



www.spiridon.ch

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | JUILLET 2017 | N°131



Le mmmille-pattes

comité Spiridon romand

Président

Raymond Durussel

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

Secrétaire et trésorier vacant

Membres

Denise Bonny

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

Sandra Corday

Sandrine Candolfi

Jean-Claude Bertholet

En Budron D5 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

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

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 26 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:

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 26 36
info@lausanne-usl.ch

Couverture: «Voyage par monts et par vaux à la course à Dingler à Savigny.»
© photo Max Demont

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

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° 132 • 15 novembre 2017

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 ENCORE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPERIENCE ET LA COMPETENCE

20 ANNEES D'EXPERTISE
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE
DOMAINE DE LA PODOLOGIE
SPORTIVE APPLIQUEE AU
RUNNING

UN SERVICE PERSONNALISE UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE
GRATUITE DE 90 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSURE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LE CHOIX LE PLUS VASTE

UNE GAMME DES MEIL-
LEURS CHAUSSURES
DE RUNNING, WALKING ET
TRAIL À ESSAYER DANS
LE PLUS GRAND STOCK
DE SUISSE

2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENEVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Après des comptes 2015 «désastreux», mais acceptés à une majorité digne de l'ancien politburo de l'URSS (99%), les comptes 2016 de Spiridon romand renouent avec les bénéfiques (5000.-) et cela s'annonce bien pour 2017. C'est l'effet «Free to run» mais qui se calme progressivement, non **SPIRIDON** ne va pas devenir Adidas ... On respire. Par contre, l'élan de sympathie est réel, les nouvelles inscriptions dépassent les démis-

sions et les décès pour la première fois depuis des années. Beaucoup ont été surpris, **Spiridon** cela existe encore? Mon père y achetait ses chaussures, etc. Votre comité se réorganise en se félicitant du sang neuf et féminin de ses deux nouvelles recrues!

Il reste aussi quelques dizaines de T-shirts pour les amateurs de nostalgie, en tout cas des dizaines de maillots **Spiridon** se voient bien dans les courses ... et ailleurs. •

HEUREUX COUREURS À PIED

Quand on regarde les statistiques des blessures en sports, on reste ébahi des disparités. Une étude allemande (Ruhr Universität Bochum, General Anzeiger Bonn) qui analyse le 5% d'athlètes qui consultent sur les 1,5 millions de victimes de blessures en sports en Allemagne donne des résultats édifiants: les cyclistes et les coureurs à pied sont en queue de statistique! Les sports où les athlètes font l'objet de graves blessures, rupture du tendon d'Achille, rupture des ligaments croisés, ennuis aux épaules aux hanches, traumatismes crâniens sont clairement ailleurs:

- Les champions du genou détruit sont les footballeurs, suivis de près par les handballeurs (entre eux deux 80% des cas).
- Les champions des blessures aux épaules et coudes sont les joueurs de tennis.
- Pour les lésions aux pieds, les basketballeurs sont suivis de près par les volleyeurs.

- Les champions «*toutes catégories de blessures*» sont les hockeyeurs, ils cumulent traumatismes crâniens, mâchoires massacrées et pratiquement toutes les blessures corporelles possibles.
- Même s'ils ne sont pas très nombreux en quantité, en probabilité de se blesser aux jambes, les skieurs alpins sont les plus exposés.

Alors soyons heureux, notre sport favori, même s'il provoque de petites misères, ne provoque que rarement des blessures invalidantes.

Mais il faut être honnête, malgré leurs yeux qui piquent à cause du chlore des piscines, ce sont les nageurs qui pratiquent le sport le plus doux, car on n'en parle même pas dans les statistiques! Alors, comme votre président faites du triathlon qui combine 3 sports qui ne blessent que très peu le corps. •

SOMMAIRE

3 Le mot du Président

4 

5 Montée du Nozon



6|7 Le Docteur Sander



8|9 Course Saillon-Ovronnaz



10|13 Essayé-pas pu...



14|15 Est-ce que ce monde est sérieux?



16|17 Apparition remarquée du T-shirt Spiridon en Romandie et en France



18|19 Vive le printemps



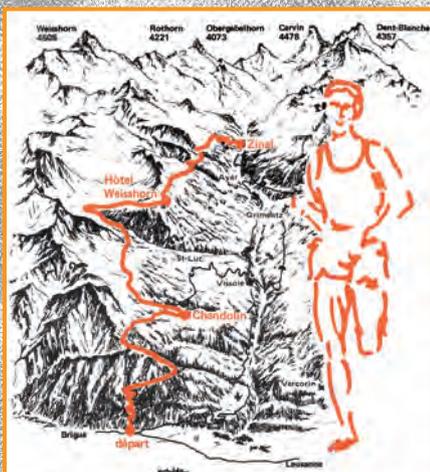
20|21 La Gruyère Running



22|23 Nutrition des coureurs africains



« Dans ces archives un peu particulières, nous vous présentons les annonces de nouvelles courses qui ont perduré et se courent encore en 2017 »



SIERRE-ZINAL: la course des cinq 4000
Dimanche 11 août 1974

Sierre-Zinal - N°15-avril-mai 1974

28 mai 1978

Vallorbe - Dent-de-Vaulion

Epreuve de montagne (9 km - 850 m)

Ouverte à tous et à toutes.

De l'accueillante cabane du Ski-Club Vallorbe (1450 m) vous admirerez le panorama exceptionnel sur les Alpes...

Vallorbe-Dent de Vaulion_N°36-fév-mars 1978
(pas d'annonce en 1977)

Dimanche 30 mai prochain :

2e course Cressier-Chaumont

CIME catégorie B / 2e course suisse

Diplôme

Médaille (sur option)

Hébergement gratuit (en dortoirs)

Cressier-Chaumont_N°25-avril-mai 1976
(pas d'annonce en 1975)



20Km Lausanne_N°61-avril-mai 1982

Dimanche 17 avril 1977 départ à 10h30
(en ligne)

1re course sur route Aubonne - le Signal- de-Bouguy

12 km à travers le magnifique vignoble de La Côte

Catégories: seniors, vétérans letli, féminines.

Aubonne-Signal de Bouguy_N°30-fév-mars 1977
(plus organisée depuis 2016)

Dimanche 11 septembre à 10 heures

Course pédestre du Mandement

12 km 250, parcours vallonné dans la campagne genevoise : communes de Dardagny, Russin et Satigny.

Départ et arrivée : Satigny, près de Genève. Ouvert à tous et à toutes.
Cat. : élite, vétérans, féminines et juniors (4 km).

Course du Mandement_N°33-août-sept 1977

le samedi 6 septembre à Martigny (Valais) à la 1^{re} Corrida internationale d'Octodure (10 km)

disputée dans les rues de la cité rhodanienne en 5 boucles d'un tracé très plat, avec départ, passages et arrivées au stade inauguré ce jour-là.

Corrida Octodure_N°21-août 1975

Juillet, août, septembre 1973

COURSES PEDESTRES EN LOZERE

Nombreuses courses de quartier

1er Marvejols-Mende, le 22 juillet
(24,5 km d'un parcours vallonné)

5e Grand Prix pédestre de Mende,
le 19 août

Nombreux prix — Hébergement gratuit
Pas de droits d'inscription.

Marvejols-Mende_N°7-avril 1973

A Bulle (canton de Fribourg)

le samedi 27 novembre
dès 16 h. 30

1re Corrida bulloise

avec participation internationale
(course en nocturne à travers la ville) de 1000 à 8000 m selon les catégories

Corrida bulloise_N°28-oct-nov 1976

Dimanche 12 septembre

Ovronnaz - Cabane Rambert

(8 km 400 pour 1360 m de dénivel.)

Epreuve CIME, cat. C

Ovronnaz-Rambert_N°27-août-sept 1976

Dimanche 15 juillet dès 9 heures

COURSE ALPESTRE

Les-Plans-sur-Bex - Cabane de Plan-Névé

Médaille-souvenir à tous les participants.

Inscription : par CCP 10 - 30 86 UPA 10 (préciser âge et adresse exacte).

Taxe : Fr. 10.— pour seniors, Fr. 8.— pour juniors.
Délai : 30 juin.

Plans sur Bex-Cabane Plan Névé_N°8-juin 1973

Millau, 17 septembre, 5 heures
100 km à allure libre

Départ et arrivée : à Millau (Aveyron).
Temps limite : 15 heures.

100km-Millau_N°3-juill 1972

Dimanche 21 mars 1976

dès 13 h. 30

2e Tour de Presinge (Genève)

sur route circuit fermé

Tour de Presinge_N°23-déc 1975
(pas d'annonce en 1974)



Margot Fournier semble apprécier le chocolat.

UNE MONTÉE DU NOZON «BIEN ARROSÉE»

RAYMOND DURUSSEL

«Chocolat», cette inscription sur mon dossard, je l'ai vue pendant plus de deux heures et aussi ressentie sous mes pieds. La 22^e édition de la Montée du Nozon, si elle s'est effectuée sous un ciel relativement clément et dans la fraîcheur, a «profité» d'une dizaine de jours de pluie. Je vois le sourire sadique de ceux «qui connaissent», se profiler. En queue de peloton, j'ai pu apprécier les traces des différentes glissades et «nagées» de ceux qui m'avaient précédé.

