



*Le mmmille-pattes*



[www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)

Le mmmille-pattes N°137 | Juillet 2019 | REVUE DU SPIRIDON ROMAND

REVUE DU  
**SPIRIDON**  
ROMAND

## comité Spiridon romand

### Présidente

**Sandrine Conus Candolfi**

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

### Trésorerie par la présidente et le rédacteur

### Membres du comité

**Sandra Corday (2019, en congé sabatique)**

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](mailto:meneurs@spiridon.ch)

### Rédaction *mmmille-pattes*

**Raymond Durussel**

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

[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

**Jacques Décombaz**

Chemin du Chermiaux 20 • 1806 Saint-Légier  
tél. 021 943 76 13

[redaction@spiridon.ch](mailto: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](mailto:conception@spiridon.ch)

#### Webmaster

**Alain Berguerand**

[webmaster@spiridon.ch](mailto:webmaster@spiridon.ch)

#### Secrétariat et comptabilité

**SNO - La Nautique**

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy  
tél. 079 606 26 36

[comptaclubs@lanautique.ch](mailto:comptaclubs@lanautique.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](mailto: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](http://www.spiridon.ch)

**N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse à :**

**SNO - La Nautique**

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy  
tél. 079 606 26 36

[comptaclubs@lanautique.ch](mailto:comptaclubs@lanautique.ch)

Couverture: course Arretranco 2011, Grande Canarie.

## 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](mailto:redaction@spiridon.ch)

**Jacques Décombaz**

Chemin du Chermiaux 20 • 1806 Saint-Légier • tél. 021 943 76 13

[redaction@spiridon.ch](mailto: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](mailto:conception@spiridon.ch)

## impression

Imprimerie Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

### délai de rédaction du N° 138 • 15 octobre 2019

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.



# 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 90 MINUTES  
AVEC CHAQUE CLIENT DANS  
LE BUT DE LUI TROUVER LA  
CHAUSSURE QUI LUI CON-  
VIENDRA LE MIEUX

#### LE CHOIX LE PLUS VASTE

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

#### 2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES  
GENÈVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH  
WWW.NCSPTS.CH



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

### SANDRINE CONUS CANDOLFI

Chères Spiridoniennes, chers Spiridoniens,

Vous avez été nombreux à venir courir et gravir la tour de Sauvabelin le 16 mai dernier. On vous remercie pour cette belle édition.

Malheureusement, nous ne pourrions pas continuer si notre comité ne se renforce pas. Tant pour l'organisation de la course que pour différentes petites et grandes tâches en son sein, nous devons absolument recevoir du renfort d'ici la fin de l'année.

Le comité, ce n'est pas seulement un travail bénévole, c'est un partage, des amitiés, des rencontres, un enrichissement... C'est donner un peu de nous à ce sport qui nous offre tant!

Je souhaite de tout cœur que le mouvement continue, c'est pour cela que j'ai accepté d'assumer la présidence. D'ores et déjà merci à tous ceux qui nous rejoindront.

Vous voulez en savoir davantage? Prenez contact avec moi et on en parle.

En ce 14 juin (date de la rédaction de cette page), je dois souligner que dans notre sport il reste encore beaucoup à faire pour que les femmes soient à l'égal de l'homme. Les primes aux meilleurs sont souvent mieux dotées chez les hommes, les distances des épreuves cotées supérieures chez eux, en comparaison avec les femmes. La couverture médiatique des épreuves et des athlètes féminines est nettement plus discrète que celle des hommes. Spiridon a œuvré et milité pour que les femmes puissent courir librement, continuons de nous battre pour l'égalité, le combat n'est pas fini!

Chère coureuse et cher coureur, profitez bien des beaux jours qui s'offrent à nous et donnons à notre sport des lettres d'or.

## Dossards garantis pour les marathons de...



### New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

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



## SOMMAIRE

- 3 Le mot de la Présidente
- 4 Préambule – Trail de la Pierre Avoi
- 5 Le Trail des Paccots
- 6|7 De la Mara aux 10 km de Payerne



- 8|10 Préparation et participation aux courses



- 11 Course de la Tour de Sauvabelin



- 12|13 Tour du lac de Pérolles

- 14|15 Gestion de course et abandons en ultra-trail



- 16|17 Portraits-robots de coureurs

- 18|19 Course des Traîne-Savates



- 20 Le Droit du Catogne



- 21 Spiridon est bien mort, mais...

