



Le mmmille-pattes



www.spiridon.ch

REVUE DU
SPIRIDON
ROMAND

Mars 2018
N°133

comité Spiridon romand

Présidente

Sandrine Candolfi (dès l'été 2018)

chemin du Clos-à-Galet 7 • 1618 Châtel-St-Denis
tél. 078 692 99 94

Raymond Durussel (jusqu'à l'été 2018)

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues
tél. 079 312 77 37

president@spiridon.ch

Trésorerie par la présidente et le rédacteur

Membres du comité

Sandra Corday

route des Planches 6 • 1338 Ballaigues
tél. 079 242 66 39

Jean-Claude Bertholet

1053 Cugy • tél. 079 416 39 16

Meneurs d'allure

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

meneurs@spiridon.ch

Rédacteur mmmille-pattes

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues
tél. 079 312 77 37

redaction@spiridon.ch

autres adresses

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

inscription@spiridon.ch

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: Yverdon - Course de La Bonne Résolution.

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

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues • tél. 079 312 77 37

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

délai de rédaction du N° 134 • 15 juin 2018

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:

Raymond Durussel

Le Bugnon 1 • 1338 Ballaigues • tél. 079 312 77 374

redaction@spiridon.ch



COURIR ENCORE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

20 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

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
GENÈVE CAROUGE

info@ncsports.ch
www.ncsports.ch



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

En ce mois de mars 2018, votre *Spiridon romand* doit prendre congé de plusieurs personnes et se réorganiser avec des nouveaux arrivants.

Tout d'abord, un merci appuyé à notre fidèle **Denise Bonny** notre «Blanche Neige» de la course à pied, fidèle depuis de nombreuses années au comité *Spiridon* et capable d'amener des sponsors aussi bons qu'inespérés... du fromage «Maréchal» aux chocolats «Villars», elle nous a fait profiter de son réseau qui comprend aussi des sels minéraux (Diasporal) et des bouillons (Lucul). Infatigable et dévouée, Denise continue à animer de multiples activités de promotion du sport et de la course à pied.

Un grand merci aussi à **Alain Berguerand** et à **Daniel Laubscher** qui se retirent du comité, mais continueront à s'occuper respectivement du site internet et des meneurs d'allure. La tâche de rédacteur sera un sacré défi pour le soussigné après la qualité de la rédaction d'Alain. Du côté des

meneurs d'allure, la solide équipe constituée par Daniel devrait augurer d'une bonne poursuite de cette activité. Daniel, et peu le savent, est l'inventeur du calendrier des courses qu'il a monté avant que de grandes entités comme la Migros le reprennent. Aujourd'hui, malheureusement, le papier a disparu, mais la prestation se maintient sur swiss-athletics.ch.

Sandrine Candolfi reprendra ainsi les rênes du comité dans le courant de l'été 2018 et **Sandra Corday** l'organisation de la course de Sauvabelin (prochaine édition, le 31 mai 2018) dès l'édition 2019.

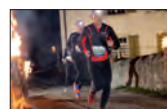
La rencontre du comité et des rédacteurs de la revue à fin février a permis de confirmer notre volonté de poursuivre celle-ci, avec de petits aménagements que vous découvrirez progressivement au fil des numéros. Encore merci à ces rédacteurs émérites que nous n'avons pas les moyens de défrayer et bravo à notre metteur en page **Jean-Claude Blanc** dont la qualité des produits rend plus d'un jaloux. •

SOMMAIRE

- 3 Le mot du Président
- 4 Par plaisir et par goût de la liberté
- 5 Sandrine Candolfi rejoint le comité



- 6|7 Neujahrsmarathon Zurich



- 8|9 Course de «La Bonne Résolution»



- 10|11 ARCHIVES SPIRIDON

- 12|14 À Roberto, mon «frère aîné»



- 16 Il a couru les 40 éditions de la course de l'Escalade



- 18|22 Du bon usage des montres de sport



- 23 Propos de table



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

Par plaisir et par goût de la liberté

(texte demandé par Spiridon-Italia)

NOËL TAMINI

[Giors Oneto, fêtant les 25 ans de sa revue, m'avait demandé «tes souhaits pour dans 25 ans.»]

J'aimerais bien vivre encore 25 ans et en bonne santé. Donc jusqu'à 105 ans. Presque aussi âgé que le dernier poilu de France, d'origine italienne (comme moi...), mort à 108 ans. Son secret? Boire du lait et dormir beaucoup. J'en fais autant. Centenaire, c'est donc possible. Autre exemple: un jour de 1995, Ernst Jünger m'écrivit ainsi: «Je vous réponds avec retard, j'étais en voyage.» Il avait alors cent ans. Passe encore de dormir beaucoup et de boire du lait, mais voyager à cet âge... bravo!

Tu me demandes des souhaits, Giors? D'accord, mais qui peut dire de quoi demain sera fait?

Cependant, parfois le souhait est si fort qu'il se réalise. Ainsi, vers la fin d'août, en Roumanie je fus frappé d'un infarctus... en plein rock'n roll! Heureusement, l'hôpital, qui venait juste d'être équipé au mieux, était proche. Et le spécialiste, pas encore au lit, vint aussitôt... Aujourd'hui, je puis dire: cet infarctus fut ma chance. Car il survint dans un cadre idéal, et non pas seul chez moi, durant la nuit, ou dans une obscure forêt d'Ethiopie, parcourue par des hyènes en quête de leur pitance. Et l'artère obstruée fut réparée au mieux. Aussitôt, je rectifiai mes habitudes alimentaires... Et hop! en deux mois 6 kilos de moins. Cela correspondait à un vieux souhait.

Ayant donc retrouvé mon poids de coureur à pied, ici, dans mon hivernal paradis, je me suis mis à... marcher (tout d'abord): chaque matin en plein soleil, 6, 8, 10 et aujourd'hui 12 km, sur une piste de terre battue (2 km) non loin de chez moi. Voilà un autre souhait réalisé juste après y avoir pensé.

«Des souhaits pour dans 25 ans», a précisé le directeur de Spiridon-Italia. J'y ai pensé chaque jour en marchant, le cerveau peu à peu aéré, comme par une douche mentale.

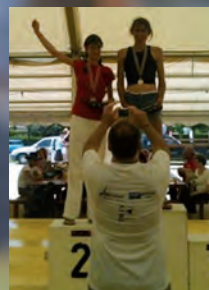
Eh bien, si je n'avais qu'un seul souhait, ce serait celui-ci: qu'en l'an 2042 il soit alors évident que tout le monde court seulement par plaisir. Donc pour la santé, mentale et physique. Et quel bonheur! toutes ces pharmacies qui fermentaient peu à peu, faute de clients. Car la course est un médicament. Et si bon marché...

Ainsi, dans 25 ans (et bien avant!), au diable la course de performance! Puisqu'on sait bien que «la compétition, pas nécessaire à la santé, lui est parfois nuisible.» (Prof. Åstrand, Colloque de Saint-Etienne, 1979) Plus encore, vu tous les excès que génère la recherche de performance, qui coûtent si cher à la collectivité, que l'on cesse enfin de solliciter la participation financière des citoyens à l'organisation de compétitions. Ainsi, en Suisse, environ 80 pistes synthétiques construites pour qui pour quoi? Quel gaspillage! Plus: quel scandale! Car ensuite, les performances n'ont cessé de régresser.

Donc courir (ou marcher) seulement par plaisir, et par goût de la liberté. Tel ce Spiridon Tsvetkov, un Bulgare, qui me disait en 1977, dans un parc de Sofia: «A vous je peux l'avouer: c'est seulement quand je cours ici ou dans la forêt que je me sens vraiment libre...» A propos, coureurs de 2042: veuillez bien que l'accès à la forêt soit toujours gratuit!

J'aimerais enfin qu'on se souvienne alors de ceci, que je dis avec force, en 2017: la course en liberté, si bénéfique, est l'activité physique la plus naturelle, et la moins chère et la plus bénéfique. L'athlétisme, si coûteux, est une création artificielle, de gens de la *high society*, monde de la finance et donc du profit. Athlétisme... artifice... C'est la tare originelle de cette activité foncièrement élitiste et, osons le mot, trop longtemps raciste. ●

Addis Abeba, 6 décembre 2017
(version originale parue en italien le 10 déc.
2017 sous le titre *Per piacere e gusto di libertà*)



Un de mes premiers podium avec Sandra Annen-Lamard.



Premier podium en course de montagne pour ma 2^e course (Sex-Carro, 2014).

Sandrine Candolfi

La course à pied: mon équilibre, mon épanouissement, ma liberté

Ma passion du sport commence à l'adolescence par le ski alpin. Très vite j'ai envie de faire de la compétition. J'ai toujours aimé le vélo, passion de mon papa, qui le pratique et le regarde assidûment à la TV. Je découvre le plaisir des sports d'endurance en allant avec lui et mon frère en VTT les week-end. Souffrant de migraines hebdomadaires, j'essaie d'aller courir une à deux fois par semaine... les migraines s'espacent et le sport devient une discipline de vie.



Remise des prix
du Forcethon 2015
par Jean Troillet.



A travers Prilly 2017.



Podium Ovronnaz-
Cabanne-Rambert.



Arrivée
de Fully-Sorniot.



Mon envie de compétition m'amène à participer au Lausanne-Marathon, car il suffit d'une modique somme et d'une paire de basket pour y participer... le virus prend.

En 2004, j'ai l'honneur de prendre le relais de la flamme olympique sur l'avenue de Betusy à Lausanne où d'innombrables écoliers acclamaient. Ce fût un moment magique, la flamme et toute les valeurs qu'elle représente ne s'est jamais éteinte.

