Le mmmille-pattes

REVUE DU
SPIRIDON
ROMAND

Juillet 2018 · Nº 134

www.spiridon.ch

comité Spiridon romand

Présidente

Sandrine Candolfi *(dès l'été 2018)*
chemin du Clos-à-Golet 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
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**, CCP 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: la joie se lit sur le visage de ces coureurs lors de l'arrivée de la course du Scex-Carro 2018.

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° 135 • 15 novembre 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 du ***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

LE MOT DU PRÉSIDENT

Raymond Durussel

Le mouvement spiridonien existe encore bel et bien dans plusieurs pays d'Europe. C'est souvent sous la forme d'une amicale alliant la participation commune à des compétitions, des virées entre membres et des fêtes.

En France, en Italie, au Portugal entre autres, de petits bulletins sont publiés plus ou moins régulièrement. Cela va de la photocopie noir/blanc sur papier A4 pliée et simplement agrafée à de véritables revues en quadrichromie comme la nôtre.

Photos, classements sont complétés par des compte rendus de courses et de randonnées. Parfois aussi des articles de fond allant du coup de gueule face à un fait jusqu'aux analyses des tendances actuelles en matière de compétition ou nutrition.

Au début septembre 2018 une rencontre spiridonienne aura lieu à Isola Village. Nous en donnons les caractéristiques dans cette revue et engageons nos membres qui le désirent à s'y rendre.

Comité

Notre comité et les gens qui l'entourent pour diverses tâches (organisation de la course de la Tour, meneurs d'allure, site web, rédaction et mise en page) doivent absolument se renforcer. Nous avons vu récemment que nous sommes constamment dans des effectifs critiques et cela ne peut pas être vécu ainsi longtemps. Donc si vous voulez participer activement à notre action d'une manière ou d'une autre prenez contact avec nous sans tarder. •

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 POURTOUS

SOMMAIRE

3 Le mot du Président

4|5 Course Ovronnaz-Rambert

6|9 La Tzampata une course pas comme les autres qui grandit

10|11 XIVe Rencontres Spiridon

12|14 Course de la Tour de Sauvabelin

15 Bagarre à distance

16|17 Quel coureur êtes-vous?

18|20 Cross des Ronge-Talons

21 Archives Spiridon

22 Courrier des lecteurs Suée sous le Scex

23 Propos de table

Photos: Cross Ovronnaz-Rambert

COURSE OVRONNAZ–RAMBERT

Sandrine Candolfi

L'idée naît de la rencontre de quatre coureurs de la région: Hervé, Michel Dorsaz, Bernard Bessard et Gaëtan Michellod. Après avoir couru Sierre-Zinal, de faire découvrir le

magnifique panorama et les chemins escarpés de leur montagne, à travers le cross, d'Ovronnaz à la Cabane-Rambert. Depuis la cabane, on peut admirer tous les 4000 des Alpes valaisannes, jusqu'au Mont-Blanc.

Les professeurs de ski pensent mettre moins d'une heure... la compétition est lancée.

Le parcours

Le parcours compte 8,3 km, pour un dénivelé de 1350 mètres, mesuré à la ficelle! Le départ a lieu devant le restaurant du Vieux-Valais à Ovronnaz. Le parcours, sur route au début, traverse le village pour rejoindre le départ du télésiège. Ensuite, il emprunte la piste de ski, puis, sur 200-300 mètres, à plat, sur le chemin de la Corniche, avant d'entamer la montée sur Saille. A Saille, on a déjà grimpé plus de 500 mètres et parcouru 4 km. Le ravitaillement est le bienvenu, et les choses sérieuses commencent. Le chemin devient plus étroit et la pente s'accentue. Les cailloux ont pris le dessus sur les chemins herbeux. Un long premier reck, avant le replat et le ravitaillement de Plan-Coppel, à 2100 mètres d'altitude, et la montée reprend jusqu'au 3e replat de Plan-Salentze à 2350 mètres. Enfin, la dernière montée à travers la moraine, le chemin est très étroit et gravillonneux. Oups j'allais oublier...! le dernier talus à gravir! Mais à ce moment-là, on oublie la fatigue car on aperçoit la cabane et de nombreux spectateurs nous encouragent! Et c'est fait! La cabane est là, rénovée en 2015, prête à nous accueillir. Il fait frais, l'hélicoptère a monté les sacs et le ravitaillement. Ce moment, il est magique!

1975 – Première édition

Le 5 septembre 1975 a lieu la première édition. Colombo Tramonti, le meilleur coureur de l'époque remporta l'épreuve en 59 minutes. Chez les dames, la meilleure remporta l'épreuve en 1h34' de course, il s'agissait de Brigitte Speich.

Le meilleur de nos pionniers était Michel Dorsaz, en 1h07'.

Le record féminin est de 1 h 11'. Il est détenu par Sarah Tunstall, en 2016 et Anna Lupton en 2015. Le record masculin est propriété du Colombien Emilio Sanchez, en 51'13''.

En 1982, la victoire revient à un coureur emblématique des courses de montagne, l'Anglais Mike Short en 56'. Il court toujours et encore ! 1h14' en 2017 !

Cette course fut inscrite de nombreuses années au calendrier de la CIME, laquelle regroupait une dizaine de prestigieuses courses de montagne à travers l'Europe, sur lesquelles les meilleurs grimpeurs se mesuraient.

La course de montagne, c'est avant tout partager une amitié. A l'époque, les coureurs participant aux épreuves CIME logeaient les uns chez les autres, gratuitement, dans les différentes stations qui accueillaient les épreuves. En Autriche, en Italie, en Allemagne et en Suisse. A Ovronnaz, chaque participant recevait un prix souvenir, soit un verre en étain gravé. La manifestation était financée principalement par le loto annuel. Le prix de l'inscription était de Fr. 12.–, et gratuit pour les meilleurs athlètes.

En 1996

Boris Acquadro, journaliste sportif à la Télévision suisse romande et coureur à pied, obtint du comité de la course, l'autorisation de pouvoir réaliser un reportage, filmé depuis un hélicoptère. Un immense coup de projecteur sur une discipline sportive peu médiatisée à l'époque. Dans les années 1995-2010, de nombreux coureurs valaisans faisaient partie de l'élite mondiale, comme Tarcis Ançay, Emmanuel Vaudan, Alexis Gex-Fabris, Pierre-André Ramuz. La victoire était toujours très disputée, les coureurs provenaient de Colombie, d'Italie et de toute la Suisse pour participer à cette épreuve.

En 2007, les Championnats du monde de courses de montagne ont eu lieu à Ovronnaz. Marco de Gaspari remporta la course chez les hommes, alors que la Tchèque Anna Pirchtova remporta le titre féminin. L'équipe de suisse remporta une belle médaille de bronze.

Pour la 40e édition, un grand parcours a été mis en place au départ de Leytron (19 km et 2200 mètres de dénivelé positif).

Depuis 2013, l'épreuve est groupée avec la Grimpette des Bédjuis et Fully-Sorniot pour le classement du défi de septembre, soit au total 23 km et environ 4000 mètres de dénivelé positif.

2018 s'annonce déjà. Après une édition 2017 dans la neige, je me réjouis de refaire ce parcours exigeant en espérant battre mon meilleur chrono mais surtout revivre un moment d'amitié, de partage et d'intenses émotions à la cabane Rambert !

Au plaisir de vous retrouver nombreux pour venir découvrir les sentiers d'Ovronnaz-Rambert et le magnifique panorama depuis la cabane. •

La TZAMPATA

UNE COURSE PAS COMME LES AUTRES QUI GRANDIT

Stéphane Bregnard.