Une course exceptionnelle

Le Nozon, comme on dit entre coureurs, est une course de 13,6 km, mais hors normes. Elle tient à la fois de la course de montagne avec + 500 et - 60 mètres de dénivelée. En gros cela ne fait que monter, avec des paliers... en faux plat montée et deux ou trois descentes courtes, mais abruptes. Elle tient aussi du «cross country» à l'anglaise et pas besoin d'arroser le parcours, la pluie s'en charge. Enfin elle permet aux routards et pistards de s'exprimer avec près de 8 km très roulants sur chemins gravillonnés, goudronnés et bétonnés. Inutile de dire que le solde de sentiers forestiers étroits et plutôt raides est un vrai plaisir... quand le sol est sec. Donc le chocolat sous forme de crème molle, on en a eu plein les baskets cette année. C'est une satisfaction maintes fois confirmée de passer en souplesse à petit pas où les autres se sont engouffrés et ... «cassés la gueule». Cette édition restera donc dans les annales: «Ah! en 2017, quand j'ai failli passer à la rivière...»

Des paysages à couper le souffle

Une des récompenses de la lenteur due au grand âge, c'est d'avoir le temps de regarder le paysage et là, on n'est pas déçu. On passe au Milieu du monde, où les eaux du Nord et du Sud se partagent, on peut admirer la cascade qui annonce l'arrivée à Croy, rester touché par la vibration de Romainmôtier et de ses vieilles pierres, longer avec délice les canaux de dérivation pleins d'eau et de pente très faible, puis affronter les lacets sinueux le long des chutes du Nozon avant Nidau et cela principalement en forêt. Le tout agrémenté de cor des Alpes, de tambours imprévus au milieu des bois et de spectateurs qui compatissent devant l'état des coureurs recouverts de boue.

Un accueil de qualité

Le prix souvenir, un gadget très utile pour les accrocs «NOMO-PHOBES»⁽¹⁾ - avec un bac + 5 pas de problème pour l'utiliser (vous pouvez m'appeler). Et surtout à la fin, après tout le chocolat giclé sur l'équipement, une magnifique plaque de ... chocolat (à manger) à l'arrivée. Le tout très bien organisé sur 3 sites (Pompaples pour le départ, Croy pour les dossards, les douches et le repas et Vaulion pour l'arrivée).

Un dernier conseil, quel que soit le temps, équipez-vous de chaussures avec une semelle de type «randonnée» qui croche, un amateur de crampons à fixer sous la chaussure les perdus dans la montée.... A bon entendre.

Stéphane Heinger et Sandra Annen-Lamard ont précédé plus de 300 concurrents qui se sont échelonnés entre 57 minutes et 2 heures 35.

L'année prochaine, ce sera le samedi 5 mai 2018, à ne pas rater, d'autant plus que c'est pour une bonne cause (fondation contre le cancer) et que cela compte pour les «Galops du terroir». •

(1) nomophobe: no mobile phobia - en gros les cinglés du mobile ou «jamais sans mon mobile».



L'auteur de l'article sur une des sections raides du parcours.



Danièle Roussy à l'arrivée à Vaulion.



Jacky Giraudeau sur une section roulante.

La rédaction du *mmmille-pattes* a appris avec une grande tristesse le décès du docteur Sander, dont nous avons parlé récemment dans le numéro 128. Il a subi un arrêt cardiaque à son domicile et son décès a été prononcé à l'hôpital, il avait 74 ans. En hommage à ce grand homme, nous publions l'article élogieux de Noël Tamini, écrit pour la revue *ROADITUDE* en été 2016.

Plus qu'un coureur, un apôtre : LE DOCTEUR SANDER

1942-17 mars 2017



NOËL TAMINI

Norb Sander, vainqueur du marathon de New York en 1974, y allait un jour à son train, lorsqu'en plein Central Park il fut devancé... par une femme! «*Je me ressaisis, dira-t-il, davantage piqué au jeu que pour défendre "l'honneur bafoué". J'accélèrai tant et si bien que, revenu à la hauteur de cette femme, Grete Waitz, nous avons passé ensemble la ligne d'arrivée. J'ai été ensuite tout surpris de recevoir la "coupe du premier marathonien de New York"*» En 1978, invitée par Fred Lebow, la Norvégienne était venue, presque incognito, courir pour la première fois un marathon. Et l'emporter en 2 h 32 mn 30 s, record du monde! C'est elle qui, dans *Free to run*, accompagne Lebow lors de son dernier marathon.

Médecin de son état, Norbert Sander est ce gai compagnon qui dans le film ponctue d'un rire sonore chacune de ses explications. En 1974,

Jeannotat m'avait présenté à lui à l'issue du marathon de Boston. Yves vouait une admiration sans bornes à cet Américain venu étudier la médecine à Lausanne. «*Il n'avait l'air de rien, m'a-t-il dit, mais sa faculté d'assimilation fut incroyable. Avec un petit accent et toujours entre deux éclats de rire, il parla bientôt français et se mit à gagner toutes les courses du pays, dont un championnat de Suisse universitaire de cross devant... Jeannotat (pardon pour ce manque de modestie!) Sander était intenable dès qu'il était en tenue de course... Et à l'université il obtiendra son diplôme avec la note maximale!*» De quoi bomber le torse? Que non pas. Tant c'est le plus modeste des hommes. Mais, on l'a compris, doublé d'un coureur à pied comme il n'y en a plus guère. A preuve, une 4^e place à Morat-Fribourg (en 55 mn 56 s) il y a exactement 50 ans.

En outre, cet altruiste fera œuvre de précurseur – un mot fait pour lui! – quand en 1978 il ouvrira, à City Island, en plus de son cabinet de pédiatrie, un centre de médecine sportive préventive. Quelques années plus tard, sachant qu'il y consacrait bien moins de temps aux coureurs, je m'en étonnai. «*Je préfère les gens normaux!*» me répondit, en guise d'explication, ce fervent de l'autodérision.

Pendant longtemps, Norbert, de mère irlandaise, m'invitera ponctuellement à fêter avec lui la Saint-Patrick, le 14 mars. Ah! les bonnes bières dans ce pub irlandais où, un matin, nous avons observé un bonhomme qui jouait fort bien de l'accordéon mais... en dormant debout, quasiment, après au moins deux nuits blanches!

Dans *Spiridon* j'avais un jour publié un texte intitulé «*La bière est bonne pour les coureurs de fond*». Signé Manfred Steffny, marathonien aux Jeux de Munich, et créateur de *Spiridon-Allemagne*. Quelle volée de bois vert je reçus, de la part d'abstinents purs et durs, dont on sait la grise mine! Or, une année que j'avais une fois de plus assisté au marathon de New York, le coureur Sander m'avait donné rendez-vous à l'arrivée. Puis il m'invita à le suivre en direction du bistrot proche, où il me présenta à du beau monde. Qu'on en juge: il y avait là Frank Shorter (lui aussi dans *Free to run*), champion olympique de marathon à Munich, et un autre joyeux drille, Ron Hill, docteur en chimie textile et 2 h 9 mn 28 s au marathon. Plus le Néo-Zélandais Jack Foster, 2 h 11 mn 25 s à plus de 40 ans! Soit trois des meilleurs marathoniens du monde qui éclusaient paisiblement des chopes de bière...

Sander m'étonnera vraiment un soir, avant Sierre-Zinal. Nous avions prévu de dîner au restaurant des Pontis, en compagnie d'une grande championne de ski, la Valaisanne Fernande Bochatay, convertie à la cause des coureurs libres après avoir assisté à Morat-Fribourg. La veille d'une course de fond comme Sierre-Zinal, que serait le repas de notre homme? J'étais bien curieux de le savoir, au souvenir de mes premières compétitions, quand, l'estomac "noué", le coureur solitaire que j'étais appliquait à la lettre – et sans succès – les préceptes d'une diététique balbutiante. En toute simplicité, Sander se délectera ce soir-là d'un bifteck ou d'une entrecôte et de pommes frites. Il terminera par une superbe glace à la crème! Après quoi, il alluma un impressionnant... cigare. En parsemant le tout de son sourire tonique. Et nous avons arrosé ce repas d'une bouteille d'humagne indigne d'une meilleure cause.

Si un lecteur de *Spiridon* était alors venu lui demander conseil en matière de diététique (Sander répondait aux questions des lecteurs), pour sûr qu'il aurait dit: «*Eh bien voyez... Mangez ce qui vous plaît vraiment, sans exagérer.*» Tout est poison, rien n'est poison, *dosis sola facit venenum*. J'aurais ajouté, pour un lecteur bien entraîné: «*Soyez à l'écoute de votre corps de coureur: lui sait bien ce qu'il vous faut.*»



Enfin... choisissez bien vos convives. Evitez donc ces gens qui ne pensent qu'à ça, la course du lendemain.