Le respect, l'amitié, l'excellence; trois mots que j'aimerais transmettre.

Durant plusieurs années, des problèmes de santé m'ont empêché

de faire du sport. Je m'évadais alors dans des rêves de courses.

En 2010, grâce à Raymond Corbaz, j'ai participé à quelques courses du Trophée lausannois et obtenu d'excellents résultats.

Je dois à la course à pied d'être physiquement et socialement la fille épanouie de 2018.

Ma pratique aujourd'hui

Outre ma passion de la course à pied, la passion du vélo est toujours présente.

Ayant passé une grande partie de mon enfance et adolescence à

Ovronnaz, j'ai toujours été voir la course Ovronnaz-Cabanne-Rambert, course à laquelle je rêvais de participer...

En 2015, après plusieurs blessures, je décide de me tourner vers la course de montagne.

En 2016, pour la première fois je participe à la course et réalise un chrono de 1h 21'! Inimaginable... Je me découvre une passion encore plus forte, alliant force, endurance et agilité et un sentiment de liberté qui me permet de me ressourcer au quotidien, de vivre des moments forts de sport et d'amitié les week-end de compétition.

En 2017, j'enchaîne les podiums sur les épreuves de montagne... le rêve devient réalité, ce n'est qu'une étape, je veux aller plus vite plus haut, être meilleure pour transmettre ces valeurs qui me tiennent à cœur. Les difficultés de la vie m'ont appris à me battre contre moi-même. Maintenant je veux me battre contre moi-même, pour atteindre les sommets.

Après une formation en nutrition et en phytothérapie, je prépare actuellement le brevet fédéral de masseur-médical, tout en travaillant dans un cabinet médical. J'espère pouvoir développer mon activité professionnelle dans le domaine du sport.

Ma vision du Spiridon romand et les valeurs à transmettre

Lorsque j'ai appris que le *Spiridon romand* cherchait de nouveaux membres pour le comité, je n'ai pas hésité à me proposer. J'aimerais transmettre les valeurs du sport et de la course à pied qui me sont chères et qui sont chères au *Spiridon romand*; l'amitié, le dépassement de soi, la liberté.

J'espère pouvoir amener au *Spiridon romand* mon énergie, mon enthousiasme et ma féminité, faire de belles rencontres et partager de beaux moments, de belles émotions.

M'engager pour la course, elle qui m'a tant donné. Je suis fière de ce rôle qui m'est confié et j'espère être à la hauteur pour que le *Spiridon romand* continue d'exister. ●



14^e Neujahrsmarathon Zurich

1^{er} JANVIER 2018

Passage à l'abbaye de Fahr.

ALAIN BERGUERAND

Soir de Nouvel An, un peu avant 22 h, gare de Zurich: Tous les voyageurs semblent ne se diriger que vers une seule destination: un lieu de fête! Tous, vraiment? Non, une petite troupe d'irréductibles résiste farouchement et se déplace littéralement à contre-courant du flux des fêtards. Marque d'identification: Sac de sport au lieu du sac à main, bouteille d'eau au lieu de la canette de bière. Objectif: La quatorzième édition du marathon du Nouvel An à Schlieren.

Mais pourquoi passer le réveillon à courir dans la nuit? Qu'est-ce qui pousse les coureurs de 51 nations à se rendre dans cette banlieue de Zurich pour disputer dans l'obscurité le premier marathon mondial homologué de l'année? Pour le savoir, il ne reste qu'à suivre les athlètes et faire le déplacement à Schlieren.

Une fois sur place, une courte promenade nous conduit à la halle de sport, épicerie de la course. Les vestiaires, le retrait des dossards, les

départs et arrivées de toutes les catégories y sont idéalement centralisés. En entrant dans la halle peu après 22 heures, il y règne encore un silence presque solennel. Seuls le code vestimentaire (collants de course et baskets) et le menu (pâtes) trahissent le fait qu'il ne s'agit pas d'une fête de Noël tardive. Même dans les vestiaires, on ne remarque aucun signe de la nervosité et du stress qui prévalent souvent avant une compétition. L'atmosphère se décrit au mieux comme un «calme concentré».

N'y a-t-il que des pros au départ? Il est probable que la perspective d'une victoire dans une catégorie et donc d'obtenir provisoirement une meilleure performance mondiale de l'année attire certains coureurs au départ. Cependant, le niveau des participants est aussi varié que dans les autres courses. Alors, qu'est-ce qui donne envie de passer le Nouvel An à courir? Un jeune coureur romand répond: «Soyons francs, nous sommes tous un peu fous ici» et révèle ainsi une des raisons de s'aligner sur le mara-

thon du Nouvel An: La possibilité de passer la Saint-Sylvestre avec de parfaits inconnus, mais qui partagent le même état d'esprit.

La course offre trois distances homologuées par l'IAAF: quart de marathon (une boucle de 10.55 km), semi (deux boucles) et marathon (4 boucles). Les coureurs inscrits sur semi ou marathon ont la possibilité de s'arrêter à la fin de la première ou seconde boucle, ils seront alors classés dans la catégorie «quart», respectivement «semi». Fait particulier de cette organisation, les coureurs retraversent la halle de sport après chaque boucle pour pouvoir être encouragés par les spectateurs et les bénévoles.

Le temps passe vite, minuit et le départ approchent et les coureurs semblent se réveiller. On s'étire, on rigole, on vérifie le bon fonctionnement des lampes frontales, voire des costumes. Par contre, aucune chance d'obtenir un signal GPS sur sa montre de sport, le départ étant donné sous le couvert du toit de la halle.

Et puis ça devient sérieux: 2017, est terminé, on souhaite à son voisin de peloton rencontré il y a à peine dix minutes «es guets Nöis», le volume de la musique techno augmente, des fumigènes sont allumés et le Neujahrsmarathon 2018 démarre!

Juste après la salle, une surprise attend les coureurs: des volcans d'étincelles bordent le sentier et donnent l'impression de courir sous une pluie d'or! Le champ de vision s'élargit rapidement lorsqu'on atteint l'étroit sentier qui longe la Limmat, direction Zurich, de sorte que les participants peuvent se risquer à jeter un coup d'œil aux feux d'artifice tirés depuis les communes environnantes. Mais attention à ne pas passer trop de temps la tête en l'air, les cailloux et racines qui parsèment le parcours, mêmes marqués au spray fluo par l'organisation, restent dangereux! Et la lampe frontale est de rigueur car la majeure partie de la course se dispute sur des sentiers naturels non éclairés et par endroits un peu boueux.

En chemin, on entendra encore et encore le local «es guets Nöis», que ce soit de la part des spectateurs ou de la cinquantaine de bénévoles qui ont sacrifié leur réveillon du Nouvel An pour guider la horde des coureurs un peu fous.

Les 4 premiers kilomètres atteints, le parcours traverse la rivière par les deux ponts qui relient l'île de Werd à la terre ferme, rejoint la rive opposée et repart en sens inverse, direction Dietikon. Il n'y a presque plus de spectateurs de ce côté, mais au km 8, juste avant que la monotonie ne s'installe, la course permet de découvrir la curiosité locale de l'abbaye de Fahr, qui est une exclave du canton d'Argovie sur territoire zurichois. Un kilomètre plus loin, des commissaires dont l'emplacement est marqué par un feu de joie dirigent les coureurs sur le pont de l'Überlandstrasse, qui annonce le retour vers la salle des sports.

Roger Kaufmann, président du comité d'organisation, ne manque jamais l'occasion de commenter personnellement la progression de la course ou de remettre les récompenses aux vainqueurs des différentes catégories. L'idée du marathon du Nouvel An lui est venue de la volonté d'organiser lui-même une course à pied, qui a immédiatement rencontré

l'enthousiasme de son entourage. Comme une autorisation de courir sur le territoire de la ville de Zürich n'a pas pu être obtenue, l'alternative apparemment parfaite a été trouvée avec Schlieren: la salle de sports «Unterrohr» offre non seulement l'infrastructure nécessaire, mais elle est également facilement accessible par les transports publics. En outre, même par nuit très froide, la probabilité d'un parcours sans verglas sur les rives de la Limmat est la plus élevée.

Lorsque Roger Kaufmann a organisé le premier Neujahrsmarathon en 2005, il ne se doutait pas encore qu'il passerait tous ses prochains réveillons dans une salle de gymnastique... «A l'époque, nous espérions avoir une vingtaine de participants – mais dès la première édition, plus de 100 personnes se sont inscrites. Nous avons vite compris que nous ne pouvions plus revenir en arrière. Mais comme les coureurs aiment ça, alors je le fais avec plaisir.» Le fait que le comité d'organisation soit motivé par une même passion est ce qui rend cet événement si spécial: Une organisation professionnelle avec un grand souci du détail. De plus, la course ne vise pas un gain financier, ce qui profite aux athlètes grâce à des frais d'inscription peu élevés par rapport à d'autres marathons. Le prix d'inscription initial est bon marché pour celui qui s'inscrit tôt et augmente progressivement alors que la date de la course approche. De plus, les prix souvenirs (médaille, T-Shirt) sont optionnels, contre paiement d'un supplément, ce qui met la course à la portée de toutes les bourses.

L'enthousiasme des organisateurs du marathon peut également être perçu sur le site web de la course, qui offre des informations générales (en allemand) sur l'histoire du marathon ainsi qu'une excellente page de calcul des temps de course personnels. Il vaut aussi la peine de la consulter en cliquant sur:

<http://www.neujahrsmarathon.ch/marathon/laufzeit-berechnung/>,

et les calculs valent aussi pour les sportifs qui préfèrent courir de jour!