Le mot Tzampata signifie courir. Il vient du Bolze, un métissage de français et d'allemand plutôt exotique parlé en Vieille-Ville de Fribourg.

Marianne Baechler

Un dimanche matin pas comme les autres dans le quartier du Bourg et la Basse-Ville de Fribourg, habituellement animés par quelques badauds en quête de lectures et de presses écrites. Ce 27 mai, ça grouille de toute part. Coureurs et lève-tôt, duo père fils, gars et filles, équipes et familles ont rendez-vous avec la Tzampata, prêts à défier les escaliers menant de la Vieille-Ville à la ville contemporaine. En tout, 240 mètres de dénivelé et 1538 marches plus ou moins hautes ou allongées, voire pavées, en bois ou en pierre, réparties sur cinq rampes, la sixième conduit vers l'extérieur à la chapelle St-Jost en direction de Lorette. Seuls les escaliers sont chronométrés.
Au moyen du doigt électronique, technique empruntée à la course d'orientation, le coureur choisit le moment de son départ et valide son arrivée. Telle est l'originalité de la manifestation qui se veut différente des courses à pied traditionnelles.

Entre chaque montées, les sportifs évoluent à leur guise. En s'arrêtant sur une terrasse, en marchant ou en trottinant, formant un ruban coloré s'étirant entre rues et ruelles, comme pour rappeler la chenille du logo de la course. Sous leurs yeux se dévoile le joyau architectural médiéval de la Cité des Zaehringen avec ses ponts et fontaines, ses églises et couvents lovés dans les méandres de la Sarine. Moment choisi pour faire un brin de causette.

Un concept sympathique et convivial qui plaît

Pour Stéphane Bregnard, la Tzampata lui donne l'occasion de s'entraîner en montée, en prévision de Morat-Fribourg. Son agenda 2018, peu étoffé, lui laisse cette liberté. Le quinquagénaire ne fait pas mystère de son ambition de gagner dans sa catégorie. «Ma nièce me communique les résultats au fur et à mesure des étapes. C'est chaud et stimulant à la fois.» relate satisfait le gagnant des M50 en 5'42'', juste 10 secondes devant son poursuivant. «J'ai effectué le parcours en 2h30.» Pour le spécialiste du 1500 mètres, l'exercice n'est pas sa tasse de thé mais plutôt une «terre ennemie» mais il apprécie la formule et l'ambiance sympathique de l'épreuve. «Entre les escaliers, on croise d'autres coureurs avec qui on confronte nos impressions. Ces rencontres donnent une dimension humaine et sportive supplémentaire.» Et l'accompagnement de son frère pour le ravitaillement et les encouragements de ses parents, neveu et nièce sont une source de motivation.

«Plutôt que de courir en solitaire, j'ai choisi l'épreuve «communautaire» de la Tzampata.» confie Stéphane Audriaz, la vingtaine passée, cinquième au scratch (4'40''), juste derrière son compère David Simonet (4'23'') de deux ans son aîné. Les deux étudiants ne cachent pas leur ambition et celle de leurs coéquipiers Jean, Killian et Emmanuel de gagner pour la quatrième fois la compétition et le fromage qui l'accompagne. «Et dans la foulée, l'occasion de passer une sympathique soirée entre copains, autour de la raclette. Le concept de la Tzampata est attrayant et moderne. Avec les résultats en direct, après chaque escalier, c'est le must.» relève le duo sociétaire du CA Belfaux qui souhaite longue vie à la Tzampata.

Dans la catégorie «père-fils» David Girardet, athlète polyvalent bien connu dans le monde de la course à pied, s'est inscrit avec son fils Tim (11 ans). «Notre objectif est de courir sans stress, à notre rythme, en appréciant le contexte et l'ambiance conviviale.» décrit le résident de Belfaux. Au final, le duo termine au 2e rang de la catégorie en 13'37''. «Avec cette épreuve, on sort des traditionnelles compétitions axées sur le chronomètre. Elle montre que les coureurs populaires recherchent de nouveaux concepts de course, plus attractifs. Et certaines doivent être revisitées si elles veulent survivre.»

Parmi les 384 coureurs enregistrés figure la smala Kaeser, composée d'Abigaëlle, Iris, Elia et leur papa Laurent pour qui, la sortie pédestre dominicale est le prétexte de s'oxygéner en famille et de faire connaître leur action. «Outre l'aspect sportif, nous sommes venus soutenir l'engagement de mon épouse en faveur de producteurs camerounais de mangues, ananas et bananes, pays d'où elle est originaire. Et faire découvrir aux sportifs les produits séchés de Gakomo.» raconte Laurent Kaeser, en partance pour un «African Tour» d'un an avec sa famille. «La Tzampata est une course sympathique, originale et riche en rencontres, comme celle que nous avons faite avec une bénévole de La Tzampata qui nous rejoindra en Afrique.» illustre le Fribourgeois.

Si Alexandre Lauber est l'initiateur et président de l'Association La Tzampata, inaugurée en 2007 pour commémorer le 850e anniversaire de la fondation de la Cité des Zaehringen, il peut s'appuyer sur le Cadre romand des jeunes espoirs de courses d'orientation, parents et bénévoles, emmenés par Thérence Risse, vice-président, qui chapeaute l'organisation. Avec le bénéfice réalisé, celle-ci soutient les jeunes espoirs.

Vincent Baeriswyl, vainqueur des deux précédentes éditions, signe le meilleur temps et dans la foulée le record en 3'59''. A sa faveur, l'habitant de la Basse-Ville, qui emprunte quotidiennement l'un ou l'autre tronçons, connaît par cœur les moindres recoins.

Equipe gagnante.

Stéphane Audriaz.

David Simonet.

Elia Kaeser et Laurent son papa.

De gauche à droite:
Abigaëlle, Iris et Elia Kaeser.

Au début septembre 2018 une rencontre spiridonienne aura lieu à Isola Village.

Nous en donnons les caractéristiques dans cette revue et engageons nos membres qui le désirent de s'y rendre.

Isola Village 1er et 2 septembre 2018

SAMEDI

9h/11h	Visite de Isola et petite rando, pour ceux arrivés le vendredi soir.
11h30	Possibillité repas, pour ceux qui le souhaitent.
14h00	Accueil salle de conférence «Résidence Le Foehn», avec remise des sacs contenant programme, cadeaux, clés.
15h00	Ouverture des Rencontres et hommage à J.-L. Androtti.
15h30	Intervention des Spiridons.
16h30	Pause.
17h00	Intervention d'une personnalité ou film «Free To Run».
18h00	Débats.
19h00	Apéritif offert par le Mouvement Spiridon et Spiridon Côte d'Azur.
20h00	Repas régional.
22h00	Hébergement «Résidence Le Foehn»: dortoirs de 4, 5 ou 6 places. A disposition: 6 chambres pour 2 personnes. Prévoir draps ou duvet et serviettes.

Possibilité de dormir dans son camping car ou ailleurs.

XIVe RENCONTRES SPIRIDON

Organisation Spiridon Côte d'Azur – Mouvement Spiridon France

DIMANCHE

07h00 PPDM.

08h00 Au choix: rando Mercantour, trail Mercantour, visite Isola, ou piscine.

12h30 Apéritif Mouvement Spiridon et SCA.

13h00 Buffet.

16h00 Fin des rencontres.

13h00 Buffet

Possibilité de rester jusqu'au lundi.