Au matin, en avant pour Sierre-Zinal! Le coureur new-yorkais ne démérita pas du tout. Et à l'arrivée, il avait gentiment répondu à pas mal de lecteurs venus le consulter. Le même soir, bière en main, il racontait tout cela quand... «Oh là!» Et il se palpa un bras, une épaule, une omoplate. Ensanglantés, mais pas trop. «Je dois vous expliquer...» Rire sonore et bel accent américain. «Vers la moitié de la course, tout à coup... des vaches en face de moi sur le chemin! O my god! je me dis: ici qu'est-ce que fait la vache?» Pour un Américain nourri d'histoires de bisons... «J'ai quitté le sentier... mais j'ai chuté puis glissé... Et je suis remonté plus loin, à travers la prairie... Les vaches, en haut? Elles continuaient à me regarder...» Ben voyons... «Qu'est-ce qu'il fait, qu'est-ce qu'il a, qui c'est celui-là? / Complètement toqué, ce mec-là, complètement gaga...» Ô mânes de Pierre Vassiliu!

Dans *Free to run* on m'entend dire: «Pour moi c'est toujours l'homme ou la femme qui prime. S'il n'y a que le coureur, ce n'est pas grand-chose...» Unique New-Yorkais – il est né dans le Yonkers, d'un père pilote d'aviation et plutôt fantasque – à avoir remporté le marathon de sa ville, Norbert Sander Jr. aura toujours été un homme avant d'être un coureur. Plus que ça, et osons le mot, un apôtre.

Sensible à la misère des 2000 sans-abri qui y vivaient dans des conditions indignes, il y a un quart de siècle, appuyé par New Balance, il prit en mains les destinées de Fort

Washington Armory, où il était venu pour la première fois en 1956. Grâce à son dévouement, ce complexe sportif deviendra “the premier indoor track and field center in America”; le premier centre d'athlétisme en salle aux Etats-Unis, lit-on dans une interview parue dans le *Leaders.mag*. Après s'être démené corps et âme pour récolter des fonds, notamment grâce à des lettres publiées dans le *New York Times*, Sander dirigea cette Armory Foundation dont il était le fondateur et qui reçoit bon an mal an environ 400 000 visitors. Comme tel, ce père de quatre filles s'est plus particulièrement attaché à offrir à des milliers de jeunes une alternative au désœuvrement qui les guette dès qu'ils ont quitté l'école sans le moindre job. Comment? par la pratique de l'athlétisme, les courses surtout. Pas étonnant, donc, qu'il ait enfin reçu, en octobre 2014, le prestigieux Abebe Bikila Award for Outstanding Contributions to Distance Running. Un prix déjà attribué à des personnalités comme Bill Rodgers, Grete Waitz et Fred Lebow, mis en évidence par le film de Pierre Morath.

J'ai cité Yves Jeannotat, qui s'exprime lui aussi dans *Free to Run*, après l'avoir fait à mes côtés dans *Spiridon*. Justement... Au temps où j'ai connu Sander, «nous écrivions afin de partager, nos joies ou nos écoeurées, ce que nous avions sur le cœur, un organe gros comme ça chez les coureurs de fond. Et parce que cela venait du plus profond de nous, de notre âme même, nous passions pour des idéalistes, de doux rêveurs, et l'on nous traitait de poètes.» (1) Or, «le sport, pour être compris, a moins besoin de sociologues

que de poètes, a écrit Michel Clare (2). Et il ajoute: «Mais cette espèce se fait rare de nos jours.» Rare, pas protégée du tout, mais pas disparue. En témoigne... Norbert Sander. Je l'ai compris quand je reçus *Forever and a Day, Stories of love*, un ouvrage de très belle facture, fait de textes ravissants, de tendres confidences, où notre homme écrit en poète, et donc à cœur ouvert. Car cet homme au grand cœur a su préserver une âme d'enfant, constamment revitalisée grâce à sa fondation au profit des gosses.

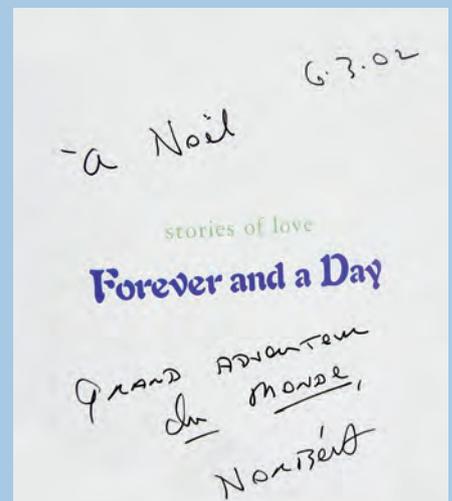
Le premier texte, intitulé *Loving you*, débute ainsi: «Il y en a qui se marient pour l'argent, d'autres pour la gloire, d'autres par passion, et d'autres encore pour fuir la solitude. Moi, je me suis marié surtout pour aimer mon épouse. Pas toujours, bien sûr, mais presque toujours.» Et le poète poursuit: «J'aime son innocence, même si parfois ce n'est pas un ange...»

Comme par un fait exprès, ces textes de Norb Sander évoquent (je serai bref...) un helléniste, Sir George Robertson, qui aux Jeux olympiques de 1896 avait lancé le disque, à défaut du marteau, sa spécialité. Si le roi de Grèce lui avait remis, comme aux vainqueurs, un rameau d'olivier, c'est pour une “ode pindarique” de sa composition, qu'il avait déclamée dans le stade. Un athlète déclamant en grec ancien un poème écrit de la main qui a lancé le disque... Ô mes aïeux, quel grand moment! Et voici que Norb Sander, vainqueur du marathon de New York ... •

Salut, l'artiste!

(1) Dans *La course au temps béni de Dieu*, 3e volume de ma *Saga des pédestrians*, qui va paraître.

(2) Michel Clare, *Sport-Palmarès*, janvier 1978.



COURSE SAILLON- OVRONNAZ



SANDRINE CANDOLFI

Ayant grandi dans la région, j'ai envie de vous faire découvrir ce magnifique parcours entre Saillon et Ovronnaz. En entraînement ou en compétition, en marchant ou en courant, prenons le temps d'admirer ses merveilles.

La course: première édition, le 22 avril 2017

Le départ est donné devant le collège de Saillon, sous le légendaire soleil du Valais, en ce matin du 22 avril 2017. Bon nombre de coureurs de classe internationale sont venus se mesurer sur les 8,9 km et les 900 m de dénivelé d'un parcours varié: asphalté, chemin viticole puis forestier pour atteindre l'arrivée à Morthey dans le village d'Ovronnaz.

Le bourg de Saillon

Le bourg date de l'époque médiévale. Après la domination romaine, le bourg se construit autour du château habité en permanence par les comtes de Savoie. Au XII^e siècle, le Valais développe le marché vers l'étranger, mais avec l'ouverture du Gothard au XV^e siècle, les échanges commerciaux se déplacent. L'église de St-Laurent, à la sortie de Saillon, est un des premiers sites chrétiens du Valais.

La course prend rapidement de la hauteur en montant au-dessus du bourg puis à travers le vignoble, qui date de l'époque romaine et jouit d'un micro-climat particulier sur le versant ensoleillé de la vallée du Rhône.

Samuel Farinet

Après quelques 400 m de dénivellation dans les vignes les plus raides du monde, nous atteignons la passerelle à Farinet.

Samuel Farinet est né dans la vallée d'Aoste. Suite à de nombreux vols pour lesquels il fut condamné, Farinet cherche refuge à Saillon. Contrebandidier rusé, hors-la-loi au grand cœur, il fabrique avec habileté sa fausse monnaie qu'il distribue aux plus démunis. Recherché par la police mais protégé par les villageois, il sera condamné à 4 ans de prison. Après plusieurs évasions, la police le traque dans les gorges de la Salentze. C'est ici qu'il est retrouvé sans vie le 17 avril 1880. On ne connaîtra jamais les causes du drame: Glissade? chute volontaire? ou



Christel Dewalle



Pierre-André Ramuz



Sarah Tunstall



César Costa

balles tirées par les policiers? Il fut enterré sans croix ni cérémonie mais deviendra le héros de tout un peuple. Ramuz lui a consacré un roman et une vigne de trois ceps lui a été dédiée; «vigne de la paix», la plus petite du monde. De nombreuses célébrités dont Zidane ou Gustave Courbet l'ont visitée dans un but caritatif. Le Dalai-lama et l'abbé Pierre y ont lâché la colombe de tous les espoirs.

La passerelle à Farinet construite en 2001 se situe à 820 m d'altitude sur les gorges de la Salentze. Elle mesure 100 m de long, est suspendue à une hauteur de 140 m pour un poids de 13 tonnes. Elle fut réalisée grâce aux nombreux dons de toute la Suisse et de l'étranger.

Les Places puis Dugny

Le parcours nous amène à travers le hameau des Places. C'est ici que les premiers hommes s'étaient établis sur le coteau ensoleillé, loin des dangers de la plaine du Rhône. C'était sans compter que les coteaux, libérés des glaciers en recul, se sont transformés en une pente instable. Plusieurs éboulements et glissements de terrain entraînaient avec eux les habitations. Aujourd'hui, Les Places ne comptent plus qu'une vingtaine

d'habitants. Dugny est situé à 950 m d'altitude. Nous passons devant la carrière encore en activité aujourd'hui.

Puis le chemin en faux plat nous dirige vers la Salentze, avant la dernière montée à travers la forêt jusqu'à Favouay. Finalement, un dernier km à plat, bienvenu, conduit à l'arrivée à Morthey.

