

Le mmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | JUILLET 2015 | N°125



comité Spiridon romand

Président

Raymond Durussel

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

Secrétaire

vacant

Membre

Denise Bonny

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

Trésorier

vacant

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: l'Urbantrail des Singes de Lutry.

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° 126 • 15 octobre 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



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-
LEURES 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

le mot du Président



RAYMOND DURUSSEAU

Retrouvons-nous en octobre pour envisager l'avenir

Comme annoncé dans le *mmille-pattes* N° 124 du mois de mars, le comité a décidé d'organiser cet automne une assemblée générale ordinaire qui devrait être une occasion de se rencontrer et d'envisager l'avenir.

La date choisie correspond à une grande course du calendrier et aura donc lieu après le marathon de Lausanne le

dimanche 25 octobre en fin d'après-midi au Port d'Ouchy à Lausanne

Chacun pourra ainsi participer à une compétition, quart, demi ou marathon, puis nous nous retrouverons dans un lieu qui n'est pas définitivement choisi mais qui sera soit le musée olympique, soit la cantine du marathon, soit les locaux qui sont mis à notre disposition à la Nautique par l'Union des Sociétés locales de Lausanne (USL).

Nous ferons une assemblée statutaire et elle sera suivie d'un repas en

commun pour continuer à partager un moment ensemble. Le détail des heures et du lieu exact vous parviendra plus tard. J'en appelle aussi bien aux membres fondateurs qu'aux membres récents pour participer à ce moment important. Comme déjà esquissé dans le dernier éditorial, les temps ont changé et nous devons trouver une ligne pour les prochaines années tout en respectant l'idée initiale des créateurs de notre mouvement. Différents thèmes devront être abordés et les modifications de statuts éventuelles suite aux décisions instrumentées. La nature de notre action et les rôles que nous entendons jouer, les buts et les formes de nos publications, nos relations avec nos membres et nos divers partenaires, notre organisation interne, autant de thèmes qu'il faudra préciser.

Ainsi, l'assemblée par courrier n'a pas eu lieu ce printemps et vous allez recevoir d'ailleurs les cotisations par bvr selon notre nouvelle organisation avec l'USL. L'USL sera mise à contribution pour la comptabilité et les envois ce qui soulagera d'autant le comité et le caissier

Le comité est en train de se reconstituer et il sera à réélire à notre assemblée générale de cet automne. •

sommaire

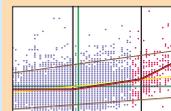
Le mot du Président 3

Archives Spiridon 4 | 5



Courrier des lecteurs 6 | 7

Age et performance dans la course à pied 8 | 9



Course de la Tour de Sauvabelin 10 | 11



Courez... et vous comprendrez 12 | 15



La Juracime 16 | 17



La Châtèrô Dzingola 18



Pierre Eracle, un discret 19



Organisation d'une course 3^e partie 20 | 21



Course à pied: une analyse du «c'était mieux avant» 22



Propos de table 23

UNE FEMME QUI COURT EST AUSSI UN COUREUR À PIED !



KATHY SWITZER

Spiridon N° 6, février 1973

Kathy Switzer est célèbre pour avoir couru le marathon de Boston en 1967, alors que les femmes n'y étaient pas admises. Les photos d'un officiel tentant physiquement de la sortir de la course avaient fait le tour du monde à l'époque.

Ça faisait bien six ans qu'aux Etats-Unis je participais à des courses de fond organisées pour les hommes. Et souvent j'ai couru aussi le risque de m'en faire expulser. Aux Etats-Unis les choses ont peu à peu évolué; n'empêche que je m'imaginai les Européens beaucoup plus avancés quant à leur attitude à l'égard des femmes qui pratiquent l'athlétisme. Il faut dire que chez nous on se représente facilement les Européens comme des gens extrêmement libéraux.

Ce que j'ai pu désirer vivre en Europe!

Et quand, l'été dernier, l'occasion me fut offerte d'y aller, je piaffais d'impatience de participer enfin à des courses où, j'en étais sûre, je rencontrerais beaucoup de femmes.

J'ouvrais de grands yeux

Morat-Fribourg m'intéressait tout particulièrement parce que c'est en soi la plus grande course sur route en Europe, la plus diverse aussi.

Elle m'a rappelé notre marathon de Boston; je désirais donc faire une bonne course et un bon chrono.

Au matin peu avant la course, je me suis trouvée dans un kaléidoscope de confusions. J'avais peine à concevoir que 3000 coureurs allaient s'élancer ensemble pour une course de 16 km. Et puis, j'étais désolée qu'on

m'ait de fait refusé un dossard officiel, me condamnant à porter un dossard personnel. Des gens se retournaient sur mon passage, mais cela m'était indifférent.

Car moi aussi j'ouvrais de grands yeux: la diversité des tenues, la mélodie de ces langues différentes, tout cela me fascinait...

Pourquoi cette différence de traitement ?

Juste avant le départ, un vétéran, qui se disait du comité d'organisation, m'adressa tout à coup la parole sur un ton menaçant. Si je courais, disait-il, les policiers interviendraient. Mon petit bagage de français s'avéra suffisant pour lui répondre que s'ils voulaient m'expulser, il faudrait tout d'abord qu'ils courent plus vite que moi! Et que je n'étais pas venue à Morat pour entendre ce genre de choses sans broncher».

Surprise, j'ai pensé tout d'abord qu'en tant qu'étrangère j'avais foulé un sol sacré. Mais je suis avant tout un individu, une personne. Il y avait d'ailleurs là d'autres étrangers, et j'avais le sentiment d'avoir les mêmes droits que chacun de participer à la course. Pourquoi donc cette différence de traitement selon que vous êtes un homme ou une femme?

Car il y avait beaucoup de différences. Certains de mes camarades coureurs ne me considéraient pas sans quelque appréhension. En deux kilomètres, j'avais réalisé d'autre part que le public n'était pas habitué du tout à voir une femme courir: les gens ne savaient pas très bien comment réagir.

Un public enthousiaste, vibrant, vous aide à mieux supporter une course de fond, l'exubérance des spectateurs vous fait presque oublier votre souffrance. J'ai beaucoup souffert au début de Morat-Fribourg. La première montée me parut interminable; je compris alors que je ne réussis pas à obtenir un bon temps.

Une autre femme courait également

Mais quelque chose d'autre accapara peu à peu mon attention: un paysage fantastique se révélait devant moi, alors que la route semblait monter vers le ciel. Incrédule, je regardais les magnifiques prairies nettement découpées, et ces bois où s'enfonçait la route que je suivais.

Je ralentissais même, cela me semblait pourtant sans importance: j'avais l'impression de vivre quelque chose d'autre. Avant même que j'en prenne conscience, mon halètement, et celui des autres coureurs autour de moi, avait fait place aux jolis sons des cloches de vaches... Il n'y avait plus rien d'autre. J'ai couru ainsi, dans une sorte de demi-rêve... jusqu'à ce que je m'aperçoive qu'une autre femme courait également (NDLR: La Zurichoise Gaby Schiess, championne suisse de 3000 m).

Cela réveilla mon esprit de compétition; je réussis à la dépasser et j'attaquai de toutes mes forces la dernière, mais pénible et longue montée.

Je ne pensais dès lors plus qu'à la course.

On avait probablement annoncé l'arrivée d'une femme. Cette montée est terrible; pour moi, les encouragements d'une foule enthousiaste m'avaient survoltée. Au sommet, j'étais prête à accélérer encore durant les 3 derniers kilomètres.

Se faire dépasser par une femme ! plutôt mourir ...

Pourtant, même à ce moment-là, j'ai ressenti une impression de tristesse parce que certains des coureurs que je devançais ne pouvaient admettre qu'une femme les dépassât ainsi. Ils ne pouvaient accepter une «chose pareille»...

Il y en a même un qui a essayé cinq fois de revenir sur moi et de me dépasser. Son air angoissé ne trompait pas; et cet air-là ne m'est d'ailleurs pas inconnu. Si j'avais été un homme, il m'aurait laissé passer sans autre. Mais une femme!... plutôt mourir!

Et j'éprouvais comme de la pitié pour ce gars-là, lui qui ne savait pas que, pendant des années, je me suis efforcée de démontrer qu'une femme qui court est un coureur comme un



L'arrivée de Kathy Switzer à Montana.

Photo Paul Fellay

autre. Je savais que ses copains rigoleraient probablement du «pauvre type» et qu'il irait peut-être noyer son «ridicule», dans de l'alcool. Et moi qui m'étais imaginée que les hommes que je dépasserais en Suisse se diraient tout simplement que j'étais plus entraînée qu'eux...

Trois jours plus tard, on prétendit officiellement que les numéros officiels portés par des femmes avaient perturbé le système de classement par ordinateur. A cause de cela, paraît-il, la plupart des coureurs n'avaient pu être classés le jour même. J'étais surprise et embarrassée, moi qui au grand jamais n'aurais perturbé volontairement le travail des organisateurs. Et encore moins gâté le plaisir de mes camarades coureurs.

Mais je sais bien maintenant que dorénavant les féminines seront admises à Morat-Fribourg, les organisateurs ne désirant pas que l'afflux de clandestines vienne compliquer leur tâche. Il serait pourtant ridicule de n'admettre les femmes que pour cette seule raison! Car on va assister en Europe au même phénomène qu'aux Etats-Unis, c'est-à-dire qu'il suffit d'une ou deux femmes pour faire sauter les traditions, et entraîner leurs compagnes dans la brèche ainsi ouverte.

Des carcans d'un autre âge

J'ai voulu savoir pourquoi dès maintenant il n'y avait pas plus de femmes à Morat-Fribourg. Moi qui pensais rencontrer en Suisse une foule de filles dynamiques, qui n'accepteraient pas de se laisser imposer des carcans d'un autre âge!