Isola Village est situé à 850 m d'altitude, à une heure de Nice par la route.

La «Résidence Le Foehn» nous accueille du vendredi soir au lundi matin.

Unité de lieu d'hébergement, restauration, pour les Rencontres.

Cars réguliers entre Nice et Isola Village.

INFORMATIONS

Pierre Dufaud, Mvt Spiridon • padvivarais@gmail.com
tél. 04 76 05 28 77 – 06 70 36 80 96

Mickey Babbini, SCA • michelbabbini@gmail.com
tél. 06 83 31 16 48

Francis Vandersype, SCA • francisvandersype@orange.fr

COURSE DE LA TOUR DE SAUVABELIN

Raymond Durussel

La 11e édition de notre course a eu lieu le jeudi 31 mai 2018.

Cette fois la Tour était réparée (enfin !) et ouverte et les athlètes ont pu à nouveau la gravir. Le chemin qui mène à la Chocolatière, fermé suite à un glissement de terrain, ne sera pas rétabli avant longtemps et le début du parcours a donc été maintenu comme les années précédentes. Le temps nous a été clément avec un gros orage deux heures avant la course, puis un temps sec et pas trop chaud.

Sécurité

Un concept de sécurité en cas d'orage avait été élaboré. Vents violents (interdiction de monter sur la Tour avec un vent au delà de 40km/h) et tonnerre étaient en effet incompatibles avec la tenue de la course (équipe avec ordinateurs au sommet). Une assurance RC pour manifestation unique (obligatoire), couvrant 250 personnes, Fr. 5 000 000.– dommages matériels et corporels (sauf la société spiridon), avait été conclue, mais elle prévoyait de devoir de prendre les mesures adaptées à toute situation.

Sous la direction de notre chef de course qui devait prendre les décisions nécessaires vis-à-vis de la situation, les cas suivants étaient prévus:

- Pluie non dangereuse: maintient de la course telle que prévue.
- Violent orage vers 18h45: possibilité de retarder au maximum d'une demi heure, possibilité de ne pas monter sur la tour.
- Violent orage pendant la course: si les vents sont tels que des arbres peuvent s'abattre et que le chronométrage sur la tour est en danger: arrêt immédiat de la course (arrêt des départs, arrêt des concurrents devant la cantine, rapatriement des concurrents au pied de la tour sans les laisser monter, rapatriement du poste de chronométrage.)
- Arbres obstruant le tracé avant la course: ne pas démarrer.

Heureusement, il n'y a pas eu besoin de mettre en œuvre ce concept...

La course

Une septantaine de concurrents parmi lesquels un athlète de Hong Kong inscrit par internet depuis chez lui (Spiridon est célèbre dans le monde entier) se sont donc élancés contre la montre sur un parcours court mais exigeant, avec pentes raides aussi bien à la montée qu'à la descente et, cerise sur le gâteau, les 151 marches de la Tour. Belle ambiance avant la course avec la tension du départ contre la montre (mais où est donc le concurrent N°34 ? il part dans 40 secondes), cadre idéal de course tout en forêt, puis fête avec pâtes offertes, tombola et remise des prix avec nouvelle attente (les résultats ne sont pas affichés avant la remise des prix car personne ne sait s'il a gagné ou pas...).

La course n'a été possible que grâce aux membres du comité et aux gens engagés dans SPIRIDON, l'équipe des Traînes-Savates sous la direction de Daniel, et les volontaires lausannois. Les aides diverses de la Ville de Lausanne, de l'aide sportive vaudoise et de annonceurs privés ont permis de limiter les coûts.

11e EDITION

COURSE DE LA TOUR DE SAUVABELIN

Classements

Les vainqueurs sont les suivants:

Chez les Messieurs:
Fauria Torrent Oriol
(18'55'' meilleur temps hommes), Gaël Ménès, Thierry Schmid, Geoffroy Brändlin, Louis Calame.

Chez les Dames:
Sandra Annen-Lamard
(21'20'' meilleur temps femmes), Anita Wetter, Laura Feusier.

Format de la course

Notre capacité d'accueil est globalement d'environ 200 concurrents (course contre la montre pendant environ 1 heure pour les départs). Nous restons malheureusement bien en-dessous de ce chiffre. La période mai-juin comprenant un nombre de courses impressionnants et le jeudi de l'Ascension étant impraticable au Signal de Sauvabelin (cantine pré-réservée pour des années...) il est difficile de choisir: plutôt le printemps c'est le froid et la nuit qui nous bloquent, plus tard les vacances scolaires... Un équilibre financier nécessiterait au moins 100 concurrents payants. En plus, les membres Spiridon accèdent gratuitement à la course!

Une concurrente attentive nous a demandé à raison de rendre notre course neutre vis-à-vis des sexes. Nous devons en effet revoir nos catégories, aussi du côté de l'âge pour engager les séniors à venir se mesurer.

Dans les détails à améliorer, la distribution de l'eau dans des petites bouteilles PET à l'arrivée est insoutenable écologiquement et financièrement et le supplément de Fr. 3.– pour les amateurs de lasagne est stupide. Tout cela est à corriger. •

L'ensemble des photos et classements sont sur notre site spiridon.ch

le T-Shirt Spiridon

Il reste encore quelques dizaines de T-shirts en tailles 12 ans, 16 ans, S et L. Ils «taillent grand» ce qui veut dire que les femmes arrivent facilement à trouver leur objet entre 12 et S et les hommes entre S et L. Nous devons décider prochainement si nous continuons à en diffuser, ce qui signifiera de renouveler le stock en y mettant aussi des tailles cintrées en S et M.

Pour passer commande, verser le montant total sur le compte du Spiridon Romand

CCP 10-4870-9 ou **IBAN** CH89 0900 0000 1000 4870 9

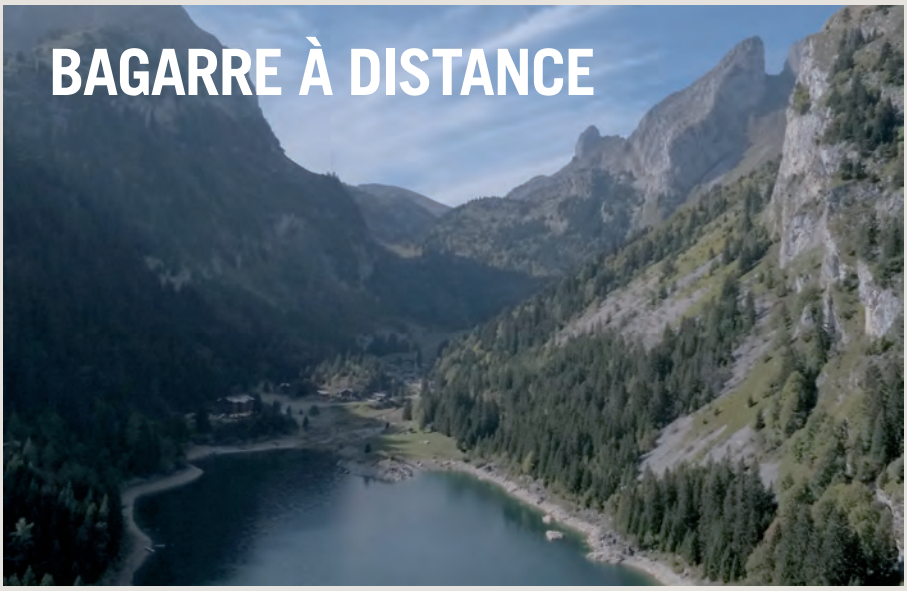
en précisant dans le versement l'adresse de livraison ainsi que la (les) taille(s) désirée(s).