Ovronnaz

Bien que des vestiges celtes furent retrouvés, Ovronnaz ne constituait jusqu'au milieu du XX^e siècle qu'un alpage de mayens clairsemés où Saillonains et Leytronains passaient l'été à faire les foins et paître leur troupeau. La route fut ouverte à la circulation en 1921. Les pentes des mayens étaient déjà slalomées par quelques téméraires. A partir de 1944, des courses de ski furent organisées, attirant à Ovronnaz des Vaudois, Genevois et même des Français. Quelques années plus tard, en 1955 fut construit le premier télésiège à l'emplacement actuel des Bains. Les Bains seront construits en 1990. Ce fut le véritable départ touristique de la station.

Côté course

Côté course, la française Christel Dewalle, vainqueur du km vertical de

Fully en 2016 s'est imposée en 51'11" devant la britannique Sarah Tunstall (52'33") et Julie Combe (57'04"). Chez les hommes, César Costa s'est imposé en 46'23" devant Ben Ridell (46'53") et Pierre-André Ramuz (47'38"). Ces chronos de classe mondiale sont fantastiques. Bravo à eux! La coupe valaisanne c'est aussi être au départ avec de grands champions!

C'était ma première course de montagne de la saison. Les jambes n'avaient pas encore trouvé le rythme de la compétition. J'ai beaucoup apprécié ce parcours entrecoupé de passages plats qui permettent de reprendre son souffle ou de se relancer. Quel bonheur de recevoir tant d'encouragements le long du parcours. A Favouay, finie la montée. Ouf! Plus qu'un dernier kilomètre «à fond» pour rejoindre l'arrivée. 1h06' d'effort que je me réjouis d'améliorer l'année prochaine. Rendez-vous est pris pour la 2^e édition.

Courir, c'est aussi découvrir des paysages, des traditions, des habitants et partager de bons moments. L'arrivée avec l'apéro servi sur la terrasse du Vieux Valais fut un moment inoubliable. •



Arrivée de Kipchoge.

ESSAYÉ-PAS PU...

ALAIN BERGUERAND

Dans le *mmmille-pattes* 130, nous vous avons relaté les préparatifs du projet «Breaking2» de la firme Nike, qui avait pour objectif de passer la barre des deux heures au marathon. Après 3 ans de préparatifs, le projet a abouti avec une tentative de record réalisée le 6 mai 2017.

L'objectif de descendre sous les deux heures n'a pas été atteint, mais Eliud Kipchoge, le Kenyan de 32 ans, a couru les 42.195 km les plus rapide de l'histoire, terminant la tentative en 2h00'25".

Cette performance, réalisée sur la piste du circuit de F1 de Monza, dans le Piémont italien, ne comptera pas comme record du monde, car la tentative a notamment alterné les meneurs d'allure et effectué des ravitaillements volants, pratiques qui ne sont pas agréées par l'association

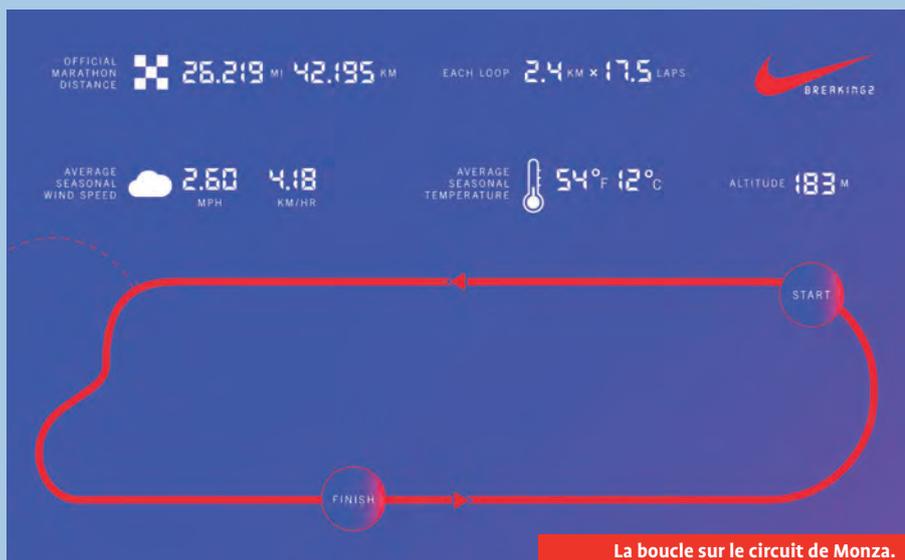
internationale des fédérations d'athlétisme. C'est donc le Kenyan Dennis Kimetto qui conserve le record mondial avec ses 2h02'57" établis en 2014 au marathon de Berlin.

Pourquoi Monza ?

Le choix du tracé pour tenter de passer sous les deux heures a été le résultat d'une recherche exhaustive des conditions idéales sur tout le globe – et une détermination à envisager autre chose que les habituelles rues de métropoles. Nike a envoyé une équipe aux Pays-Bas pour tester la digue d'Afsluitdijk, une longue ligne droite plate de 32 km et sur laquelle souffle un fort vent de dos. Mais une telle configuration aurait violé les règles du record du monde, qui stipulent que la distance à vol d'oiseau entre le départ et l'arrivée d'une course sur route doit être inférieure à 50% de la distance totale de la course. De plus, le temps capricieux

de la Mer du Nord aurait rendu les conditions par trop imprévisibles. D'autres options ont été évaluées, comme le McCormick Place de Chicago, le plus grand centre de conventions d'Amérique du Nord (climatisation insuffisante, trop de contours) ou l'aéroport désaffecté de Tempelhof à Berlin (trop exposé, trop venteux). La possibilité d'ériger un mur massif de glace le long du parcours pour rafraîchir les athlètes a même été envisagée.

Finalement, Monza s'est avéré le meilleur compromis entre toutes les variables. Le circuit est situé profondément à l'intérieur des terres, éloigné des conditions météorologiques très variables des côtes et à environ 180 mètres d'altitude, fournissant une pleine dose d'oxygène à chaque respiration. La boucle d'asphalte se compose de virages très larges et est presque parfaitement plate. Elle



présente un taux d'humidité relative faible et une température moyenne de 12°C au début du mois de mai, un peu haute par rapport à l'optimum, mais jouable.

De tous les facteurs que le projet essaye de contrôler, c'est évidemment le temps qui est le moins prévisible. La probabilité d'obtenir les conditions parfaites un jour donné n'est jamais de 100%, mais une analyse détaillée de l'historique des enregistrements météo a convaincu l'équipe que la période de trois jours s'étalant du 6 au 8 mai aurait 90% de chances d'avoir au moins un jour parfait. C'est pourquoi, comme pour les lancements de fusées, la tentative a été programmée sur une fenêtre de trois jours plutôt qu'à une date précise.

L'intérieur du parcours a été tracé à la craie blanche à quelques mètres de la bordure de la piste, à une distance choisie pour que la boucle mesure 2400 mètres – ou plus précisément 2402,4 m, pour inclure la marge d'erreur du dixième de pourcent recommandé par les autorités.

Chaussures magiques

Parallèlement à la tentative sportive s'est greffée la sortie d'une nouvelle chaussure de course par Nike, la «Vaporfly». En plus des modèles spéciaux portés par les trois athlètes, la compagnie va produire des modèles grand public pour des prix allant de 150 à 250 dollars. La version haut de gamme a été baptisée «Vaporfly 4%», en référence aux tests en laboratoire qui montreraient un tel gain en efficacité, comparé aux

anciens modèles les plus rapides de Nike.

Les réactions initiales alors que Kipchoge, Tades et Desisa tounaient sur la piste de Monza n'ont pas toutes été positives. Le *New-York Times* a publié un scan fourni par un membre du projet «Sub2Hr», rival de «Breaking2», sur lequel la plaque en fibre de carbone ressemble à un couteau dissimulé pour échapper aux contrôles de sécurité aéroporétaires... Le journal affirmait qu'une telle plaque «avait pour but de fonctionner comme une catapulte, pour propulser le coureur en avant». De telles chaussures, montées sur ressort, sont-elles vraiment équitables ?

Les règles internationales concernant les chaussures ne nous éclairent pas beaucoup. Elles prohibent «toute technologie qui donnerait à leur porteur un avantage déloyal», mais sans préciser de quel avantage il s'agit. Les deux derniers records du monde sur marathon ont été établis sur Adidas, qui a mis en évidence sa technologie de mousse «Boost», dont des tests en laboratoire ont montré une amélioration de 1% de l'efficacité. La nouvelle garniture de Nike semble être plus une amélioration d'un concept existant qu'un changement radical.



La présence de la plaque en fibre de carbone et plus difficile à décoder. Ici aussi, Adidas (avec d'autres équipementiers comme Fila) a déjà ouvert la voie. Au début des années 2000, des modèles de chaussures Adidas incorporent une plaque «Pro» en fibre de carbone également et avec une courbe similaire, si ce n'est moins prononcée. Les tests effectués à l'époque montraient un gain d'efficacité d'environ 1%, mais la production du modèle a été arrêtée, probablement en raison des coûts élevés de la fibre de carbone à l'époque. Les données de la «Pro» étant publiques, il est difficile d'affirmer que le modèle de Nike contrevient aux règles alors que celui d'Adidas n'avait à l'époque pas été considéré comme «déloyal».

