

STEVE PREFONTAINE

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

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

Alain Berguerand

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

Secrétariat et comptabilité

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique (2^e étage)

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 23 36
info@lausanne-usl.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: Steve Prefontaine, un des principaux protagonistes du film «Free to Run», a transformé l'image et l'histoire de la course à pied.
Photo d'archives.

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 Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

délaï de rédaction du N° 128 • 15 juin 2016

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-
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



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Une assemblée générale pleine de dynamisme

Le 25 octobre après le marathon de Lausanne, vingt quatre Spiridonien-es se sont réunis en assemblée générale à la Nautique à Ouchy, représentant ainsi nos quelques quatre cents membres (onze excusés).

Ce fut l'occasion d'accepter les comptes et la gestion 2014 avec un excédent de dépenses de Fr. 2750,80 et une fortune au 31 décembre 2014 de Fr. 47073,30, d'approuver les budgets prévisionnels 2015 avec Fr. 25000.- d'entrées et Fr. 29000.- de sorties, soit un excédent de dépenses prévisible de Fr. 4000.- et pour 2016 avec des chiffres semblables et un déficit probable de Fr. 6000.-, ceci conformément à la volonté de ne pas «thésauriser». Ce fut aussi l'occasion d'envisager l'avenir de l'Association en présence de membres autres que le comité.

Divers aspects concernant Spiridon ont donc été abordés:

Vieillesse des membres: l'âge moyen de nos membres ne fait qu'augmenter, si depuis le début, la génération initiale est lentement complétée par des adultes encore en activité, l'intérêt des jeunes pour un tel mouvement reste faible. Faire connaître notre revue et notre action chez les «juniors» est donc primordiale. La politique de prix spéciaux et d'abonnements gratuits pour les catégories juniors doit être poursuivie.

Evolution de la course à pied: à côté des structures classiques en perte de vitesse (clubs, fédérations, championnats, course sur piste) une part importante de la société civile court, mais selon des modes nouveaux: pratique très individualiste avec mesure personnelle des perfor-

mances, musique, etc.), succès des grands rendez-vous de masse avec une coloration festive (Escalade, Midnight Run), inflation du nombre d'évènements avec arrivée et disparition rapide de ceux-ci, pas par manque de participants, mais souvent par manque d'organiseurs!

Nouveaux medias: irruption d'Internet et des réseaux sociaux: le besoin d'informations ou de conseils passe de plus en plus par ces canaux, les gens cherchent eux-mêmes et trouvent plus ou moins ce qui leur convient sur leur écran.

Collaborations: travailler seul dans son coin est un gage d'indépendance, mais aussi d'isolement et de moyens limités, comment faire des accords avec d'autres revues, des équipementiers sans perdre son âme.

L'assemblée générale a pris des décisions claires et qui permettent au comité de poursuivre son action:

- Poursuite de l'effort de propagande vers les jeunes.
- Maintien de la revue en papier, mais dynamisation de notre action sur Internet et les réseaux sociaux pour avoir une capacité d'action à plus court terme.
- Pas de collaboration directe avec d'autres revues.
- Prospection pour obtenir l'appui d'équipementiers, en particulier pour pouvoir développer les meneurs d'allure.
- Approbation de la collaboration avec l'USL pour l'infrastructure.

Mais cela nécessite une équipe minimale. Le comité espère que notre ami Bertholet pourra nous appuyer malgré ses problèmes de santé. D'autres forces nouvelles restent indispensables pour pouvoir maintenir notre action.

Nous essayerons donc avec nos moyens limités à agir en conséquence.

SOMMAIRE

3 Le mot du Président

4 T'avais raison, l'oiseau!



5 «J'ai commencé à courir en 1950...»

6|7 **ARCHIVES SPIRIDON**

8|9 Au-delà de la vue



10|11 La Diagonale des Fous



12|13 Le km vertical



14|15 Trois cross d'automne autour du lac de Neuchâtel



16 La Silvesterlauf Bonn



17 Lecture: dis-moi pourquoi tu cours?

18|21 Free to Run



22 Propos de table

NOËL TAMINI

Spiridon – février 1973

L'été à six heures du matin, c'est pure merveille que de s'en aller au boulot en courant. L'hiver, par contre... (1)

Il avait envie de parler, de s'exprimer non plus seulement avec ses bras et ses jambes. Comme quelqu'un qui a vécu un long temps de solitude, et qui rencontre un visage attentif, bienveillant. Il y avait en lui un trop-plein d'images, de sensations, de pensées. Toute cette toile qu'au fil des heures et des jours un monologue intérieur avait tissée.

Et tout naturellement, il s'était mis à parler. Avec, sur le visage creusé de quelques rides, cet air de joie et d'innocence des enfants émerveillés.

– L'hiver, par contre... Primo, il fait encore sombre à cette heure-là. Le froid, passe encore, on peut s'emmitoufler. Mais la nuit! Bien sûr, la route est éclairée. Juste ce qu'il faut pour n'apercevoir que des ombres, toujours les mêmes, celles des ouvriers de la première équipe de l'usine voisine.

Heureusement, il y a quelques arbres. Tiens, un matin, à peine j'étais en train qu'au-dessus de moi, dans l'un de ces jeunes peupliers qui s'élancent dans le ciel, qu'est-ce que j'entends? Un oiseau qui chantait à tire-larigot! Dis, t'as déjà entendu un oiseau chanter à tue-tête, dans la nuit, en plein hiver? Bon, ce matin-là il y avait dans l'air ce vent du Sud qui vous met facilement des ailes aux jarrets. Tu sentais à plein nez l'odeur de la terre, celle qui se réveille-

ville, il y a toujours ce long cri lugubre de quelque hulotte.

Le lendemain, à la même heure, mon oiseau chantait encore. La nuit était toujours aussi sombre, et lui tout aussi indifférent: il vous tire-larigotait ses couplets... Pour qui, pour quoi? Allez savoir. Au fond, il me gênait pas, l'oiseau, bien au contraire. Toi, tu chantes, moi, je cours, presque tous les autres roupillent... On était presque des copains, dis, l'oiseau!

À quelques jours de là, un lundi matin, je m'élançais... dans de la ouate! De la neige sous mes savates! La nature avait tiré sur la bride, la terre se rendormait pour quelques semaines. De nouveau le froid, le silence et la nuit...

À propos, et l'oiseau? Rien. Plus le moindre cri. La neige et le froid lui avaient sans doute cloué le bec, à jamais. Maintenant oui, l'oiseau, j'étais vraiment seul. Ce matin-là, et bien d'autres.

Mais dorénavant, je savais. Oiseau, t'avais pas tort. «Tant que tu peux courir, cours... L'hiver peut revenir d'un jour à l'autre...» T'avais raison, l'oiseau!

T'avais raison, l'oiseau!

J'aurais tant aimé qu'un oiseau me prenne en amitié Grégoire Lacroix

rait un mois plus tard sous la caresse d'une averse printanière.

Un mois plus tard, d'accord. Mais ce matin-là, dans la nuit, qu'est-ce qu'il avait à chanter ainsi, cet oiseau? (2) Je me suis retourné, j'ai regardé en haut vers lui, en me disant: il est fou, cet oiseau! On n'a pas idée de chanter comme ça une heure avant le lever du jour. Ainsi, tout seul, dans le noir... Dis, l'oiseau, qu'est-ce que tu me chantes là à une heure pareille?

Bien sûr qu'il s'en fichait. Il continuait à jeter son trille à tort et à travers. C'était plutôt joli, sa chanson. Ça vous donnait comme un avant-goût du printemps... comme une bouffée de chaleur... une pincée de couleurs... En février, tu sais, ça vous va facilement droit au cœur.

Puis mon chemin suit la grand-route, pas loin du fleuve pollué. De temps à autre, une voiture. Et je bifurque dans la forêt. A l'autre bout, à l'entrée de la



Oiseau-de-paradis, aperçu à Noël en ouvrant la fenêtre.

Photo: NT, Addis Abeba

(1) Des décennies plus tard, toujours ces mêmes sensations: je n'aime pas devoir courir, mais j'aime tant avoir couru... Cela rejoint ce que déclarait ce "cadre supérieur, 45 ans, 2 h 56 au marathon": «Je ne m'entraîne jamais par plaisir. Je n'aime pas du tout l'entraînement. Mais c'est comme la musique: j'aime le piano et je ressens du plaisir parce que je joue bien. Pour en arriver là, il faut faire des exercices fastidieux. Personne n'aime les gammes. Mais quelle que soit l'étendue de vos dons, vous ne pouvez pas y échapper. Alors, la course c'est pareil. Il faut faire des gammes pour trouver une harmonie du corps et de l'esprit, et découvrir le plaisir de bien courir. Les gens qui ne s'entraînent pas sont nuls. Ils souffrent, ils se traînent, c'est dégradant. Quel plaisir peut-on prendre à être nul?» (Propos recueilli par Jean-Michel Faure, «L'éthique puritaine du marathonien», Esprit, avril 1987; transmis par Jean Gilbert-Touzeau).