On m'a répondu en souriant: il n'y a pas très longtemps que les Suissesses ont les mêmes droits civiques que les hommes...

Ma plus grande surprise fut de recevoir aussitôt une invitation officielle à courir Sierre-Montana le week-end suivant. Arrivée à Sierre, je fus traitée bien mieux qu'un simple concurrent: on avait pour moi tellement de prévenance que j'en étais éberluée. Je n'oublierai jamais cette course-là; c'est d'ailleurs elle qui me paraît donner le plus d'espoir aux femmes qui auront le courage de saisir leur chance. Car les «Kathy! Kathy! Kathy! hop, hop, hop!» de mon arrivée à Montana me furent un accueil formidable.

Je n'oublierai pas non plus le bouquet de fleurs des organisateurs ni surtout la gentillesse toute simple et sincère des autres coureurs après la course.

De quoi réchauffer et illuminer toutes les séances d'entraînement d'un long hiver.

De quoi redonner aussi espoir à toutes les femmes qui hésitent encore. •

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

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

L'INDIGNATION DE DEUX VIEUX DE LA VIEILLE*

D'UNE LETTRE
DE ROGER RÜDISÜHLI
À NOËL TAMINI

En lisant cet article, j'ai eu, d'une part, l'impression qu'on prend les coureurs par la main, maternés comme des enfants, bref, une espèce d'infantilisation, et, d'autre part, la volonté d'en faire des robots. Evidemment, j'appartiens à une époque déjà lointaine; je ne suis plus du tout dans le coup!... Mais quand même...

Les coureurs et les sportifs en général se fient de plus en plus à la technologie: je peux voir des joggeurs bardés d'appareils miniaturisés (je caricature, un peu) et je me dis: qu'en est-il de la perception, de ce qui se passe ou ne se passe pas dans son corps? La technique va-t-elle bientôt être la référence absolue, même pour une activité aussi naturelle, basique, que la course à pied?... Et j'ai alors envie de dire aux coureurs:

«Rangez vos chronos au centième de seconde, vos GPS, vos fréquencesmètres, vos «ceci», vos «cela». Du balai! Sentez-vous courir! Je pourrais leur dire: Partez à fond la caisse! Effondrez-vous! Tant pis! Ah! je suis parti trop vite, trop lentement... J'aurais dû... J'aurais pu... Et alors? Le coureur, même le «populaire», veut-il devenir une machine à courir? Une mécanique? Y a-t-il encore une petite place pour l'imprévu, l'inattendu, la fantaisie? Tout doit-il être réglé, planifié, optimisé? Précision, efficacité. Allez, coureurs! Modélisez vos marathons: là, prendre le virage à la corde, sinon 5 dixièmes de perdu! Légère pente ascendante entre le km 25,265 et le km 25,318: mon excroissance électronique m'indiquera, à coup sûr, comment adapter ma foulée, son angle d'attaque, le degré d'inclinaison de mon torse... Je divague? Possible... Mais quand même... En me focalisant par trop sur les indications de «mes béquilles électroniques» est-ce que je ne risque pas d'en devenir en quelque sorte tributaire?... M'éloignant ainsi – sans d'ailleurs en avoir forcément conscience

– de ce qui me paraît essentiel: l'observation et, pour employer un mot un peu tendance, de «l'écoute» de mes perceptions physiques et mentales?

Être disponible à cette observation. Je me sens comment, là, maintenant? Que se passe-t-il dans mon corps, mon esprit, comment «ça joue?»... ou pas: mes jambes, mes bras, mon souffle?

Fatigué, nerveux, euphorique? etc. etc. Le champ des perceptions est vaste, manière aussi – pourquoi pas? – d'alléger une foulée parfois plombée d'une certaine routine... Il y a des jours comme ça! S'observer, constater comme en jouant! Être dans cette disponibilité, c'est tout... et c'est déjà beaucoup! Pas nécessaire de se prendre le ciboulot, ce n'est que de la course à pied! Ne s'agit-il pas simplement de faire la nique à la pesanteur de l'attraction terrestre pour, entre deux foulées, goûter la saveur de l'apesanteur? Cette fraction de seconde n'est-elle pas le seul moment vraiment important?

Bon, bien entendu chacun fait comme bon lui semble; ce que je peux en dire n'engage que moi: chacun joue sa propre partition. J'ai seulement tenté d'exprimer ce que je peux, parfois, ressentir à propos de l'évolution du sport en général et de la course à pied en particulier.

Réponse de Tamini :

Tu penses divaguer? Que non pas! A mes yeux, tu es plutôt l'un de ces rarissimes observateurs, qui regardent et s'étonnent. Je t'imagine assis au bord du chemin où passe l'immense peloton. Pour la masse du grand troupeau, tes réflexions sont sans doute celles d'un marginal, d'un «dépassé», bloc erratique dans «ce fleuve qui nous charrie». Pour moi, tu es l'un des précieux témoins objectifs, illustrant la sagesse et le bon sens.

Coureurs maternés, chouchoutés... Coureurs aux ordres de la Machine... Coureurs-robots de moins en moins capables de penser par eux-mêmes, de décider sans l'aide de la technique. Il y a plus, il y a pire.

L'automne passé, j'étais dans une famille amie, chez un couple de coureurs de longue date. Elle venait de sortir de l'hôpital, suite à la découverte de caillots de sang dans les veines de ses jambes. Alarme, gros souci, mais maintenant elle était sauvée. Et voici qu'a surgi un voisin, coureur lui aussi, presque quarante ans, fervent de la montre à GPS et

tutti quanti. L'air affûté, il revenait d'un trail. «Alors, ça été?» a demandé gentiment madame. Il n'attendait que cette question. Durant dix bonnes minutes, notre homme n'a parlé que de sa course, de lui, de ses états d'âme, de son Himalaya, quoi... A l'entendre il s'entraînait dur, chaque jour... Et il nous dit ses projets... A la faveur d'une pause j'ai demandé: «Tu vaux combien sur 10 km?» Il m'a dit 38 ou 39. «Ah bon...» J'en avais le souffle coupé. Car je me souvenais du petit bonhomme d'il y a cinquante ans: 15 mois après mon premier entraînement sérieux, j'avais couru un 10.000 m sur piste (terrain assez gras, pluie) en 34 mn 23 s. Et je n'avais pas osé en parler: à l'époque c'était un chrono d'anonyme, loin derrière les 30 mn 50 d'un Jeannotat, par exemple. Il m'aura fallu comparer mon chrono d'alors avec les «performances» d'aujourd'hui pour me dire que j'étais peut-être bien doué...

Quelle époque! La ou les techniques... les nouvelles technologies... la robotisation des coureurs... le merchandising de la course... tout ça pour arriver à quoi? A une flagrante baisse générale des performances, partout! Car le but des marchands du temps, des par-ici-la-monnaie, n'est pas de meilleures perfs, mais bien un maximum de profit, sans le moindre état d'âme.

Quand le gars fut parti, j'ai demandé à mes amis: «Dites donc, votre copain, je le croyais meilleur que ça... Et il ne parle que de lui: il est toujours ainsi?» - «Eh oui,» a dit madame, en soupirant, comme résignée. Et son mari a ajouté: «Tu l'as vu: il a même pas demandé des nouvelles de la santé de Sophie...»

Voilà ce que sont devenus les coureurs d'aujourd'hui, du moins les fervents de la compétition? Hyperarnachés, chouchoutés, plus égocentriques aussi... et en général guère meilleurs que les «nuls» d'il y a cinquante ans!

«Achetez, c'est la santé!»

A qui ou à quoi la faute? Autrefois, il fallait s'entraîner ferme pour faire de la compétition. Pas question de simple figuration. Mais depuis des années, la performance n'intéresse plus guère:

1. Les coureurs ce qu'ils veulent, c'est participer, guère plus. Ainsi «faire» une, deux, trois fois ou plus le marathon de New York ou celui de



Rencontre de deux mondes, en novembre, dans le cratère du volcan Wenchî, en Ethiopie.

Paris, ça, oui, de nos jours ça vous pose un homme, une femme! Pareil pour des trails, de plus en plus corsés.

2. Les organisateurs pour eux l'immense majorité des compétiteurs sont des gogos, qui paient un max le droit de participer, et leur nombre fait monter les enchères, bref, le prix de la publicité ou de la location des stands. Quand je travaillais à Bâle, dans la chimie haut de gamme, je m'étais un jour étonné du prix de vente de certains pesticides. Mon chef me dit alors ceci, que je n'ai jamais oublié: «Les produits, il s'agit de les vendre le plus cher possible à condition que le client ait l'impression de faire une affaire...» C'est l'un des secrets du profit, mais aussi du succès des grandes courses d'aujourd'hui.

J'exagère? Pas du tout. Ainsi, au marathon de Montréal, par exemple, vendu à des businessmen (comme les marathons de Paris ou de Genève), on n'invite plus de grands coureurs, on n'invite même plus personne. Ben oui, s'il faut verser des primes, ça diminue le profit...

Cependant, si seule vous intéresse votre santé, tout cela est bel et bon. Vous courez pour vous sentir en bonne forme physique, et de temps en temps, vous allez – en famille, avec des amis – disputer une compétition, occasion de tourisme et de bonne bouffe. Très bien.

Mais si vous vous étonnez de ne guère performer, comme le gars qui

après des années plafonne à 38 ou 39 minutes sur 10 km, alors là, secouez-vous, que diable! Allons, du bon sens! Dépouillez-vous des gadgets, et prenez-vous par la main! Exercez-vous à penser par vous-même, et vous laissez plus embobiner par les “par-ici-la-monnaie”, ces sirènes du monde moderne.