L'idée que les chaussures sont «montées sur ressorts» n'est pas complètement fausse. En réalité la plupart des chaussures modernes sont déjà équipées de «ressorts» constitués par la mousse incorporée dans la semelle. Les plaques de fibre de carbone n'apporteraient pas plus de ressort, mais fonctionneraient comme un levier répartissant différemment les forces appliquées sur le sol. La courbure de la plaque permettrait au muscle du mollet de travailler sur une extension plus efficace. Elle pourrait aussi récupérer une partie de l'énergie habituellement perdue lors de la flexion du gros orteil.

Quel que soit le mécanisme qu'elles renferment, il semble qu'il fonctionne. Disposer d'une chaussure 4% plus efficace et qui n'est pas disponible pour les autres concurrents est-il déloyal? C'est ce que se demande l'athlète Kara Goucher qui n'a pas été retenue pour les derniers Jeux Olympiques, ayant terminé 4^e des sélections du marathon, derrière deux coureuses équipées des fameuses chaussures, qui étaient à l'époque encore secrètes. Une de ses adversaires est la belle-sœur d'un dirigeant de Nike running, impliqué dans la division de développement. Elle ne va néanmoins pas en tirer des conclusions hâtives. «Si une technologie impacte significativement les résultats des courses et que cela est considéré comme un avantage déloyal, alors oui, c'est vraiment un problème».

Il faut constater que mathématiquement il aurait suffi d'améliorer de



Meneurs d'allure en «flèche»: pour protéger Kipchoge.

3% le record du monde du marathon pour passer sous les deux heures, ce que les 4% de gains annoncés de la «Vaporfly» n'ont finalement pas permis de réaliser.

La tentative

Les trois hommes engagés dans la tentative, Kipchoge, Lelisa Desisa, et Zersenay Tadese, ainsi que six meneurs d'allure se sont lancés le dimanche 6 mai 2017, à 5h45 du matin, sur la piste de F1 de Monza. Une équipe de scientifiques et de physiologistes s'est évertuée à évaluer et contrôler tous les paramètres pouvant influencer favorablement les athlètes, notamment en choisissant la plage horaire offrant les meilleures conditions météorologiques. Au départ, le thermomètre indiquait une température de 12°, avec une légère pluie et une humidité de 74%.

Nike a engagé 30 des meilleurs coureurs mondiaux comme meneurs d'allures, incluant notamment Bernard Lagat et Sam Chelanaga ainsi que le Genevois Julien Wanders. Un élément clé de la réussite a été le positionnement des six meneurs en forme de flèche (diamant). Cette configuration, étudiée en soufflerie,

assurait la meilleure aspiration pour les trois coureurs qui suivaient derrière, encolonnés sur une seule file.

L'allure visée fût globalement tenue durant la première partie de la course. A la hauteur du 16^e km, alors qu'il restait 11 tours à parcourir, Desisa est lâché par le peloton. Peu de temps après, au 20^e km, c'est au tour de Tadese (détenteur actuel du record du monde de semi-marathon) de se faire distancer. Même s'il a lutté sur quelques foulées pour tenir le rythme, il finira par concéder un important espace entre lui et le groupe de meneurs. Il bouclera néanmoins son marathon en 2h06'51", améliorant considérablement son record personnel qui était à 2h10'41".

Kipchoge, lui, tient l'allure et est toujours dans les temps, en passant en 1h11'03" aux 25^e km. Aux 30^e km, il n'a qu'une seconde de retard sur les tables du record. Et il continuera jusqu'à l'arrivée, le sourire aux lèvres, en suivant rigoureusement le script.

A la fin, il sprinte sur la dernière section pour couper le ruban, mais échouera à 25 secondes de l'objectif.

Il dira plus tard qu'il a donné le 100% de ce qu'il était capable.

Echec ou victoire ?

S'il est clair que le but avoué de courir un marathon en moins de deux heures n'a pas été atteint, malgré toute la recherche entreprise et les conditions artificiellement idéales, il faut constater que cet «échec» a néanmoins permis de vivre une grande histoire, dont les premiers chapitres ont été écrits par le monumental projet «Breaking2» de Nike qui s'est étalé sur plusieurs années, incluant des controverses sur l'innovation du matériel, les avancées en sciences du sport et les motifs ultimes de l'équipementier.

Les colonnes des médias traditionnels et des sites internet ont été remplies d'avis variés et parfois tranchés sur la crédibilité et l'importance du projet «Breaking2» et de la performance de Kipchoge, qui étaient pour la plupart fondés. Mais quelle que soit la position de chacun, il faut reconnaître que l'on a assisté à un débat passionnant et passionnel sur la course à pied, auquel ont participé des personnes habituellement non concernées par cette discipline, ce qui est indéniablement positif. L'évènement était suffisamment évocateur pour sortir du cercle restreint de la



course à pied/athlétisme et atteindre les médias de masse, offrant une couverture fantastique à notre sport.

Il est clair que le show médiatique de Nike, disposant d'un budget de marketing qui rivalise avec le PNB de certains pays, a pu écœurer les puristes. Et le projet, bien sûr, a été construit autour d'un modèle de chaussures qui sera bientôt commercialisé, ce que les plus cyniques garderont comme étant le but ultime de l'opération, plutôt que «tester les limites du cœur humain» comme précisé dans le communiqué de presse original.

Tout ceci contient certainement une part de vérité, mais derrière le marketing et les slogans, il faut aussi

reconnaitre le superbe effort de groupe pour repousser les limites humaines, et gageons que la plupart des passionnés engagés dans le projet ont travaillé d'arrache-pied pour les chiffres de l'horloge de course de Monza plutôt que ceux du bilan annuel de la compagnie.

En regardant la foulée légère de Kipchoge, tour après tour, on oublie vite les controverses sur les super chaussures à l'âme de carbone, l'équipement aérodynamique, l'artificialité des meneurs ou le cynisme de la motivation de Nike. Alors qu'il progressait de plus en plus loin en territoire inconnu, on ne pouvait qu'admirer son élégance fluide, un chef-d'œuvre en mouvement,

presque une performance artistique. «Nous ne sommes pas des machines» affirmait Kipchoge dans la conférence de presse consécutive à sa tentative. «Nous sommes humains».

Si finalement les deux heures n'ont pas été battues, nous avons quand même assisté à la performance d'un humain extrêmement talentueux, qui a couru les 42.195 km les plus rapides de l'histoire. Et nous pouvons espérer assister à encore bien d'autres tentatives passionnantes, qu'elle provienne de Kipchoge ou d'un autre, qu'il arbore des bandes ou un swoosh sur ses chaussures. ●



À PROPOS DE «RECORDS» EN MARATHON EST-CE QUE CE MONDE

NOËL TAMINI

Cette question d'une chanson de Francis Cabrel me paraît aller de pair avec la nouvelle, apprise l'autre jour à Paris, Gare de Lyon, d'un «record mondial du marathon» alors en préparation en Italie. Avec je ne sais combien de «lièvres» pour attirer le «chasseur», un coureur du Kenya. Il s'agissait en fait de mettre sur orbite ce marathonien en vue de lui faire franchir la mythique barrière des deux heures pour 42,2 km.

«Ô mon Dieu, qu'a-t-on fait de notre course?» C'est une autre question, posée à la fin de *Free to Run* par Gary Muhrcke, le tout premier vainqueur du marathon de New York. Et on l'entend répondre ainsi: «Laissez tomber vos montres, et regardez plutôt les étoiles.» Elles font rêver, elles, bien plus que ces «stars» créées de toutes pièces pour satisfaire l'appétit d'insatiables gros bonnets prêts à faire fric de toute course.

A Paris, avec les Seigneuric et un grand journaliste de *L'Equipe*, nous avons aussitôt évoqué le temps béni où notre course avait des champions à la hauteur de notre passion pour elle. Tenez, cet Australien, Ron Clarke, qui, bien avant l'invention de lièvres, avait couru le 10 000 m tout seul en 27 mn 39 s 4, à Oslo. Il avait laissé à 1 mn 40 s le suivant, Jim Hogan qui n'était pas n'importe qui! C'était en 1965, bien avant l'invention des savates pour coureurs à pied et celle des pistes synthétiques.

Ron Clarke... Jamais oublié son opinion sur les compétitions des vétérans. «Je n'y participe quasiment pas, avait-il dit, mais j'aime parfois mesurer

ainsi mon état de dégradation...» Cela m'est revenu à propos de la mort de ce Whitlock, le 13 mars, à 86 ans, un marathonien extraordinaire, dont mon fidèle collaborateur Joël Dada m'a dit: «Bien sûr que je le connaissais. Je l'ai même côtoyé durant des années, quand j'étais encore actif en compétition. Il habitait Pierrefonds, une banlieue de Montréal, et à la retraite il a déménagé à Toronto.» On a dit qu'il avait couru le marathon en 2 h 58 mn 40 s à 74 ans, et encore en 3 h 56 mn 34 s peu avant sa mort. Soit, c'est intéressant du point de vue scientifique, je trouve.