L'envoi se fera dans les 2 à 4 semaines suivant le versement.

Notez que, devenant membre pour **Fr. 40.–**, vous recevez un T-Shirt, 3 éditions de la revue **mmmille-pattes** ainsi qu'une inscription à la course de la Tour de Sauvabelin.

Sinon des commandes nous arrivent encore régulièrement et nous continuons à l'offrir aux nouveaux membres.

BAGARRE À DISTANCE



Jacques Décombaz

Il est réapparu après une éclipse totale de trente-cinq ans. Je ne l'avais plus revu, Barnabé, depuis le début des années huitante (déjà…), quand il donnait aux lecteurs du numéro 9 de ce bulletin sa leçon de stratégie pour les courses à pied en montagne par temps chaud. Où suis-je donc, stupéfait, tombé sur lui par hasard: au Bouveret en juin dernier, le jour de la **Course des deux lacs.**

J'aperçois cet homme, redescendu à pied du lac Taney après la course (le petit parcours), fin, tanné et grisonnant, au trot encore souple, qui m'évoque immédiatement son lointain souvenir. Il n'a pas motif à reconnaître le jeune, inconnu de lui, que j'étais. Alors, saisi d'une impulsion irréfléchie, je l'aborde et, peu inspiré, faisant l'impasse sur son intrigante disparition des radars pendant plus de 35 ans, je lui demande tout platement comment s'est passé sa course.

Il croit sans doute avoir devant lui un auxiliaire volontaire de l'équipe organisatrice et commente simplement «pas mal, j'espérais quand même un peu battre la première femme mais là, il m'a manqué juste moins de 2 minutes».

Est-ce qu'il parle de Maude Mathys, la championne d'Europe de courses de montagne l'an dernier…? Il sort d'où, cet ancien!

«Oui, c'était un joli défi, sans les bousculades, les coureurs qui veulent se placer, les dépassements hasardeux, le risque d'un bâton dans le mollet… Parti avec les promeneurs à 9h00, que j'ai abandonnés à leur allure, j'ai pu goûter l'ascension, seul, décidé, mordant, dans la forêt calme et belle. Les coureurs partaient en chasse 30 minutes derrière nous. L'air de rien, c'était une belle lutte mentale. Elle m'a dépassé, logique, mais seulement le long du lac après la fin de la montée. Ça me va». •

FÊTE-VOUS PLAISIR… OPTEZ POUR LA TCHÉRATTITUDE!

Les Tchérattes

Samedi 4 août 2018 • **EPAUVILLERS** (Jura suisse)

10H00 29e course VTT (13, 21 et 36 km)
13H45 20e course VTT des enfants
14H30 43e course pédestre des écoliers
16H30 38e 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-Epiquerez**
Renseignements et inscriptions: www.tcherattes.ch

QUEL COUREUR ÊTES-VOUS ?

Sandrine Candolfi

Volodalen est une société cofondée par Cyrille Gindre, entraîneur, chercheur et auteur, active dans la formation, le conseil et l'entraînement dans le domaine de la course à pied. Elle anime, notamment, un centre d'entraînement à Aigle, où elle approfondit et enseigne sa compréhension des facteurs individuels de la performance.

J'ai participé comme sujet d'étude à deux journées de tests, bardée de capteurs, puis suis retournée discuter avec l'instructeur à propos des préférences motrices, un sujet que j'espère vous présenter fidèlement dans le résumé qui suit. Un très grand merci à Cyrille pour son aide et ses concepts novateurs dans le domaine.

Coup de projecteur sur les caractéristiques de la foulée

Décomposition de la foulée

La foulée se décompose en deux phases: suspension et appui (lui-même subdivisé en amortissement, soutien et poussée.

Pendant la phase de ***suspension***, notre centre de gravité situé à hauteur du nombril décrit une trajectoire parabolique. Cette trajectoire dépend de la force de la poussée, de l'angle d'envol, et de la vitesse de l'athlète.

L'***amortissement*** n'est pas une perte d'énergie. Il faut imaginer nos jambes comme des ressorts, qui emmagasinent de l'énergie puis la restituent.

Le ***soutien***, c'est le moment ou le coureur prépare la propulsion et où la jambe opposée revient vers l'avant.

Lors de la ***poussée***, les muscles déploient leur force de manière dynamique. Plus le coureur va vite, plus il allonge sa foulée, dont la cadence ne change guère; le temps d'appui au sol est alors divisé par deux ou trois, l'appui est plus dynamique et le pied plus réactif, la force de propulsion par conséquent plus grande.

Différence entre coureur *aérien* et coureur *terrien*

Ces notions caractérisent des préférences motrices individuelles, qui doivent être identifiées et prises en compte pour personnaliser les plans d'entraînement.

Le centre de gravité d'un coureur ***aérien*** a une grande variation haut/bas, comme s'il bondissait, alors que celui d'un coureur ***terrien*** oscille peu dans le plan vertical. L'angle d'envol est plus grand pour un coureur aérien que pour un coureur terrien. En ce qui concerne la poussée, le coureur aérien a besoin de plus de force pour ses rebonds (plus longs = plus vite) que le coureur terrien, plus près du sol, qui privilégie la cadence. La foulée terrienne est donc plus «économique», à vitesse égale, alors que les pieds sont plus agiles.

Le haut du corps du coureur terrien est plus mobile et accompagne sa foulée, son bassin est orienté vers l'arrière (rétroversion) et présente une lordose lombaire bien dessinée.

Le coureur aérien demeurant relativement rigide, il encaisse les impacts et rebondit plus efficacement. Son bassin est légèrement penché vers l'avant (antéversion). Il aura moins de courbures vertébrales que le coureur terrien: ses muscles dorsaux sont naturellement forts pour retenir la chute vers l'avant, alors que celui-ci a des abdominaux robustes.

Règle 1: Il n'y a pas de foulée universelle ! La foulée dépend de notre anatomie, de la position du bassin et de la manière dont notre cerveau commande nos muscles et nos mouvements.

Règle 2: un terrien est plus performant en terrain accidenté et à la descente qu'un aérien, meilleur sur sol dur et sur les pentes douces. L'aérien bondit de foulée en foulée, alors que le terrien, plus stable, amortit bien les impacts au sol.

Règle 3: en montée, terriens et aériens sont sur un pied d'égalité, car la performance dépend ici de la $VO_{2\ max}$. L'aérien a tendance à courir, alors que le terrien fait de grand pas, les deux sont efficaces !

Règle 4: ***reconnaître*** nos forces et nos faiblesses nous permet de progresser sans nous blesser, de nous faire plaisir et d'être performant.

Règle 5: ***travailler*** nos forces et nos faiblesses selon nos préférences motrices est une excellente prévention des blessures.

Rien ne sert de vouloir courir de façon terrienne pour être performant sur une descente caillouteuse si l'on est aérien. Vouloir changer radicalement de façon de courir accroît le risque de blessure, car notre morphologie est construite et renforcée selon nos préférences motrices.

Est-il plus avantageux d'être *aérien* ou *terrien* ?

Il y a des avantages à tous les styles de courses. La récupération musculaire du coureur aérien entre deux foulées est plus longue, en revanche l'impact au sol est plus fort. Plus il va vite, plus les foulées sont longues et les impacts importants. Les impacts sur sol ferme lui restituent plus d'énergie (effet ressort efficace). Les oscillations verticales sont plus marquées, ce qui est de l'énergie perdue. L'amplitude des mouvements génère plus de fatigue que la répétition, donc une foulée ample à cadence lente est plus fatigante.