(2) «Après les années désertiques, ce matin, la vie me fait signe à travers l'oiseau. (...) Souverain, parce qu'il est pauvre, il ne voit pas la mort en toutes choses. L'éternité le traverse en ruisseaux de cris. Je l'appelle oiseau-désir, flèche vers l'inconnu.» (Jean Sullivan, Joie errante, 1974)

Je ne sais plus ni où et ni quand j'ai rencontré cet homme chaleureux devenu mon vieil ami Charles Monsch. En tout cas, c'est en relation avec *Spiridon*: il m'avait dit d'emblée qu'il y avait été abonné.

Pour laisser des traces, a observé un sage, il faut marcher hors des sentiers battus. C'est ce qu'a fait, bon gré mal gré, Charles Monsch, Alsacien, engagé avec les Malgré-Nous, dans la marine allemande, et finalement prisonnier des Soviétiques. S'il ne fut pas envoyé en Sibérie, comme les autres prisonniers, c'est que, avait décidé un commandant, «*les marins, nous sommes tous des frères!*». Monsch sera détenu deux ans près d'Odessa, où il apprit le russe. Puis il se fit prêtre.

Il m'a dit un jour ce qu'avait été pour lui la course à pied. Je l'en avais prié. (NT)

CHARLES MONSCH

J'ai commencé à courir en 1950, à 29 ans, dans la banlieue sud de Paris, du côté de Verrières-le-Buisson. Là-bas, j'allais souvent rendre visite à un vieux monsieur, ancien combattant de 14-18, le docteur Fougerat de Lastours, un véritable médecin des pauvres. Un



Photo: Noël Tamini

Charles Monsch à Montmartre en 2006.

«J'ai commencé à courir en 1950...»

saint homme. De plus, fondateur d'une association de naturistes chrétiens.

Il m'a fait visiter deux camps de nudistes, que j'ai parcourus à ses côtés, en «tenue de nature», évidemment. Il n'a pas réussi à me lancer plus à fond sur les voies du naturisme. Plusieurs prêtres de mes connaissances y étaient présents, en toute discrétion, bien entendu. Mais il réussit à me convertir... à la course!

Mes occupations me permettaient de m'y adonner les dimanches. Même quand il était absent j'avais ses clés.

Cette habitude de course dominicale s'est poursuivie durant toute ma vie active. Bientôt, plusieurs confrères de ma communauté se joignirent à moi. Nous allions courir pendant environ une heure, tous les dimanches matins, dans les bois de Saint-Cloud. Nous étions généralement cinq, dont le père André Madec, autre survivant, actuellement dans l'autre maison de retraite des Assomptionnistes, à Layrac (47). Il y avait aussi le père Pierre Gallay, aujourd'hui à Lorgues (Var). Ce sont les deux seuls survivants avec moi.

Et nous primes l'habitude d'aller courir sur les lieux de nos déplacements professionnels, qui nous prenaient en semaine et parfois les dimanches.

C'est ainsi que j'ai fait connaissance

avec les berges de la Moskva à Moscou, avec les bords de l'Elbe à Hambourg, avec les sites de la banlieue de Boston (sans jamais avoir assisté au marathon), avec les bords de la mer à Osaka, les rivages de Kadi-Koy, banlieue d'Istanbul, les belles collines de Plovdiv, et, plus près, en compagnie de l'ami Fleury, avec le Grand Pré à Chartres, et encore les vallonnements de Bayreuth, autour du Festspielhaus. Le sommet de tout cela seront les jardins de la Villa Doria Pamphili à Rome, durant une dizaine d'années. C'est là que j'ai dû rendre les armes, en 1995, à 74 ans. Ensuite, dans les allées de la même Villa, je me suis mis à la marche. Toujours dix kilomètres, désormais en une heure et demie. La distance de dix kilomètres est celle que nous étions convenus de parcourir en toutes circonstances.

Il va sans dire que nous avons fait d'intéressantes, voire de surprenantes rencontres au cours de décennies de courses. Ce furent, par exemple, des clochards, des gays, des prostituées, des apôtres des Témoins de Jéhovah. C'est à Rome surtout que le contact avec autrui a été le plus facile, et, semble-t-il, encore de nos jours. Mais Rome est non seulement la capitale de la chrétienté, c'est celle aussi des pick-pockets! Les joggueurs d'autrefois

n'étaient pas exposés: ils ne portaient rien sur eux. Maintenant cela a changé, ils ont des portables! C'est surtout dans les bus romains, serrés les uns contre les autres, que l'on se fait dévaliser.

Nous avons toujours été, nous autres Assomptionnistes de Bayard, fidèles participants aux grands cross de nos concurrents, du *Figaro*, de *l'Humanité*, et du *Pèlerin*. D'ailleurs, cela a été pour nous l'occasion de fraterniser avec les journalistes de la «grande presse», de trinquer et de bavarder avec eux.

Voilà, pour vous, quelques impressions sur un passé que je continue à vivre en rêves rétrospectifs. ●

Albertville, 19 mai 2015

P.S. En souvenir des morts de la Grande Guerre, j'ai rappelé hier à mes amis (et je le fais ici pour vous) la scène du retour de guerre des trois frères Monsch en 1945: Paul, soldat français, chasseur alpin – Charles et Jean, soldats allemands, anciens de la Kriegsmarine. De retour, sains et saufs! Accueillis par notre père Joseph, ancien soldat allemand de la Grande Guerre (du fameux 99^e Landsturm de Saverne). Notre grand-père Ignace Monsch, ancien grenadier de Napoléon III, était lui aussi sorti indemne de la guerre de 1870. Il continuait d'honorer Napoléon III sous l'expression «*Sa Majesté l'Empereur*».

(Charles Monsch à NT, 12 nov. 2015)



ARCHIVES
SPRIDON
revue internationale de course à pied

Vingt-neuf ans après sa première médaille olympique (à Londres en 1948) et à 56 ans, Alain Mimoun, ici derrière l'excellent vétéran Pontille, a su préserver sa joie de courir.
(Photo Serge Rapy)

Allez, les vieux!

Spiridon No 31, avril-mai 1977.

NOËL TAMINI

«**V**ieillir, a dit Pagnol, c'est quand on dit «tu» à tout le monde et que tout le monde vous dit «vous».

Justement, d'entrée je lui avais dit en lui serrant la poigne:

– Salut, Grémot! Je te connais de nom. Comment ça va?

Or, Grémot avait bien quinze ans de plus que moi. Oui mais voilà, tant qu'on vous dit «tu» vous vous sentez jeune, je le savais déjà.

Un jour que j'avais dans les trente-cinq ans – je tournais pas trop mal à l'époque – au bord du chemin des gars avaient applaudi tout à coup en criant:

– Allez le vieux! allez le vieux!

Au virage, je m'étais retourné pour voir quel vétéran me suivait. Personne en vue derrière moi...

Mais tout est relatif. Si vous avez près de soixante piges, comme Grémot, et qu'un gars bien plus jeune vous dit «tu», c'est sûrement que vous êtes deux coureurs à pied. Et c'est peut-être aussi pour se faire tutoyer le plus longtemps possible que tant de vétérans viennent aujourd'hui à la course à pied.

Bref. Toujours est-il que, le même soir, quand Grémot m'a suivi dans ma chambre, et que nous avons trinqué à la bière, on se tutoyait comme larrons en foire. Et bientôt, comme si de rien n'était, sans que je l'y aie le moins du monde encouragé, Grémot m'a raconté Grémot.

Tu peux te demander pourquoi Je suis venu seul courir dans ce coin perdu. C'est simple: ma femme n'aime pas la course à pied. Faut dire qu'entre elle et moi ça n'a jamais été folichon. Quand on s'est mariés, elle avait dix-sept ans, et moi vingt-huit. Mais dès le début, le plumard elle aimait pas tellement. Alors, il a fallu se faire une raison. On a eu une fille. Ma femme ne vit que pour elle et pour sa fille, qui d'ailleurs ne vit que pour sa mère et pour ses études. Toutes les deux, quand elles sortent, c'est pour aller au théâtre, au concert, ou dans les musées. Note

que j'aime autant ça qu'autre chose. D'ailleurs ma fille vient d'entrer à l'université.

Moi, pendant des années j'ai bossé comme un dingue. En plus, j'ai été dirigeant de club, animateur, organisateur, et tout. Un jour, je me suis dit: Grémot, ça suffit. Tu as donné des années aux autres, à eux de continuer. Tu viens d'avoir cinquante ans: et si tu vivais un peu pour toi maintenant?

J'avais toujours fait de la culture physique et un peu de footing. Un jour, j'ai fait une compétition pour vétérans, et puis une autre. Et la passion m'a pris. Maintenant, je cours toute l'année. Faut dire qu'avec mon boulot peinarde j'ai tout mon temps pour m'entraîner.

Tiens, l'an dernier, un jour j'ai battu le vieux Pujazon(!) au sprint. A l'arrivée, je lui ai dit: c'est normal, maintenant je m'entraîne autant que toi. Il a eu l'air vexé.

Ma femme, tu sais (t'es marié?), elle est bizarre, lunatique même. C'est une femme, quoi. Des fois, quand j'arrive d'une course elle est gentille comme tout, méconnaissable. Elle me prépare des trucs que j'aime. Et puis tac, pour un rien, elle vire complètement, et elle me fait la gueule pendant des semaines.