- 22|23 Boimond : quand la vie décide de nous faire un cadeau

japon à pied  
ou  
le voyage vers soi

JACQUES DÉCOMBAZ

Ce cahier estival explore de fait trois saisons. On quitte l'hiver sur les skis de fond au **Marathon des Rasses**, en mars, pour courir sur route le **10 km de Payerne** dès le lendemain (pages 6 - 7).

Le printemps arrive le 13 avril avec la **course des Traîne-Savates** (de 2 à 10 km) sur les chemins agrestes et forestiers de Cheseaux-sur-Lausanne, où jeunes et moins jeunes se retrouvent sous l'œil, notamment, de notre ami spiridonien Daniel Laubscher, vice-président de ce club et animateur de «meneurs d'allure» actifs sur plusieurs courses romandes (pages 18 - 19).

Le lendemain 14 avril, c'est une formule nouvelle de la course du **Tour du lac de Pérolles**, une extravasation particulière de la Sarine en ville de Fribourg, qui séduit (pages 12 - 13).

«En mai, grimpe où il te plaît», paraît-il. On poursuit alors la mise en jambes – courte, intense, ascensionnelle – lors de notre course Spiridon

de la **Tour de Sauvabelin** le 16 mai, sur la colline boisée lausannoise, un point de vue étonnamment vaste qui donne à voir de nombreux sommets connus des coureurs un peu expérimentés. Dirigée à la baguette par Raymond Durussel avec une volée de bénévoles, comprenant la mise en place et le démontage de la cantine où a été partagé un repas du soir fort convivial, sa fréquentation aurait pu être meilleure (page 11).

On va ensuite côté Valais le 25 du mois se confronter à la **L'Extrême du Catogne**, au-dessus de Sembrancher, en aller-retour. Mais c'était encore un peu tôt... (page 20).

C'est le 2 juin que les choses sérieuses peuvent commencer du côté fribourgeois. Des témoins de deux des parcours (17 km, 42 km) du **Trail des Paccots** livrent leurs impressions (page 5). Le 8, côté Valais, c'est le **Trail de la Pierre Avoi**, au départ de Saxon qui dévoile son charme mâtiné de fatigues à un participant au petit parcours (page 4).

L'évolution fulgurante des pratiques de course pour populaires

nécessite une remise à niveau! Alain Berguerand nous éduque de façon méticuleuse à la maîtrise des trucs, astuces et pièges à contourner pour parvenir jusque (1ère partie) ...sur la ligne de départ (pages 8 - 10).

C'est une chose d'être pragmatique, c'en est une autre de comprendre les forces qui orientent nos préférences vers telle variante de course à pied, ou les principes guidant certaines de nos décisions en compétition. Delphine Guédât nous éclaire sur la pertinence, ou non, de notre goût pour la course sur route ou le trail (pages 16 - 17). Quant à Nadège Rochat, elle examine les états physiques et mentaux qui nous traversent au cours d'un ultra-trail et peuvent nous mener à abandonner ... ou non (pages 14 - 15).

Enfin, il y a des anciens dans les pas de qui nous avons «grandi», qui ont tracé ou suivi des chemins audacieux ou précurseurs: Pierre Boimond est un de ceux-là, voyez la partie 2 de l'introduction intimiste à son ouvrage «Le voyage vers soi» (pages 22 - 23). ●

# TRAIL DE LA Pierre Avoi

JACQUES DÉCOMBAZ

Il s'agit d'un parcours en boucle, avec départ (groupé) et arrivée en plaine (464 m), à Saxon (VS). Le «petit parcours», le **Trail du Bisse**, fait 20 km et 1300 m de dénivelé. Dès l'attaque, on côtoie des vergers d'abricotiers. Les fruits sont vert foncé, assez gros déjà, avec un flanc brun-rouge plein de promesses. La température est très agréable, 14°C dès une certaine altitude. C'est dans le premier quart d'heure, après que chacun a pris la mesure de sa forme du jour et de la résistance offerte par la pente, que se décantent les cadences individuelles. Le parcours exact m'étant inconnu,

une discrète prudence est de mise. Le sentier, suffisamment large, permet dépassement et rétrogradation sans difficulté, ce qui est apprécié de chacun; tant que ça monte... Mais il y a des tronçons à flanc et de pente plus modérée, ascendante ou descendante, parcourus plus rapidement, mais si embarrassés d'obstacles, racines, rochers ou dévers, que l'agilité et l'attention sont entièrement mobilisés à fin d'enrayer toute chute, de sorte que toute entreprise d'inverser sa position avec son suivant ou son précédent devient extrêmement téméraire.