N'oubliez pas leur diabolique slogan: achetez, c'est la santé! Diabolique? En Roumanie, selon mon copain paysan, l'argent est la forme que prend le diable dans notre monde... •

* A propos de l'article *Meneurs d'allure* (mmille-pattes N° 122, juillet 2014).

Run, run, run !

Il fut un temps où les adeptes de la course à pied faisaient du footing. Puis ils se sont mis à faire du jogging. Aujourd'hui ils font du running. Je viens de l'entendre à la radio: «Le running marche de mieux en mieux.» Disons même qu'il court. Car le running est en plein running. Attention! Rien à voir avec le footing ou le jogging. Le footing, c'est du petit trot pépère en survêt crasseux, cool Raoul, relax Max. Le jogging, une course du dimanche, un peu plus sportive que le footing, mais tout de même un truc d'amateur. Alors que le running, c'est un truc de pro. Les runners ne sont pas là pour rigoler. Mais pour performer. Il suffit de les voir, chaussés de leurs baskets orange ou jaune fluo, serrés dans leurs vêtements «intelligents» bourrés de gadgets qui mesurent leur tension, leur vitesse, leur fréquence cardiaque ou leur cholestérol, runnant comme des malades. Mais voilà que j'apprends que l'avenir serait au «rétro-running», soit le running en marche arrière, excellent pour le système cardiovasculaire. Tel est l'homme d'aujourd'hui, courant vers l'avenir à reculons.

Alain Rémond, *La Croix*, 21 avril 2015

transmis par l'abbé Charles Monsch, ex-journaliste, archiviste et spiridonien

«Avance sur ta route, car elle n'existe que par ta marche»

Saint Augustin, *La Cité de Dieu*

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



47. Gedenklauf / 47^e Course commémorative Murten-Fribourg 1980



80. Gedenklauf / 80^e Course commémorative Murten-Fribourg 2013 temps 2:03:04

AGE ET PERFORMANCE DANS LA COURSE

1^{re} partie

RODOLPHE SCHLÄEPFER

Cet article est le premier extrait d'une étude réalisée par Rodolphe Schläepfer, coureur et professeur à l'EPFL. Il présente une analyse «transversale», c'est-à-dire comparant l'évolution des données de l'ensemble des coureurs sur une même compétition entre deux années.

Le second article, dans le prochain *mmille-pattes*, utilisera l'approche «longitudinale», consistant à comparer les résultats d'un même coureur (Manfred Mletzowsky) sur l'ensemble de sa carrière.

Introduction

Il est aujourd'hui acquis que les personnes âgées de 60 à 75, voire 80 ans, vivent en meilleure santé qu'autrefois. On peut dès lors se poser la question si cette évolution se traduit par des modifications des performances sportives des athlètes âgés de plus de 60 ans.

Le but de l'étude est de contribuer à la compréhension, pour la Suisse, du rôle statistique de l'âge dans la course à pied. La motivation pour ce thème vient du fait que je cours depuis une cinquantaine d'années et que, au fil du temps, j'observe non

seulement un changement physique (voir photos ci-dessus, le même coureur en 1980 et en 2014!), mais aussi une diminution de mes performances. La question que je me pose

est de savoir si cette influence de l'âge peut être quantifiée.

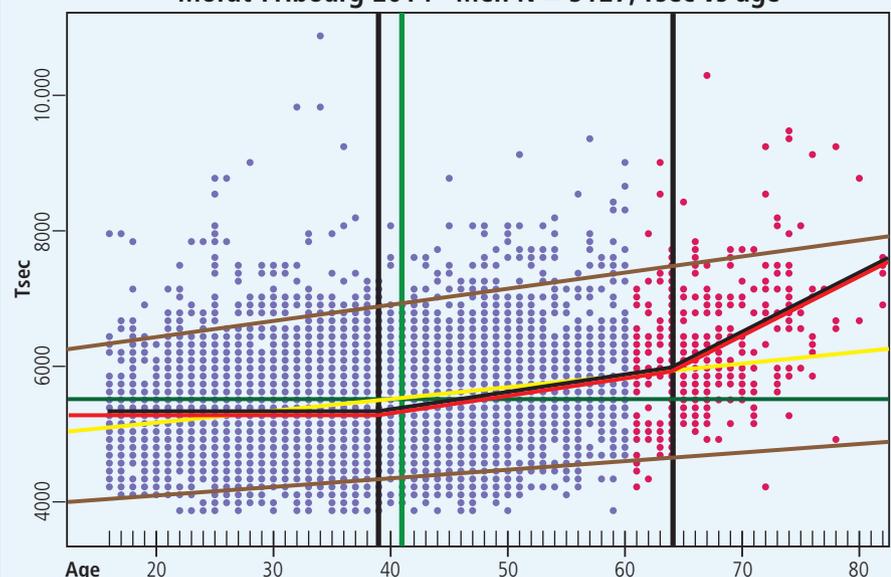
Pour des raisons de temps, cette étude ne porte que sur les coureurs masculins.

Evolution de la proportion des athlètes masculins de plus de 60 ans

Pour cette question, 10 courses suisses ont été sélectionnées, de manière à incorporer des distances allant de 10 à 100 km.

course	année	nombre total	nombre > 60 ans	% nombre > 60 ans	différence % rel
100 km de Bienne	1999	1348	174	12.91 %	+ 14 %
	2014	846	125	14.77 %	
Jungfrau Marathon	1999	2516	148	5.88 %	+ 37 %
	2014	3046	246	8.08 %	
Lausanne Marathon (42 km)	2001	1619	58	3.58 %	+ 75 %
	2014	966	51	5.28 %	
Lausanne Marathon (21 km)	2001	1567	69	4.40 %	- 2 %
	2014	3209	139	4.33 %	
Greifensee Lauf	2003	4948	154	3.11 %	+ 68 %
	2014	4794	251	5.24 %	
20 km de Lausanne	1999	1504	39	2.59 %	+ 113 %
	2014	2870	101	5.52 %	
Morat - Fribourg	1997	5385	230	4.27 %	+ 56 %
	2014	5127	342	6.67 %	
Kerzers Lauf	1999	1956	112	5.72 %	+ 58 %
	2014	3576	343	9.59 %	
10 km de Lausanne	1999	1327	34	2.56 %	+ 51 %
	2014	4285	166	3.87 %	
Lausanne Marathon (10 km)	2001	955	45	4.71 %	+ 13 %
	2014	2812	149	5.30 %	
moyenne					+ 49 %

Morat-Fribourg 2014 Men N = 5127, Tsec vs âge



RSE À PIED

Il apparaît, sur la base des dix courses suisses analysées, qu'en 15 ans environ, que la proportion des coureurs masculins de plus de 60 ans ayant terminé une course a passé de 4.27% à 6.67% et donc augmenté de près de 50%.

Ces résultats sont clairs et confirment la tendance observée à l'étranger.

Evolution de la performance avec l'âge sur Morat-Fribourg (1997-2014)

Dans le diagramme ci-dessus, chaque point représente un coureur de Morat-Fribourg 2014, en rouge les coureurs de plus de 60 ans. L'axe horizontal représente l'âge des coureurs et l'axe vertical leurs chronos (en secondes). La ligne segmentée noire donne la moyenne du nuage de points et met en évidence deux âges de rupture (lignes noires verticales). Les deux droites brunes représentent la tendance du 5% des coureurs les plus lents (droite du haut) et du 5% des coureurs les plus rapides (droite du bas).

Contrairement aux résultats d'autres études à l'étranger, on ne constate pas, pour Morat-Fribourg, d'amélioration de la performance, entre 1997 et 2014, des coureurs des catégories d'âge 60-65 et 65-70.

La relation entre la performance et l'âge montre que la perte moyenne de performance n'est pas la même sur toute l'étendue de l'âge des coureurs. L'analyse met en évidence l'existence de deux âges de rupture (âge correspondant à une accélération relativement abrupte de la perte de performance par année de vieillissement):

- 36 et 56 ans pour 1997
- 39 et 64 ans pour 2014, donc décalés par rapport à 1997.

Jusqu'au premier âge de rupture, le changement dans la performance est négligeable. A partir du premier âge de rupture la diminution de la performance est significative (29, respectivement 23 secondes par année d'âge pour 1997 et 2014) et elle devient beaucoup plus forte dès le second âge de rupture (74, respectivement 80 secondes par année pour 1997 et 2014).

Les pertes de performance en fonction de l'âge des coureurs les plus rapides et les plus lents montrent des résultats intéressants. En 1997, ces deux catégories de coureurs perdaient environ le même temps pour une augmentation de l'âge d'une année: 21 sec/année pour les coureurs les plus rapides et 23 sec/année pour les coureurs les plus lents. Il en est tout

autrement pour 2014. Les coureurs les plus rapides perdent 13 secondes pour une augmentation de l'âge d'une année, donc beaucoup moins qu'en 1997, alors que les plus lents perdent 24 sec/année, comme en 1997. C'est donc comme si les coureurs les plus rapides avaient, en 17 ans, amélioré leur «résistance» au vieillissement.

Un autre résultat surprenant est le fait que, même si l'âge influence significativement le temps de course, il ne contribue que très peu à expliquer les différences de performance entre les coureurs. En 1997 seulement 12% de la variabilité du temps de course est expliquée par l'âge, encore moins (9%) en 2014. Cela signifie que d'autres facteurs, comme le bagage génétique, l'intensité de l'entraînement, le poids du coureur ou les conditions météo, tous facteurs que nous n'avons pas pu inclure dans l'étude, jouent un rôle déterminant pour expliquer la performance individuelle des hommes à Morat-Fribourg.