Quant au plan sportif... pour le faire court je dirai que ce Whitlock a disparu juste quand l'immense majorité des coureurs se fichent pas mal des performances. Interrogé à la fin de «Free to Run», un coureur anonyme déclare: «Autrefois on courait pour la performance, maintenant c'est pour le plaisir...» D'où l'effondrement général de la moyenne des performances en course à pied un peu partout dans le monde. Courir pour le plaisir... et la santé, de surcroît. En quelques mots, ce quidam en a plus dit que bien des scientifiques bardés de diplômes.

A Paris, Gare de Lyon, un jour de la fin avril, j'ai évoqué l'une des grandes idoles de ma jeunesse: Emil Zatopek. Je me vois encore – en 1951, j'étais ado – lisant et relisant un bout de journal annonçant qu'un homme avait couru plus de 20 km en une heure! C'était lui, Zatopek, la star qui m'a tant fait rêver. Il avait ainsi couru exactement 20 km 052 m à Stara Boleslav, dans son pays, la Bohême sur une piste en terre battue et avec des savates bien plus proches de l'espadrille que du

dernier modèle de New Balance ou de Reebok. Lui aussi, les lièvres... La distance parcourue alors par le deuxième? 17 km 778. Imaginons... A propos du chrono (2 h 00 mn 24 s) réalisé le 6 mai à Monza sur la fameuse piste du grand prix automobile, j'ai lu que «le Kényan a pu bénéficier d'une vingtaine de lièvres et il a été précédé d'un véhicule dont il a pu profiter de l'aspiration.» Que ne ferait-on pas pour attirer les chalands et les badauds de tout acabit!

Qu'est donc devenue notre course à pied, avec la disparition des champions d'exception comme Clarke, Mimoun ou Zatopek? En tout cas un sujet de réflexion.

Tenez, j'ai passionnément aimé la Corrida de São Silvestre, où je fus invité plusieurs fois. Une année, à quelques minutes du départ, le hasard me fit rencontrer Zatopek, l'air méditatif, tandis qu'alentour montait la fièvre de la course mythique. Je lui demandai ce que signifiait à ses yeux cette corrida connue dans le monde entier.

Zatopek resta un instant silencieux, le regard tourné vers le monde alentour, tandis que son visage aux doux yeux bleus s'éclairait de «cette lumière qui vient d'ailleurs».

«Voyez-vous, me dit-il, en montrant d'un geste de la main les buildings de la mégalopole, dans cette Babylone moderne, où sévissent la pollution, le bruit et le béton, une fois par année tout s'éclaire, tout se colore. Les gens ont besoin de faire tomber les barrières et de se sentir tous unis par une fête commune dont personne n'est exclu. C'est alors la grande fête de tout un

EST SÉRIEUX ?

peuple, des pauvres et des riches, associés. C'est ainsi que je vois la Corrida de São Silvestre...»

Zatopek était donc un visionnaire de la plus belle espèce. Car il annonçait ainsi, par exemple, le succès d'une course d'aujourd'hui, comme The Great Ethiopian Run, à Addis Abeba. Ou celui des marathons de New York, de Paris, de Londres, de Berlin, etc. A condition, bien sûr, que les pauvres, les démunis, n'en soient pas exclus, faute d'argent. •

10 mai 2017



Zatopek, le jour où il parcourut plus de 20 km dans l'heure

“Le T-Shirt du Spiridon fait une apparition remarquée sur les courses de Romandie et de France.

Merci à toutes et à tous de porter si visiblement le mouvement spiridonien!

N’hésitez pas à nous envoyer vos photos de courses.”



1

2

3

4

5

7

8

9

55

10

11

12

19

APPARITION REMARQUÉE DU T-SHIRT SPIRIDON



- | | | | |
|-----------------------|------------------------|--|--------------------------|
| 1. Patrick Raymond | 2. Sabrina Tondo | 3. Catherine Ray | 4. Jean Willi |
| 5. Micheline Gogniat | 6. Francine Jeanprêtre | 7. Caroline Rizzi | 8. Paolo Gradassi |
| 9. Christiane Bouquet | 10. Eric Winkelmann | 11. Béatrice Nghiem | 12. Jean-Luc Ehrbar |
| 13. Anne-Lise Jaccoud | 14. Raymond Durussel | 15. Janet Waring | 16. Alexander Ben Hamadi |
| 17. Maël Monnier | 18. Louis Chaïgnat | 19. Linda Berguerand avec Tadesse Abraham. | |

Vive le printemps!

NOËL TAMINI

Selon certains, qui semblent s'y connaître, sans doute après avoir fait fausse route, l'enfer serait pavé de bonnes intentions.

J'ai connu un jeune couple, des enseignants, revenu d'un pays d'Extrême-Orient avec un bébé nouveau-né. Au terme d'une opération pour une ONG tournée vers l'enfance, ils s'étaient présentés à l'aéroport avec ce bébé de parents inconnus. Et une déclaration "officielle" d'un médecin affirmant que c'est bien cette jeune femme qui avait donné le jour au bébé. Par chance, la mère, avec ses yeux en amande, pouvait passer pour une Orientale. N'empêche, quand son mari me conta cette histoire, il ajouta: «Y a un compatriote, un pasteur protestant pur et dur, se disant scandalisé par cette déclaration, qui m'a dit vouloir révéler la tricherie, et donc dire que ma femme n'était pas la mère de ce bébé. J'étais si furieux que... "Si tu fais ça, je te tue!", que je lui ai dit. J'avais sûrement l'air sérieux, car il a renoncé.»

Ce bébé de parents inconnus et de pays exotique devint une jeune fille belle comme le jour. Et puis, manifestement mal dans sa peau, et sans plus le moindre repère, elle sombra dans la drogue et aussi un peu dans l'alcool, avant de devenir, disaient de méchantes langues, une marie-couche-toi-là. Infernale pour ses parents.

Cela me fait songer à d'autres bonnes intentions semblables, les miennes. Une après l'autre, elles me furent comme des fruits parvenus à maturité, et puis offerts à, disons, mon appétence.

Il y a plus de quinze ans, la première des mes "filles" est venue vers moi, juste après la mort de sa mère, puis de cet homme qui les avait adoptées et qu'elle aimait tant. Il lui restait une demi-sœur, disparue elle ne savait où. Comme cette jeune fille était passionnée de course à pied, impossible de passer outre sans un regard. Toutefois, la première fois que je la vis courir, j'avais cru que c'était un garçon. Avec ses cheveux crépus... Nous avons échangé quelques mots en anglais, le temps pour elle, alors servante, de me dire d'où elle venait. Bon, d'accord d'aider cette athlète à subsister. Quand on est le père de *Spiridon*, revue internationale de course à pied... Peu après, elle me tendra un papier avec un message. Je n'ai retenu que ces derniers mots, en anglais: «*Je voudrais vivre avec vous.*» Oh la la! Vivre avec un pigeon-voyageur?

Les années ont passé. Aujourd'hui, ce premier "enfant", une jeune femme de vingt-sept ans, dit que je suis «*my best friend*», son meilleur ami. Elle ne vit pas loin de ma demeure dans une chambre convenable mais très simple, où je me garde bien d'aller. Cette étudiante sponsorisée par un Blanc? Aussitôt, le loyer s'envolerait... La pratique de la course ne nourrissant que certains bons coureurs, j'ai aiguillé la sportive (elle s'entraîne encore 3-4 fois par semaine) vers des études propres à lui procurer un job d'ici quelques années. Deux fois par semaine elle me rend visite, m'apprêtant des ailes de poulet dorées à souhait, ou encore des spaghettis agrémentés d'une délicieuse sauce à sa façon. Elle paraît manifestement heureuse, et me le dit. Elle est



formelle: «*Je n'ai que toi pour famille*». Son rêve: «*Visiter Paris...*» Et elle ajoute en souriant: «*Ce n'est pas possible?*» En français, car elle a suivi des cours à l'Alliance française.

Mon deuxième "enfant" m'est venu il y a plus de dix ans, après qu'il eut perdu sa mère puis son père, des gens remarquables, découverts lors d'un mes voyages au long cours. Il venait d'apprendre qu'ils étaient morts du sida, mais que ni lui ni ses quatre sœurs n'avaient été contaminés. Et personne de leur famille pour subvenir à leurs besoins. Allez, d'accord: un gars, puis une, deux, trois, quatre filles en plus. Je fus nanti de quintuplés, pour ainsi dire. «*Jamais, m'ont-ils dit parfois, jamais nos parents n'auraient pu faire ce que tu as fait pour nous.*» Tous brillants étudiants, et si reconnaissants que c'en est touchant.

Ça n'est pas le cas de deux autres sponsorisés, un ingénieur informaticien et une secrétaire au tourisme, disparus et muets dès qu'ils eurent un job. S'il m'arrive d'en parler, on paraît étonné de leur silence. De drôles d'oiseaux, pense-t-on. «*Pas du tout, dis-je alors, c'est la vie! Vous avez déjà vu un oiseau capable de voler de ses propres ailes et qui reviendrait de temps en temps au nid natal pour saluer ses parents?*» Si tu sais donner vraiment, n'attends rien en retour: un vrai cadeau ne t'appartient plus. Bruce Chatwin dit quelque part que si tu donnes un pantalon à un aborigène, ne t'étonne pas de le retrouver un jour accroché à un arbre. Il aura passé de mains en mains avant de finir ses jours sur une branche.