En ce qui concerne le coureur terrien, l'oscillation est faible, la foulée amortie, il récupère moins d'énergie (effet ressort moindre). La fréquence gestuelle plus élevée est énergétiquement économique.

Au plat, l'aérien est avantagé par sa dynamique bondissante de foulée en foulée. Particulièrement sur les distances courtes, plus vite on va, plus le corps penche vers l'avant et plus l'appui se fait sur l'avant-pied, les points forts de l'aérien.

En montée, aucun style n'est avantagé, seule compte la $VO_{2\,max}$: plus gros le moteur, plus rapide l'ascension. En descente, le terrien est nettement avantagé, il s'équilibre sur l'arrière, il est bien posé sur son bassin et ses pieds sont agiles. Au contraire, l'aérien s'équilibre sur l'avant, les pieds moins lestes lui faisant sans cesse craindre le déséquilibre et une chute.

Sur une course longue (***trail,*** 100 km) le terrien est avantagé, car plus économe en énergie et plus agile. Il tiendra plus longtemps, alors que l'aérien fatiguera ses «ressorts».

Quand doit-on modifier notre foulée ?

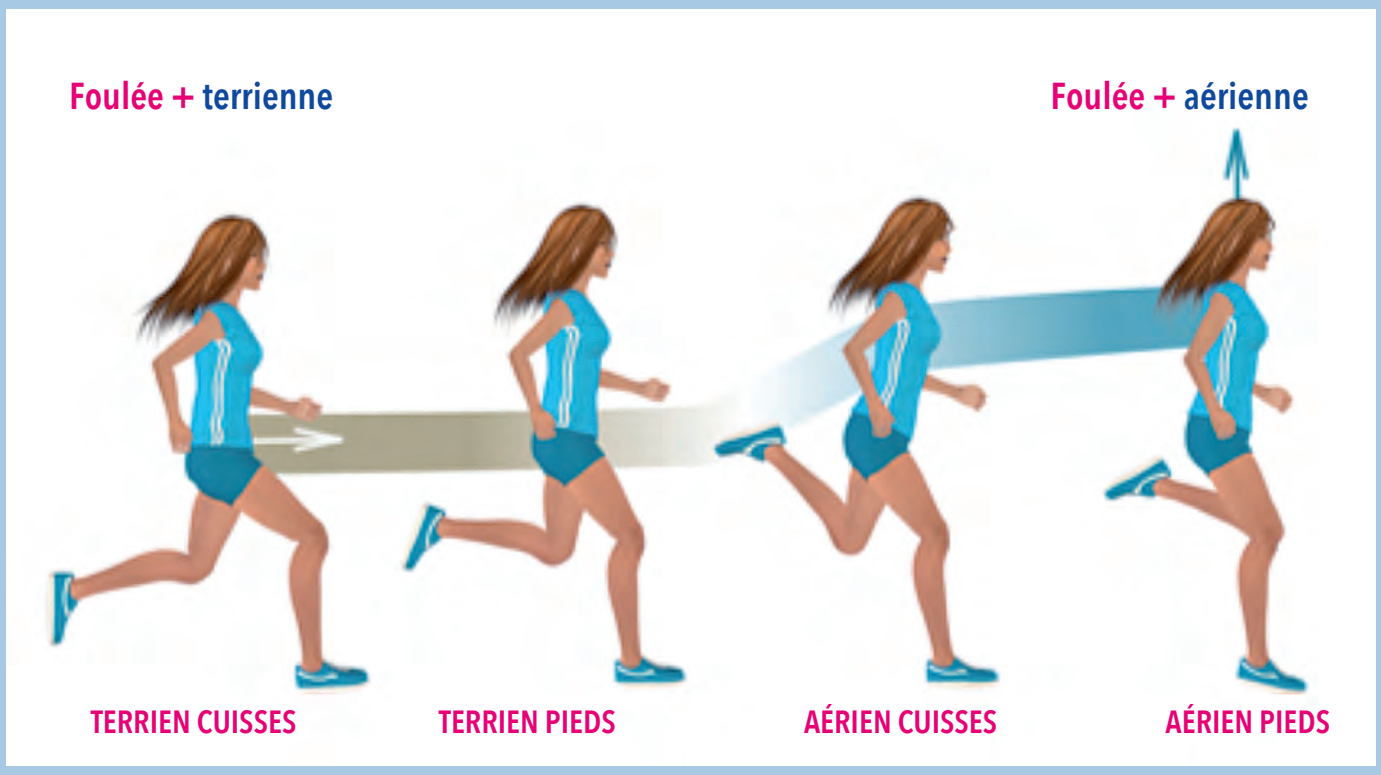
Il n'y a pas de raison de changer notre foulée, mais nous pouvons l'améliorer en respectant nos préférences motrices. Lorsqu'on se blesse, il est important de retravailler notre foulée, qu'elle demeure «roulante» et équilibrée. Un terrien parfois devenu trop terrien, ce qui a causé sa blessure, devra alors exercer sa foulée en mode aérien, plus dynamique et «bondissant», pour retrouver une tenue du corps plus ferme. Un aérien qui se blesse au pied, par exemple, devra travailler à amortir sa foulée, pour diminuer la force d'impact au sol et à améliorer la mobilité du haut du corps.

Conseils et conclusion

Observez et analysez: êtes-vous un coureur plutôt terrien ou aérien ?

Pour vous améliorer, essayez de courir détendu, pour limiter tout effort musculaire inutile, qui est gaspillage d'énergie et de tonus nerveux. Pensez à faire des exercices (plus en force pour le terrien, plus en explosivité pour l'aérien), compléments indispensables à l'efficacité de la course et à la prévention des blessures; on trouve ces informations facilement.

Il n'y a pas de juste ou faux, il n'y a plus de technique de course en modèle unique. Il y a un équilibre à trouver, son équilibre, sa juste foulée. •



Sandra Annen-Lamard (1re)

Charlotte Moerman (2e)

Karine Pythoud (3e)

Claire Seydoux (4e)

CROSS D

Alain Berguerand

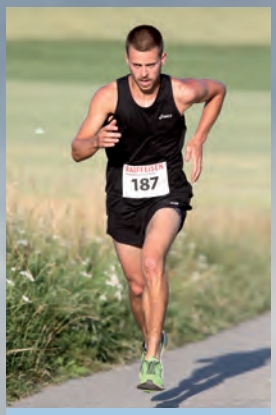
Ils étaient près de 250 le 18 juin dernier à s'aligner sur la ligne de départ pour fêter la 20e édition du Cross des Ronge-Talons, record de participation pulvérisé ! Il faut dire que toutes les conditions étaient réunies pour rendre cette course attractive : un jubilée, une compétition qui compte pour deux championnats (les Galops du Terroir et le Trophée lausannois) et une météo magnifique en ce début d'été.

Le drôle de nom du Cross des Ronge-Talons est un clin d'œil au surnom de «Ronge Fontaine» donné aux habitants de Goumoens-la-Ville, où la course est organisée. Le même principe a d'ailleurs été appliqué à d'autres courses de la région qui ont pris pour nom le sobriquet des autochtones, comme par exemple le Cacatchoux (Froideville), la course des Taleines (Vulliens) ou la course des Renards (Valeyres-sous-Rances). Ne vous laissez pas tromper par le nom de Goumoens-la-Ville, car avec ses 650 habitants, il s'agit plutôt d'un village, bien pittoresque du Gros de Vaud, proche d'Echallens. Mais il fallait bien le distinguer du hameau voisin de Goumoens-le-Jux et ses 35 âmes.