Le marathon 2018 a été remporté par le Thurgovien Patrick Wieser (champion suisse de marathon 2014) qui a bouclé les quatre tours en 2h31'28" ce qui est un très bon temps compte tenu des conditions particulières de cette course. Il pulvérise de plus de 7 minutes le record du parcours et empoche le jackpot de 750 fr. Et il se permet aussi de battre au passage le record du parcours du semi **et** celui du quart de marathon (qui avait été établi en 2016 par le Vaudois Pierre Fournier)! Chez les femmes, c'est la Zurichoise Katharina Hartmuth qui l'emporte en 3h20'09". Remarquons enfin la belle prestation de l'équipe de jeunes coureurs de la région lausannoise qui emportent le relais marathon à quatre.

Alors que d'autres, le 1^{er} janvier, repoussent leurs bonnes résolutions sportives au lendemain, nos muscles endoloris nous rappellent encore ce réveillon du Nouvel An très particulier, avec le sentiment d'avoir démarré l'année sous les meilleurs augures sportifs! ●



Le départ.

course de **LA BONNE RÉOLUTION**

première édition



Une bonne résolution ne doit pas être sans suite !

RAYMOND DURUSSEL

La première édition de la course de la bonne résolution, le 13 janvier 2018, a connu un beau succès avec 733 concurrents, toutes catégories confondues. Difficile dans les frimas de l'hiver et à la nuit tombante d'organiser une course dans le Nord vaudois.

Bien organisée, cette course a permis de découvrir les pavés et le bitume d'Yverdon-les-Bains, dans l'après-midi pour les enfants et à la tombée de la nuit pour les adultes.

Clairement les amateurs de forêts et sentiers bucoliques doivent chercher autre chose, ici c'est le règne des «ronge bitume» et pour les adultes la prise de conscience de la «solitude du coureur de fond» dans les rues habitées par quelques amateurs d'apéro. L'initiative du centre thermal de donner une entrée valable jusqu'à minuit à tous les concurrents a permis aux concurrents de se retrouver détendus dans les bulles et les jets d'eau.

Bravo et bonne route, car la fiabilité d'une bonne résolution signifie, pour un organisateur, d'être capable de fêter un dixième anniversaire! •



Dans le MP 131, nous avons présenté des annonces de premières de courses qui étaient toujours organisées en 2017. Dans cette archive, vous trouverez des annonces de courses en Romandie qui ont malheureusement disparu, certaines après plusieurs décennies d'activité. Peut-être vous souviendrez-vous de l'une ou l'autre de ces compétitions auxquelles vous avez participé à l'époque.

A Genève (Suisse)

Dimanche 21 octobre dès 14 h 30

8^e TOUR DES BASTIONS

Seniors: 8,1 km

Juniors et vétérans: 4,9 km

Courses-relais mixtes

Prix pour tous les athlètes classés

Renseignements: Stade-Genève
Case postale 40, 1211 Genève 4

Tour des Bastions: 10^e et dernière édition en 1975.
La course de l'Escalade a pris le relais en 1978.

Samedi 1^{er} février 1975
à Lausanne-Blécherette

23^e CROSS «SEMAINE SPORTIVE»

A adresser pour le 27 janvier 1975 à:
Lausanne-Sports athlétisme
Case postale 2793
100 Lausanne 22 (Suisse)

Cross de la Blécherette (LS Athlétisme):
46^e et dernière édition en 1998.

Samedi 20 septembre dès 14 heures
au terrain de foot

2^e CROSS D'ÉPALINGES

(14 km)

ouvert à toutes et à tous,
(catégories minimales et dames également)

Inscriptions et renseignements:
B. Forestier, Ancienne-Poste - 1066 Epalinges

Cross d'Epalinges (puis Trophée d'Epalinges):
25^e et dernière édition en 2002.

Le 20 juillet
à Vercorin (près de Sierre)

1^{er} TOUR DU MONT (8 km)

à l'occasion de la Fête de la Jeunesse

Organisation: Ski-Club La Brentaz

Renseignements et inscriptions:
Office du Tourisme - 3961 Vercorin (CH)

Tour du Mont (Vercorin): 20^e et dernière édition
en 1994.

Dimanche 1^{er} décembre à Genève

9^e Cross international du CHP

	départ	distance	taxe
Ecolières et cadettes B	13 h 15	1200 m	Fr. 3.-
Vétérans	13 h 30	6000 m	Fr. 6.-
Féminines	14 h 15	1500 m	Fr. 3.-
Cadets B	14 h 30	2200 m	Fr. 3.-
Juniors	15 h 10	4400 m	Fr. 4.50
Cadets A	14 h 45	3300 m	Fr. 3.-
Ecoliers	15 h 35	1500 m	Fr. 3.-
Elite (1954 - 1935)	16 h 00	8500 m	Fr. 6.-

Prix: au 40% des coureurs classés

Inscriptions: (jusqu'au 14 novembre) H. Spengler, Vermont 33 - 1202 Genève

P.S. se munir d'épingles de sûreté (dossards)

Cross national et international du CHP: 41^e et dernière édition en 2006 (Championnats suisses de Cross).

Dimanche 29 septembre à 9 h 30

2^e TOUR DU BRASSUS

(16 km 400 km)

Distance: 16 km 400 pour les féminines,
vétérans I et II, populaires et licenciés
(départ à 10 h 30)

9 km pour les féminines et juniors
(départ à 9 h 30)

Challenges: individuels et par équipes

Prix: à chaque coureur classé

Taxe d'inscription: 10 FS (interclub: 20 FS)
à verser au CCP 10-15423

Inscriptions: jusqu'au 10 septembre
auprès de J.-C. Meylan
rue des Collèges 16 - 1348 Le Brassus (CH)

Hébergement: pour une modique somme,
à la même adresse

Tour du Brassus: 19^e et dernière édition en 1992.

Dimanche 9 septembre à 8 h 30
au LEVRON (Valais)

9 km pour juniors, seniors et vétérans
2 km pour écoliers et cadets

Taxe d'inscription:
10 FS (5 FS pour écoliers et cadets)

Renseignements et inscriptions:
Gérard Joris – Levron (Suisse)

Course du Levron: 20^e et dernière édition en 1987.

Parmi les vignes ensoleillées...

**Sierre (Valais),
8 octobre à 10 heures**

4^e course de côte

SIERRE-MONTANA (14 km)

Parcours:
pente régulière, route asphaltée

Record: Werner Dössegger (55'02'') 1971

Catégories:
seniors, vétérans et juniors (4 km)

Inscriptions: jusqu'au 20 septembre

Renseignements:
Club athlétique Sierre, 3960 Sierre (CH) ou
Roger Epiney, chemin Bonne-Eau 7
3960 Sierre (CH)

Sierre-Montana: 23^e et dernière édition en 1991,
ressuscitée temporairement en 2007 et 2008 pour
les championnats suisses de course de montagne.

Dimanche 20 octobre

TOUR DU LANDERON

Matin: cross de 10 km

Vainqueur en 1972: Dössegger

Vainqueur en 1973: Hürst

Après-midi: toutes catégories (1 - 5 km)
Médaille à chacun – 12 challenges

Renseignements: P.-A. Cattin
Marval 3 – Neuchâtel (Suisse)

Tour du Landeron: 7^e et dernière édition en 1975.
Le tracé sera ressuscité temporairement lors
d'étapes du Tour de Neuchâtel/BCN Tour.

**1^{er} Marathon
des Alpes**

Samedi et dimanche 21 et 22 juillet 1973
à VERSEGÈRES (Valais).

Classement combiné avec celui
du Tour pédestre des Dents-du-Midi.

Equipes A (patrouilles lourdes):
43 km en deux étapes (dénivellé 7720 m).

Equipes B (patrouilles légères):
et catégorie individuelle
22 km 500 en une étape (dénivellé 4250 m).

Graphique détaillé sur demande.

Aux concurrents étrangers qui désirent
participer à cette course, les organisateurs
offrent des conditions avantageuses.

Renseignements et inscriptions:
Angelin Luisier, Verségères (CH)

Marathon des Alpes (Verségères): course
de patrouille - 5^e et dernière édition en 1977.

20 km, Chalet-à-Gobet, CH, 28 avril
Course réservée aux "populaires" et
organisée par le coureur R. Corbaz
1. D. Gard, Verségères 1:09:13
2. J. Javet, Môtier 1:10:35
3. G. Thomet, Belfaux 1:10:38
4. J.R. Feuz, Aigle 1:10:42
5. B. Jaquiéry, Bioley-M. 1:11:09
6. D. Luthi, Chêne-Bourg 1:11:37
7. J. Toulange, Genève 1:11:38
puis Schaeppi, Bardill, Perren, Ru-
daz, Ferréol, Bagnoud (1:13:10), Fivat,
Bucher, Zehfus, Bétrisey, Rochat, Char-
donnens, Bochud (1:14:25), Laubscher,
Althaus, Ducret, J. Corbaz, Zurkinden,
Hottinger, Coquoz (1:17:03)
63. E. Fioramonti, Genève 1:22:02
125 classés (dont 3 féminines)
Hors concours: Schaller (1:05:34),
Terrettaz (1:07:30), Raymond (1:07:41)
Huber (1:09:04), Reichenbach (1:09:32)

Chalet-à-Gobet (Course à Corbaz): 20^e et dernière
édition en 1991.

En souvenir de Maurice Coquoz, pionnier de la course à pied en Valais.