Fantu

Mais quand l'un de ces "enfants" se révèle une "pépète"? C'est le cas d'Addist, une fille en or. Quand j'ai accepté de l'aider financièrement, cette gamine de dix ou douze ans allait à l'école élémentaire. Bonne écolière sans plus, pas motivée du tout, peut-être parce que, défavorisée et fataliste comme tant de gens de son pays, elle savait déjà son horizon à jamais fermé. A jamais? Née sous une bonne étoile, Addist a une sœur, alors ma femme, qui eut l'excellente idée de me conseiller d'aider la benjamine. Laquelle, dès lors, sera toujours des premières de sa classe.

Il y a deux ans, elle acheva ses études universitaires, avec en outre d'excellentes notes. On n'a pas idée de la fête organisée ici lors de la graduation. Pour toute la famille et aussi pour le quartier. Car annoncer qu'on a achevé ses études universitaires, c'est faire savoir à la ronde qu'on est devenu quelqu'un, hors de la morne condition des pauvres gens. Et la belle

Addist, heureuse et fière de ce qu'elle éprouvait ce jour-là, de m'écrire aussitôt par Facebook. «My hero...» Ainsi débutait son message, qui, à franchise parler, me surprit. «Oui tu es mon héros, m'expliquait-elle. Car sans toi jamais je n'aurais pu atteindre le niveau où je suis maintenant. Je suis d'ailleurs la seule de ma famille à avoir pu étudier à l'université.» Et ainsi de suite.

Deux ans ont passé. Addist est à quelques mois de l'obtention d'un master, notre maîtrise. Pour elle, qui va sur ses vingt-quatre ans, je suis et reste "my hero", dit et redit par SMS, car dans son pays on n'a plus guère accès à Facebook. Il y a peu, elle m'a ainsi écrit ce message qui m'a touché: «I always want u to be happy... and I will do every thing to make u happy...» «Je voudrais toujours que tu sois heureux... Je vais faire tout ce que je peux pour te rendre heureux...» Bien plus agréable qu'une assurance-vie.

Puis Addist m'a annoncé son mariage, avec un ami d'enfance. A cette occasion, elle a invité... sept de mes enfants! Les six que j'ai dits, plus Magodé, ex-servante pas payée du tout (durant onze ans!), que j'ai pour ainsi dire sortie du servage. Elle achève des études de comptable, avant de débiter, grâce à un vieux copain de France, à l'école d'infirmières. A quoi ça tient parfois une bonne intention? Mon pote, un sacré bon vivant, prolonge ainsi le souvenir de son épouse, infirmière, morte très lentement de la maladie d'Alzheimer.

L'autre jour, Addist m'a révélé qu'elle était enceinte. Et plus encore: «Si j'ai bien fait mon calcul, le bébé pourrait naître, crois-moi, ... le jour de ton anniversaire!» Oh la la, quel rare cadeau! Quelle attention pour son héros!... Et "my favorite" (je l'appelle

ainsi, cette "pépète") a ajouté: «J'aimerais tant que ce soit un garçon... pour que tu sois son parrain!» Le souffle coupé, j'entendis encore: Hier, ma mère m'a dit qu'elle avait rêvé que j'avais accouché d'un garçon... Tu viendras pour le baptême, j'espère...» Les bébés chrétiens de ce pays ont droit à un parrain seulement si la mère a donné le jour à un garçon. Nouveau calcul à faire, cette fois-ci ensemble. Car ici, après la naissance la mère, réputée impure, doit demeurer recluse: 40 jours si le nouveau-né est un garçon, le double si c'est une fille.

En foi de quoi je pourrais entrer dans la cinquième partie de ma vie, sur le chemin des cent ans, en devenant le parrain du fils aîné d'Addist... Ça fait réfléchir. M'est revenue, fort à propos, cette pensée d'Ernst Jünger, décédé à l'âge de 103 ans: «L'âge de l'arbre importe peu: à chaque nouvelle floraison il est jeune.» •

Alors, mes amis, vive le printemps!

Addis Abeba*, mars 2017

* En langue amharique, Fleur Nouvelle.

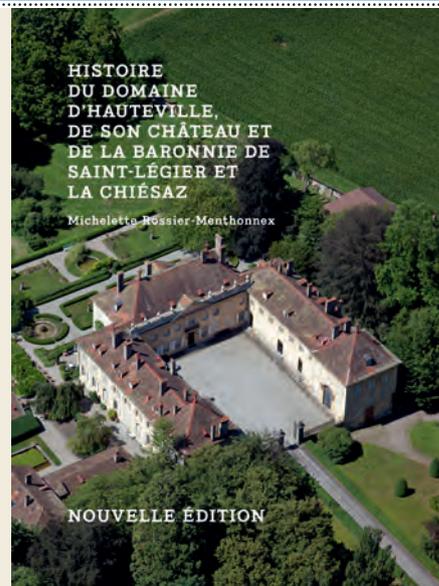
P.S. Et la vie continue, pleine d'enfants... A mon retour en ce pays, Addist m'avait parlé d'une femme, Helen, qui avait donné le jour à des quintuplées. «L'une est morte peu après, a-t-elle expliqué. On en a beaucoup parlé pendant quelque temps et puis plus rien... Le père travaille, mais il n'a pas de quoi nourrir convenablement ces petits. Et la mère ne veut pas aller mendier par les rues. Je me suis dit qu'on pourrait les aider... Qu'est-ce que tu en penses?» Qui aurait le cœur de dire non? Allez, désormais Addist, employée de banque, verse chaque mois 1000 birr, ou 40 euros, à la mère en pensant à ces petits enfants. Et sans doute aussi à son propre bébé, qui déjà semble s'affirmer. «Il paraît que mes vomissements c'est plutôt bon signe: d'après ma soeur, mon bébé ne sera pas mélata, chauve...»

Le 19 mars, nous sommes invités à la fête-anniversaire des quadruplées. Voilà qui promet.

La Terre d'Hauteville est récemment sortie de la douce somnolence qui avait succédé à la distinction et aux fastes. Cet ouvrage répond à la curiosité renouvelée de la population de ce lieu, son histoire, ses acteurs.

Edition entièrement revisitée par un fidèle chroniqueur de votre **mmmille-pattes**, élégante et aérée, elle comprend plus de cinquante illustrations, des tableaux, de nombreuses annotations et des plans de situation pour s'y retrouver complètement.

Paru en juin 2017. Bulletin de commande (28 fr.) sur le site de l'Association des Amis du Vieux Vevey: www.vibiscum.ch



HISTOIRE
DU DOMAINE
D'HAUTEVILLE,
DE SON CHÂTEAU ET
DE LA BARONNIE DE
SAINT-LÉGIER ET
LA CHIÉSAZ

Michèle Rössler-Menthonnex

NOUVELLE ÉDITION



LA GRUYÈRE RUNNING

Près de 20 km en dents de scie sur les rives du lac de la Gruyère ça use... la Gruyère Running séduit.

MARIANNE BAECHLER

Malgré les exigences du grand parcours, la Gruyère Running draine une participation étoffée des minimes aux catégories majeures. Sur la place communale d'Otavela ça fourmille de partout. La population de Hauteville (677 habitants) double pratiquement avec l'enregistrement de plus de 650 petits et grands sportifs venus s'oxygéner sur les rives du lac de la Gruyère. Ce samedi 13 mai

2017 les intermèdes de soleil et d'orage n'entament pas l'ambiance conviviale et l'envie de courir dans ce paysage de rêve au cœur de la verte Gruyère.

Agendée cette année à la mi-mai, le Tour d'Hauteville aujourd'hui baptisé Gruyère Running, anglicisme qui «résonne» comme un battant de bois suspendu à une sonnaile au milieu des prairies fleuries... jongle avec l'agenda. «L'idéal serait de fixer définitivement une date qui ne chevauche pas les épreuves voisines telle la Course des 3 ponts à Broc le jour de l'Ascension ou entre en collision avec les 20 kilomètres de Lausanne ou,

comme c'est le cas cette année, du Grand Prix de Berne». explique Bernard Barras qui coiffe deux casquettes, celle de président du Club Sportif Hauteville et celle du comité d'organisation. Un autre obstacle naturel s'invite à la problématique du calendrier: la nidification et la reproduction des oiseaux. Une autorisation de passage est demandée au Service de la Faune et de la Flore qui émet des directives strictes à l'égard de la protection des animaux.

Ça passe vite !

Comptant pour la Coupe fribourgeoise des courses populaires, l'épreuve convainc à entendre les propos recueillis. Pour Antoine qui connaît bien le tour du lac-sud pour l'avoir fait souvent en entraînement, à des rythmes divers, «ça a passé vite même avec l'ajout de 600 mètres par rapport à la première édition». Le philosophe quinquagénaire qui court sans montre a atteint son objectif de moins de 1h50, tandis que Jean-Noël de Fribourg, venu avec l'intention de courir le relais s'est résolu à courir la longue distance, faute de coéquipier, relève: «le parcours accidenté, boueux par endroit, rend la course difficile. A ne pas prendre à la légère».