Le texte complet de l'étude sera publié sur le site spiridon.ch après la parution du second article. •

Laurent Burgbacher - Patrick Reynone



Evelyne Seppy

Jacky Giraudeau,
(nouveau membre)

COURSE DE L





Christophe Blanc

Robin Bergerand

Béatrice Farine-Sutter

Raymond Durussel

A TOUR DE SAUVABELIN

ALAIN BERGUERAND

Le 28 mai 2015, le Spiridon Romand organisait pour la 8^e fois sa course de la Tour de Sauvabelin.

Cette compétition, on le rappelle, se déroule sous la forme d'un contre-la-montre disputé sur une boucle de 5 km, dont l'arrivée est jugée au sommet des 151 marches de la tour lausannoise.

Plusieurs obstacles ont mis en péril l'organisation de cette manifestation,

puisqu'à mi-2014, d'importants travaux de réfection de la tour étaient annoncés pour le printemps suivant. Par chance, ce rajeunissement a été décalé, permettant à la course de disposer de l'édifice sylvestre. Puis, quelques jours avant la date de la compétition, un glissement de terrain a rendu une partie du parcours impraticable. Mais il en fallait plus pour décourager le comité d'organisation qui a rapidement improvisé un trajet alternatif, raccourcissant la course de quelques hectomètres.

Ce sont donc dans des conditions idéales que les spiridoniennes et spiridoniens ont pu s'élancer toutes les 20 secondes dans les bois, sous un soleil radieux.

Chez les hommes, au scratch, Gaetan Jeanney (1) venu de la France voisine l'emporte devant Yannick Jeanmaire (2) du Stade Genève et Matthieu Müller (3) de la Foulée de Bussigny.

Chez les dames, la victoire revient une fois de plus à Sandra Annen-Lamard (4), de la Foulée de Bussigny également, suivie par Christiane Bouquet (5) de Ste-Croix et la jeune Natacha Savioz (6) de la SG St-Maurice.

La journée s'est terminée de manière devenue maintenant traditionnelle, autour du repas convivial organisé pour tous les participants et les nombreux bénévoles qui ont répondu présent.

Raymond Durussel, président du Spiridon romand et du comité d'organisation, qui s'est investi sans compter dans la manifestation, a bien mérité quelques minutes de repos au faite de la tour. •

Les Tchérattes... la folle boucle au cœur du Clos du Doubs!



FÊTE-VOUS PLAISIR... OPTEZ POUR LA TCHÉRATTITUDE!

Les Tchérattes

Samedi 1^{er} août 2015 • EPAUVILLERS (Jura suisse)

10H00 26^e course VTT (13, 21 et 36 km)

13H45 17^e course VTT des enfants

14H30 40^e course pédestre des écoliers

16H30 35^e course pédestre (9,6 et 22,5 km)

- > Animation permanente au village
- > Restauration chaude
- > Soirée dansante avec entrée libre et une ambiance à nulle autre comparable!

Organisation: Groupe Sportif Epauvillers-Epiqueurez
Renseignements et inscriptions: www.tcherattes.ch



COUREZ... ET VOUS COMPRENDREZ

NOËL TAMINI

C'est l'histoire d'un gamin qui aimait la course à pied, au temps où ça ne se faisait pas, de courir comme ça, pour «rien». C'est mon histoire.

Ce gamin se savait endurant, de petites courses le lui avaient dit. Troisième en juillet 1951 lors d'une course villageoise de 4 km. Deuxième encore au lycée, lui le minuscule, au terme d'une autre course de 4 km, la seule organisée en huit ans. Il n'en fallait pas plus pour imaginer qu'un jour, qui sait...

Pourtant, il ne rêvait que de courses cyclistes, comme tous les gosses de son temps, celui des champions Kubler (né le 24 juillet 1919, et toujours là, à 96 ans!), Koblet, Bartali, idoles de leur jeunesse.

Mais un vélo de course c'était bien trop cher pour son papa, facteur, qui tous les matins enfourchait un robuste vélo militaire, avec frein-tambour et frein-torpédo. Le dimanche venu, ce vélo était pour le fiston. Et en avant, avec Géo, Arthur, Dédé, Gérard, Julot! C'était le temps des copains. Debout sur les pédales, maigres comme de vrais coureurs, nous grimpons par les zigzags des cols du Simplon, de la Furka, du Grimsel. Et là encore il était bon, le gamin, un grimpeur-né. Pensez... il décamponnait Julot et son vélo à trois vitesses! Après, tous le nez sur le guidon, nous dévalions «à tombeau ouvert», en slalomant parmi les voitures, heureusement prudentes, elles. Il ne sera donc jamais question de vélo de course pour de vraies courses cyclistes.

Et puis toc! Aux Jeux olympiques de 1956, c'est un vieux de 36 ans qui remporte le marathon! Alors là... Il avait de quoi penser, le jeune homme de 19 ans... Le marathon, c'est pour les plus endurants... et donc pour lui. Et il était de dix-neuf ans le cadet du vieux champion...

Mais en ce temps-là, si lointain, courir... Il aurait fallu tout d'abord gravir une montagne de préjugés. On n'a pas idée: rares, très rares étaient les coureurs d'alors (six coureurs valaisans à Morat-Fribourg en 1963). Des compétitions sur route avec pas plus de dix ou douze classés. Quant à s'entraîner... Si t'étais un champion, comme Jeannotat, ça allait. Et encore: ce professeur passait pour un doux dingue, mais comme on en parlait dans le journal... Toi, courir, t'entraîner? A ton passage les gens vrillaient leur index sur la tempe. «Un fou... un cinglé... Il n'a rien de mieux à faire?» Courir comme ça, pour rien, on ne comprenait pas (1).

Enfin, je m'y lançai, timidement, en 1963 seulement (2). C'était un soir d'avril, avec Dédé, un copain, un ami d'enfance (il ne lira pas ces lignes: la redoutable maladie d'A. l'a embrumé). Mais que c'était pénible! Pas de vêtements ni de chaussures ad hoc. Un vieux maillot, une paire de cuissettes, et tout au plus des espadrilles, c'est-à-dire un peu de toile et une semelle de caoutchouc: légères, mais toujours les courbatures! Et nous y allions seulement entre chien et loup, à l'abri des regards, et des moqueries. «Eh! me cria un jour Maurice, du haut d'une échelle, tu ferais mieux d'aider ton papa à tailler les arbres!» Que répondre? Paix à son âme, il est mort l'an passé, à 86 ans.

Enfin – chance à la canaille? – six mois après mon premier entraînement, j'entrai comme traducteur à l'Ecole fédérale de sport de Macolin. Sans le moindre piston, seulement suite à une annonce parue dans un

journal. Ce premier hiver là-haut, sans neige, quelle merveille! Je courus tout mon saoul... et dans la foulée je cessai de fumer: j'en étais arrivé à deux paquets par jour! Je courais? Non, je volais... je planais... j'étais heureux, tellement heureux à chaque fois... C'est bien plus tard que je découvris le mot endorphine, ou morphine naturelle sécrétée par le cerveau, dont l'effet se fait sentir après 40-60 minutes de course.

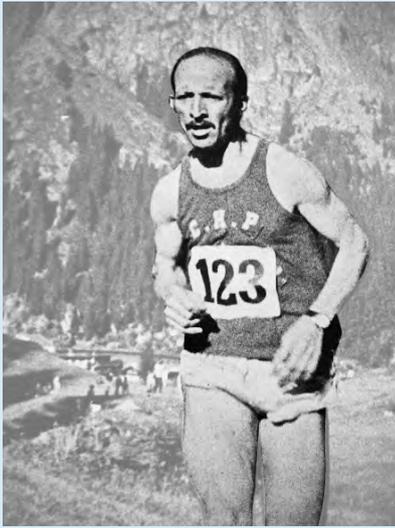
Après cet hiver de rêve, le marathon? J'y pensais, bien sûr, par habitude. Mais en ce temps-là, on savait encore y aller par étapes. La première, c'était les 16 km 400 de Morat-Fribourg. Une heure et 5 minutes en 1963... en fumant encore 3 cigarettes avant le départ. L'année suivante, quel bonheur! Déjà 59 minutes 59 secondes et 5 dixièmes, malgré une halte forcée, au passage d'un train de marchandises qui allait à l'Expo de Lausanne...

Moins d'une heure à Morat-Fribourg! Le rêve des coureurs d'alors, je l'avais réalisé. Au total 22^e, derrière Doessegger (59 mn 09 s), alors inconnu, qui allait devenir, après sept victoires, «Monsieur Morat-Fribourg». Juste devant lui, le Genevois Spengler, inconnu lui aussi, qui sera champion suisse de marathon.

A un demi-siècle de distance, ces moments-là, presque irréels, restent à jamais gravés... Nous n'étions pas nombreux, quelques centaines de coureurs à Morat-Fribourg, venus de tout le pays, mais quel événement que ce pèlerinage, cette annuelle commémoration! Et nous en reparlions, tous copains, avec déjà l'idée de faire mieux la prochaine fois (pour moi, en 1969, avec 57 mn 19 s).

Et il y avait des courses de montagne, rarissimes, mais si belles. On pourrait même dire: si pures, dans l'air frais des sommets... En 1965, Fionnay-Panossière, une émouvante découverte... Puis le Tour des Dents-du-Midi, par équipes de trois. Ou deux marathons en 24 heures.





A Fionnay-Panossière vers 1970.

Enfin, ô mânes de Mimoun, mon tout premier marathon... Le 18 septembre 1965, à Sierre, dans les pires conditions. Par temps chaud et lourd, juste avant un gros orage, six ou sept boucles au bord du Rhône, sur un chemin sacrément caillouteux... Au point que 30 des 70 coureurs abandonnèrent, dont le plus connu, Jeannotat... En plein cours de répétition, j'étais descendu de la montagne en tenue militaire, et je réussis 3h22'10" (1h25 aux 21 km). Chanceux, car les chronométrateurs s'enfuirent 5 minutes après, quand éclata l'orage redouté! Les rares suivants ne surent jamais leur temps.