Disons tout de suite le grand plaisir que nous avons eu de parvenir au but sans accroc ni blessure, par un temps parfait. Félicitation aux organisateurs, tempérée par trois réserves.

1. Un seul ravitaillement sur le trail du Bisse, d'une durée de plus de 2 h, c'est un peu court (quoique gérable). L'information peu claire

laissait entendre l'existence de «postes avec du liquide» et conseillait de prendre un gobelet avec soi, mais ce n'était valable que pour le grand parcours, le **Trail de la Dent** (33 km et 2400 m de dénivelé).

2. Le balisage: quand 4 concurrents s'égarèrent à une même bifurcation, c'est probablement qu'il est parfait, et s'égarer sans faute désolable.
3. Un peu fâcheux, ce sont les longs kilomètres de descente vers la fin, sur une route gravillonnée puis goudronnée. Probablement n'y a-t-il pas d'alternative?

Puisque c'est un 14 juin – jour un peu spécial m'a-t-on assuré – que j'évoque ce trail, j'ai grand plaisir à relever que sur les 55 concurrents tous genres confondus qui ont terminé le grand trail de la Dent (33 hommes, 22 femmes), Maude Mathys se classe (quelle classe!) seconde, et premier Helvète. ●

# Fribourg Trail des Paccots



Photo: Johann Conus

## NELLY MARMY-CONUS

Un marathon avec 2620 m de dénivelé, quel beau menu dominical de premier dimanche de juin et premier jour de chaleur, à deux pas de chez moi d'où je vois Teysachaux et le Moléson, encore tachetés de blanc. Comme la préparation fut laborieuse entre giboulées, neige et froid de canard en mai, l'objectif est de terminer et de prendre du plaisir, du moins le plus longtemps possible.

Passé la nervosité de l'attente du départ en réajustant le sac qui bouge, pliant et dépliant les bâtons tout neufs et contrôlant les victuailles, enfin le départ. Tout devient mécanique. Sous les yeux du Pralet et de la Dent de Lys, on descend pour remonter vers le Vuipay, on tourne autour de Teysachaux et du Moléson qu'on évite pour mieux attaquer de l'autre côté depuis tout au pied comme pour prendre l'élan, bien ralenti, avec la pente encore plus raide que d'ordinaire à cause de l'évitement d'un névé. Enfin la croix du sommet et le banc qui m'invite, comme quand je me promène, mais pas cette fois car il faut attaquer la crête. Les pieds tordus par les nombreux dévers et pâturages accidentés, je me concentre sur la respiration pour tenter d'arrêter les crampes, d'abord aux orteils, puis autour des tibias et ensuite jusqu'aux cuisses. Petites glissades dans la neige, chutes évitées de justesse. Pour regarder le paysage, mieux vaut s'arrêter! Pieds

rafraîchis dans les rivières, encouragements bienvenus et ravitaillements divins. Encore un gros effort pour remonter la route des Jons sur le bitume et enfin, la patinoire. Merci pour cette magnifique journée. L'organisation est parfaite. Les efforts et les sourires partagés, les douleurs vite oubliées (pas le lendemain cependant, même après un excellent massage), le plein de soleil et l'envie de recommencer l'année prochaine. ●

## VALÉRIE ET MARC VALLOTON

Dimanche 2 juin 2019, 9 heures au coup de pistolet, c'est non sans une certaine appréhension que mon épouse Valérie et moi-même nous élançons ensemble sur le parcours des 28 kilomètres du Trail des Paccots. Forts d'un long entraînement printanier, marqué par deux ou trois sorties par semaine, nous nous réjouissons de mesurer le résultat de nos efforts conjoints sur le mythique tracé du Moléson. Il fait une météo magnifique, la neige encore bien présente les jours précédents semble avoir bien fondu et les organisateurs ont fait un travail formidable pour assurer le bon déroulement de la course: tout est réuni pour passer, ma foi, une très belle journée de plaisir et de souffrance.