Victoire du sociétaire du CS Hauteville

En tête dès les premiers hectomètres, Jérémy Schouwey de Broc, élite homme et sociétaire du CS Hauteville, franchit la ligne d'arrivée en solitaire en 1h20'45" devant Pierre-Yves Cardinaux (1h21'19") et Jérôme Epiney (1h23'13"). Chez les dames élites Caroline Dafflon gagne avec un excellent chrono de 1h36'53", suivie d'Isabell Keller 1h38'10" de Teres



Les cadets



Les dames, tout sourire



Les écoliers

Heimlicher 1h39'59''. Les trois catégories relais populaires: Dame, Homme et Mixte montrent l'intérêt manifesté pour la course en duo, puisque septante-huit équipes sont classées. «Si le parcours sélectif attire les amateurs de trails et de longues distances, le relais procure une dynamique émulation» relève l'organisateur qui pourrait en faire un atout. Epaulé par un comité ad hoc et de 135 bénévoles il

estime que «cette cinquième édition est la plus aboutie». A relever que l'inscription de 20 francs reste à la portée de chacun; le prix souvenir est offert par les sponsors.

Partiellement en retrait de la route cantonale, l'agreste village gruérien adossé à La Berra -Rive droite-mérite le détour par la richesse de son patrimoine architectural caractéristique avec d'imposantes fermes restaurées,

l'église des Fourches du XVII^e Siècle et ses rues étroites enjambant trois cours d'eau. Le bord du lac est à une encablure. Officiellement ouverts au public, il offre 44 kilomètres de randonnée. Il sera prochainement rythmés de panneaux didactiques sur l'histoire, la culture et la vie de la région. •



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

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



Les Tchérattes

Samedi 5 août 2017 • EPAUVILLERS (Jura suisse)

10H00 28^e course VTT (13, 21 et 36 km)

13H45 19^e course VTT des enfants

14H30 42^e course pédestre des écoliers

16H30 37^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



sorgho

NUTRITION DES COUR



samosas

SANDRINE CANDOLFI

Introduction

On les observe, on les envie, on les admire. Depuis quelques dizaines d'années les coureurs kenyans et éthiopiens remportent le 90% des grandes compétitions internationales. Mais quel est donc leur secret?

Un paramètre qui influe certainement les performances est l'alimentation, ce qui m'a encouragé à approfondir ce sujet.

Journée type

Au Kenya comme en Ethiopie, on ne choisit pas ce qu'on va manger, on mange ce qu'on a. Les menus sont peu variés.

Les coureurs s'entraînent avant le petit-déjeuner. Ils font à jeun une grosse séance qui se compose d'intervalles, de fartlek ou d'endurance longue de 2 heures. Les Kenyans se soucient d'avoir une bonne hydratation, en buvant avant, pendant et après l'effort, tandis qu'en Ethiopie il est coutume de boire peu. La boisson favorite est le thé noir aux épices, additionné de lait et de sucre, mais les sodas sont de plus en plus prisés en fin d'entraînement.

Le **petit-déjeuner** se prendra donc après l'effort.

Sa composition dépendra des ressources de l'endroit ou de la famille car les coureurs se nourrissent principalement de ce qui est produit en local. Il se compose de:

- thé au lait sucré
- 2-3 tranches de pain toast blanc sans beurre ni confiture...

Les repas de midi et du soir

L'*ugali* est un plat typique de l'Afrique dont le nom varie selon les régions. Il est composé de farine de maïs blanc, de manioc ou de sorgho, bouillie dans un chaudron. Ethiopiens et kényans cuisinent encore principalement au charbon de bois – les cuisinières à gaz sont rares et l'électricité n'est pas disponible 24h/24. Le *kachumbari* est une salade de tomates avec des oignons, de la coriandre et du piment.

Les repas sont parfois aussi composés des patates douces ou des bananes plantains. Les feuilles d'*alot bo* bouillies puis rissolées sont un accompagnement quasi quotidien, tandis que la viande, souvent du poulet, *kuku en swahili*, est un luxe qui ne peut être apprécié qu'une ou deux fois par semaine. Elle est cuite dans la sauce – une pâte de tomate additionnée d'eau.

Les *samosa* sont des feuilletés de maïs cuisinés avec des restes de viande ou de légumes. Les *mandazis* accompagnent le thé *chai* l'après-midi, ce sont de petits beignets.

Le Kenya étant le principal exportateur de thé noir au monde, il n'est pas surprenant de constater que c'est la boisson la plus consommée par les locaux. Ce pays produit aussi de nombreux fruits dont ses habitants sont friands: melons, pastèques, oranges, karités, ananas, bananes.

Lors de mon voyage en Afrique, j'avais été fort surprise de constater que les réfrigérateurs étaient éteints le soir, pour ceux qui en avaient un, par mesure d'économie. Il faut aussi

mentionner que des coupures d'électricité se produisent quotidiennement. L'hygiène et la conservation des aliments sont donc très brèves. Les piments constituent toujours un désinfectant naturel.

Analyse nutritionnelle

La composition en minéraux et vitamines des céréales dépend principalement des régions où elles sont cultivées. La quantité d'azote contenue dans les sols influe également sur la teneur en protéines.

Mil

Il est appelé mil, petit mil, millet ou éleusine. Ce sont des variétés de millet. Consommé comme céréale, en bouillie ou en grains, il ne contient pas de gluten. Le grain non-décortiqué renferme une quantité non négligeable de fer, de zinc et de potassium, mais également des vitamines B. Son indice glycémique est tout de même élevé 71 (IG = rapidité à modifier le taux de sucre dans le sang, le glucose pur état à 100).

Sorgho

Le sorgho contient beaucoup d'amidon, seulement 8% de protéines et une quantité négligeable de lipides. Il renferme beaucoup de fibres ce qui diminue l'absorption de ses minéraux – fer, zinc et phosphore.

Patate douce

La patate douce est peu répandue dans cette région. Elle est pourtant une source très importante de vitamines, particulièrement la vitamine A, mais aussi d'anthocyane, molécule qui réduit le stress oxydatif, ce qui signifie qu'elle neutralise les déchets acides de l'organisme. La patate

EURS AFRICAINS



kachumbari



okra



ugali

douce est riche en fibres et a un IG faible ce qui en fait un excellent carburant pour les sportifs.

Okra ou gambo

C'est un légume qui ressemble à un très gros haricot, avec des tuyaux à l'intérieur. Il contient beaucoup de fibres solubles et insolubles ce qui en fait un épaississant de choix dans la cuisine africaine. Trempé dans l'eau il produit un gel. J'ai été surprise de constater le nombre de bienfaits de ce légume consommé en grande quantité en Afrique. C'est une excellente source de manganèse qui agit en tant que co-facteur dans les processus énergétiques et l'élimination des radicaux libres. L'okra contient une grande quantité de vitamine K qui est indispensable à la coagulation du sang et à sa régulation, mais également un facteur capital du métabolisme osseux. La vitamine K2 prévient efficacement les fractures de stress. Le gambo contient également 90 mg de calcium/100g, du magnésium indispensable au fonctionnement musculaire et du cuivre qui permet la synthèse de l'hémoglobine ainsi que du collagène (fibre de construction de notre corps). Le cuivre est un élément indispensable de nombreuses enzymes. Il faut aussi savoir qu'il est en plus riche en vitamine B, qui joue un rôle capital dans la transformation des aliments en énergie! Et il ne contient que 13 kcal/100g. Autant dire que c'est un superaliment!

Banane

La banane est un fruit privilégié dans le monde sportif, et les coureurs africains en mangent beaucoup. On

distingue deux grands groupes de bananes: les bananes plantains, à cuire et les bananes dessert à manger crues, dont le goût est plus sucré. Leurs compositions diffèrent peu. L'une contient plus d'amidon que l'autre, mais leur IG reste identique. Il est qualifié de moyen car ce n'est ni un sucre rapide ni un sucre lent. La banane contient beaucoup de minéraux: potassium, phosphore et magnésium. Elle renferme également de la vitamine B6, du cuivre et du manganèse.

Conclusion

L'alimentation des athlètes africains est peu variée et pauvre en protéines et lipides. 70-80% de leur apport calorique est fourni par les glucides des céréales et des bananes. Fait surprenant, ils consomment beaucoup de sucre raffiné dans les boissons et sodas! Leur apport en

protéine provient 1 - 2 x par semaine de la viande, le reste du lait ou des protéines végétales; ces dernières sont peu biodisponibles. En ce qui concerne les vitamines et les minéraux, l'apport principal vient des gambos, des tomates et des bananes. L'apport énergétique total des coureurs kenyans est d'environ 3000 kcal par jour, donc équivalent à celui d'un coureur européen. Mais tout laisse à penser que leur organisme est habitué à une alimentation identique chaque jour, ce qui optimise la digestion et la rentabilité de l'organisme. Leur corps est probablement entraîné à utiliser le maximum des nutriments contenus dans l'alimentation et à produire peu de déchets. Si le coureur africain est si performant ce n'est pas seulement grâce à ce qu'il mange mais c'est surtout dû à son métabolisme. •

Dossards garantis pour les marathons de...



New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

021 341 10 80 - sport@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

TOURISME
POUR TOUS

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