Dimanche 9 juin à 10 h 30 à Saint-Maurice (Suisse)

DEMI-MARATHON (21 km 100)

Ouvert: à toutes et à tous.

Prix: à chaque athlète terminant l'épreuve
en moins de 2 h 30.

Classement: séparé pour féminines,
élite, populaires et vétérans.

Dès le samedi:
8 autres distances et catégories.

Inscriptions:
(jusqu'au 20 mai) en versant 10 FS
au CCP 19-10627, Mémorial Maurice
Coquoz, Saint-Maurice.

Renseignements:
H. Schnorhk
avenue du Simplon 24
CH-1980 Saint-Maurice

Demi marathon de St-Maurice (Mémorial Maurice Coquoz): 23^e et dernière édition en 1998.

Dimanche 29 juin 1975 à 10 h

Course de côte sur route

Vaas-Lens (Valais)

(Mémorial Jean-Marc Bonvin)

Prix-souvenirs de valeur à tous
les participants.

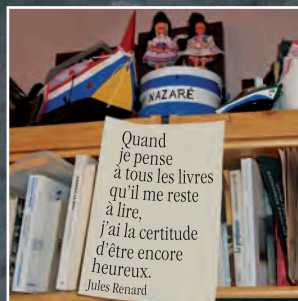
Distances et taxes:
élite, populaires et vétérans: 9 km, 12 Fr.
féminines et juniors: 5,5 km, 10 Fr.

A verser au CCP 19-9888, SFG Flanthe-Lens

Inscriptions: (délai 14 juin)

B. Bétrisey
3941 Flanthey (Suisse)
Tél. (027) 427 33 ou 58 17 33

Vaas-Lens (Mémorial J.-M. Bonvin): 6^e et dernière édition en 1980. Le parcours a été en partie repris
depuis 2010 par l'ascension du Christ-Roi.



à Roberto,

NOËL TAMINI

Songeant à tout ce que tu as fait pour le *mmille-pattes*, et donc pour la course à pied, l'ami Jean-Claude Blanc a proposé de te rendre hommage, maintenant que, tel un vieux sage, tu t'es retiré. Si cette agréable tâche m'est dévolue, souffre qu'à nos lecteurs j'en dise la raison. Comme il s'agit de notre passé à tous

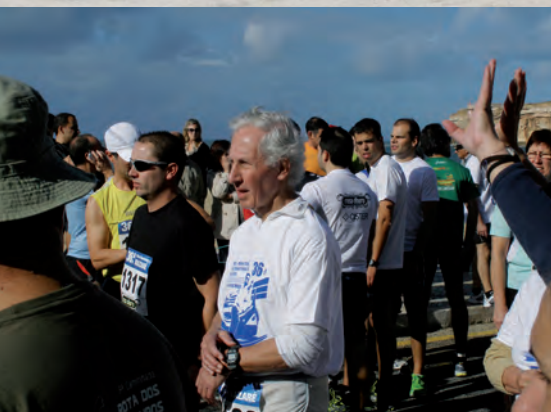
deux, j'emploierai parfois l'imparfait: quand un octo parle à un octo... Ce sera même à l'imparfait de ma plume, car je ne saurais tout dire de ce qui est chez toi ... "légendaire", c'est-à-dire: à lire, à ton sujet.

Tâche facilitée parce que nous sommes plus ou moins compatriotes. En effet, il arrive qu'aujourd'hui on me demande ma nationalité: française ou roumaine? Je réponds alors: *«J'ai un passeport suisse, oui, mais j'ai été conçu à Rome. Ce qui, évidemment, change tout.»* (1) Ainsi donc, Roberto, venu d'Italie en Suisse vers 1960, et moi, pareillement, mais en gestation, deux ans après sa naissance...

À quelle occasion nous nous sommes rencontrés? je l'ignore. En tout cas pas en 1973 au marathon de Boston, où tu fus spectateur, par hasard (voir le *mmille-pattes* de mars 2014), un an avant que j'y vienne aussi. Ce pourrait être au Portugal, à

Nazaré, en 1977, lors du premier voyage organisé vers ce semi qui tant nous tient à cœur. A cette course tu reviendras une trentaine de fois. C'est peu dire que tu aimes ce pays-là, le Portugal de Fernando Pessoa, l'un de tes écrivains préférés.

Un peu plus tard, en 1979, tu apparais au lancement du *mmille-pattes*. Et tu y resteras jusqu'il y a peu, précieuse cheville ouvrière, indispensable et si discret correcteur. Un métier haut de gamme, qui hélas a grandement disparu, ce qui te navre à bon droit, et te fait parfois ricaner... grave. Nous qui sommes d'un autre temps: toi qui n'as même pas de téléphone portable, et moi pour qui un smartphone est superflu... Nos lecteurs ne sauront jamais le nombre d'heures que tu auras consacrées à cette tâche, gratis pro Deo, pour qu'on leur serve ensuite un numéro propre en ordre. «A l'imprimerie où Roberto et moi nous travaillions, m'a





mon « frère aîné »

expliqué Jean-Claude Blanc, *lui comme préparateur et correcteur, moi comme typographe, le soir venu, après notre journée de travail, sur la table lumineuse je mettais en page les textes des articles ainsi que les résultats des courses que Roberto avait méticuleusement tapés chez lui sur sa machine à écrire. Il en sortait une petite brochure A5 de 24 pages, imprimée en noir avec le titre mmmille-pattes en violet.*

Roberto avait tellement pris à cœur son noble métier qu'il était devenu, j'ose le mot, pinaillier. Ainsi, je sais qu'il aimait particulièrement mes textes, mais il ne me parlera jamais de leur contenu. Sauf une fois, en 2014, lorsqu'il apprit que j'avais reçu un prix important. «*Enfin, dit-il, en voilà qui ont compris: depuis le temps que tu méritais un pareil prix...*» Merci, Roberto. D'habitude, si je te demandais ce que tu avais pensé de mon plus récent bouquin, tu me disais très simplement: «*Il y avait hélas des cou-*

pures mal faites...» Car Roberto, toujours et encore, pensait d'abord en coquilles déplorables, virgules omises, espaces exagérés, et autres menues fautes invisibles pour le commun des mortels.

Deux anecdotes. Un soir que j'avais été au cinéma, et qu'il était allé écouter de la musique japonaise, je fus ensuite curieux de savoir ce qu'il en avait pensé. Long soupir de Roberto, puis: «*Le prospectus était bourré de fautes...*» Je n'en saurai pas plus. Son savoir de correcteur sourcilieux était connu loin à la ronde. J'en sais qui en profitaient amplement, sans la moindre contrepartie, et puis qui affichaient outrageusement les diplômes ainsi obtenus. Où ne figurait jamais le nom du si précieux correcteur... Mais Roberto, si aimable, si gentil, savait montrer parfois, d'un seul mot, qu'il était excédé. Ainsi, un jour que je venais d'entrer, je l'entendis achever une conversation téléphonique,

reposer le combiné, et lancer un tonitruant «*Conasse!*»

Roberto et notre commune passion des livres. C'est grâce à lui que je me serai souvent émerveillé au marché aux Puces de Plainpalais à Genève. Son petit appartement – Roberto n'avait pas la TV et il n'écoutait pas la radio – était débordant de livres. Et nous nous montrions nos trouvailles. Une nuit qu'un de nos amis, revenu de Nazaré, y avait dormi, il fut réveillé sans façon par une pile de bouquins échappés des rayonnages...

Il habitait non loin de là, rue du Village-Suisse, où il me gardait porte ouverte à chacun de mes passages en Suisse. Ah! l'hospitalité de Roberto... Et c'est ainsi qu'au fil des années je compris que j'avais en sa personne ce frère aîné que je n'ai jamais eu. Tous deux libertaires, le cœur à gauche, et même très à gauche: comme la meilleure partie des coureurs des années 70.



Ces dernières années, il m'aura décontenancé surtout à deux reprises. Tout d'abord, quand, à plus de 75 ans, il s'en allait courir une heure au bord du Rhône, chaque matin, ponctuellement, à 7 h 30 ! Ensuite, il arrivait que quelqu'un lui téléphone, en vue de jouer au tennis. Serviable comme pas un, Roberto ne disait pas non. Tout au plus j'appris ainsi que « Meyrin, c'est loin... » Ou l'activité physique, si recommandée, jusqu'à un âge avancé. Et puis un jour, toc, sa mobilité qui a des ratés... (et donc moi, son cadet de trois ans...) Il n'en continuait pas moins à marcher, souvent accompagné de Roger Rudisuhli, un voisin, avec lequel je courais dans les années 60-70.

Mais sa santé se dégradait toujours plus. Ce fut le temps d'un puis deux bâtons d'assistance, avant le déambulateur. Et toujours et encore, quand je l'emmenais ainsi au restaurant, il faisait une pause devant un dépôt de journaux: pour lire les affichettes, sans doute à la recherche d'une coquille...

La sensibilité de mon vieux compagnon, qui d'ordinaire n'en laissait rien paraître, affleurait désormais. Un jour de l'été 2016, nous étions à table au restaurant Colosseo. Il y avait là quelques amis de toujours, disons, notre garde rapprochée: Pierre Boimond et Yuki, son épouse, Jean-Claude Blanc, Azé l'Éthiopienne et Jean-Marie, son époux, Dominique Fiore (venu avec moi en Ethiopie

en 1986), Roger Rudisuhli, Desta Mekonen, brillant coureur tard venu à notre sport, peut-être aussi un autre retraité, Yves Jaggi, éminent prof d'anglais (et de l'histoire des religions!), rencontré un jour à Addis Abeba, et encore mon vieil ami danois Hans Werge, joueur de bridge en vue, en quête, nous disait-il, « de petites vieilles à détrousser ».