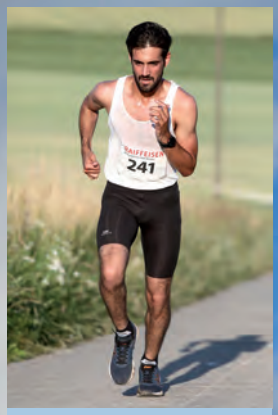
Plusieurs coureurs participant pour la 1re fois à la course se sont posé la question de l'emplacement du parcours et de son départ. Si l'on se réfère au site Internet de la manifestation, le tracé du cross (voir ci-contre) forme une belle boucle dans les bois. Mais aux abords de la grande salle, où les dossards sont distribués, point de forêt ! Ce plan est en fait incomplet, puisque la course partira du centre du village pour rejoindre le Grand Bois par des routes agricoles puis s'engager sur la boucle forestière (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre), reprendre les pistes de béton en sens inverse pour atteindre la ligne d'arrivée après un peu moins de 10km.

N'espérez pas trouver le tracé sur une carte officielle, il a été établi spécialement pour la course (et sert aussi de parcours VTT) et semble avoir passé sous le radar des cartographes. Des panneaux kilométriques permanents permettent de s'y aventurer toute l'année.

Alors qu'il est presque 19 heures, les coureurs et coureuses se prépa-

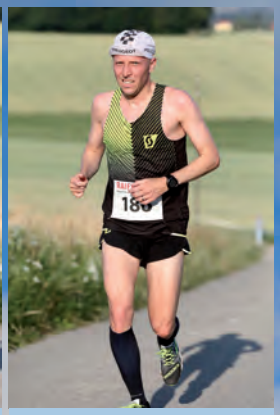


Jimmy Romanens (1er)



Emile Durussel (2e)

Oriol Fauria (3e)


Daniel Bouzon (4e)

ES RONGE-TALONS

20e édition

Photos: **Max Demont**

rent à en découdre sous un soleil de plomb. Les courageux qui sont allés s'échauffer sont luisants de transpiration, comme s'ils avaient déjà terminé la course. Les autres sont restés sagement à l'ombre. L'ambiance est bon enfant, le speaker Gilles Pinard appelle sur la ligne de départ un concurrent dont c'est l'anniversaire aujourd'hui, sous les ovations des participants. Mais cette décontraction laisse vite place à la concentration quand débute le décompte qui précède le coup de feu libérateur.

Le premier kilomètre sur route vicinal bétonnée permet au peloton de s'étirer rapidement, d'autant plus qu'il est essentiellement en descente. Dès l'arrivée dans le bois, un commissaire chasse les concurrents de l'asphalte pour les lancer sur un petit chemin forestier mystérieux. La fraicheur apportée par l'ombre des frondaisons tranche avec la lourde chaleur reflétée par les routes blanches empruntées jusque-là.

Le parcours devient alors très technique: un vrai cross. Le chemin est étroit, parsemé de racines et tournicote entre les arbres. De manière complètement imprévisible, il monte pour redescendre aussitôt, ou alors non, continue à monter. Le tracé comporte aussi de nombreux petits ponts de bois, parfois de simples planches, pour franchir un (ou plusieurs?) ruisseau. Sur la carte, on peut dénombrer douze de ces franchissements.

Suivant les compétences techniques et le niveau de fatigue de chacun, de petits groupes se forment dans les bois. Si l'on sent que le coureur qui nous précède faiblit, on peut essayer de prendre le dessus, mais ce n'est pas évident. Il faut à la fois accélérer, évaluer un endroit où le chemin est assez large pour dépasser et anticiper la trajectoire du participant à devancer. Cela demande beaucoup d'énergie pour chaque place ainsi gagnée.

Malgré le temps sec qui a régné ces derniers jours, il persiste quand même quelques zones encore grasses, que les moins téméraires contourneront, alors que les plus rapides se crépiront les baskets et les mollets de boue noirâtre.

Tout le monde n'est pas à l'aise sur ce terrain. La longueur de chaque foulée doit être adaptée aux espaces entre les racines, cailloux et autres obstacles. L'auteur de ce lignes verra

le concurrent devant lui se tordre la cheville plusieurs fois et deux autres coureurs chuter, mais heureusement sans gravité.

Alors que le ravitaillement de la mi-course est passé, le cross s'enfonce de plus en plus dans les bois touffus où la visibilité n'est plus que de quelques mètres – on a l'impression de courir seul dans un immense labyrinthe vert, il n'y a plus personne ni devant ni derrière. Parfois, on entend des bruits de pas, voire des cris (d'encouragement ou de douleur?) sans trop pouvoir les localiser, donnant à cette course une ambiance un peu surréelle.

Alors que la fatigue commence à s'installer, on aperçoit entre les enchevêtrements de branches la ligne droite d'une route. Bientôt le retour vers la civilisation! Mais non, à peine a route atteinte qu'il faut reprendre les petits chemins. Il reste encore un bon kilomètre de cross entre forêt sombre et lisières suffocantes.

La fin de la boucle forestière enfin atteinte, c'est le retour vers Goumoens, par les mêmes routes qu'à l'aller. La longue ligne droite qui ramène au bercail permet de se rendre compte que le groupe de coureurs précédents, perdu de vue depuis de nombreux kilomètres dans les bois, n'avait finalement que quelques dizaines de mètres d'avance. La taille des minuscules silhouettes aux couleurs fluos qu'on aperçoit au loin montre qu'il y a encore bien du chemin à parcourir avant l'arrivée, et qui plus est en montée. Heureusement, quelques beaux cumulus se sont amoncelés entretemps, atténuant la morsure d'un soleil couchant.

Une fois la ligne d'arrivée franchie et après un rafraîchissement bien mérité, les coureurs patientent avant la remise des prix sous l'ombre du grand arbre qui jouxte la zone d'arrivée.

La cérémonie de remise de prix, toujours dans la convivialité et la simplicité clôture la manifestation. C'est l'occasion de déguster la spécialité locale, le taillé de Goumoens, gâteau levé garni de crème et de sucre. Pour la petite histoire, cette pâtisserie compte tellement pour l'esprit du village que sa confection est un apprentissage incontournable pour tout nouvel habitant. En effet, chacun d'eux reçoit une recette et se voit convié à une présentation destinée à lui apprendre les secrets de la confection du taillé. En 1993, un concours de taillés est organisé. Chacune des participantes ayant estimé de bonne foi que son taillé était le meilleur, l'idée du concours est vite abandonnée. Néanmoins, depuis 1999, une Fête du taillé est organisée tous les deux ans, au cours de laquelle de nombreuses dames de Goumoens-la-Ville préparent des taillés destinés à la vente... et ce sans aucune compétition!

Chez les dames, c'est Sandra Annen-Lamard qui l'emporte au scratch en 41'21'', devant Charlotte Moerman (42'19''), Karine Pythoud (45'38'') et Claire Seydoux (46'09''). **Chez les messieurs,** la victoire revient à Jimmy Romanens en 35'38'', avec une belle avance sur Emile Durussel (37'11''), Oriol Fauria (37'36'') et Daniel Bouzon (38'12'').