Oh moi, y a longtemps que je ne me casse plus la nénette. C'est pas à mon âge qu'on refait sa vie. J'aime la course, et l'ambiance, les copains, tous ces voyages un peu partout. Et j'aime m'entraîner tous les jours dans la nature ou sur les routes. Bref, j'ai ma vie à moi. Par-ci par-là une nana à l'occasion (on n'est pas de bois). Ma femme croit même que j'ai une maîtresse, ce qui n'est pas tout à fait faux. Tiens,

quand je vais rentrer elle me dira peut-être: montre ce que t'as gagné! Une fois, j'avais choisi un sac, je m'étais dit que ça pouvait servir à ma fille. Eh bien, quand je lui ai montré le sac, tu sais ce qu'elle a dit? Elle l'a tout juste regardé. Mais elle a dit: c'est tout ce que tu as récolté? Fiche-moi loin cette horreur! Elle l'a pris et elle l'a flanqué à la poubelle... Elle me dit parfois qu'à mon âge j'aurais mieux à faire, et des tas de trucs comme ça. Eh là, que je lui dis alors, tu as ta vie, j'ai la mienne. Et je paie ma pension, et amplement (ma femme travaille de son côté).

Mais dans ces cas-là, vaut aussi bien se tenir peinarde. En général, alors je prends mon barda et je file m'entraîner.

Grémot était en veine de confiance ce soir-là. Les gars, quand ils ont envie de parler, faut les laisser. Dans la vie, c'est important de trouver des gens à qui parler. Et jusque tard dans la nuit, Grémot m'a parlé de choses et d'autres.

Finalement, de la chambre à côté quelqu'un a crié:

– Dis donc les vieux, vous allez la boucler?

– Allez, m'a dit tout bas Grémot, il a raison: faut qu'on aille se pieuter. Comme des vieux.

Les vieux, paraît qu'il leur faut moins de sommeil qu'aux jeunes.

(1) NDLR: Raphaël Pujazon (né le 18 février 1918 à El Campillo, en Espagne et mort le 23 février 2000 à Alès) est un athlète français, spécialiste des courses de fond. Vainqueur du cross des nations en 1946 et 1947, il remporta la médaille d'or du 3000 m steeple lors des championnats d'Europe de 1946.

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 52 - CP 1449, 1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80, fax 021 341 10 20,
E-mail: voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

AU-DELÀ de la vue



MARIANNE BAECHLER

Quand l'environnement n'est plus qu'ombre. Quand la mémoire auditive façonne les repaires, pratiquer le vélo et la course à pied relèvent parfois de l'aventure. Du handicap, de la différence, Antoine Müller, devenu malvoyant, en fait un cadeau avec la complicité et la solidarité des uns et des autres. Des liens indélébiles et précieux tissés au fil des ans. Avec une joie de vivre contagieuse, le sens de l'humour aiguisé, des rires et fous-rires communicatifs Antoine rassemble. A travers ses défis sportifs et grâce à la technologie, ce poète prolifique, au cœur généreux, va à l'essentiel.

Entretien avec Antoine Müller, ancien enseignant, musicien et sportif devenu malvoyant.

Bio express

Né en 1944 à Cressier-sur-Morat, Antoine Müller est marié à Thérèse, a trois enfants et deux petits-enfants. Instituteur, il a enseigné de 1964 à 2002 dans les classes primaires de Surpierre/FR où il réside. En 1984, le Broyard cède la direction du chœur mixte paroissial. Fonde alors et dirige le chœur d'enfants Les Char-donnerets. L'aggravation de la déficience visuelle l'oblige à cesser son activité professionnelle à 58 ans.

De 2004 à 2009, préside l'Association des aveugles et malvoyants de Fribourg. S'inscrit à divers défis cyclistes allant de St-Jacques-de-Compostelle au Tour de l'Adriatique en passant par les Andes avec «En tandem pour la vue» organisés par Retina France. Organise les sorties du GTF (Groupe Tandem Fribourg) depuis plus de dix ans.

Court Morat-Fribourg en 1999 (55 ans), en 2014 (70 ans) en duo avec son cousin Joseph et courra l'édition 2016.

Tu participes aux expéditions cyclistes organisées par l'Association Retina France. Existe-t-il une telle organisation en Suisse?

En Europe, les Associations Retina proposent de l'entraide aux personnes affectées de maladies dégénératives de l'œil à ce jour encore incurables ou traitées que partiellement. Pour financer la recherche médicale, Retina France organise des randonnées «En tandem pour la vue». Ces défis traversent chaque fois de nouvelles régions. Un stand d'information et de récolte de fonds pour la recherche est installé dans les principales localités.

En Suisse, il y a de nombreux groupes de tandems. A Fribourg, une rencontre franco-suisse fut organisée à Broc en 2011. Cette année, le tour du lac de Constance est prévu le week-end de l'Ascension.

Tes excursions en tandem t'ont conduit à St-Jacques-de-Compostelle, dans la Cordillère des Andes, au tour de l'Adriatique, pour ne citer que celles-ci. Des souvenirs marquants?

Il y en a tant. Chaque souvenir résulte d'une intense émotion.

En 2007, j'ai organisé le pèlerinage de St-Jacques-de-Compostelle (El Camino). Un soir, à l'invitation d'exprimer les raisons du pèlerinage, un pilote a dit: «Sans mes yeux, ils ne pourraient pas le faire». Arrivé sur le parvis de la cathédrale de Santiago: le choc. Ruissellement de larmes comme une petite fille en pleurs dans la cour de l'école maternelle.

De Buenos-Aires à Santiago du Chili, via Valparaiso en 2014

L'accueil chaleureux des indigènes. Nous étions reçus en héros. Chez eux les aveugles sont confinés dans leur maison... L'arrivée à l'océan Pacifique, «cerise sur le gâteau», le tremblement de terre de Valparaiso (5,3 sur l'échelle de Richter). Ça secoue!

2015, tour de l'Adriatique, 3138 km en 32 jours.

Les rencontres, la joie d'avoir réussi une étape difficile, les villages en ruine, témoins des violents combats en Croatie. Une image qui me poursuit. Dubrovnick. Les spots du soleil sur l'Adriatique. Les villages troglodytes, Pompéi, le Vésuve, Rome sont autant d'émotions.

En moyenne 100 kilomètres quotidiennement sur un parcours accidenté requièrent un effort soutenu et une condition physique affûtée. Quelle est ta préparation?

En mauvaise saison, j'aligne les kilomètres sur le vélo d'appartement. Au 9 février, le compteur dépasse les 1500 km. En cas de temps meilleur, à condition d'avoir un pilote, mon tandem prend la route. Ou alors je marche et cours seul en sillonnant l'enclave de Surpierre. Avant le tour de l'Adriatique j'avais couru plus de 800 km et roulé 3000 km. Un minimum pour cet énorme défi qui a surpris plus d'un dans les étapes «rock and roll».

En plus, je randonne en montagne, toujours accompagné, entre 5 et 7 heures. Si le sentier ou le pierrier est difficile, cela me demande une grande concentration occasionnant une fatigue supplémentaire. Grâce au faible résidu visuel du tiers gauche de mon œil droit et les descriptions de mon guide, j'ai découvert des paysages fabuleux. Par exemple Belalp-Riederalp et tant d'autres. Côté Jura, je crois avoir grimpé tous les sommets entre le Suchet et Chasseron.

Même si le groupe fait du camping sauvage, descend dans les auberges de jeunesse voire dans des abris de fortune plutôt que dans les



palaces, comment financez-vous vos périple?

Les principales dépenses sont à la charge du participant. En France, les associations sollicitent des entreprises ou des collectivités pour obtenir une aide. Les privés versent à bien plaisir environ cinq € par kilomètre. Personnellement, je propose 50 centimes par kilomètre, ce qui représente des dons moins importants mais certainement plus nombreux.

Des drôleries

Chaque semaine, il m'arrive une bricole. A Lausanne, sur les pavés du Petit Chêne, difficile de conduire ma canne blanche. Par mégarde, je heurte le soulier d'un homme un peu stone arrêté à proximité. Il m'a apostrophé: «Eh connard d'aveugle! Tu peux pas ouvrir les yeux!» Vu mon silence – j'ai envie de pouffer de rire – il continue à vociférer. Même dans les films de série B, on n'aurait pas écrit une telle réplique.

A Fribourg, une dame sortie de nulle part a enfourché ma canne et a perdu l'équilibre. J'ai réussi à la rattraper avant la chute. Confuse, elle déclare: «Excusez-moi, je ne vous avais pas vu». Avec un grand sourire en montrant ma canne, je rétorque: «Moi non plus». Eclats de rire des passants.

De mon intérêt pour le tandem, on me demande: «Est-ce que des fois tu vas devant?» Du tac au tac «Bien sûr! Je mets le chien derrière».

Qui peut devenir pilote?

Toute personne pratiquant le vélo, intéressée à piloter une machine pour «bicycliste». Le GTF cherche toujours des pilotes bénévoles. La conduite d'un tandem passe par l'apprentissage du coup de pédale fluide et le petit développement.

A Jean-Pierre Andrey, pilote.
Vous êtes à la fois les yeux du

malvoyant, le guide touristique, le mécanicien.

