que la course masculine a vu la victoire de Joseph Bago de Bernex en 1h10'48". La course proposait aussi une épreuve en relais de quatre participants, remportée par l'équipe «Help

for Hope» (Fournier/ Gendre/ Velati/ Theytaz) en 1 h 11'24".

Permettons-nous un petit regret: ce nouveau «semi de la Côte» est organisé le lendemain d'une autre course vaudoise établie depuis plusieurs années, le «semi des Côtes de l'Orbe». La similarité des noms des deux compétitions sur un même weekend a entraîné pas mal de confusion dans les pelotons, on nous a même reporté que des coureurs se sont inscrits à une des courses pensant participer à l'autre, et vice versa.

Avec près de 2000 participants alors que 1500 étaient attendus, cette jeune course se taille un fier succès populaire, qui est amplement mérité. L'organisation au cordeau qu'elle a déployée préfigure certainement une future classique des épreuves de septembre. ●

Organisation d'une course

1^{re} partie: Les mois avant la course

ALAIN BERGUERAND

Cher coureur, lorsque tu participes à une compétition, tu penses être celui qui a produit l'effort principal parce que tu as transpiré sur une poignée de kilomètres? Te rends-tu compte que pour que tu puisses courir sans entraves sur le parcours, être ravitaillé, consulter ton temps et ton classement, prendre ta douche et recevoir ton prix, il a fallu des préparatifs sur plusieurs mois et de nombreuses heures de travail?

Cette série d'articles vise à présenter les différentes facettes du processus d'organisation d'une «petite» course, mise en place par une structure non professionnelle. Il ne s'agit pas d'un guide pratique à l'intention de futurs organisateurs, il faudrait pour cela bien plus d'espace que n'en offre votre *mmmille-pattes*, mais plutôt d'un aperçu à l'attention des participants afin de les sensibiliser à ce qui se passe derrière la scène.

Mise en place du comité

La première activité consiste à mettre en place le comité d'organisation qui va se charger de régler tous les aspects de la manifestation.

Pour les courses annuelles, le comité de l'année précédente est reconduit. Il peut s'avérer nécessaire de repourvoir des postes vacants ou d'étoffer le comité, si la course veut grandir. Cette recherche de nouveaux membres n'est pas toujours chose aisée, les volontaires compétents prêts à faire du bénévolat n'étant pas légion.

Pour les nouvelles compétitions, il peut se constituer sur la base des membres d'un club sportif ou d'une association locale. Plus rarement, le comité est formé de manière ad-hoc, mais avec un risque d'essoufflement

lorsque les membres fondateurs s'en vont.

Choix de la forme et de la date de la compétition

Le comité se réunit une première fois pour établir les grandes lignes du déroulement de la manifestation. Le choix de la date est souvent critique. Pour une course annuelle, il faut rester, à quelques jours près, proche de la date de l'année précédente, pour garder un public fidèle. Le dilemme du calendrier est le suivant: faut-il planifier durant les beaux jours hors vacances (mi-mai à mi-juillet et mi-août à fin septembre) et se trouver en concurrence avec beaucoup de compétitions, ou miser sur les périodes moins prises, au risque de recevoir moins de concurrents par mauvais temps? Le jour de la semaine, l'heure de départ ainsi que d'éventuels jours fériés peuvent tout autant influencer la participation.

La date fixée, il faut s'assurer de sa faisabilité, notamment par rapport aux infrastructures, comme les grandes salles communales ou les vestiaires – cela doit être effectué plusieurs mois à l'avance pour éviter toute mauvaise surprise à la dernière minute.

Le programme des courses est établi en tenant compte des contraintes techniques, temporelles et du public visé. Course unique, ou plusieurs distances? Courses pour enfants, et quelles distances? Walking, avec les coureurs ou séparément, etc.?