Nous en étions au dessert quand... qui c'est qui apparaît? Jean-Claude Moulin et Fabienne, son épouse! En le voyant, Roberto éclata en sanglots! Eh oui, outre Noël, voilà Jean-Claude – pour lui « Moustache »... Quand soudain affluent ainsi des souvenirs de Spiridon...

Un jour, tu fus hospitalisé. Et je serai le dernier à dormir chez toi, à la mi-octobre, juste avant d'embarquer pour l'Afrique. Extrait d'une lettre écrite alors à mon pote L'Hermite qui allait fêter ses 80 ans:

Ce midi, j'ai été marcher une heure dans le petit bois qui borde le Rhône, en pensant à Roberto De Munari. C'était son parcours favori, le mien aussi quand je courais. (...) J'ai réfléchi un peu à lui durant l'aller, 30 min, au temps où il venait courir par là, par le sentier qui borde un cimetière.

Puis je me suis assis sur un banc, et j'ai regardé passer tous ces gens qui courent et marchent aujourd'hui. Soudain je me suis aperçu qu'à ma droite il y avait de très vieux chênes plutôt rabougris mais vaillants. J'ai saisi trois glands, en souvenir de ce moment...

Nazaré – Devant l'hôtel Praia, peu avant le départ du semi-marathon.

De gauche à droite: Gérald Deleysin, Jean Perone, Christophe Blanc, Jean-Claude Blanc, Guy Schnyder, Roberto De Munari.
Accroupie: Marie-Thérèse Schnyder.

Ils seront bien en vue en Ethiopie.

Et toc! Ces trois chênes! Roberto est maintenant à l'hôpital des... Trois-Chênes, ça ne s'invente pas! Où je vais aller lui serrer la pince. La course, que dis-je? en notre cas la marche incite à réfléchir à bon escient...

Roberto, maintenant tu es à Vessy, et tu as de la chance, car tu es sous la garde d'Azé, notre grande amie éthiopienne, qui m'a dit: « Pour moi, Roberto, c'est comme mon père... » Un dernier mot: merci. Au nom de ceux et celles qui ont eu la chance de te rencontrer, sans toujours se douter que tu es un être d'exception. •

Noël Tamini,
Addis Abeba, 20 février 2018

(¹) C'était dans un hôtel – tenu par un Métraiier, du Valais! – de la rue Due Macelli: une lettre manuscrite (¹) du commandant de la Garde suisse m'a mis sur cette piste.

«... Un départ déraisonnable et la chaleur me coupent les jambes après 6-7 km déjà. La foulée se raccourcit, provoquant tantôt les rires, tantôt les encouragements bienveillants des spectateurs, toujours hurlés à tue-tête et à quelques centimètres de mes oreilles. Car, par moments, le couloir laissé aux coureurs, surtout à ceux de l'arrière, comme moi, n'excède pas deux mètres de largeur. Voici un échantillonnage des encouragements qui me sont adressés. Le plus fréquent, entendu au moins quarante fois: «Vamos, viejecito!» Vas-y, petit vieux... À 45 ans ça remonte le moral... Un compatissant: «Baby, no pare! no pare!» Bébé, ne t'arrête pas! D'une femme, en pleine côte de l'Ajoquillo. Quant aux commentaires et conseils, ils vont du «Mira que pasito!» Regarde, quelle petite foulée... à «Cambia el paso!» Change de foulée... Comme s'il s'agissait simplement de débrayer, et d'enclencher la vitesse supérieure...»

Roberto, après le semi de Coamo (Puerto Rico), février 1980



MIGROS



WWW.20KM.CH



ET VOUS? QU'EST-CE
QUI VOUS FAIT COURIR?

4^e ÉDITION
WALKING

SAMEDI 28
DIMANCHE 29
AVRIL 2018
2KM-4KM-10KM-20KM

20
KM
DE LAUSANNE



Il a couru les 40 éditions de l'Escalade

EXPLOIT Le Corçallin Pierre Musy, 79 ans, a participé et terminé pour la quarantième fois la célèbre course populaire genevoise.



Pierre Musy, coureur émérite. PHOTO DR que l'épreuve genevoise a connu cette année son record de participation.

L'Escalade est pourtant loin d'être la seule course au palmarès de Pierre Musy, qui recense 25 participations à Morat-Fribourg, 30 au Grand Prix de Berne, 40 étapes consécutives du Tour du canton de Genève... Et des dizaines d'autres compétitions. Il s'entraîne deux fois par semaine, mais reconnaît devoir mettre la pédale douce, en s'inscrivant, comme à Genève, aux parcours de plus courte distance.

Mais il en faut plus pour décourager le sportif, qui promet qu'il sera au départ de la 41^e édition de l'Escalade, l'année de ses 80 ans.

■ JESSICA VIAL

COURSE À PIED

Chaque année depuis la première édition en 1978, Pierre Musy franchit la ligne d'arrivée de la course de l'Escalade. Samedi dernier, le Corçallin de 79 ans comptait parmi les 44152 coureurs qui ont bravé le froid pour affronter les pavés de la Cité de Calvin.

Ce Genevois d'origine, venu vivre dans la Broye à sa retraite, fait partie des 24 jubilaires de la manifestation. En 2017, il a bouclé le parcours de 4,8 km en 34 min 05. « C'est la première fois que je participais à l'épreuve mixte, en deux tours. Jusqu'à l'année passée, je courais dans les blocs d'allure », explique-t-il. En 2016, il terminait les trois tours réglementaires pour les hommes (7,3 km) en 45 minutes, la limite pour être classé dans cette catégorie. « Mais il y a quelques années, je suis arrivé plusieurs fois dans les 10 - 15 premiers », souligne-t-il.

« Ça bousculait de partout »

Pour cette édition, Pierre Musy s'est donc mêlé aux plus de 3300 coureurs qui ont choisi l'option plus populaire, avec deux grands blocs de départ. « C'était assez dur, il y avait énormément de monde. J'ai voulu accélérer à la fin du deuxième tour, mais ça bousculait de partout », relate-t-il. Il faut dire

25^{ème}

course populaire

Cheseaux-sur-Lausanne

course - nordic walking - walking - marche

Samedi 14 avril 2018

La BCVKIDS offerte par la BCV



www.traine-savates.ch

LES TRAINÉ-SAVATES



CHESEAUX



37^e COURSE MONTREUX LES ROCHERS-DE-NAYE

DIMANCHE 1^{er} JUILLET 2018

COURSE DE MONTAGNE - BERGLAUF - MOUNTAIN RACE

DÉPART DEPUIS MONTREUX: 18,8 KM/1600 M

DÉPART DEPUIS CAUX: 9,5 KM/920 M

PARTENARIAT AVEC LA COURSE THYON-DIXENCE DU 5 AOÛT 2018

PARTICIPEZ À L'UNE DES PLUS BELLES COURSES DE MONTAGNE
D'EUROPE ET PROFITEZ DE SON PANORAMA EXCEPTIONNEL
SUR LE LAC LÉMAN, LES ALPES ET LA RIVIERA VAUDOISE

ATTENTION: PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

www.montreuxlesrochersdenaye.ch

DU BON USAGE des montres de sport

ALAIN BERGUERAND

La dernière décennie a vu une explosion du marché des montres de sport cardio/GPS/connectées. Certains les voient comme des gadgets coûteux et inutiles, d'autres comme des accessoires indispensables à la course à pied. Qu'en est-il ? Nous allons tenter d'apporter quelques réponses dans cet article.

Historique

Jusque dans les années 60, les équipements de mesure à disposition des coureurs étaient limités aux chronomètres mécaniques (lourds et chers) et aux parcours pré-mesurés (tours de pistes). L'apparition des chronomètres à quartz à la fin des années 60, puis électroniques au début des années 70 a fourni aux sportifs des montres plus légères et à des prix plus abordables. A la même époque, les premiers podomètres mécaniques sont disponibles: en comptant le nombre de pas effectués, ils permettent d'estimer la distance parcourue, pour autant que la longueur de la foulée du coureur soit stable et évaluée correctement.

La société Polar bouleverse le marché en 1982 en sortant la première montre de sport équipée d'un capteur de fréquence cardiaque fonctionnant sans fil. Cette innovation permet aux sportifs de s'entraîner en tenant compte de leur rythme cardiaque instantané.

L'année 2003 voit une nouvelle révolution avec l'apparition de la première montre équipée d'un GPS, la Garmin Forerunner 101, et du premier footpod connecté de Polar. Depuis cette année, de nombreuses autres marques se sont précipitées sur ce marché, rivalisant d'ingéniosité pour offrir des produits aux fonctionnalités de plus en plus étendues et sous des formes de plus en plus compactes.

Capteurs et précision

Le but d'une montre de sport est de mesurer divers paramètres internes (fréquence cardiaque,

cadence) et externes (vitesse, altitude) et de les afficher au coureur.

A cet effet, les montres disposent de plusieurs capteurs qui vont de manière continue ou périodique mesurer les paramètres correspondants. Certains capteurs sont intégrés au boîtier de la montre (chrono, GPS),

d'autres sont séparés de la montre et fixés sur une partie du corps du sportif (poitrine, chaussure, short). Selon les constructeurs et gammes de prix, une montre ne va embarquer qu'un sous-ensemble de capteurs, qui peut souvent être étendu en option avec des capteurs externes.