Que représente cet engagement?

Le plaisir de faire plaisir. Pratiquer le cyclisme en binôme, c'est un partage avec l'aveugle ou le malvoyant qui devient souvent un confident. Ces derniers développent d'autres sens: auditif, olfactif et font preuve de beaucoup de doigté. En cas de pannes techniques, ils ont autant de facilité que moi à réparer.

Je ne peux que recommander aux cyclistes intéressés à s'inscrire auprès d'un groupe tandem. Ils ne le regretteront pas. •

De Antoine Müller.

Extrait du poème «Amitié, complicité» dédié au pilote.

*Nous avons tricoté des liens
Nous avons rassemblé nos forces
Comme le tronc et son écorce*

*Nous avons liés nos destins.
Tu as écarté les ennuis
Tu as bravé orages et pluies
Quand on ne voit plus les étoiles
C'est un nuage qui les voiles.*

Eloge à la différence, extrait du poème «Différence cadeau».

*La différence est un cadeau
Que l'on voit bien, qu'on soit miro
La vue de l'un peut guider l'autre
Le long des blés, des champs d'épeautre.
La différence est un cadeau
Sous le soleil ou bien sous l'eau,
Dans les cols ou dans les descentes,
Sur les replats ou sur les pentes,
Le long des prés, au bord des haies,
Sur les chemins de nos forêts.
On a appris à se connaître,
A être plutôt qu'à paraître.
S'il n'y avait pas la différence,
Ce serait triste sans nuances.*

Tour du Lac de Joux 

24km 12km

Samedi 2 juillet 2016

Courses départs à 16h25 depuis: Dossards, vestiaires et arrivées :
- Le Sentier : 24km
- Le Pont : 12km
Centre Sportif Le Sentier

Nordic Walking et Walking 12km
à 14h15 Le Pont

www.footingvalleedejoux.ch/accueil.html

AUDEMARS PIGUET
Le Brassus

Dès 14h courses enfants gratuites

JACKY GIRAUDEAU

La Réunion est fière d'accueillir l'édition 2015 du Grand Raid. Cette course parmi les plus difficiles et les plus renommées au plan mondial, place La Réunion pendant quatre jours au centre de l'attention du grand public. Elle donne l'occasion à des centaines de coureurs venus du monde entier de s'affronter et de découvrir des sites exceptionnels de cette île grâce à une plongée grandeur réelle au cœur de cirques, remparts et pitons classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

La Diagonale des Fous a eu lieu du 22 au 25 octobre 2015

Définition de la Diagonale des Fous

Le Grand Raid est le principal ultra-trail organisé sur l'île de La Réunion, département d'outre-mer français dans l'océan Indien. Il a lieu au mois d'octobre, probablement l'un des plus difficiles au monde dans son genre, l'épreuve consiste à traverser l'île en diagonale.

Création: en 1989

Éditions: 25

Le parcours: son départ est donné dans le sud-est de l'île, à Saint-Joseph, Saint-Philippe ou Saint-Pierre.

Les 2200 concurrents entament ainsi la course par l'ascension du massif du Piton de la Fournaise. Ils poursuivent ensuite leurs efforts dans les cirques naturels de l'île, parmi lesquels Cilaos et Mafate. L'arrivée est jugée après environ 22 heures de course pour les meilleurs, au stade de La Redoute, à Saint-Denis. De fait, les participants traversent donc l'île du sud-est au nord-ouest, en passant par les Hauts. Vus la distance et le dénivelé positif, cette course a pris le surnom de Diagonale des Fous.

Trois parcours sont proposés aux concurrents:

1. Le Grand Raid 2015

Il est extrême par sa difficulté; 163 km et 9920 mètres de dénivelé positif.

2. Le Trail de Bourbon

Parcours exigeant de 93 km et 5200 mètres de dénivelé positif.

3. La Mascareignes

C'est le petit parcours; 64 km pour 3400 mètres de dénivelé positif.

Petit rappel

Le temps limite pour finir le parcours est de 66 heures.



Hervé Destraz.

Le nombre de places disponibles au Grand Raid est limité à 1350 pour les résidents de La Réunion et à 1000 pour les non-résidents.

Historique

La première édition, en octobre 1989, s'appelle la Marche des Cimes. Le départ de cette première édition a lieu au Barachois à Saint-Denis et l'arrivée est jugée au Tremblet à St-Philippe.

La course porte ensuite le nom de Grande Traversée, entre 1990 et 1992. En 1993 elle change encore de nom et s'intitule la Course de la Pleine Lune. Le Grand Raid reçoit son nom définitif à partir de 1994. En 2000, le Semi-Raid est créé. 2011 voit la naissance de La Mascareignes, plus petite course des trois.

En 2011, le parcours est de 163 km, avec 9643 mètres de dénivelé positif. En 2010, il était de 163 km pour 9656 mètres de dénivelé positif et en 2009 de 145 km et 9000 mètres.

Ce Grand Raid 2015 a-t-il tenu toutes ses promesses?

Suspense, bagarre, édition ouverte, sans la présence de Kilian Jornet ou de François D'Haene.

Alors, on s'est régalez. Ce sont 33 coureurs qui sont passés dans la même heure à Cilaos, vendredi matin à l'aube, une densité jamais vue en tête de la course.

C'est dans la Cité des Lentilles qu'Antoine Guillon a pris les devants.

Victor Hugo Docarmo.



Freddy Thevenin jusqu'à Roche-plate, puis Sébastien Camus dans le final se sont chargés de l'inquiéter. Quand la victoire de Guillon, avec sa main cassée, n'a plus fait de doute, c'est la bagarre pour le podium qui est devenue palpitante. On ne s'est jamais ennuyés, ce qui est rare sur une épreuve aussi longue.

Les Réunionnais ont-ils été à la hauteur?

Freddy Thevenin mérite les honneurs. Il est le meilleur Réunionnais sur le Grand Raid depuis 10 ans.

Une 3^e place sur cette course, devenue si internationale, démontre sa maîtrise, lucidité et sagesse.

Derrière lui, peu de locaux sont dans le top 30.

Un Romand au top

Après avoir obtenu une superbe 4^e place à la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix) au mois d'août, l'Hispano-Helvétique de Lausanne, Diego Pazos réalise une extraordinaire performance pour sa première participation à la Diagonale. Il se classe en effet 4^e, en se payant le luxe de dépasser Iker Karrera, une de ses idoles.

Pourquoi la course féminine a-t-elle été exceptionnelle?

Cette année le Grand Raid réunit le plus beau plateau féminin de l'année, tous ultras confondus.

Nathalie Mauclair et Emilie Lecomte ont mené la course chacune à leur tour. Puis Nuria Picas a pris la tête dans Mafate, avant d'être inquiétée dans le final par les retours d'Huser et Lecomte. C'est quasiment au sprint que la Catalane est allée chercher son premier Grand Raid, avec une grosse minute d'avance à l'arrivée.

C'est très rare à ce niveau, belle bagarre. Cette Diagonale féminine restera dans l'histoire.

Il manquait des médailles

Organisation: c'est ce qui s'appelle le revers de la médaille.

1728 coureurs ont rallié l'arrivée. C'est un record! Record de participants que n'avaient pas prévu les organisateurs, lesquels se sont retrouvés en pénurie de médailles. Les derniers concurrents n'ont pas eu leur récompense.

Une nouvelle commande fût programmée, et les médailles envoyées par poste.

LE PLUS BEAU GRAND RAID

LA DIAGONALE DES FOUS



Nuria Picas, première femme en 28 h 10'35''

La Diagonale peut-elle aller encore plus haut ?

Avec un parcours totalement revu en 2016, ce qui se profile est bien alléchant. Robert Chicaud a confirmé que le Grand Raid retrouverait bien le Volcan, tout en continuant de s'élancer de St-Pierre.

Le pari est osé. Mais il contribuera à la promesse d'un avenir radieux.

Les Chiffres

1728 – Le nombre de finishers de ce Grand Raid 2015. Sur les 2443 partants, seulement 717 ne sont pas allés au bout. Cela représente un taux d'abandons historiquement bas de 29%. On est très loin des 47% de 2011.

9 – Comme le nombre de participations d'Antoine Guillon au Grand Raid. Le bilan: quatre podiums, trois quatrième places et enfin... la lumière!

1'18" – L'écart en minutes, entre Nuria Picas et Emilie Lecomte sur la ligne d'arrivée à la Redoute. Du jamais vu.

4 – C'est le nombre de coureurs locaux classés dans le top 30 du Grand Raid.

24 h 17'01" – Le temps du vainqueur, Antoine Guillon.

35 h 54' – C'est le temps qu'il fallait réaliser cette année pour entrer dans le top 100 du Grand Raid. En 2013, sur le même parcours, 37 h 20 suffisaient. Le niveau général a beaucoup augmenté.

3 – Comme la place occupée par Freddy Thevenin, à l'issue de ce weekend, au classement de l'Ultra - Trail World - Tour 2015.