Mais «*le propre d'ennuyer est de tout dire*». Six ans plus tard, à Bâle, en septembre 1971, naîtra toutefois l'idée de *Spiridon*. La suite est bien connue, tout au moins d'une grande partie des lecteurs du *Mmmille-Pattes*.

Des Pyrénées, un vieux de la vieille, Claude L'Hermite, souhaitait que «*La course de trop*» ne fût pas – comme je le pensais – mon ultime texte au sujet de la course à pied. A lui la parole:

Alors, c'est ton dernier texte sur la course à pied? Dommage qu'il soit rempli d'amertume (que je comprends), mais pour moi, pour tous ceux que, comme moi, tu as fait rêver, que tu as fait courir par monts et par vaux, tu ne peux pas rester sur un constat aussi négatif. Moi qui rêve de

faire courir mes petits-fils, leur faire prendre plaisir à l'effort... Ecris-en un dernier en guise de testament si tu veux, pour eux, pour les générations futures. Toi que je considère un peu comme le pape de la course à pied... Un texte euphorique qui donnerait même à un cul-de-jatte l'envie de cavalier. Si tu te rends à mon vœu, fais-moi confiance pour y mettre du temps et de la réflexion... et du cœur en pensant à ces Ethiopiens qui courent comme des damnés (de la terre...) pour s'arracher à leur misère.

D'accord, sacré vieux puîné (de deux mois mon cadet)!

«L'homme n'a pas de racines, il a des pieds»

Courir... C'est dans la forêt (de Macolin et du Jura, mais aussi en Finlande, par exemple) que je me serai le plus éclaté. Et par la montagne: autrefois, en Valais, maintenant, en Ethiopie et en Roumanie. Ah! courir en toutes saisons à travers les pâturages du Jura... pure merveille! Le mot Jura évoque celui de Macolin, un mot magique en ce temps-là. Je m'en allais toujours seul. Car j'aimais ça, courir seul: à l'heure qui vous plaît, à l'allure qui vous va, avec les pauses que vous souhaitez. L'été, tôt le matin, quand tout le monde dort encore... Une heure féérique.

Au fait, je courais alors pourquoi? Pour me savoir bien dans ma peau. Car je me sentais ensuite vivre mieux. Eh, si tu as reçu quatre membres, dont tu ne te sers presque jamais, quelle pauvre vie tu as! «*L'homme n'a pas de racines, il a des pieds*.» (Salman Rushdie). Des pieds seulement pour appuyer sur l'accélérateur et la pédale des freins?

Il s'était produit en outre quelque chose d'étrange, de mystérieux même, dont je n'osai pas parler, surtout que je n'y étais pas préparé du tout. En effet, si bien souvent je devais me forcer pour aller courir, dans le froid ou sous la pluie, ensuite TOUJOURS je revenais chez moi plus ou moins euphorique. Même chaussé d'espadrilles, et après 35 km sur la route nationale, comme en juin 1965

quand je songeais à mon premier marathon.

Ce sentiment s'affina. Non seulement les soucis du jour, ou de tous les jours, s'estompaient en courant, mais peu à peu je me sentais heureux (3). Non seulement je m'étais lavé le regard, hors des quatre murs du bureau, mais mon corps, agité de la plus noble façon qui fût (pas question de se trémousser dans la fumée et sous un déluge de décibels), me remerciait à sa manière. Comme douché au mieux, au matin prêt pour un nouveau jour, ou, le soir, débarassé des scories du boulot.

Car il y a le mental. Quand tu as bien couru, à ta guise, tout ton saoul (à Bâle, de 1969 à 1974, pour aller au boulot et en venir, soit 25 km chaque jour), tu rentres avec un regard neuf, sur les gens et sur les choses, et sur tes problèmes aussi. Et la course te fait l'effet d'un tranquillisant, voire d'un anti-dépresseur, genre Valium (diazepam). Mais le plus naturel et le plus bénéfique qui soit. Tu ne cours pas, et tu es bientôt stressé. Tu cours, et tu ne tardes pas à relativiser à peu près tout.

La compétition: pas nécessaire à la santé

La compétition dans tout ça? Toujours secondaire. Pour elle, entraîne-toi à courir "à la sensation"... et au diable les gadgets des rusés rapaces de la modernité! «*Connais-toi toi-même*», conseillaient déjà les Grecs de l'antiquité. En compétition, apprends à donner le meilleur de toi-même, dans la forme où tu es ce jour-là, toi et pas un autre. Alors, dès le départ force-toi à courir longtemps "en dedans", à l'aise, avant de "ramasser les morts"... Et un plaisant chrono te sera donné par surcroît.

Un mot de l'entraînement. En vérité, si l'on aime la simplicité il n'y a pas grand-chose à en dire. Dans le film *Libres de courir*, on entend quelqu'un déclarer: «*Les pelotons de coureurs ont commencé à croître dès que les églises se sont vidées*.» On peut dire aujourd'hui: les performances des coureurs ont ensuite baissé à



Un départ de course. C'était le 25 septembre 1960, à Gampel (Haut-Valais), aux championnats valaisans de cross (sic). Ma toute première photo de course à pied, j'eus la bonne idée de la faire sur diapositif.

mesure que se multipliaient les «sorciers» et les entraîneurs de tout poil. Ceux surtout qui ont avantage à tout compliquer. J'aime l'entraîneur qui apprend au coureur à se débrouiller seul, mais pas les autres.

Si vous courez pour votre santé, rien de plus simple: courez à votre aise, toujours avec plaisir, toujours capable de bavarder en courant. Tâchez seulement de varier de temps en temps les parcours, pour éviter la monotonie. Gardez-en toujours sous le pied, en vous répétant, bien après le physiologiste Åstrand: «*La compétition n'est pas nécessaire à la santé, elle peut même lui être nuisible.*» Répétez: *La compétition n'est pas nécessaire...* Pour sûr que les gourous d'aujourd'hui ne le disent pas.

Si vous songez à vous mesurer un jour avec d'autres en compétition, il n'y a pas trente-six secrets. A mes yeux, un seul: une fois par semaine, courez par accélérations. Après un bon échauffement, accélérez peu à peu jusqu'à avoir envie de ralentir

pour reprendre votre souffle, et puis accélérez encore dès que vous le pouvez. Et ainsi de suite. Pas besoin de chronomètre: ce n'est pas à lui de vous dire ce qu'il faut faire, mais bien à votre corps, à votre système respiratoire, bref, à vos jambes et à vos poumons. Pour cela il faut courir seul. Et voilà comment on apprend à se connaître, à courir à la sensation.

En vue de la compétition, la course par accélérations est le nec plus ultra, qui vous fait progresser à coup sûr. Variez alors le menu: accélérations au plat, en tous terrains, en montée. Sans jamais forcer. Et sachez toujours achever la séance avec encore une petite envie de courir.

En outre, pour votre plaisir (de futur marathonien), une fois par semaine courez longtemps: 15, puis 20, et même un jour 30 km. Le faire de préférence avec des copains, le samedi ou le dimanche matin.

Et surtout ne prenez jamais trop au sérieux la course à pied. Ça risquerait de gâcher votre vie... et celle de vos

proches. Car la course à pied n'est jamais que la plus importante des choses secondaires. Enfin, les Spiridoniens le savent bien: la perf' d'accord, la fête d'abord!

Quant à vous, néophytes, courez, et vous comprendrez. •

Addis Abeba, le 4 février 2015
au temps des anniversaires
de Ron Clarke, de Gaston Roelants,
de Jacques Berlie, de Bernard Ogier,
et d'Yves Jeannotat.

(1) Lire, dans le numéro prochain, *Elle n'avait jamais vu un homme comme ça*, titre du premier éditorial paru dans *Spiridon*, en février 1972.

(2) Je l'évoque dans *Si les gens nous voyaient!* (publié dans *Spiridon* de juin 1975), à lire bientôt dans *le Mmmille-Pattes*.

(3) J'ai essayé de le dire mieux dans *L'île du matin*, et dans *T'avais raison, l'oiseau!*: deux éditos parus dans *Spiridon*, et publiés prochainement ici.

Margot Fournier, gagnante de l'épreuve (au centre)



LA JURACIME 2015

JACKY GIRAUDEAU

La 16^e édition de la Juracime s'est déroulée du 22 au 25 mai 2015. Le comité d'organisation a accueilli des athlètes d'Allemagne, de Belgique, de France et bien sûr beaucoup de Suisses, dont une belle délégation forte d'une vingtaine de concurrents du Footing Club de Lausanne.

La Juracime c'est une course pédestre, le long des crêtes jurassiennes, de 78 km, divisés en cinq étapes sur quatre jours et 2850 mètres de dénivelé.

Pour y participer, il est conseillé d'avoir suivi un entraînement adéquat. La météo y est un facteur déterminant, la pluie pouvant se transformer en neige sur les crêtes, accompagnée de forts vents. A cet égard, l'édition 2015 fût un très bon cru.

La Juracime, ce sont aussi 218 participant(e)s, 250 bénévoles, plus de 200 sponsors et donateurs, et aussi quelques tables de massage, pour retrouver un corps neuf le lendemain des épreuves.

Cette course mythique est organisée tous les deux ans. Le comité se fixe pour objectif de réunir une grande famille de coureurs bénévoles, afin de promouvoir la course à pied avec un esprit festif.

Vendredi 22 mai, 1^{er} jour: arrivée à Tavannes – lieu d'hébergement. Il est temps d'aller chercher son dossard et de se mettre dans l'ambiance...