Cette 20e édition aurait pu être la dernière, car le comité d'organisation mené par Josiane Villard-Spaeth, aux commandes depuis de nombreuses années, commençait à se lasser et envisageait d'arrêter la manifestation en beauté lors de son jubilée. Il faut dire qu'organiser cette course n'est pas de tout repos. Lors de l'édition 2011, des pluies si diluviennes se sont abattues sur le Gros de Vaud qu'il a fallu donner le départ de la course depuis l'intérieur de la tente de fêtes. Le parcours en forêt avait été transformé en marécage boueux. Depuis, l'organisation a prévu un tracé alternatif, sur route, en cas de fortes précipitations qui n'a finalement jamais dû être activé. En 2013 et 2014, en raison de la réfection de la grande salle, la manifestation a dû «s'exiler» dans le village voisin de Villars-le-Terroir. En 2016, une bonne partie des concurrents se sont trompés de chemin. Vu l'impossibilité d'établir un classement équitable, la course n'a pas pu compter pour les Galops du Terroir cette année-là.

Mais tous ces soucis étaient oubliés en ce mercredi 18 juin et le comité d'organisation avait le sourire aux lèvres. En effet, en plus du record de participation, une nouvelle équipe provenant du club des Amis de la Course de Chavornay s'est proposée pour reprendre la course et assurer sa pérennité. •

Les Ronge-Talons ne sont pas morts, vive les Ronge-Talons!

ARCHIVES SPIRIDON
revue internationale de course à pied

La trotinette

CHRISTIAN DELERUE

Spiridon Nº 39, août-septembre 1978

C'était en octobre 1976; j'avais décidé de modifier mon entraînement, et d'axer toutes mes séances sur l'endurance.

Quand je dis «endurance», je parle de la «vraie», celle de 11,5–12 km/h. A cette vitesse-là, bien sûr, on a l'impression de ne pas avancer, de se traîner. N'empêche que j'ai tenu bon, maintenant cette allure tout l'hiver, avec à chaque fin de séance un changement d'allure progressif sur 400-500 mètres en côte.

Puis je rentrais chez moi.

Là où je m'entraine, il y a bien une vingtaine de gars à courir, des coureurs de tous les âges, de tous les niveaux, des mordus de l'entrainement.

L'entraînement en groupe, c'est bien, à condition de choisir le bon «paquet» et le bon rythme. Mais ici, pas de répit! Faut y aller! La cadence est effarante.

Cela se passe sur une boucle de 2 km, sur une séance d'une heure. Je prends facilement 1–2 tours de retard. Tous me dament le pion; avec mes 12 km/h je ne pèse pas lourd face à cette meute dévorant les kilomètres. Les jeunes, l'élite, mais aussi les vétérans.

Aussi m'ont-ils surnommé «la trottinette». Je n'ai pas varié mon rythme de tout l'hiver. Ils rigolaient bien de voir ce «fou» courir à l'allure d'un gamin. L'un d'eux m'a même dit: **«ça sert à rien!»**.

Et cours toujours mon bonhomme! Plus ils mettaient d'ardeur à courir à pleins gaz, plus je m'appliquais à courir doucement. De temps en temps quand même, un ou deux coureurs venaient à mes côtés, et l'on discutait à bâtons rompus sur la manière de courir. Je leur disais que depuis que je courais en endurance j'avais davantage envie de courir, je me fatiguais moins, j'y prenais goût, et je me sentais bien. Chacun s'accordait à reconnaître la justesse de mes propos; de là à les mettre en pratique la marge était grande...

La «trottinette» trottinait ... et les «rapides» filaient.

Un jour que je trottinais avec un gars, voilà les «rapides» qui passent: **«Alors, tu prends l'omnibus aujourd'hui?»**

Mon camarade était décontenancé par cette réflexion. La peur du ridicule, sans doute: il prit... l'«express»!

J'ai eu de la peine pour ce camarade, et je me suis promis de lui démontrer le bien-fondé de l'endurance. **«Ah oui, mais lui c'est un dingue de l'entraînement, il court jusqu'à minuit: il fait le marathon! ...»**

J'ai donc tenu un cahier d'entraînement; et preuve à l'appui, on put ensuite constater que je cours chaque semaine entre 70 et 90 km: une semaine 5-6 x 15 km, une semaine 3 x 15 km et une séance de 42 km (en 3h40' – 3h45').

Voilà donc le fabuleux entrainement que je fais: de quoi laisser perplexes mes détracteurs!

Les mois ont passé. Mi-mars, j'ai montré le bout du nez au Tour du Goyen: sur un parcours vallonné, j'ai couru les 16 km à une vitesse moyenne de 17,5 km/h. Or – tiens, tiens – mon record sur piste est de 17,228 km/h.

Mon objectif était de faire un marathon en début de saison.

J'ai donc choisi Montauban. 650 km en voiture, seul, la veille de la course.

L'accueil à Montauban a été extraordinaire. J'ai été hébergé par Claude Barthez, un coureur à pied: formidable, je ne vous dis que ça!

Un parcours plat, un temps plutôt lourd durant la première heure (la preuve: je suis revenu de là ... bronzé!) et du vent sur le retour.

A l'arrivée, le chrono disait: 2h35'32''. La «trottinette» venait tout simplement de battre son record. •

COURRIER DES LECTEURS

«RÉFUGIÉ EN PARADIS»

Merci à Raymond Durussel, que je ne connais pas, pour les aimables paroles qu'il a eues à mon sujet dans le numéro de novembre.

Pour le reste, un vieux comme moi, au cuir tanné, … *«les chiens aboient, la caravane passe…»,* m'a rappelé Alain Berguerand, un vrai pro, auquel je tire mon chapeau: nous avons collaboré de manière exemplaire.

Me voici désormais tout à fait hors de la course à pied, accaparé par «Mon plaisant dictionnaire» (succulences et truculences de notre langue), plus de 7000 pages, et par la rédaction de mon Journal de nomade (tenu dès avant la fin de *Spiridon,* en 1989). Certains savent qu'un extrait de ce journal, intitulé *La belle vie* (350 pages), m'a valu en 2014, le Prix de la Créativité, richement doté. A cette occasion, on m'a dit, heureux homme, *«réfugié en paradis».* C'est ma foi vrai.

Des hauts plateaux d'Ethiopie, je souhaite bon vent au *Mmmille-Pattes* et tout de bon à ses lecteurs et lectrices. Vous qui savez bien que la course, y a pas que ça. ●

Noël Tamini, 2 novembre 2017)

Mont-Tendre: Verticale annulée

Le 21 juin dernier aurait dû avoir lieu la 2e édition de la course pédestre, qui grimpe (900 m) de Montricher au Mont-Tendre, point culminant du Jura (1679 m). La première de 2017 avait rassemblé 146 participants classés. Motif de l'annulation en 2018: le nombre insuffisant d'inscrits (55, pourtant).

Deux explications? Un repas du soir d'après course était inclus dans la finance d'inscription, lié sans doute à l'heure relativement tardive du départ en fin de journée; tous les coureurs n'apprécient pas nécessairement, surtout ceux qui viennent d'un peu loin, cette contrainte subsidiaire. Autre raison plausible: les coureurs de côte, vrais pratiquants, peuvent aussi, vrais fans de foot, préférer rester devant l'écran pour vibrer à France-Pérou ou à Argentine-Croatie en Russie au programme ce soir-là…

Motif indépendant d'un certain agacement: on cherche le site internet des organisateurs de la course et tombe en premier sur des sites commerciaux secondaires. Voilà qui suggère la même conclusion que celle de la dernière ligne du tableau, page 23 de ce bulletin (tronquée de ses deux derniers mots): «le coureur en style libre, affranchi des «fédérations», s'est assujetti aux marchands».