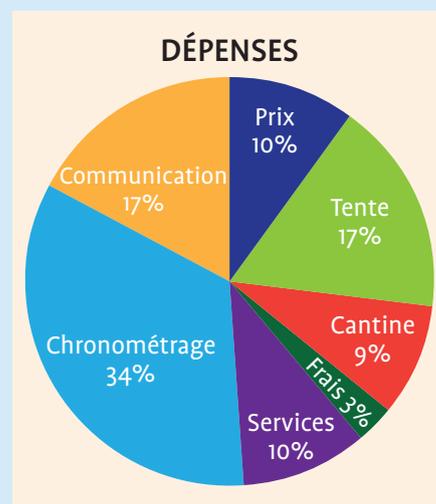
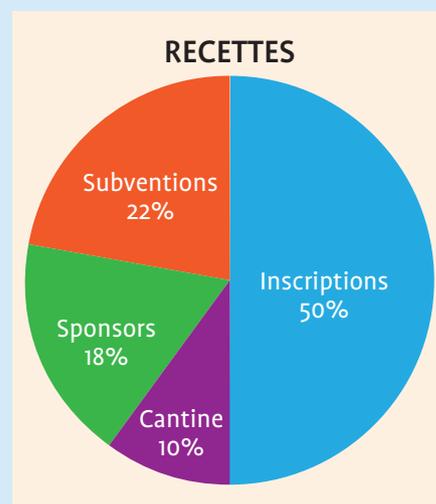
Les tracés des parcours sont définis et, s'ils sont nouveaux, une reconnaissance sur le terrain est effectuée pour en vérifier la distance et estimer les difficultés en matière d'organisation: traversées de routes à sécuriser, croisements à flécher, dangers à neutraliser.

Etablissement du budget

Le but d'une «petite» course est rarement d'enrichir ses organisateurs, même si certaines visent un bénéfice maximum pour pouvoir le reverser à l'association qu'elles parrainent. Une compétition se doit d'avoir des comptes équilibrés, faute de quoi elle ne pourra plus être organisée les années suivantes. Un budget est donc établi en tenant compte des différentes dépenses prévues et des recettes envisagées.

Une plainte que l'on entend souvent dans les vestiaires avant course est que les finances d'inscription sont trop chères – pourquoi devoir payer autant, alors que finalement c'est le coureur qui produit l'effort?

Les graphiques ci-dessous montrent la décomposition du budget d'une manifestation selon ses recettes et dépenses.



Ces chiffres mettent en évidence les réalités suivantes:

- Les finances d'inscription couvrent seulement la moitié du budget. Le solde doit être obtenu en comptant sur le soutien de sponsors privés ou de subsides publics.
- Les dépenses montrées ici sont celles que la course doit effectivement payer. Elles ne comprennent pas toutes les prestations fournies gratuitement, que ce soit en nature (prix souvenir, ravitaillement, mise à disposition d'installations et de matériel, etc.) ou en main-d'œuvre (heures de travail des bénévoles, employés communaux engagés sur la manifestation, etc.).

Si toutes ces prestations étaient refacturées aux courses, les budgets en seraient bien doublés et devraient être couverts par des finances d'inscription au moins triplées!

Une grande partie de l'activité durant les mois qui précèdent la compétition consiste donc à trouver de nouveaux sponsors et à soigner ceux qui existent déjà. Avec le nombre de courses qui augmente continuelle-

ment, cette recherche de partenariat devient de plus en plus ardue, et on a vu certaines manifestations en grande difficulté lorsque leur sponsor principal leur a retiré son soutien.

Préparation avancée

Les autres préparatifs avancés consistent à obtenir des offres et réserver les dates pour les différents services de prestataires externes: speaker, chronométreur, électricien, cantine, gardiennage, etc.

Deux à trois mois avant la manifestation, les inscriptions sont ouvertes. Ceci nécessite la mise en place d'un mécanisme d'annonce en ligne et/ou par virement bancaire. Certaines courses privilégient par simplification le paiement lors du retrait du dossard, avec le risque d'avoir moins de participants payants que d'inscrits si les conditions météo sont défavorables le jour de la compétition.