Le hors d'œuvre de la grande épreuve débute, c'est la première étape: **Tavannes – Montoz (La Wertberg)** de 7 km – 550 m de dénivelé – départ à 19h00. L'entrée en matière est assez pénible, mais le paysage est d'une grande beauté, avec le soleil rasant.

Samedi 23 mai, 2^e jour: le matin départ de **Moutier** pour la tour de Moron et **les Genevez** (le village servant d'arrivée intermédiaire avant la course de l'après-midi). C'est l'une des deux étapes phares de la Juracime, avec le passage sous la Tour de Moron, point culminant du jour, à 1310 mètres. Départ le matin à 9h00 pour 22 km et 900 mètres de dénivelé – temps limite de course 3h30. La vue sur les Alpes est saisissante par beau temps.

A l'arrivée intermédiaire des Genevez, repos mérité, farniente, douche ou «dopage» à la Tête de Moine (spécialité de la région), avant une seconde course, contre la montre, l'après-midi. **Les Genevez – les Reussilles/Tramelan**, de 7 km –



Photos: Jacky Giraudeau



Caroline Baus



Dominique Rod



Hélène Vergnet

Philippe Stern

200 m de dénivelé – départ à 15h00 pour 1h15 maxi.

Le parcours est attrayant, le plus souvent dans les pâturages verdoyants et fleuris du Jura. C'est un endroit idyllique pour courir et oublier les difficultés à venir, dont une côte qui fait grincer les jambes meurtries et tomber le moral dans le bas des chaussettes pour certains... Ahhh les Reussilles – Ohhh les masseuses...

Mon expérience de 2013 me rappelle qu'il est important de bien gérer cette journée difficile, avant l'étape, oh combien décisive du lendemain – et de prévoir de garder des forces pour la dernière étape du lundi.

Dimanche 24 mai, 3^e jour: Orvin – Chasseral, étape longue de 19 km pour 950 m de dénivelé, départ à 10h00 pour 3h30 de course maxi. Cette journée peut virer au cauchemar par temps humide. La montée est longue et difficile, et quand le Chasseral se dévoile, la course pour atteindre son pied semble interminable, mais elle

finit en descente et pourquoi se priver de sprinter?

Le dimanche soir, après un nouveau passage obligatoire aux tables de massage, a lieu la soirée traditionnelle: repas – danses – afin de tous se retrouver entre amis, avant de chausser les baskets pour l'ultime étape.

Lundi 25 mai, 4^e jour: Mont Soleil – Tavannes, c'est la dernière étape, de 23 km et 250 m de dénivelé – départ à 8h00 – 3h30 de course maxi.

Si la course est bien gérée – cette étape est la plus facile – quoique? S'il reste du jus, c'est le moment de tout donner et de finir sur la ligne d'arrivée en se faisant plaisir.

Comme toute course, la Juracime, demande de partir prudemment – ne pas se «griller» trop vite – garder du tonus, accélérer au fur et à mesure et finir en beauté.

A l'arrivée, la joie d'avoir réussi se lit sur tous les visages. Pour les féliciter d'avoir terminé la Juracime,

chaque femme reçoit une rose de la part du comité.

L'heure de la proclamation des résultats est venue:

Classement Dames

- 1^{re} Fournier Margot en 6h54'56"
- 2^e Rion Catherine 6h56'38"
- 3^e Rein Odile 7h00'29"

Classement Hommes

- 1^{er} Hunt Jérémy 5h15'06"
- 2^e Schüpbach Kaspar 5h16'34"
- 3^e Morand Michael 5h27'24"

Le moment le plus émouvant est la standing ovation de tous les coureurs, debout sur leurs chaises – afin de remercier le comité d'organisation et les bénévoles pour leur magnifique dévouement tout au long de ces quatre jours, et en espérant une 17^e édition de la Juracime en 2017. Il est temps de se dire au revoir et de regagner son domicile, avec encore de beaux souvenirs plein la tête et les jambes. ●



LA CHÀTÈRÔ DZINGOLA

JACQUES DÉCOMBAZ

«Jeunes et traditionnels, festifs et sérieux», c'est ainsi que l'on aime à voir ceux des Sociétés de Jeunesses campagnardes dans le Canton de Vaud¹. Sans doute peut-on dire de même de la Jeunesse de Saint-Gingolph en terre valaisanne. La «Chàtèrô Dzingola»² (*bande de jeunes gingolais fiers de leur village*) organise pour les jeunes de 16 à 30 ans différentes animations, bals, soirées, une à deux fois par mois. Qui sait comment, en quelle fin de soirée, l'idée (d)étonnante naquit au sein du comité d'organiser une course pédestre pour diversifier ses activités et encourager la pratique de la course à pied. Ainsi fut mise sur le métier la première édition de la Dérupe Gingolaise le 2 mai 2015. Un engagement à saluer, sachant le sens des responsabilités nécessaire à des novices pour mener à bien une organisation insolite de cette ampleur.

Parcours inconnu au calendrier, course nouvelle: j'ai décidé d'y aller voir. La commune est coincée entre lac et montagne. Plutôt que l'option fastidieuse consistant à longer la rive en direction du Bouveret ou de Meillerie (F), on a choisi un parcours grim pant de sentiers forestiers, perpendiculaire au lac, contournant par l'est l'éminence du Mont Cornin pour aboutir par derrière au petit collet de la Frête, à 4 km du village, 700 m. plus haut.

Les catégories: jeunes (10-14 ans, 15-17 ans), adultes hommes et femmes. Deux variantes d'itinéraire étaient parfaitement balisées, convenablement jalonnées. Le sentier, très humide à cause d'abondantes précipitations sur le Chablais, avait été localement amélioré de marches terreuses. Sous la futaie de printemps, encore jeune et vert tendre, une ondulation continue d'ail des ours vert mer tapissait la plus grande partie de la montée.

Mais voilà, l'édition 2015 restera celle des grandes manœuvres, de la répétition générale. Je me suis trouvé solitaire, dans la bruine résiduelle et les sous-bois détrem pés. Puis, de la

colline désertée, attentif au grondement d'abord lointain des eaux, je regagne la plaine par le vallon de Novel, surprenant au passage un chamois assourdi et distrait. Le torrent furieux et destructeur issu du Tombeau des Allemands, devant lequel le hameau isolé de Clarive semble avoir été évacué, me détourne par un cheminement plus sauvage.

«La décision d'annuler notre course fut prise la veille tard dans la nuit. En effet, les conditions météorologiques ont empiré rapidement rendant le terrain très instable. De plus, la route menant à l'arrivée fut coupée par une crue. Paralysé par ces problèmes, n'étant pas sûr à 100% de la stabilité du parcours et au vu de la situation générale, le comité a pris ses responsabilités en annulant cette première édition. Considérant la catastrophe qui a frappé notre village quelques heures plus tard³, cette décision a été prise au bon moment.

Plus de 60 participants s'étaient inscrits pour cette première Dérupe Gingolaise, nous tenons à les remercier de leur confiance et nous les invitons d'ores et déjà l'année prochaine. La date sera communiquée dans le courant de l'année.»

Avec ces mots sobres de l'organisateur et fort des observations faites sur le parcours, j'encourage les amateurs à participer à la future première Dérupe Gingolaise! ●

1. O. Delacrétaz, *La Nation* (6 mars 2015).
2. <http://www.chaterodzingola.com>
3. La Morge, qui dévale le vallon de Novel, a inondé les rues et ravagé, dans la nuit, des maisons de Saint-Gingolph à son embouchure.



un club sous la loupe

ALAIN BERGUERAND

Les coureurs romands forment une grande famille, mais elle comprend des cousins lointains que l'on connaît peu... En parcourant les listes de résultats ou en observant les maillots des concurrents des courses romandes, on y retrouve des noms de clubs plutôt sobres comme «Stade Genève» ou «Footing Club Lausanne», d'autres plus évocateurs comme les «Gobe-Bitume», les «Cambe-Gouilles» ou les «Croc-Kil» et d'autres carrément cryptiques, comme «T.R.T. Athlétisme» ou «ASJ74».

Nous débiterons dès le prochain numéro une série d'articles intitulés «Un club sous la loupe» qui permettra à une société de course à pied de mieux se faire connaître et d'exposer ses valeurs.

Les clubs intéressés à se présenter ainsi feront parvenir à la rédaction un article (maximum deux pages – 6000 signes – avec une photo) en se basant sur le canevas des questions suivantes:

1. Que signifie le nom du club?
2. Depuis quand le club existe-t-il, quels ont été les jalons principaux de son existence?
Fondation, changement d'organisation, grande augmentation du nombre de membres, etc.
3. Combien de membres compte-t-il, quelle est sa démographie?
Jeunes-vétérans, femmes-hommes, élite-plaisir etc.
4. Comment le club est-il organisé et financé?
Structure, entraîneurs, finances d'inscription, sponsors, etc.
5. Où, quand et comment se déroulent les entraînements réguliers?
Jours d'entraînement, entraîneurs, groupes de forces différentes, etc.
6. Quelles sont les autres activités du club?
Organisation de compétitions, entraînements spéciaux décentralisés, participation en groupe à des compétitions, etc.
7. Que fait le club pour encadrer et supporter les jeunes coureurs?
8. Qu'est-ce qui fait la spécificité du club, quelles sont ses valeurs principales? •

PIERRE ERACLE, UN DISCRET

NOËL TAMINI

J'ai appris avec grand retard la disparition du coureur Pierre Eracle. Son nom ne dit sans doute plus rien à la quasi-totalité des lecteurs du *Mmmille-Pattes*. Justement... Ces quelques lignes, s'il vous plaît, pour rendre hommage à un pionnier de la course sur route en Romandie.