Jacques Décombaz

Maya Chollet.

SUÉE SOUS le Scex

Jacques Décombaz

Ouvrons cet articulet avec un hommage à notre aussi jeune que fraîchement promue présidente du Spiridon romand. Elle s'est classée rien moins que 3e femme sur 20 (derrière Maya Chollet, 1re) de la «grimpette» de 1535 m d'ascension pure (19% de pente moyenne calculée), au **Trophée du Scex Carro** le 10 juin dernier. Bienvenue!

La note d'aujourd'hui concerne le marquage inadapté balisant le parcours, un sujet récurrent d'amélioration possible. L'indication à intervalles de la distance horizontale ou effective – par exemple «encore 2000 m» – est trop peu informative pour qu'un coureur ordinaire puisse mesurer au plus juste l'effort lui restant à fournir pour gagner, ou perdre, de précieuses secondes. Si le degré de pente change, l'indication est simplement trompeuse.

Alors la suggestion: ajouter, sur les panneaux, la mention du *pourcentage* (effectué ou restant: à préciser visiblement à l'attention de cerveaux un peu débranchés) *de l'effort total qui serait fourni sur l'entier du parcours s'il était accompli à une intensité physiologique perçue comme constante.* Cette façon de baliser s'adapte à n'importe quel profil de course «montagneuse».

Ainsi, le coureur rapide qui rencontre le panneau «50%» après 35 minutes peut prévoir qu'à la même puissance *physiologique,* reconnue à son rythme respiratoire, il parviendra au but en 1h10, peu importe qu'il connaisse déjà le profil ou non. Celui qui atteint le panneau «50%» seulement après 45 minutes peut prévoir qu'à la même perception d'effort, il parviendra au but en 1h30. Une anticipation réaliste de la durée totale est ainsi possible, qui permet au concurrent mis en confiance d'optimiser sa vitesse selon la fatigue qui s'annonce ou la forme du moment.

La mesure préalable nécessaire, à régler une fois pour toute sur un parcours donné, consiste à faire «calibrer» les temps de passage, aux lieux marqués par les panneaux successifs, avec l'assistance de quelques coureurs expérimentés servant de cobayes lors d'un entraînement sur le parcours en cause. ●

PROPOS de table

De vent et merveilles ?

Jacques Décombaz

Course de village, le Trophée du Scex-Carro a rassemblé le 10 juin une septantaine de populaires, avec sur leurs talons une centaine de compétiteurs à leur poursuite. Petite en nombre, estimable par l'exigence : la grimpée fait plus de 1500 m, assez raide, sur 7,5 km presque sans replat. Un événement qui unit la communauté locale autour du goût partagé de la course en montagne, on aime.

On s'y prépare donc avec une allègre application. Pour le volet nutritionnel, une routine diététique simple et classique d'aliments ordinaires, dont la variante élue a été adoptée après des essais répétés ; un choix réfléchi, le bon moment, la juste quantité. Rien de magique, si l'on a assimilé les fondements de la nutrition de l'effort. Parfois, en sus, quelque marotte personnelle futile … mais si rassurante ! Et on est prêt au départ.

D'expérimentés organisateurs ont échelonné quatre ou cinq postes de ravitaillement le long du chemin : de l'eau, une boisson sucrée, des morceaux de banane et de fromage, du chocolat, des quartiers d'orange. Tout est là, on pique ce qui convient, on boit, on s'asperge. C'est bon, naturel et tout se passe bien. Voilà pour la mise en perspective.

La grande course urbaine

Mais vous voici cette fois inscrit à une course importante, disons, un gros machin : les 20 km de Lausanne le 28 avril dernier avec 5000 participants. Epreuve d'endurance dont les exigences énergétiques et la durée sont pourtant tout à fait comparables : chez les hommes le premier classé de chacune des deux épreuves met à peine plus d'une heure ; chez les femmes, Maya Chollet a mis cette année 1h12' au Scex-Carro et 1h19' à Lausanne.

Vous pensez être peu compétent en diététique de l'effort, la confiance vous manque ? Vous la reportez sur ceux qui savent. Ça tombe bien, la logistique de l'épreuve est impeccable. Les «parrains» (partenaires commerciaux) de la nutrition de l'effort sportif sont à votre écoute. Avec leur soutien, le régiment des volontaires à votre service a installé les stands de ravitaillement pourvoyant à vos besoins en course.

Enduits de ce précaire vernis de spécialistes de la nutrition de l'effort, ces partenaires ont bien naturellement la vision plus lointaine de vous «accompagner» dans la suite de votre vie sportive, de vous orienter vers les produits qu'il vous faut, de vous fidéliser.

Visitons le site internet francophone du principal parrain des 20 km dans le domaine (1). L'éventail de son offre est quasi illimité: environ nonante produits désignés dans un sabir anglo-alémano-français vous sont déployés selon votre type d'effort sportif, votre niveau, vos attentes et vos envies non encore éveillées.

Composants actifs et prétendus tels

D'abord les génériques classiques (glucides, protéines, liquide, vitamines, minéraux) dont l'utilité est reconnue avec des pertinences diverses, ne nous y attardons pas. Puis les compléments qui font le ***buzz***, à tort ou à raison, dans les milieux sportifs: protéines de petit lait, maïs cireux, monoxyde d'azote (NO) ou jus de betterave, mélange d'électrolytes, extraits de plantes, carnitine, beta-alanine, caféine, HMB… J'en passe.

Formes et présentation

Par nature, la liste crédible des contenus n'est pas extensible à l'infini. C'est alors dans la profusion et la variété des contenants, leur taille, mise en forme et en valeur, leur présentation, que l'imagination des créateurs se lâche, déplie des séductions, attise votre curiosité, éveille vos espérances …pour, finalement, vous accabler d'un profond sentiment d'incompétence…

Car vous avez les barres, les ampoules, les poudres, les capsules, les sachets, les galettes, les tablettes, les comprimés, les concentrés, les isolats, les solutions, les boissons, les orgeats, les poches ; sans oublier les séduisances bilingues : ***smoothies*** (boissons onctueuses), boissons ***high-tech, shoots*** (doses), ***chips, gums*** (gommes à mâcher), ***pancakes*** (crêpes) et ***porridges*** (bouillies)… Ça va ?

Il est malaisé d'échapper à des promesses joliment emballées, assises sur des cautions scientifiques sous-entendues ou fantasmées. Les recommandations d'usage, étendues ou spécifiques, trouvent à s'adresser à l'inquiet qui sommeille en vous. Au pays des inquiets, les vendeurs de rêve sont rois.

L'aîné compétent, dévoué et désintéressé a été remplacé par le marchand anonyme, indifférent, allogène et affairiste. •

(1) http://www.sponser.ch/ch-fr/ en date du 16 juin 2018.

La voix de son maître

barre ampoule capsule sachet boisson tablette boîte gel poche **pancakes** isolat solution **smoothies** comprimé poudre fiole boisson **high-tech** concentrat **shoot** galette **porridge** **chips** **gums** orgeat mélange

Power…
Performance…
Ultra pro…
Micro-filtration…
Rassasiant…
Booster…
Immuno gard…
Avant et après…
Activator…
Innovatif…

Le coureur en style libre, affranchi des «fédérations», s'est assujetti aux marchands de vent.

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