Type de capteur	Technologie	Commentaire
Temps	Quartz/électronique	De base pour toutes les montres, il peut dériver de plusieurs secondes par jour, mais ce n'est pas un problème, car l'heure exacte est obtenue des satellites GPS.
Distance	GPS	
Distance (footpod)	Accéléromètres	Contrairement au podomètre mécanique qui se limite à compter les pas, le footpod moderne dispose de plusieurs accéléromètres qui permettent d'estimer les distances avec une bonne précision.
Altitude	GPS	Peu précis.
Altitude	Barométrique	Plus précis que l'altitude GPS, il présente l'inconvénient de devoir être calibré avant chaque utilisation.
Fréquence cardiaque	Conductivité électrique	Nécessite de porter une ceinture.
Fréquence cardiaque	Optique	Intégré au boîtier, plus sensible aux perturbations que la ceinture.
Position	GPS	
Direction	Magnétique	Boussole électronique.
Direction	GPS	Pseudo boussole, nécessite que le porteur soit en mouvement.
Dynamique de course	Accéléromètres	Intégrés à la montre, à la ceinture et/ou au footpod.
Puissance	Accéléromètres	Encore peu répandus en 2018.
Biométrie	Glycémie, taux de lactates, taux d'hydratation.	Expérimentaux en 2018.

La précision des GPS embarqués dans les montres de sport est le sujet de beaucoup de discussions dans les vestiaires. Voyons ce qu'il en est.

La technologie GPS se base sur les signaux émis par des satellites orbitant à 20 000 km d'altitude et dont le récepteur doit mesurer l'arrivée avec une précision de 50 nanosecondes, c'est-à-dire 0.00000005 secondes. Avec ces valeurs extrêmes, la moindre perturbation peut entraîner des fluctuations dans les valeurs observées pouvant atteindre plusieurs mètres, voire dizaines de mètres. Un récepteur GPS peut prendre plusieurs

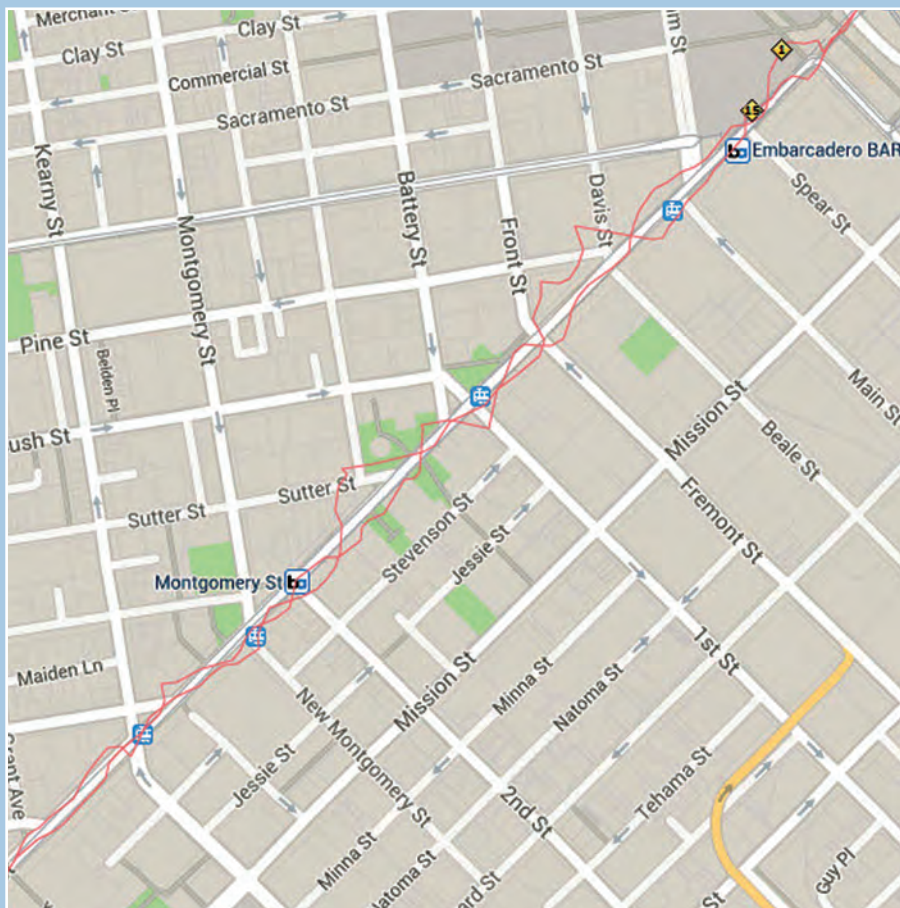
minutes pour détecter et synchroniser les signaux des satellites visibles. Plus il en a détecté, plus sa précision sera élevée. On considère généralement que les GPS modernes ont une précision de 3 mètres ou moins dans 95% des cas. C'est un très bon résultat, mais cela veut aussi dire que dans 5% des cas, l'erreur est supérieure à 3 mètres. Notons aussi que cette précision ne vaut que pour le positionnement de surface (latitude-longitude). L'altitude GPS est beaucoup moins exacte et l'erreur se compte plutôt en dizaines de mètres. Si la montre dispose d'un capteur d'alti-

tude barométrique, il sera bien plus précis. Et même si la calibration n'est pas faite correctement, l'erreur sera constante durant une sortie, c'est à-dire que les dénivelés seront quand même précis.

On a souvent entendu des coureurs se plaindre que leur dernier marathon était «trop long», car leur montre GPS indiquait une distance de 42,8 km, voire 43,2. Il s'agit le plus souvent d'erreurs venant de la montre (et du

coureur) plutôt que de l'organisation de la course... Ces erreurs proviennent des différents facteurs ci-dessous :

- **Effet «zig-zag»:** sur un parcours rectiligne, l'erreur de précision de quelques mètres du GPS fait que les positions mesurées oscillent de part et d'autre de la trajectoire réelle, augmentant la distance mesurée (mais pas celle effectivement courue).



- **Effet «raccourci»:** à l'inverse, dans les virages, le GPS calcule la distance selon une ligne droite en deux positions successives, coupant ainsi l'intérieur du virage, et

diminuant la distance mesurée (mais pas celle effectivement courue). Cet effet se remarque particulièrement sur les sorties en stade.



- **Départ précipité:** face à l'impatience des coureurs, beaucoup de montres annoncent que leur GPS est prêt alors qu'il ne capte qu'un nombre minimum de signaux. Le début du parcours sera donc peu précis durant les premières minutes, jusqu'à ce que la montre acquière plus de satellites.
- **Décrochages:** le signal d'un ou plusieurs satellites est perdu et le tracé saute de plusieurs dizaines de mètres avant de se rétablir. Certaines montres utilisent des algorithmes pour lisser le parcours et éliminer ces mesures parasites.
- **Feuillage, nuages, immeubles, ponts et tunnels:** tous ces obstacles à la propagation en ligne droite des signaux vont réduire le nombre de satellites visibles et perturber leurs signaux, avec pour conséquence une perte de précision.
- **Fréquence de mesure:** le GPS mesure sa position à intervalles réguliers. La fréquence usuelle est d'une mesure par seconde, mais pour augmenter l'autonomie des montres, certaines marques utilisent des intervalles plus longs, jusqu'à 60 secondes. Il est clair que de telles durées favorisent à l'extrême l'effet «raccourci».
- Les distances officielles sont mesurées pour une trajectoire minimale à la corde, que le coureur du peloton peut rarement suivre.

En résumé, avec de la chance, les différents facteurs d'erreur peuvent se compenser sur une sortie, mais aussi s'accumuler. On considère qu'il faut s'attendre à une erreur de 1% à 3% avec une montre GPS, ce qui paraît peu, mais peut valoir plus d'un kilomètre sur un marathon. De manière un peu paradoxale, un footpod, technologie plus ancienne que le GPS, s'il est bien calibré, aura une précision supérieure, inférieure à 1%. Des comparatifs ont aussi montré une tendance inquiétante ces dernières années chez les leaders du marché où la précision des GPS des modèles les plus récents baisse par rapport aux anciens modèles !

Un autre point important est la mesure de la vitesse. Avec le GPS, elle n'est pas obtenue directement, mais en calculant la différence entre deux positions successives. Malheureuse-

ment, le capteur GPS est situé dans la montre, fixée au poignet du coureur dont le bras va balancer d'avant en arrière. Cela ne modifie pas la mesure de la longueur parcourue, mais par contre impacte la distance entre deux points de mesure. Un coureur lancé à l'allure de 6 min/km (10 km/h) parcourt 2.7 mètres en une seconde. Avec le balancement du bras, sa montre peut passer de 10 cm derrière le centre de gravité à 30 cm devant, soit une variation de 40 cm. Reportés aux 2.7 mètres courus en 1 seconde, cela donne une erreur de 15%, soit une allure mesurée qui varie entre 6 min 25 sec et 5 min 35 sec/km, ce qui est considérable si on veut garder un tempo précis. Pour pallier cet effet, la vitesse instantanée est souvent «lissée» par des algorithmes qui vont gommer ces variations, mais avec la conséquence que les vrais changements de vitesse (entraînement d'intervalles) vont aussi être affectés et amortis. Pour avoir une mesure de vitesse plus fiable, il est conseillé soit de s'équiper d'un footpod (plus précis) ou d'utiliser, comme le permettent plusieurs modèles, l'allure moyenne sur le kilomètre en cours plutôt que l'allure instantanée.

Notons finalement que certains coureurs, notamment parmi les jeunes, emploient un téléphone portable fixé au haut du bras plutôt qu'une montre. En plus des défauts inhérents au GPS décrits ci-dessus, le portable présente l'inconvénient d'être plus lourd à transporter, difficilement accessible en plein effort et plus fragile en cas de chute. Il présente l'avantage, pour les coureurs occasionnels, d'éviter d'investir dans une montre ainsi que certaines applications qui peuvent coacher le sportif par la voix en fonction des objectifs programmés.