Les Romands classés

4^e Diego Pazos; 26h23'57"
188^e Victor Hugo Docarmo; 39h34'5"
1698^e Hervé Destraz; 62h39'3"

Antoine Guillon, vainqueur

J'ai enfin gagné le Grand Raid. Et c'est une sensation très plaisante, il était temps que celà arrive! C'était cette année ou jamais, à 43 ans, après de nombreuses participations!

Être si rigoureux, c'est indispensable à la réussite sportive?

Pour rester dans le coup, oui. Avec les années qui passent, j'ai intérêt à mettre tous les atouts de mon côté.

Le sommeil, l'alimentation, la récupération... je dois tout optimiser.

C'est ce qui a fait la différence, sur ce Grand Raid, à l'arrivée je n'ai que 20 minutes d'avance. ●

CLASSEMENT HOMMES

1 ^{er}	Antoine Guillon	24 h 17'01"
2 ^e	Sébastien Camus	24 h 41'11"
3 ^e	Freddy Thevenin	25 h 17'09"
4 ^e	Diego Pazos	26 h 23'57"
5 ^e	Iker Karrera	26 h 41'03"

CLASSEMENT FEMMES

1 ^{ère}	Nuria Picas	28 h 10'35"
2 ^e	Emilie Lecomte	28 h 11'53"
3 ^e	Andrea Huser	28 h 38'14"
4 ^e	Nathalie Mauclair	29 h 51'11"
5 ^e	Alexandra Clain	33 h 11'20"

Diego Pazos.



Le 15^e kilomètre vertical de Fully s'est déroulé le samedi 24 octobre 2015. Le parcours du km vertical, comme son nom l'indique, fait exactement 1000 mètres de dénivelé, mesure attestée par un géomètre.

Le départ est donné à l'altitude de 500 mètres pour arriver à l'altitude de 1500 mètres, avec une distance de course de 1920 mètres.

La définition du kilomètre vertical est simple: 1000 mètres de dénivellation sur la plus courte distance possible à effectuer, contre la montre.

Il emprunte la voie ferrée de l'ancien funiculaire menant jadis vers Sorniot.

Malgré une température matinale fraîche, le soleil lèche les montagnes en se levant dans la vallée – une très belle journée s'annonce.

L'équipe de chronométrage est fine prête à recevoir ces coureurs affamés de dénivelé.

Les meilleurs spécialistes sont là, prêts à en découdre avec cette montée infernale. Ils sont venus d'Italie, de France, de Monaco, d'Autriche, d'Angleterre, d'Espagne, de Hollande, d'Uruguay, d'Allemagne, de Suède, de Belgique, de Pologne et bien sûr de Suisse.

Faut-il mettre des baskets à crampons – voire à clous? En tous cas, les bâtons sont indispensables pour affronter l'important dénivelé.

Cette année, le port du casque est obligatoire pour parer aux chutes de pierres causées par les piqués de bâtons.

Le départ est donné au lieu-dit «La Belle Usine», en légère pente.

Depuis un pont, nous avons droit à une vue plongeante sur la rampe de lancement des 100 premiers mètres.

Le passage sur le pont permet d'atteindre le cap des 200 mètres – les plus faciles?

300 mètres de course – à partir de cet endroit, les coureurs peuvent à chaque instant admirer l'interminable ligne droite qui mène à l'arrivée.

Le passage aux 400 mètres s'effectue juste avant l'entrée dans le tunnel qui cache la vue, un court instant, sur l'incroyable pente qui mène aux 500 mètres.

Les 600 mètres marquent le passage au ravitaillement. Petit

instant de répit, avant de franchir la dernière rampe.

Tout au sommet de la ligne droite on aperçoit le bâtiment blanc où se trouve l'arrivée...

Regarder – ou pas? – mieux vaut se concentrer sur son planter du bâton et sa foulée.

Encourag(é)s par de nombreux supporteurs tout au long du parcours, les coureurs arrivent au lieu-dit du «Réservoir» situé à 700 mètres. Selon certains participants, c'est le passage le plus difficile, l'endroit le plus raide du parcours.

Dernier moment de solitude au passage des 800 mètres.

Les spectateurs amassés au sommet du parcours commencent à se faire entendre au passage des 900 mètres – l'arrivée est proche.

Ah, 5 mètres de plat – traverser cette satanée route – pas encore finie c'te course?

En plus ce speaker sympathique qui me demande mes impressions de course et qui m'encourage pour

mes derniers 50 m... alors qu'il en reste 100.

Quel Pinocchio, qu'il vienne courir avec nous, il sera meilleur en distance!

Inutile d'écrire qu'à l'approche de la table de chronométrage, toutes et tous sont exténués par le moment fort qu'ils ont vécu en Valais, mais également très fiers d'avoir dompté cette pente.

Les conditions météo étaient parfaites afin de courir cette course mythique dans une région valaisanne toujours aussi accueillante.

Le comité d'organisation aguerri, aidé de ses bénévoles adorables, a mené d'une main de maître cette édition.

La présence de nombreux sponsors et bénévoles ont fait de cette édition 2015 une réussite. Vivement 2016! •

RÉSULTATS

Elites Hommes

1 ^{er}	MOLETTA Marco	Italie	31'26"
2 ^e	DA COL Manuel	Italie	32'08"
3 ^e	MARTI Werner	Suisse	32'17"

Elites Dames

1 ^{ère}	PARDIN Jessica	France	39'45"
2 ^e	DEFLORIAN Béatrice	Italie	40'45"
3 ^e	VITTORI Serena	Italie	41'06"



LeK^m vertical

TROIS CROSS D'AUTOMNE AUTOUR DU LAC DE NEUCHÂTE

La Trans Marin - Cross de La Tène

RAYMOND DURUSSEL

Le «Trans Marin» du nom de l'entreprise de gravier qui accueille le départ et l'arrivée de cette course, est une course principalement sur chemin agricole, dans un paysage très varié partant dans un centre de tri de gravier, longeant une station d'épuration avant d'aborder la rase campagne puis la montée de la superbe colline de Montmirail et ses vignes et de redescendre sur la Thielle et d'en longer son canal pour finir par traverser une magnifique forêt alluviale. Il ne manque plus que quelques escalades de tas de graviers pour la «corser» un peu... ●

Prochaine édition:
15 octobre 2016 – 11,2 km



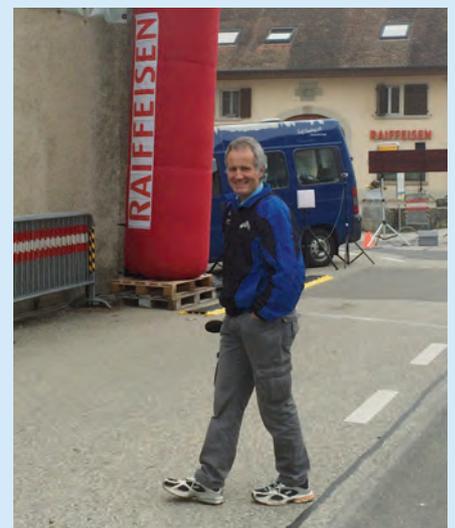
Le cross des WASIM

A sa 34^e édition, la course des «Wasimolo» garde toute sa saveur. Très variée et disons-le clairement, très dure, cette course nous fait découvrir la Tour de St-Martin et le magnifique Vallon des Vaux. Mais cela se paye cher: après un bout de route, c'est des sentiers plutôt mal plats pendant la première moitié de course. Ensuite c'est la descente vertigineuse de 150 mètres sous le viaduc de la route nationale; véritable cauchemar par pluie, les 300 mètres de sentier ont fait l'objet d'installation de marches qui rendent cette «dérive» un peu moins périlleuse. Mais ce n'est pas tout, après il faut remonter jusqu'au cimetière de Molondin pour revenir au village et c'est de nouveau 150 mètres de dénivelée mais cette fois à la montée, avec une fin de côte à plus de 10%. ●

Prochaine édition:
6 novembre 2016 – 11,4 km



André Girardin, président
du comité d'organisation.



EL

MOLO

Cross populaire du Nord vaudois



Le traditionnel cross de l'USY toujours installé sur la plage d'Yverdon reste un cross classique avec plusieurs tours d'environ 2 kilomètres. Avec un petit effort, on pourrait le rendre courable en pointes, car il se déroule presque entièrement sur le sable de la plage, du sentier forestier naturel et gravillonné et seulement quelques dizaines de mètres sur asphalté. Totalement plat, il peut être couru à un rythme soutenu, le sable de la plage posant certains problèmes aux athlètes pas habitués et le sentier plein de racines et souvent boueux nécessitant une bonne attention pour éviter les chutes. •

Prochaine édition:
12 novembre 2016 – 7,6 km



Michel Roulet, président du comité d'organisation.



LA SILVESTERLAUF Bonn

UN MODE D'ORGANISATION QUI VA S'IMPOSER ?

RAYMOND DURUSSEL

De passage au bord du Rhin, j'ai pu participer à cette course qui a quelques caractéristiques intéressantes.

Tout d'abord son côté bon enfant et décontracté: **«venez courir à la saint sylvestre avant de faire la fête»**. *Inscription uniquement par internet* jusqu'à 3 jours de la course et sur place jusqu'à... 5 minutes avant le départ. Prix abordable 15 € (+ 6 sur place). Moment de la journée agréable (13h00) et obligeant à abréger un éventuel repas de midi avant les excès du soir.