Cette photo de lui (coiffé d'un mouchoir), je l'ai prise à Kirchberg en 1964, au championnat national de marathon, remporté par Oskar Leupi, de Zurich, en juste un peu moins de 2h27, alors temps limite pour aller aux J.O. de Tokyo.

Pour avoir couru avec lui dès 1960*, je savais que Pierre Eracle, prof de maths, était genevois, membre du club U.G.S. Mais rien de plus.

Ce vieux copain est parti aussi discrètement qu'il courait. Il était du temps des pionniers de la plus

discrète des courses à pied. C'était le temps d'avant, quand notre course n'attirait que de rares mordus. Ainsi, au Tour de Sierre, le 29 septembre 1964, lorsque sous la flotte Eracle avait gagné en vétérans, ils étaient trois. Nous, les licenciés, excusez du peu: nous étions douze. Plus que le nombre de spectateurs. •

* Au 1^{er} Tour de Sierre, le 23 octobre 1960. – 1. Vidal, Genève, 29.36, 2. De Quay, Sion, 29.48, 3. Eracle, Genève, 31.01, 4. Coquoz, St-Maurice, 31.27, puis F. Moos, J. Héritier, G. Hischier, 32.47, R. Hischier, Tamini, 33.33, Camarasa 34.40, Caloz 38.16. (11 classés).

Selon mes archives, j'avais débuté le 9 octobre au Tour de Sion, avec seulement 35 km dans les jambes: 1. Jeannotat 27.31, 2. De Quay, 28.43, 4. Gubler 29.09, 5. O. Truffer 29.12, puis R. Truffer 30.10, E. Truffer (les fameux frères Truffer, internationaux de hockey, de ski de fond, de pentathlon, etc.), 12. R. Hischier 31.08, G. Hischier... L. Stuber 31.22... 19. Tamini 33.04... (29 cl.) Puis, comme d'habitude, l'entraînement cessa à l'approche de l'hiver; pour moi, il ne reprit qu'en 1963.





1. Remise des dossards.



2. Préparation du ravitaillement.



3. Ouvreurs.

ORGANISATION D'UNE COURSE

3^e partie: Le jour de la course

ALAIN BERGUERAND

Dans *Le mille-pattes* N°123 et 124, nous avons abordé les préparatifs avancés puis détaillés d'une organisation de course. Dans cette dernière partie, nous allons nous intéresser aux défis à relever le jour de la compétition.

Derniers préparatifs

Toute l'équipe de bénévoles se met en place selon l'horaire convenu. Un briefing tient l'équipe au courant de changements de dernière minute. On s'assure que chaque bénévole porte sur lui un flyer de la course, pour être à même d'informer les participants et le public.

Les différents postes qui n'auraient pas encore été préparés la veille sont montés dans un calme relatif, qui ne laisse encore rien présager de l'agitation qui va suivre.

Parmi ces postes se trouve celui des inscriptions et de remise des dossards. Une attention particulière doit y être apportée, car ce sera le premier contact des concurrents avec la course, et il se doit d'être le plus accueillant possible. Si les coureurs peuvent attendre le coup d'envoi pendant 10 minutes derrière la ligne de départ, il n'est pas question qu'ils doivent poireauter en allant chercher

leur numéro! L'organisateur veillera donc à ce que l'équipe à ce poste soit suffisamment dégourdie pour trouver et remettre rapidement les dossards.[1] Un membre de l'organisation se tiendra prêt à proximité pour gérer indépendamment les cas problématiques et éviter qu'ils ne bloquent la file d'attente.

Les préposés aux inscriptions sur place devront être très concentrés et plausibiliser les données entrées – des erreurs à ce stade peuvent avoir des conséquences sur le classement et la remise de prix. Il n'est pas rare qu'on appelle un prénom d'homme lors de remises de prix de catégories femmes – résultat d'une inscription dans une mauvaise catégorie.

Un dernier contrôle du parcours est effectué, par un bénévole en deux roues, alors que les commissaires chargés de sécuriser et guider la course aux intersections se rendent sur leurs emplacements. Les responsables des postes de ravitaillement sont amenés avec leur matériel aux endroits prévus.[2] On considère que par temps chaud il faut proposer des boissons tous les 5 km. La dotation des stands est à adapter au contexte: boissons chaudes par temps froid, prévoir suffisamment d'eau lors de canicules.

Départ des courses

Selon la formule adoptée par la course, il peut y avoir d'un seul à une dizaine de départs à donner. L'horaire annoncé sur le flyer et le site de la

course doit être respecté le plus fidèlement possible pour ne pas amener de confusion parmi les participants. Dans tous les cas on ne fera jamais partir de course avant l'horaire annoncé. On peut repousser un départ en raison d'un problème technique ou d'un bouchon routier, retardant une fraction significative de participants, mais il faut en informer clairement les concurrents, afin qu'ils puissent gérer leur échauffement en conséquence, ainsi que tout le staff, sans oublier ceux qui se trouvent déjà sur le parcours.

10 minutes avant le départ, le speaker invite les concurrents à se rendre sur la zone de départ. On vérifie que tous les postes sont prêts, en particulier le chronométrage, et on donne au starter le feu vert pour commander le départ. Si le parcours le nécessite, un ouvreure en auto ou en deux roues s'élance un peu avant le peloton.[3] Il permet de s'assurer que la voie est libre, il peut intimer au public présent de s'écarter et va informer les commissaires le long du trajet de l'arrivée imminente de la course.

Pendant la course

Une fois la course lancée, il reste peu de possibilités pour l'organisateur d'influencer son déroulement. Si tous les préparatifs en amont ont été effectués correctement, la compétition devrait bien se dérouler. Il faut néanmoins rester attentif et en contact avec le reste de l'équipe pour gérer des imprévus, comme la



4. Couloir d'arrivée.



5. Coureuse balai.



6. Tirage au sort.

blesse d'un concurrent, l'arrivée inopinée d'une équipe de contrôle anti-dopage ou un poste de ravitaillement qui annonce être à court de boissons. C'est malheureux à écrire, mais les organisateurs doivent aussi identifier d'éventuelles tentatives de tricherie de la part de concurrents qui ne pratiquent pas le fair-play (prise de raccourcis, «vol» de tours sur les courses en boucle).

Arrivée de la course

Alors que les premiers concurrents s'approchent du but, on s'assure que la zone d'arrivée est bien dégagée et que le chronométrage est prêt.

Avec un chronométrage automatique c'est simple, on laisse l'électronique faire le travail. Il faut néanmoins organiser la récupération des puces après l'arrivée si celles-ci sont réutilisables. Cette activité demande un œil de lynx de la part des commissaires en charge, car les puces manquantes sont facturées à l'organisateur de la course.

Le chronométrage manuel demande une organisation plus poussée. Un chronométreur placé sur la ligne d'arrivée (ou une cellule photo-électrique) signale les franchissements à l'aide d'un bouton poussoir. Chaque impulsion se trouve ainsi notée sur une bande de contrôle, avec le temps exact de passage. D'autres chronométreurs, placés après la ligne, notent les numéros de dossards dans leur ordre d'arrivée. Cette liste et la bande de contrôle sont ensuite comparées pour associer un temps à chaque dossard et établir ainsi le classement de la course. Il est crucial pour que cette opération se déroule correctement que les coureurs restent dans leur ordre d'arrivée jusqu'à ce

que leurs numéros aient été enregistrés. A cet effet, un couloir étroit empêchant les dépassements est établi entre la ligne d'arrivée et le poste d'identification des dossards et un commissaire est chargé d'y faire avancer les concurrents, dans le bon ordre.[4]

S'il n'a pas été donné lors du retrait des dossards, le prix souvenir est remis après l'arrivée, en s'assurant que chaque participant en reçoive un et rien qu'un.

A l'instar de l'ouvreur qui a précédé la compétition, un coureur balai ferme la marche.[5] Il a pour fonction d'indiquer aux bénévoles sur le parcours que la course est terminée et qu'ils peuvent ranger et quitter leur poste. En plus de récupérer une partie du jalonnage, il soutient moralement les derniers concurrents derrière lesquels il progresse.

Remise des prix

Moment de détente et de célébration pour les concurrents, la remise des prix engendre son lot de stress pour les organisateurs. Elle doit tout d'abord être planifiée judicieusement: agendée trop tôt, elle risque de se dérouler en l'absence d'une partie des concurrents, encore aux vestiaires. Si elle a lieu trop tard, bon nombre de participants seront déjà rentrés chez eux, et certaines marches du podium seront inoccupées... L'organisateur sera très attentif en vérifiant la liste des résultats pour éviter toute erreur (sexe et âges des catégories): rien de plus navrant que de devoir aller reprendre un prix mal attribué!

Pour éviter une cérémonie où le public se réduit aux seuls gagnants, certaines courses prévoient une tombola avec remise de prix par tirage

au sort des numéros de dossards, afin de garder du monde jusqu'à la fin.[6] Ceci fonctionne bien, mais il faut faire attention que cette cérémonie ne tire pas trop en longueur.

Après la course

Après la remise des prix, les concurrents primés et rassasiés rentrent chez eux pour profiter d'un repos bien mérité. Mais pour l'équipe d'organisation, la journée n'est pas terminée. Il faut encore démonter et redditionner les installations, publier les classements et un communiqué de presse. Dans les jours qui suivent la course, le site Internet est mis à jour avec les résultats et photos prises lors de l'événement.

Finalement, après avoir comptabilisé l'argent reçu des inscriptions et des sponsors et payé les factures des fournisseurs, le trésorier établit le bilan financier de la manifestation, qui décidera peut-être du sort de la prochaine édition. Une agape de remerciement aux bénévoles est organisée et la séance de débriefing agendée. Nous nous retrouvons au début du premier article de la série, un tour de roue de plus a été donné.