Une autre activité prenante est l'obtention des autorisations pour la manifestation auprès des différents services publics concernés: police pour les passages sur la voie publique et les barrières, parcs et forêts pour les passages en nature, police du

commerce pour la cantine, environnement pour la sonorisation, services industriels pour l'électricité et l'eau sur le site, voirie pour les déchets, etc.

Communication

Un dernier lot d'activités très important est la mise en place du plan de communication de la course. Il s'agit tout d'abord d'élaborer les différents supports médiatiques qui vont permettre une communication efficace: flyer, carnet de fête, affiche, site internet. Ceci demande des compétences graphiques et de communication qui ne sont pas forcément faciles à trouver dans le comité et doivent être cherchées à l'extérieur. La promotion de la manifestation est ensuite assurée en contactant les médias institutionnels (presse, télévision) et en utilisant les réseaux sociaux (sites de course à pied, page Facebook, etc). Un travail de fourmi est effectué par des bénévoles pour distribuer les flyers dans les clubs, durant les courses et sur les lieux d'entraînement. •

Le prochain article détaillera les préparatifs allant des jours précédant la course jusqu'à sa veille.

Jeu (c). Je vous l'ai caché, mais c'est vous le vainqueur de la course et vous vous appelez Billy Burns, bravo! Eh bien, dès la marque des 2 km restant jusqu'à l'arrivée, il vous a fallu à peu près 16'15" pour les franchir... Mais si vous étiez véritablement vous-même, disons un assez bon coureur (classé 10^e en élite), il vous aura fallu 21'20" pour ces 2 km. Est-ce que ça colle avec votre projection?



La bonne réponse était donc l'option (1): il faut ignorer un jalon qui est insignifiant ou trompeur.

week-end de Pentecôte 22>25 mai 2015

JURACIME

16^e édition

La Juracime est une course pédestre par étapes sur les crêtes du Jura bernois qui se déroulera du vendredi soir 22 mai au lundi matin 25 mai 2015.
Distance: 78 km en 5 étapes.
Dénivellation positive: 2850 m

Vendredi soir 7 km
Samedi 22 km et 7 km (contre la montre)
Dimanche 19 km
Lundi matin 23 km

Renseignements et inscriptions dès le 1^{er} décembre 2014 (jusqu'au 1^{er} mars 2015: course limitée à 200 coureurs) sur le site: www.lajuracime.ch

Exercice et appétit

L'exercice physique coûte et dissipe de l'énergie. En réaction, des médiateurs hormonaux et neurochimiques entrent en jeu pour compenser le déficit, éveillant la sensation d'appétit puis celle, plus impérative, de faim. Si le stress physiologique a été important, les signaux du déficit peuvent être inhibés et les sensations retardées, mais à terme «l'exercice comptable» en devise calorique s'achève sans perte ni gain et le poids corporel reste stable. C'est ce qui se passe chez un sportif aux habitudes régulières. Mais est-ce si simple?

Dans la journée

Une longue randonnée met en appétit, mais il se peut que cette éventuelle «grande faim» ne suscite qu'une compensation à effet neutre. Au contraire, une course d'endurance à intensité élevée freine l'appétit, de sorte que la consommation calorique de la journée, plus élevée que celle d'un jour ordinaire, est moindre que la dépense totale d'énergie: il y a déficit, le bilan est négatif.

Nous ne dissipons pas des calories anonymes, nous brûlons des sucres et des graisses. Il faut donc nous intéresser à la composition de la ration de récupération. Par exemple, l'effort d'endurance est grand consommateur de glycogène hépatique. La diminution, pendant l'effort, de cette réserve assez modeste semble agir comme un signal conduisant à préférer une ration glucidique pour la restaurer(1). L'habitude de l'exercice peut ainsi augmenter l'incitation à sélectionner des nutriments spécifiques. De plus, elle décroît l'attractivité de la nourriture, décelée par imagerie cérébrale(2) et accroît l'effet rassasiant d'un repas(3) après l'effort. Ces deux effets paradoxaux confèrent une meilleure finesse au contrôle alimentaire, avantageuse aux sportifs assidus traversés par des flux denses d'énergie.