Pas de dossards, uniquement des puces que certains amènent d'ailleurs avec eux d'année en année. Environ 900 participants avec une limite annoncée à 1000, avec quelques athlètes pointus (32 minutes pour 10 km) et des plus décontractés (jusqu'à 1h25). Un parcours asphalté facilement libérable en aller/retour le long du Rhin, puis selon une boucle dans parcs et promenades, sans voitures, mais avec promeneurs et vélos.

Pour l'équipe organisatrice, un petit «tour de chauffe» avant l'organisation du marathon du printemps, avec installation d'un **départ/arrivée unique** en aller et retour, un animateur, un stand pour inscriptions et boissons et quelques WC chimiques. L'appui de la poste et du journal local

(*General Anzeiger*) avec du matériel du marathon d'avril permettent de roder l'équipe et d'effectuer tout cela sans aucun soucis grave.

Un des faits les plus remarquables: l'inscription a lieu avec: le sexe, le nom, le prénom, le club éventuel, le N° de téléphone portable et l'e-mail... **pas d'adresse**, pas d'âge, pas de communication sur papier, pas d'envoi.

Bien sûr, seulement deux catégories, vu que l'on ne demande pas l'âge et des prix aux trois premiers hommes et trois premières femmes. **Résultats sur internet uniquement.**

Ce type de course, toute simple, pourrait bien devenir un complément aux grosses organisations qu'elles permettent de rôder et de rentabiliser.



LECTURE: DIS-MOI POURQUOI TU COURS?

Un petit livre d'analyse psychologique qui fait le tour du sujet en 117 pages et définit 4 grandes catégories de coureurs:

- Le **contactuel** qui jouit de sentir le monde ambiant.
- Le **performeur** qui maîtrise et rythme.
- Le **collectif** qui partage avec des compagnons/adversaires/spectateurs.
- Le **motivé** qui exprime sa force de vie.

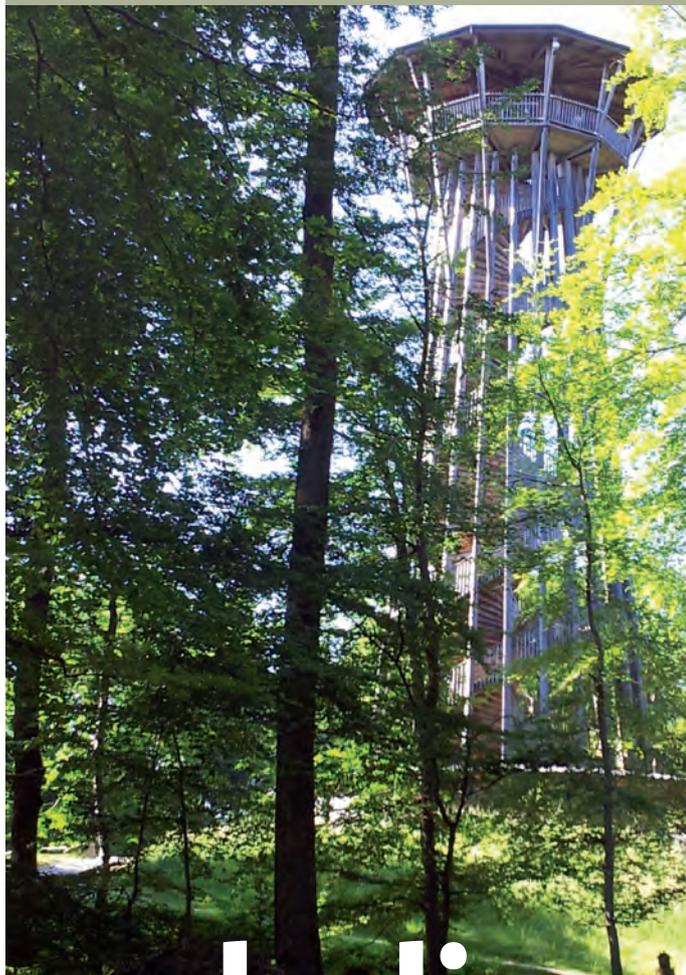
Bien sûr, coureurs depuis des décennies nous appartenons un peu aux quatre catégories et tout ne s'arrête pas là, il y a aussi le côté répétitif, marquer son territoire pour l'**obsessionnel**, le côté tracer son destin ouvrir la voie, pour le **meneur**... Intéressant et vite lu et relu, à s'offrir sans hésitation.

Nicolas Duruz: *Dis-moi pourquoi tu cours* (comment la course à pied nous révèle à nous-mêmes) 117 pages Fr. 15.-. Editions Médecine et Hygiène, Chêne-Bourg. RD



Lausanne
jeudi 26 mai 2016

le Spiridon romand
présente...
la 9^e course
de la Tour de



Sauvabelin

Organisation: Spiridon romand

Collaboration: Traîne-Savates,
Cheseaux

Date: jeudi 26 mai 2016

Dossards: cantine de Sauvabelin
à Lausanne
(jusqu'à 18 h 45)

Épreuve: contre la montre, une
manche, 5 km vallonnés

Premier départ: 19 h 00, cantine de
Sauvabelin

Arrivée: haut de la Tour,
30 m/151 marches

Vestiaires: cantine de Sauvabelin

Catégories:

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Jeunesse filles | 1997 - 2000 |
| 2. Jeunesse garçons | 1997 - 2000 |
| 3. Dames | 1977 - 1996 |
| 4. Dames Vét. I | 1967 - 1976 |
| 5. Dames Vét. II | 1966 et avant |
| 6. Hommes | 1977 - 1996 |
| 7. Hommes Vét. I | 1967 - 1976 |
| 8. Hommes Vét. II | 1957 - 1966 |
| 9. Hommes Vét. III | 1956 et avant |

Coût: CHF 25.- par personne, gratuit
pour les membres du Spiridon

Repas: offert à tous les participants

Prix spéciaux: aux premiers de chaque
catégorie

Tirage au sort: nombreux lots
(présence obligatoire)

Assurances: du ressort de chaque
participant. L'organisation
décline toute responsabilité
en cas d'accident,
de dommage ou de vol

Inscriptions: par internet:
www.spiridon.ch ou
par courrier adressé à
Daniel Laubscher,
Blécherette 14, 1033 Cheseaux

Sur place: avec une majoration de CHF 5.-
(jusqu'à 18 h 30)

Paiement: BV 10-4870-9
Spiridon romand, 1000 Lausanne
IBAN CH 89 0900 0000 1000 48709

Délai d'inscription: 22 mai 2016

Chronométrage: par Softtiming
(www.softtiming.ch),
également inscriptions

Renseignements: Raymond Durussel
tél. 079 312 77 37
raymond.durussel@bluewin.ch

Daniel Laubscher tél. 079 326 53 89
daniel.laubscher@citycable.ch

Participation: limitée à 150 personnes

Divers: la tour sera fermée de 19 à 21 h

FREE RUN

COURIR N'A PAS TOUJOURS ÉTÉ PERMIS



ALAIN BERGUERAND

Le 24 février 2016 marque la sortie en salle de «Free to Run», le film de Pierre Morath consacré à la course à pieds. *Le mmille-pattes* se devait de saluer cet événement, d'autant plus qu'il consacre une large place aux origines et à l'esprit du *mouvement Spiridon!*

Synopsis

Il y a à peine 50 ans, la course de fond était une activité puritaine et élitiste, réservée aux seuls hommes, champions de la piste ou aux stakhanovistes du marathon, cette distance de 42 kilomètres héritée d'un mythe antique et que l'on croyait alors faite pour les fous et les masochistes.

Dans les années 60, la course à pied devient un acte de liberté et d'expression de soi-même, s'opposant aux compétitions réservées à une élite sportive et courues sur des pistes fermées devant des arbitres rigides.

A l'époque, les femmes étaient encore interdites de courses offi-

cielles de plus de 800 mètres de distance, jugées dangereuses pour leur santé et leur féminité. En 1967, l'Américaine Kathrine Switzer participe illégalement au marathon de Boston en s'inscrivant sous un nom d'homme. Le directeur du marathon la remarque et se met à lui courir après pour lui arracher son dossard et l'éjecter de la course. C'est un choc. Switzer devient le symbole féminin du droit à l'égalité dans le sport.

En Suisse, Noël Tamini, fonde le mouvement et la revue *Spiridon* qui incarne en Suisse et en Europe une véritable révolution de la course à pied, une lutte «politique» en faveur de la course populaire, de la participation de tous et toutes, du plaisir et de la santé.

Une guerre impitoyable s'engage avec les institutions officielles de la course, bien décidées à interdire l'organisation des courses libres.

Pendant ce temps-là, aux Etats-Unis, la course populaire prend un nouvel essor, incarnée dès 1976 par le

Marathon de New-York. Inventée dans l'anonymat par un petit bonhomme génial et visionnaire – Fred Lebow – cette course connaît bientôt un succès incroyable et planétaire en rassemblant plusieurs dizaines de milliers de participants.