Conclusion

Sans avoir la prétention d'être exhaustive, espérons que cette série t'a intéressé, cher coureur, et t'a permis de mieux comprendre les défis rencontrés par les organisateurs de courses. Sois donc conscient du travail qui a dû être accompli pour que tu courres dans de bonnes conditions, et aies un peu d'indulgence si tout ne se déroule pas parfaitement! ●



RAYMOND CORBAZ

COURSE À PIED UNE ANALYSE DU «C'ÉTAIT MIEUX AVANT»

En discutant avec Jean-François Pahud ou avec Alain Berguerand et d'autres, une question s'est posée toute seule: est-ce que les performances étaient vraiment meilleures avant?

Difficile de répondre à cette question, car ces 30 dernières années, beaucoup de choses ont changé afin de favoriser de meilleurs chronos:

- les recherches dans la médecine du sport ont énormément évolué,
- le matériel idem,
- la diététique est à la pointe,
- la formation des coachs est devenue plus spécialisée,
- les infos par conférences ou par internet sont nombreuses.

Résultat: les performances sur piste et sur route chutent partout en Europe alors que le nombre de coureurs ne cesse d'augmenter (phénomène de la pyramide)?

Analyse 1 – qui n'engage que ma vision de la situation actuelle des élites nationales:

- a) les coureurs sont plutôt multi-sports,
- b) la carrière professionnelle limite certains engagements,
- c) les primes et le sponsoring ne permettent pas de vivre.
- d) les coureurs passent trop de temps pour se déplacer; maison-travail,

e) dans les plans d'entraînement, on a oublié le feeling!

Analyse 2 – pour les jeunes et futurs élites. Selon moi, c'est pour ces catégories qu'il faut trouver des réponses:

- a) les études comptent beaucoup pour l'avenir, au détriment du sport,
- b) le désir de pratiquer un sport à fond n'est pas toujours bien vu,
- c) l'encadrement dans les clubs n'est pas toujours efficace,
- d) le choix de la discipline est souvent lié au désir des parents,
- e) les stars sont des locomotives, mais font défaut en Suisse,
- f) un professeur de sport qui découvrir un élève doué devrait pouvoir déclencher un suivi.

Dans la deuxième analyse, il y a de l'espoir, mais un grand travail de fond nous attend. Mettre en place une structure pour dénicher les futures stars suisses de la course à pied, c'est un challenge qui va coûter de l'argent et surtout nous obliger à mettre en place un concept national.

En Suisse, nous avons des jeunes très doués qui s'arrêtent de pratiquer entre 16 et 20 ans. Posons-nous la question: ne pouvons-nous rien faire contre ce phénomène? Dans cette période, l'ambiance d'équipe est importante!

Conclusion:

Alors, c'était mieux avant (perf.)? Je pense que suite à l'analyse 1: oui!

Dans l'analyse 2, tout reste à améliorer et construire, même si les clubs ont fait depuis de longues années un énorme travail, mais pas toujours reconnu et pas assez spécialisé, ce sera mieux demain! •



courrier des lecteurs

ALAIN WERLY

Salut Président

J'ai lu avec plaisir l'article de Noël sur la coupe CIME ainsi que ses explications et celles du rédacteur (ndlr: Archives Spiridon dans le *mille-pattes* N° 124).

Je remarque dans le calendrier de la CIME 1975, qu'un certain nombre de courses ont survécu au temps et sont toujours présentes dans le calendrier des courses hors stades.

Par exemple Sierre-Zinal, mais aussi Les Plans-sur-Bex – Cabane de Plan-Névé. Cette dernière continue son bonhomme de chemin sans faire trop de vagues. La motivation des organisateurs est toujours présente et permet à nos coureurs de se mesurer sur ce «sprint en montée» dans un dénivelé constant sans possibilité de se reposer sur des plats.

C'est non sans nostalgie que je retrouve mon nom sur la liste des organisateurs de course en 1975 (course que j'avais créée en 1973 avec deux autres camarades dont notre regretté Jean Fontaine). Bien que la présidence de la course soit maintenant en mains de Gilbert Gonet, je suis toujours présent dans la course en assumant la responsabilité de l'arrivée à Plan-Névé.

J'en viens à me demander ce que sont devenus les autres organisateurs et amis de cette époque. Tout le monde connaît Jean-Claude Pont à la tête de Sierre-Zinal, mais les autres?

Si je ne cours pratiquement plus (ou peu) je reste néanmoins de cœur avec les coureurs d'aujourd'hui et me mets à disposition de «ma» course (ainsi que, dans un autre registre, les trophées du Muveran – course de ski-alpinisme – où je suis présent depuis plus de 40 ans).

Alors, et pour terminer, une pensée amicale à tous ceux qui ont participé aux débuts de l'ère Spiridon et plus particulièrement à Noël Tamini son concepteur.

Au plaisir, se retrouver sur le terrain et merci encore de faire perdurer cette flamme «spiridonienne». •

NUTRITION DU SPORTIF EN SUISSE

Myriapodes et autres scolopendres trouvent dans ce bulletin des mises à jour intermittentes sur les fondations et l'actualité de la nutrition du sport. Il existe en Suisse depuis une quinzaine d'années une plateforme indépendante et consultable d'informations sur le sujet. Né d'un petit groupe de personnes actives dans cette science, le **Forum Suisse sur la Nutrition du sport**, soutenu par l'Office fédéral du Sport et l'ETH Zurich, a développé une pyramide alimentaire pour les sportifs, qui peut être téléchargée (<http://www.forumsportnutrition.ch>). Les recommandations qui y sont illustrées se fondent sur la pyramide alimentaire pour les adultes en bonne santé de la Société Suisse de Nutrition (SSN), complétées par des indications spécifiques tenant compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives que nécessite l'activité sportive. On trouve aussi sur ce forum quelques documents assez basiques sur l'alimentation et l'activité physique.

Société Suisse de Nutrition du Sport

La petite structure du forum a évolué récemment pour se constituer en **Société Suisse de Nutrition du Sport (SSNS)**, (<http://www.ssns.ch/fr/>). A l'initiative de Paolo Colombani, de l'Institut fédéral du sport de Macolin, la SSNS a pour ambition «la promotion, le développement et le soutien de la nutrition du sport basée sur la science». Toute personne intéressée, curieux ou connaisseur, peut y adhérer et bénéficier, moyennant des cotisations différenciées, de mises à jour commentées autour de la nutrition du sport, d'information de fond, de courtes bandes vidéo sur des thèmes actuels, de recensions de livres spécialisés.

Cette SSNS en est à sa première année. Son assise est modeste et il est trop tôt pour juger de son utilité. A l'évidence, la recherche en nutrition

du sport dans le pays est peu développée en comparaison internationale. En s'appuyant sur les travaux solides d'institutions réputées (par exemple, l'Institut Australien du Sport), sur des articles de mise au point publiés dans les revues scientifiques, les experts de la SSNS devraient pouvoir diffuser, par leurs traductions, résumés, prises de position mesurées, une parole fiable et adéquate au contexte helvétique. Ceci importe, à constater le nombre de livres grand public qui fleurissent au printemps où l'ivraie voisine avec le bon grain et les doctrines partisans avec les intérêts inavoués; à constater le racolage publicitaire éhonté à toute heure dans les médias pour des produits foncièrement inutiles «en cas de baisse de la capacité physique et intellectuelle» (mais «ceci est un médicament, demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage»). Un contrepois neutre et objectif est nécessaire.

Guide des suppléments nutritionnels

Le centre indépendant de compétences pour la lutte antidopage en Suisse (www.antidoping.ch) a édité un guide qui répertorie les différents suppléments en quatre catégories selon leur efficacité sur la performance sportive:

- A Effet favorable sur la performance possible.
- B Données insuffisantes pour un avis catégorique.
- C Effet favorable sur la performance improbable.
- D Effet nocif à craindre sur la performance ou la santé.

Ce guide des suppléments nutritionnels donne des renseignements utiles, objectifs et indépendants sur les nombreux compléments alimentaires du marché destinés aux sportifs, mais il devrait être actualisé. Il s'adresse aux compétiteurs et à tout intéressé.

Société Suisse de Nutrition

Revenons à la **Société Suisse de Nutrition** qui, elle, a une longue histoire et un large soutien officiel, académique et public (<http://www.sge-ssn.ch/fr/>). Ses objectifs sont de renseigner la population sur toutes les questions relevant de l'hygiène alimentaire, notamment au travers de sa revue trimestrielle *Tabula*. Elle donne des directives scientifiquement fondées pour l'éducation et la formation. Elle promeut la communication et la collaboration entre personnes et organisations qui s'occupent d'alimentation. Elle encourage la recherche scientifique et l'échange d'informations pratiques.

Allergies et intolérances alimentaires

Pour fêter ses 50 ans, la SSN va tenir le 27 août prochain un symposium tout public à Berne (traduction simultanée) avec pour thème «Boom du siècle? Allergies et intolérances alimentaires», un domaine de préoccupation pour bien des sportifs.

Programme et inscription

(délai 14 août) sur http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/la-ssn/congresnational_assembleegenerale/.



Pour une information nutritionnelle objective et neutre

La **Société suisse de nutrition***

- > ses tests interactifs, ses actions FOODprints®, NUTRIKIDS®
- > ses recettes et manifestations
- > sa revue *Tabula*

Antidoping suisse

- > son «Guide des suppléments alimentaires»

La **Société suisse de nutrition du sport**

- > son prédécesseur le Forum suisse sur la nutrition du sport
- > ses commentaires, informations et mises au point (dès 2014)*

*avec cotisation

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