Cette régulation peut aussi être mystifiée! A la suite d'un exercice intensif de 50 min, des volontaires

ont reçu jusqu'au soir des aliments qui étaient soit riches en glucides et peu gras, soit à l'inverse, riches en graisse et pauvres en glucides. Comme on s'y attendait, l'exercice a transitoirement inhibé la sensation de faim et augmenté le temps spontané de latence avant le début du premier repas dans les deux cas. L'ingestion totale d'énergie a bien été inférieure à la dépense après les aliments à prédominance glucidique, alors qu'après les aliments riches en graisse, elle l'a dépassée(4).

Sur plusieurs jours

Ce qui désole certaines personnes, dont l'effort physique volontaire n'est pas dans la nature et qui ont tendance à s'empâter, l'exercice auquel elles s'astreignent se traduit trop rarement par une perte de poids durable. C'est en partie dû à ce que l'appétit est parasité par de multiples facteurs liés au sujet (préférences, humeur, stress), à l'objet (offre, appétence, variété) et au contexte (horaire, ambiance, compagnie) et il est hasardeux d'en prévoir l'effet sur la consommation effective.

Au final

Le test de vérité sur la relation entre exercice et appétit, c'est l'évolution du poids sur le long terme en fonction du niveau habituel d'activité physique. Les directives qui définissent le niveau nécessaire à la promotion de la santé (3-5 heures d'exercice modéré à vigoureux par semaine, pour faire simple) sont insuffisantes pour amener à une perte de poids: on *gagne moins* de poids en dix ans que

si l'on est sédentaire, mais on en gagne tout de même un peu. Les données d'une étude nationale de suivi portant sur 19 milliers d'adultes norvégiens montrent qu'il faut pratiquer davantage d'activité physique que les recommandations pour simplement ne *pas prendre* de poids en dix ans; cela se vérifie pour les deux sexes(5). Quant à en perdre, il n'en est pas question hors thérapie ciblée.

Une stratégie efficace de maîtrise du poids pour la personne active s'adresse à la dépense et aux apports (rien de neuf): augmenter fréquence et volume des activités physiques à un niveau plus élevé que les recommandations, ajuster l'alimentation de récupération à court terme sur les nutriments critiques consommés (glucides) et perdus (eau, sel), ensuite ceux pouvant aider à la régénération (protéines) et, après seulement, les aliments gras, denses en énergie «cachée».

Rappelons encore que le poids corporel est une mauvaise cible pour l'activité physique à visée salutaire. Un poids inchangé malgré une pratique sportive zélée peut occulter une diminution de masse grasse par un gain musculaire, lequel signe mieux les bénéfices du sport sur la santé. Les centimètres du tour de taille parlent plus vrai que les kilogrammes sur la balance. ●

1 Hopkins et coll., *Sports Med.* (2011).

2 Hillgore et coll., *Neuroreport* (2013).

3 King et coll., *Am.J.Clin.Nutr.*(2009).

4 King & Blundell, *Eur.J.Clin.Nutr.* (1995).

5 Moholdt et coll., *Br.J.Sports Med.* (2014).

Un appétit d'exercice... qui dé-mange



Les jours d'exercice vigoureux et prolongé, l'appétit est retardé, la consommation moindre: déficit énergétique.

...Mais il y a compensation ultérieure: il est presque impossible de perdre du poids si le niveau d'activité physique habituel ne dépasse pas celui des recommandations pour la santé.

L'appétit est parasité par de multiples facteurs liés aux aliments, au sportif, au contexte, ce qui rend hasardeux de prévoir son effet sur la consommation.