A l'entraînement

C'est à l'entraînement que la montre est la plus utile.

Elle permet au coureur de tenir une allure ou un niveau d'effort (pulsations). Grâce à des alarmes sonores, elles informent le sportif quand il sort de la zone objectif (trop vite, trop lent, pulsations trop hautes). La fonction de «partenaire virtuel» indique si l'on est en avance ou en retard par rapport à un but chronométrique, sorte de meneur d'allure embarqué.



Les données de dynamique de course donnent aussi la possibilité d'entraîner et d'améliorer certains paramètres comme la cadence de course ou mettent en évidence des asymétries de la foulée ou de la pose de pied.

Une conséquence intéressante d'être informé en continu des différents paramètres de course est l'établissement d'un mécanisme de «bio-feedback». Avec le temps, le coureur devient capable d'associer mentalement ses sensations internes subjectives (fatigue, vitesse, cadence) avec les valeurs objectives mesurées. Paradoxalement, plus il utilise la montre, moins il en a besoin, car il parvient à estimer fiablement ses paramètres sur la base de ses sensations.

Les montres de sport offrent aussi une plus grande liberté dans le déroulement des entraînements. Par exemple, lors d'une sortie prévue de 15 km, il est simple de faire demi-tour lorsque les 7.5 km sont atteints. Certaines montres proposent même une fonction de retour au départ, voire des cartes topographiques, évitant de se perdre dans la nature.

Finalement, elles peuvent servir de coach virtuel en permettant de programmer des exercices plus ou moins complexes comme des séries d'intervalles. Le coureur est averti par un signal sonore du début et de la fin de chaque intervalle et peut se concentrer sur l'exercice plutôt que sur sa montre.

En course

Une montre, même la plus chère, ne va pas vous faire courir plus vite ! Son utilité est moindre qu'à l'entraînement, mais elle peut quand même aider.

La mesure de distance permet d'évaluer le chemin restant à parcourir, si l'organisation de la course n'a pas prévu de panneaux kilométriques, et d'adapter son effort en conséquence. Comme pour l'entraînement,

la montre peut donner l'allure ou indiquer à l'athlète s'il est en train de s'épuiser en partant trop vite. Certaines montres possèdent même un prédicteur de course qui va estimer le temps à l'arrivée en fonction de la performance jusque-là.

Attention, il faut toujours être conscient des imprécisions liées au GPS et garder un pied dans la réalité. Si votre montre bipe de plus en plus tôt avant de passer les panneaux kilométriques posés par la course, il est plus probable que ce soit votre montre qui est décalée plutôt que l'organisateur qui s'est trompé (mais ça arrive aussi...). Ceci veut dire que l'allure indiquée par votre montre est trop optimiste, et qu'il vous faut accélérer un peu pour être dans votre objectif. Inversement, si votre montre bipe de plus en plus loin après les panneaux, il vous faut légèrement ralentir par rapport à l'allure indiquée.

Si la course n'est pas plate, il est illusoire de vouloir absolument tenir le tempo constant indiqué par votre montre – vous serez «grillé» à la première côte. De même si vous programmez une alerte aux pulsations, vous risquez de vous mettre à dos les autres concurrents, lassés par l'incessant bip-bip de votre montre à chaque montée.

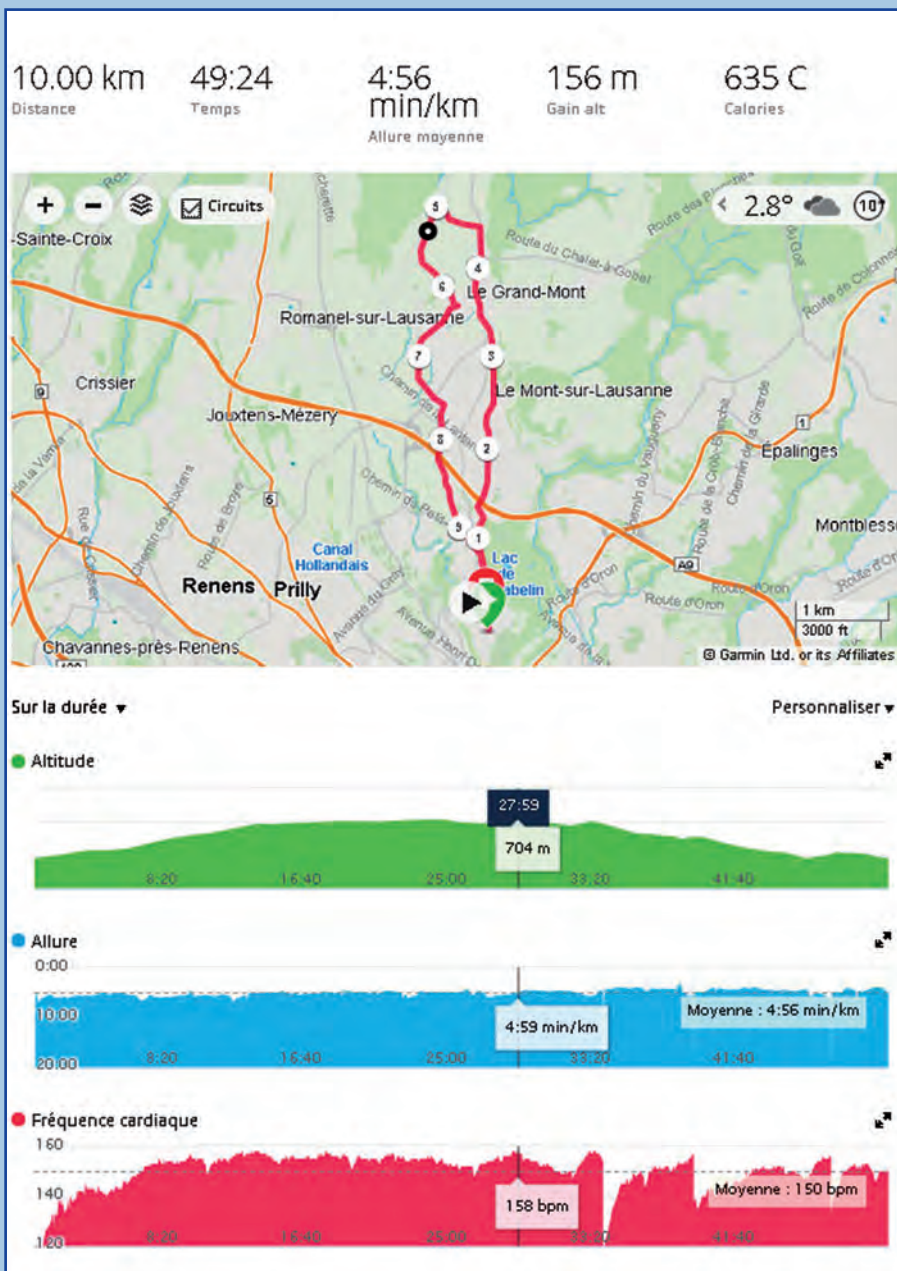
Post-analyse

Les données de chaque sortie, entraînement ou course, peuvent être téléchargées de la montre vers une application ou un site en ligne. À l'aide de tables et de graphiques, le coureur peut ainsi confortablement analyser son effort après sa douche.

Il faut bien constater que malgré la pléthore de graphes et de couleurs, il est bien rare qu'une telle analyse apporte des enseignements fondamentaux.

Il est néanmoins intéressant de pouvoir par exemple comparer la progression sur une course d'une année à l'autre ou de visualiser le bon parcours d'entraînement d'un voisin sur les réseaux sociaux.

Certains modèles donnent après chaque sortie des indicateurs sur la performance du coureur (score de souffrance, VO2Max, calories consommées). Ces indicateurs sont à considérer avec circonspection, car ils sont calculés sur la base de formules empiriques et de tables statistiques



Nom	Durée de vie	Etat	Utilisation totale	Nombre d'activités
Asics - Gel Fuji Trabuco 5 GTX	700 kilomètres		143 kilomètres	17
Asics - Gel Trail Lahar 3 GTX	600 kilomètres		519 kilomètres	56
Nike - Structure Triax+ 15	800 kilomètres		1'046 kilomètres	105
Nike - Zoom Structure 20 Shield ID	750 kilomètres		569 kilomètres	40
on - Cloudflyer	850 kilomètres		860 kilomètres	65
Salomon - Evasion Mid GTX	800 kilomètres		121 kilomètres	6
Salomon - S-Lab Sense 6	800 kilomètres		95 kilomètres	10

compilées. Ils valent donc ce que valent les formules et la représentativité des statistiques. Un (mauvais) exemple est le VO2Max déterminé par Garmin qui, basé sur la vitesse et la fréquence cardiaque, ne tient pas compte du dénivelé. Faites une sortie en côte bien costaud et votre VO2Max va baisser de deux points – Garmin estimant qu'avec une vitesse plus faible et des pulsations plus hautes, vous êtes moins performant !

La post-analyse permet aussi de compiler des statistiques globales, comme le volume d'entraînement ou le dénivelé sur une semaine, un mois ou une année. En corrélant les distances des sorties avec les équipements utilisés (chaussures), on a une idée de leur durée de vie restante. Ceci est bien pratique, surtout si l'on fait tourner plusieurs paires de baskets en même temps. Ici aussi, il faut être réaliste. Si des chaussures qui présentent encore un bon profil et amortissent bien ont plus de 900 kilomètres, il ne faut pas nécessairement les jeter. Et inversement, une paire qui a des trous et fait mal aux genoux ne doit pas être gardée parce qu'elle n'a «que» 500 km.