Au milieu des années 80, la course libre s'est affirmée et les revendications utopiques des débuts sont devenues des acquis. Le premier marathon olympique féminin a lieu en 1984. Le jogging se démocratise de





plus en plus. *Le mouvement Spiridon* est à son zénith: le nombre d'épreuves et de coureurs ne cesse d'augmenter.

De nos jours, la course à pied n'est plus un style de vie pratiqué par quelques rebelles, mais est devenue une mode. Les grandes courses ont basculé dans le business et les meilleurs coureurs sont devenus des chasseurs de primes. Certains ne se reconnaissent plus dans cette course au gigantisme et au profit. Dépassé par la révolution qu'il avait lui-même initiée, Noël Tamini, désenchanté, se retire pour s'en aller vivre en ermite du côté de l'Ethiopie.

Les militants de la course populaire ont gagné... et perdu. Faut-il le regretter ou au contraire se réjouir simplement qu'au fil du temps des millions d'hommes et de femmes se soient mis à courir, guidés avant tout par le désir de se faire du bien? Et comme le conclut si bien Noël Tamini: «Du temps que personne ne nous interdit de courir en forêt à l'heure qu'on veut, la vie est belle».

Un documentaire sur le sport ?

«Free to Run» va plus loin qu'un simple documentaire se contentant de raconter factuellement l'épopée de la course hors-stade. En suivant les chemins de vie des protagonistes, illustrés par de nombreux documents d'archives, le spectateur se retrouve plongé dans l'esprit libertaire et de rébellion des années 70. L'aspect sportif existe bien, mais il est utilisé comme une sorte de prisme pour observer les évolutions sociales et économiques de ces 50 dernières années. Cet effet miroir entre la société et le sport est presque la signature du réalisateur, qui l'avait déjà esquissée dans ses films précédents. Le sport n'est finalement qu'un prétexte permettant d'éclairer d'autres aspects de la vie. Avec «Free to Run» et l'histoire de la course à pied, on atteint véritablement une forme de plénitude de cet effet miroir.

Il ne s'agit pas non plus d'un film sur des champions. Si Frank Shorter et

Steve Prefontaine figurent dans le film, ce n'est pas parce qu'ils ont gagné des médailles, mais parce qu'ils ont transformé l'image et l'histoire de la course à pied. Beaucoup des protagonistes sont de piètres coureurs, qui ont milité pour le droit de courir, qui ont participé à la mutation de ce sport, sans en retirer des lauriers de vainqueurs. Avant cette révolution, faire de la course à pied ne valait la peine que si l'on était un champion. Certains ont dit «non» et se sont mis à courir dans la rue, à leur rythme, en solitaire, dans l'anonymat. Ce sont eux les véritables champions du film.

Plus qu'un documentaire, les émotions que la projection génère sont bien celles d'un film et l'on se surprend à ressentir la chair de poule lors de l'arrivée en 1984 de Joan Benoit dans le Coliseum de Los Angeles, première femme à gagner un marathon olympique, ou à verser quelques larmes face au destin tragique de certains protagonistes.



Production

La réalisation de «Free to Run» a plus tenu du marathon que du sprint. En effet, il aura fallu 7 ans de travail et le visionnement de 6 000 heures d'archives pour conter cette épopée. Le budget de 1,4 millions de francs a servi notamment à acheter les droits des 600 différents clips utilisés sur la table de montage. Il faut savoir que pour obtenir les droits cinéma d'archives olympiques, la négociation commence à 20 000 \$ la minute... Parmi ces extraits, l'archiviste américaine qui travaillait sur «Free to Run» a découvert le film, qui plus est en couleur, du fameux moment où en 1967 le directeur du marathon de Boston a poursuivi Kathrine Switzer pour lui arracher son dossard et l'exclure de sa course. On pensait jusqu'ici qu'il ne restait que des photos noir-blanc de cet événement précurseur de la révolte des femmes pour obtenir le droit de courir.



Le point de départ de ce film date d'il y a 13 ans, lorsque Pierre Morath écrit un livre sur les 30 ans de la Course de l'Escalade. Au fur et à mesure de l'écriture du livre, il se dit qu'il y aurait un film à faire sur ce sujet. Pour s'immerger complètement dans l'ambiance des années 70, Pierre Morath arborera durant plusieurs mois des bacchantes à la Prefontaine.

Le titre de travail initial était «On the Road», hommage direct au roman de Jack Kerouac. Il symbolisait le mouvement qui va de la piste, enfermée dans un stade, à la route. C'était à la fois l'héritage de la Beat Generation et une image pour parler de ce mouvement vers la course sur route. Mais alors que le projet avançait, la dimension de liberté a pris de plus en plus de force et est devenue légitime en tant qu'épicentre du film. Le titre «Free to Run» répondait plus clairement à ce critère, en ramenant au mouvement.

Spiridon

«Free to Run» retrace en parallèle deux mouvements visant à libérer la course à pied du carcan des stades et des fédérations d'athlétisme. Le mouvement nord-américain est le fait d'individus rebelles, talentueux, comme Steve Prefontaine, le «James Dean» des runners, qui mèneront seuls leur combat. En Europe, c'est

l'inverse, la libération passe par la réunion des forces rebelles, et ce rassemblement porte un nom: *Spiridon*.

Associé à Yves Jeannotat, multiple vainqueur de Morat-Fribourg, le «poète de Salvan» Noël Tamini fonde au début des années 1970 la revue *Spiridon*. Quinze années durant, elle répand à travers le monde l'esprit nouveau de la course de fond et monte aux barricades pour défendre les grandes causes anti-réactionnaires: la libre pratique pour tous et en particulier pour les femmes, l'émancipation vis-à-vis des systèmes sportifs fédéraux et la liberté d'organiser des courses hors stade.

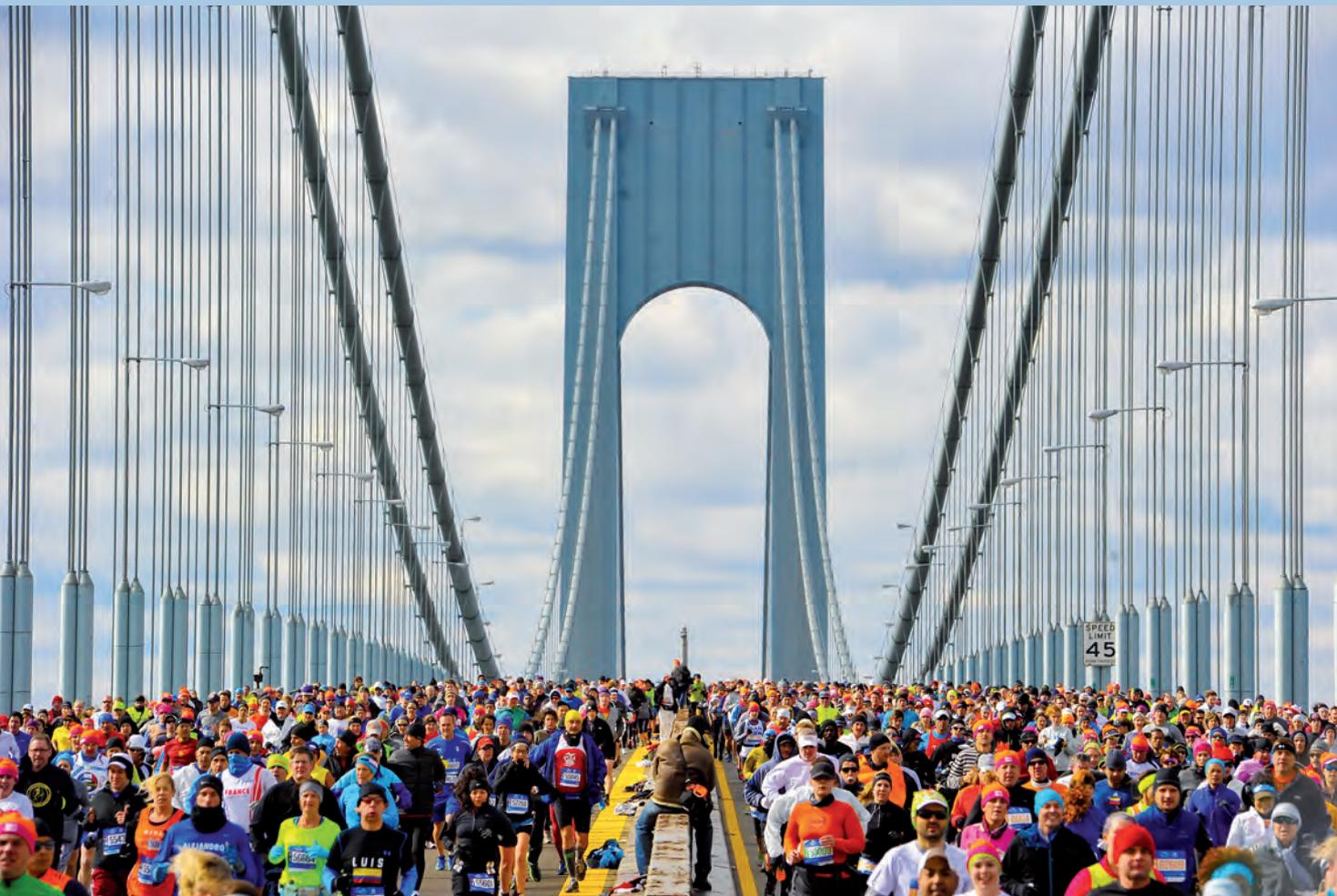
«La perf d'accord, la fête d'abord», un des slogans préférés de Noël Tamini, résume bien *l'esprit Spiridon*. Sierre-Zinal, la première course de montagne du monde, a été organisée en 1974 avec le soutien actif de ce mouvement. A l'époque, le tee-shirt *Spiridon* était porté par des coureurs ou athlètes rêvant de briser les carcans des fédérations.