Un plan d'entraînement, c'est quoi?

troisième version



RAYMOND CORBAZ

Nous voilà arrivés à la planification, pour des coureurs valant entre 33 et 40 minutes sur 10.000 mètres, ou entre 2 h 35 et 3 h 30 au marathon.

Ces coureurs sont soit doués (facilité): 3-4 entraînements par semaine; soit ont de bonnes disponibilités pour la course de fond: 4-5 entraînements par semaine. Ces coureurs doivent, si possible, passer un test d'effort complet pour connaître leur vitesse d'endurance "pure", soit la vitesse du marathon (colonne vertébrale du plan).

Souvent, cette catégorie a déjà un entraîneur, mais pourquoi ne pas profiter de l'expérience des 45 années d'un club?

Je ne reviens pas sur les généralités de la première parution de janvier, mais je veux mettre l'accent sur la qualité et la précision des entraînements de ces coureurs.

La durée de ce plan est d'environ quatre mois pour préparer un rendez-vous majeur!

Attention: les pauses pour les collines et lignes droites sont de 45 secondes entre les intervalles. Pour la VMA, ce sera 30 secondes de course et 30 secondes de pause.

Plan du premier mois

1 x par semaine: par exemple **lundi**
15 km – vitesse endurance "pure"
(vitesse marathon).

1 x par semaine: **mardi**
15 collines de 120 mètres avec 10%
de pente (vitesse seuil anaérobie).

1 x par semaine: **mercredi**
1 heure de footing, terrain varié
(vitesse seuil aérobie).

1 x par semaine: **vendredi**
30 minutes d'échauffement
et 15 lignes droites à plat
(vitesse progressive).

1 x par semaine: **samedi**
6 x 1000 mètres à plat, pauses
de 2 minutes entre les 1000 mètres
(vitesse seuil anaérobie).

Plan du deuxième mois

1 x par semaine: **lundi**
15 collines, même entraînement
que le premier mois.

1 x par semaine: **mardi**
5 x 2000 mètres à plat, pauses
de 2 minutes entre les 2000 mètres
(vitesse seuil anaérobie).

1 x par semaine: **jeudi**
1 heure de footing, même vitesse
que le premier mois.

1 x par semaine: **vendredi**
VMA: 15 x 30/30: vitesse 3-4%
au-dessus du seuil anaérobie,
pas plus!

1 x par semaine: **samedi** ou **dimanche**
Coureur **A** = marathonien.
Coureur **B** = du 10 km au semi.

A = 2 h 30 sur les graisses:
vitesse 5% plus lente
que celle du footing!

B = 20 km en endurance "pure".

Plan du troisième mois

1 x par semaine: **lundi**
15 collines, même entraînement
que le premier mois.

1 x par semaine: **mercredi**
15 km endurance "pure".

1 x par semaine: **jeudi**
VMA: 15 x 30/30, même vitesse
que le deuxième mois.

1 x par semaine: **vendredi**
1 heure de footing, même vitesse
que le premier mois.

1 x par semaine: **dimanche**
A = 6 x 2000 mètres, pauses de
2 minutes (vitesse seuil anaérobie).

B = 6 x 1000 mètres, pauses de
1 minute 30 (vitesse désirée du 10 km).

Une compétition test serait
la bienvenue à la fin du troisième
mois à la place de l'entraînement:

A = un semi-marathon.

B = une course de 8-10 km.

Plan du quatrième mois

Pendant 3 semaines, appliquer
le même entraînement que
celui du troisième mois, sauf
les **mercredis** et les **dimanches**
pour les marathonien,

mercredi: 20 km (vitesse marathon)

dimanche: 6 x 2000 mètres,
pauses 1 minute (vitesse marathon)

La dernière semaine,

mardi: 1 x footing 45 minutes

jeudi: 1 x VMA 10 x 30/30 •

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 mmmille-pattes

P.P.
1000 Lausanne

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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