Du moins bon usage

Nous avons vu dans les paragraphes précédents tout ce qu'une montre de sport peut apporter à un athlète. Mais elles ont aussi leurs inconvénients, que ce soit par leurs limitations ou celles de leurs utilisateurs.

Tout d'abord ces montres fonctionnant sur batterie, il faut les charger régulièrement et ne pas oublier d'emmener le chargeur lors de déplacements. Rien de plus frustrant qu'une montre qui s'éteint à mi-course alors que l'on comptait sur elle. La leçon à en tirer et qu'il ne faut pas être complètement dépendant de sa montre, et être capable de s'orienter et gérer sa course sans elle.

Le nombre de fonctions disponibles sur les montres modernes, mais avec une interface utilisateur limitée à quelques boutons, rendent certaines opérations inutilement compliquées. Il n'est pas rare de voir des coureurs, perdus dans les méandres des menus, incapables de procéder à des actions simples comme démarrer un entraînement, marquer un circuit ou sauvegarder une activité. On ne parle même pas

de programmer une séance de séries ou de calibrer l'altimètre.

Le coureur qui va suivre de manière trop rigide les valeurs de son plan d'entraînement, par exemple une sortie aux pulsations, va se mettre à ralentir dès qu'il dépasse la valeur fixée et accélérer dès qu'elle redescend. Il en résulte une sortie en yo-yo, alors que son but original était la régularité.

Obnubilés par les chiffres, certains coureurs vont passer leurs entraînements et courses les yeux rivés sur leur cadran, oubliant de profiter de la vue, des animations ou des encouragements du public.

Finalement, il est important de rester réaliste et d'interpréter les données de sa montre avec un certain recul, contrairement aux deux anecdotes qui suivent.

Tout d'abord celle de ce coureur inscrit au marathon de New York et qui tenait facilement, presque trop facilement, l'allure indiquée par sa montre pour atteindre son objectif. Et pour cause, sa montre donnait l'allure en minutes par kilomètre, alors que son plan de course était en minutes par mile. Ce n'est qu'au passage du semi-marathon qu'il s'est rendu compte qu'il avait déjà un quart d'heure de retard sur son objectif, trop tard pour rattraper...

Ensuite celle de cette coureuse engagée dans des séries de 1000 m sur stade avec son groupe. Partant de la ligne des 200 m, chaque série se terminait après deux tours et demi de piste, sur la ligne d'arrivée. A la fin de la première série, les autres coureurs, médusés, l'ont vu franchir la ligne à fond sans s'arrêter et continuer encore 40 mètres avant de s'immobiliser. Elle expliquera qu'à sa montre, il n'y avait pas encore 1000 mètres au passage de la ligne...

Conclusion

En conclusion, les montres de sport sont un accessoire qui n'est certes pas indispensable pour bien courir, mais qui peut s'avérer utile, surtout pour les novices qui s'entraînent seuls.

Bien utilisées, elles sont de bons outils pour progresser et mieux se connaître, mal utilisées, elles rendent le coureur dépendant et lui font commettre des erreurs qui se traduisent en contre-performances. ●

Sandra Corday

Celà fait maintenant 16 ans que je pratique la course à pied. Au début c'était 2 fois par semaine, pour limiter la prise de poids due aux méfaits du sevrage à la cigarette. Petit à petit j'ai pris goût et même plus. Aujourd'hui ce que je préfère c'est courir à la montagne et faire de longues distances. Heureusement mon métier de comptable pour les taxes dans une entreprise internationale me permet de gérer mon temps à ma guise afin de réserver des moments pour mon hobby.

Le bulletin du *Spiridon romand* est formidable pour sa proximité et son indépendance vis-à-vis de tout engagement d'intérêt économique.



Sur le stand du *Spiridon romand* lors de la course de l'Escalade, à droite: Sandra Corday, au centre Laurent Dufaux et à gauche: Denise Bonny.

Alors quand j'ai appris que le comité allait manquer de personnes, je n'ai pas hésité, j'ai spontanément proposé d'apporter ma contribution en devenant membre. ●

11^e édition

LAUSANNE
JEUDI 31 MAI 2018
LE SPIRIDON ROMAND
PRÉSENTE
LA 11^e COURSE DE
LA TOUR DE SAUVABELIN

WWW.SPIDON.CH

PROPOS de table

L'œuf entier ou son blanc ?

JACQUES DÉCOMBAZ

Un apport alimentaire régulier de protéines de bonne qualité (comprenant tous les acides aminés essentiels à la synthèse des protéines musculaires) est important notamment dans la phase qui suit l'effort, lui-même un puissant incitateur de cette synthèse. Les protéines du blanc d'œuf, comme celles du lait, sont reconnues pour avoir un profil qui répond idéalement à nos besoins. Le jaune de l'œuf, en revanche, a été stigmatisé ces dernières décennies, du fait de sa teneur en lipides et en cholestérol, et perçu comme néfaste.

Mode des suppléments

Cette perception a participé à l'engouement pour les poudres de protéine à base de petit lait, de caséine, soja ou autre. Le maître mot, «concentré», promet un effet explosif qui séduit l'imaginaire des amateurs de *fitness* et autres leveurs de fonte, mais aussi certains coureurs.

Pourquoi pas l'aliment ?

Toutefois, il est maintenant officiellement reconnu que le cholestérol alimentaire n'a pas de relation causale avec la teneur du cholestérol et de ses fractions décrites comme nuisibles dans la circulation sanguine⁽¹⁾. De plus, s'il est vrai que le jaune d'œuf est riche en lipides, il contient aussi des protéines (environ 40% de celles de l'œuf entier), des micronutriments, et c'est une source importante de choline et de caroténoïdes, substances qui ont un rôle antioxydant et de protection.

Jusqu'ici, c'est l'efficacité de fractions de protéines dans diverses préparations liquides qui a mobilisé la recherche de formulations bien adaptées à la régénération musculaire. Les auteurs de la présente étude⁽²⁾ se sont demandé, eux, si l'œuf entier, aliment ordinaire, pratique et bon marché s'il en est, serait une option intéressante.

Le protocole d'étude

Dix jeunes gens adeptes d'exercices de résistance se sont soumis à une étude en deux séquences comprenant chacune un ensemble identique d'exercices structurés (10 mouvements d'extension, puis 10 de pression des jambes à 80% de la force maximale). Après l'effort, ils recevaient 18 g de protéines d'œuf (brouillé, passé à la poêle), dans un cas ne provenant que du blanc – à l'exclusion du jaune – et dans l'autre, de l'œuf entier. L'objectif était de comparer la capacité des deux régimes à stimuler la synthèse des protéines constitutives des éléments contractiles (les fibres musculaires) pendant 5 h de récupération.

Aspects méthodologiques

Dans son principe, l'approche consistait à se donner les moyens de «voir» le chemin suivi par les acides aminés ingérés, de la bouche jusque dans le muscle, et à en quantifier le flux. Pour faire simple, certains acides aminés représentatifs ont été *marqués* au moyen d'atomes plus lourds (inoffensifs) de carbone ou d'hydrogène, qui pouvaient ensuite être *tracés* dans le sang et les tissus par des techniques sophistiquées.

Pour que les protéines d'œuf de l'expérience soient elles-mêmes intrinsèquement marquées, il a fallu d'abord nourrir les poules productrices avec ces acides aminés lourds ! Et pour avérer la destination finale des acides aminés dans les muscles des volontaires, il a fallu leur prélever,

par biopsie, quelques milligrammes de chair dans la cuisse.

Le résultat

Une première observation, attendue: les blancs d'œuf seuls ont été digérés plus rapidement que les blancs accompagnés de leur jaune, comme en a témoigné l'apparition plus tôt des acides aminés marqués dans la circulation. A la périphérie, le taux de synthèse des protéines musculaires a été augmenté dans les deux cas mais, étonnamment, davantage (~+30%) après l'ingestion des œufs entiers que des seuls blancs, malgré leur teneur pourtant égale en protéines totales, équivalente à un œuf et demi. Les œufs entiers fournissent certes plus de calories, à cause des lipides contenus dans le jaune, mais le mécanisme ou les composants à la base de leur supériorité sont actuellement incompris.

D'accord avec l'auteur de l'éditorial⁽³⁾ accompagnant la publication⁽²⁾, soulignons que l'œuf avec son jaune ne doit plus être dénigré. En tant que source dense de protéines et de nutriments, il mérite attention, dans la perspective de l'entretien et du développement de la musculature, comme alternative crédible à des concentrés protéiques surdosés. •

(1) Dietary Guidelines for Americans. 8th Ed. December 2015.

(2) Van Vliet S. Am J Clin Nutr. 2017 Dec;106(6):1401-1412.

(3) Phillips S.M. Am J Clin Nutr. 2017 Dec;106(6):106:1333-4 (éditorial).



Qui mange un œuf soulève un bœuf ?

- > Les protéines sont nécessaires à la régénération des muscles;
- > le blanc d'œuf a la composition idéale en acides aminés;
- > pourquoi pas un œuf au lieu d'un concentrat protéiné industriel ?
- > **Cette étude démontre la supériorité de l'œuf entier***, comparé à du blanc d'œuf seul, pour régénérer les fibres musculaires après l'effort.



*en voulant éviter un apport déraisonnablement élevé de protéines.

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1

boîte postale 267 • 1024 Ecublens

téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard

 **Le mille-pattes**

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

CH-1007 Lausanne

P.P.

Poste CH SA