La revue a été rapidement traduite en plusieurs langues, ce qui a débouché sur des clubs Spiridon en Allemagne, en France, en Belgique, en Italie et dans une multitude d'autres pays. *Le Spiridon romand* et sa revue *Le mmmille-pattes*, héritiers spirituels du mouvement, ont la chance de compter Noël Tamini parmi ses rédacteurs, gardant ainsi la mémoire et perpétuant le mouvement, même si le contexte a fortement changé.

Fin de l'histoire

Le film se termine sur un constat un peu amer. Avec la révolution des années 70, la liberté de courir est devenue un acquis, mais peut-être a-t-on perdu une certaine forme de légèreté et de militantisme dans cet acte de courir. Il y a 40 ans, on était montré du doigt quand on courrait dans l'espace public. Aujourd'hui, on est montré du doigt quand on ne court pas.

Dès que la course à pied est devenue vraiment populaire, certains se sont dit qu'il y avait de l'argent à faire et ce sport est devenu l'objet d'un énorme mercantilisme, que soit sur l'équipement ou dans l'organisation



des courses. Regardez les participants actuels du Marathon de New-York qui promènent leurs baskets et collants fluos de marque comme sur le podium d'un défilé de mode, soumis «volontaires» à un service d'ordre omniprésent, en vagues compactes de myriades de coureurs. On est bien loin de la course libre et simple des années 70. L'idée du film n'est pas de montrer du doigt qui que ce soit, mais plutôt d'inviter chacun à réfléchir sur ce conflit de valeurs au sein même de la pratique de la course à pied. Le réalisateur Pierre Morath incarne lui-même ce paradoxe vis-à-vis de ce conflit de valeurs: historien du sport, il possède aussi des magasins de sport et vend des chaussures de course.

Distribution

Au moment où vous lirez ce *mmille-pattes*, le film sera officiellement sorti dans les salles romandes le

24 février 2016, et sera distribué en Suisse alémanique le 10 mars, puis en France le 13 avril.

Si le cercle des coureurs et sportifs en général est acquis d'office à «Free to Run», les projections tests s'adressant à un auditoire composé largement de non-coureurs ont démontré que le grand public se retrouvera pris par le charme d'un film rempli d'humour, de tragédie, de

militantisme, d'espoir et de questionnement.

L'auteur de ces lignes a pu entendre une participante à une des avant-premières s'exclamer à la fin de la projection: «il faut que j'aille m'acheter des baskets!».

Gageons à cette réaction que le pari risqué de sortir sur grand écran un film-documentaire sur la course à pied est en passe d'être gagné. ●

Thermalp
LES BAINS D'OVRONNAZ
 wellness spa alpin

Wellness Spa Alpin

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

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

RESIDENCE HÔTELIÈRE

PROPOS de table

Ski-alpinisme (1)

JACQUES DÉCOMBAZ

La compétition de ski-alpinisme est une discipline qui intéresse les coureurs à pied polyvalents. La sécurité y est cadrée, la gestion des risques liés au manteau neigeux et à la météo est prise en charge par les organisateurs. Si une grande expérience de la montagne n'est ainsi pas impérative, une préparation spécifique poussée du participant qui y vient pour l'amour de la compétition dans un environnement alpin exigeant reste incontournable.

En ski-alpinisme, la performance se résume à un temps de course et un rang. Elle se construit sur fond d'entraînement, d'expérience et de maîtrise technique du ski; sur la dextérité aux manœuvres de peaux de phoque, la légèreté et l'adéquation du vêtement et du matériel; et sur l'entente et l'homogénéité de la patrouille, quand il ne s'agit pas d'une course individuelle. L'alimentation joue déjà un rôle prépondérant dans la pratique ordinaire de la montagne, pour maintenir l'endurance, la force et prévenir l'épuisement. En ski-alpinisme il faut y être très attentif, car elle aussi peut décider du succès ou de l'échec. Allons directement à quelques conseils et suggestions pratiques.

Avant la course

Là, pas de différence avec les modalités qui sont requises pour toute autre compétition sportive: à la suite des ultimes entraînements, il faut un à deux jours de nourriture riche en féculents (pâtes, pommes de terre, riz, pain ou légumineuses, sans exclure les douceurs), un peu appauvrie en fibres alimentaires sur cette courte période par rapport à la diététique conseillée. Le matin de la course, un bon déjeuner deux à trois heures avant le départ.

La course

Pour une épreuve courte, par exemple une nocturne d'une heure, le ravitaillement ne joue guère de rôle, mais

on se rassurera en emportant avec soi de quoi grignoter ou un gel.

Quand la course dépasse une heure et demie, on va inévitablement se trouver, à l'arrivée, en grand déficit énergétique. Oublions la combustion d'une partie de nos réserves de graisse, à rattraper ultérieurement. En revanche, il est crucial de freiner pendant la course la survenue d'une carence de glycogène (le sucre en stock dans les muscles et le foie, si important pour maintenir l'intensité des efforts), de l'eau – et aussi du sel – à un degré tolérable sans que survienne une défaillance (2).

Anticiper

Il faut d'abord inventorier les postes officiels de ravitaillement sur le parcours, puis évaluer la nature et les quantités nécessaires de liquide et de subsistance à emporter sur soi. Ici intervient le dilemme du poids: trop lourd ou trop parcimonieux? le risque est à double face. Enfin, établir un plan idéal de consommation.

Préparer

Pour le liquide, une gourde souple avec tuyau. A fixer sur la bretelle ou dans le sac à dos, voire glisser, par basse température, dans la combinaison; on y mettra une solution maison avec du sucre et une pincée de sel ou une boisson isotonique. Pour le consistant, on aura des mini-portions ou des bouchées (gels de glucides, biscuits secs, dattes) dans une poche ou une ceinture-banane très accessible.

Exercer

Pour que tout se passe bien, une phase d'essai est décisive, lors d'entraînements répétés dans des circonstances analogues à celles de la compétition prévue. Il importe de tester à l'avance le déjeuner du matin de la course, la subsistance choisie, le fractionnement des portions à emporter, la composition et la concentration de la boisson; de vérifier la facilité d'accès (poches); d'apprendre à maîtriser les imprévus (une gêne des gants, le gel ou de l'air dans le tuyau).

Appliquer

Entre le déjeuner et le départ, absorber un demi-litre à un litre de boisson (éventuellement un gel dilué d'eau), répartie dans le temps selon une routine éprouvée personnellement.

C'est parti! En course, boire et manger sans pause, en profitant des opportunités: transition technique (peaux, survêtement); «bourrage» à un rétrécissement de piste; fléchissement de la pente sollicitant moins la respiration; ralentissement d'un partenaire; descente peu technique ou section en pas glissé.

Mais tout cela, si vous avez été retenu pour participer à la toute prochaine Patrouille des Glaciers 2016, vous le maîtrisez déjà! ●

(1) une version écourtée est parue dans *Passion Montagne* 2016 (N°1), p.18.

(2) voir aussi *Mmmille-pattes* N°78, p.7 (1999).



Ski de patrouille en hiver: gestion de la subsistance

Anticiper

Planifier rations et boisson nécessaires selon la durée: postes officiels? faudra-t-il porter sur soi? quoi et comment?

Préparer

Mettre en place les modalités pratiques d'accès au ravitaillement en course (choix, portions, rangement, etc.).

Exercer

Entraîner à l'avance les dispositions prises, en situation réaliste, pour en faire une routine.



35^e COURSE MONTREUX LES ROCHERS-DE-NAYE

DIMANCHE 3 JUILLET 2016

COURSE DE MONTAGNE - BERGLAUF - MOUNTAIN RACE
DÉPART DEPUIS MONTREUX: 18,8 KM/1600M
DÉPART DEPUIS CAUX: 9,5 KM/920M
PARTENARIAT AVEC LA COURSE THYON-DIXENCE DU 7 AOÛT 2016
PARTICIPEZ À L'UNE DES PLUS BELLES COURSES DE MONTAGNE
D'EUROPE ET PROFITEZ DE SON PANORAMA UNIQUE SUR
LE LAC LÉMAN, LES ALPES ET LA RIVIERA VAUDOISE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

www.montreuxlesrochersdenaye.ch

COMMUNE DE
MONTREUX

FONDS DU SPORT VAUDOIS



Nestlé



Medtronic

MONTREUX RIVIERA
parc inspiration

goldenpass

ALTMANN SPORTS

PowerBar



BCV

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

CH-1007 Lausanne
P. P.
Poste CH SA

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

Union des Sociétés Lausannoises
SNO – La Nautique
Chemin des Pêcheurs 7
1007 Lausanne-Ouchy