Après quelques kilomètres d'échauffement, nous voilà déjà dans la première difficulté du jour, la montée de La Borbuintse en direction du Col de Lys, avalée sans trop de difficulté. Un panorama grandiose

s'ouvre alors devant nous et nous parcourons, en compagnie d'un autre couple d'amis, la dizaine de kilomètres qui nous séparent de la prochaine grosse difficulté, le cœur léger. Surgit alors le «Mur», soit les 600 mètres de dénivelé qui nous séparent de la crête du Moléson. Une petite brise bienvenue ainsi que les encouragements soutenus de nos enfants nous permettent d'atteindre le sommet, certes entamés physiquement, mais heureux d'avoir passé la plus grosse difficulté du jour. Et bien décidés surtout à améliorer les 4 h 50 de l'année précédente.

Arrive alors la magnifique traversée vers Teysachaux, durant laquelle il convient de rester bien concentrés, afin d'éviter la chute sur ces sentiers très caillouteux. Puis vient l'interminable descente jusqu'au chalet des Pueys. Les genoux de l'ancien footballeur sifflent de plus en plus, tandis que mon épouse, elle, a retrouvé tout l'allant qui la caractérise dans les descentes. Reste encore à passer les deux ou trois dernières bosses, en particulier les terribles escaliers qui remontent vers les Paccots, après la traversée de la rivière. Nous franchissons ensemble, comme prévu, la ligne d'arrivée. 4 h 41. Mission accomplie. Il est grand temps de boire une ou deux bières bien méritées, en partageant les impressions du jour avec les amis. Grand merci aux organisateurs de nous permettre de vivre de tels moments! ●

# «TRANSITION PRINTANIÈRE : de la MARA aux 10 kilomètres

RAYMOND DURUSSEL

Désirant depuis longtemps «essayer» les 10 kilomètres de Payerne, presque toujours en concurrence avec le marathon des Rasses à ski de fond, j'ai choisi cette année de tenter les deux: le samedi, à 9h30, 12 km de ski en style libre et le dimanche, à 11h00, 10 km sur les routes broyardes (2 et 3 mars). Se posait clairement la question de la récupération comme l'a illustré Jacques Décombaz dans un récent article (1000-pattes N° 135).

## De belles conditions aux Rasses

Sur un fond de vieille neige dure légèrement saupoudrée des chutes de la dernière nuit, les conditions étaient excellentes, neige à  $-2^{\circ}$  avec l'air proche de  $0^{\circ}$ , et les quelque 320 concurrent(e)s des 12 et 25 km «libres» ont pu réaliser de bonnes performances. Avec 5 montées principales, ma course a conduit à une hausse des pulsations lors des efforts, dont la violente montée du 9<sup>e</sup> kilomètre, puis une détente dans les longs faux plats descendants, étant calé dans des traces bien gelées, soit en schuss pur ou en poussée des deux bâtons. Hanches (pas de patineur) et épaules (poussée à deux bâtons) ont principalement été sollicitées.

On peut constater le profil avec les temps de passage (minutes/kilomètres) enregistrés (*graphique Mara*).

La vitesse réelle varie ainsi de 5-6 km/h dans les pires montées et à plus de 30 km/h dans les descentes. Le pouls grimpe à plus de 150 pulsations au sommet des montées et retombe sous 100 pulsations au bas des descentes. Les 12 kilomètres parcourus, y compris l'échauffement, ne constituent pas un effort démesuré pour un athlète bien entraîné et après hydratation, bain, sieste, repas et repos, je pouvais aborder la course du dimanche matin confiant.

## Un air de printemps à Payerne

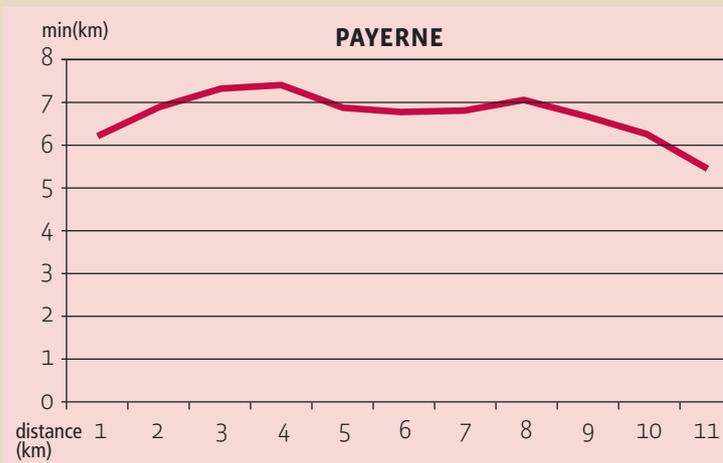
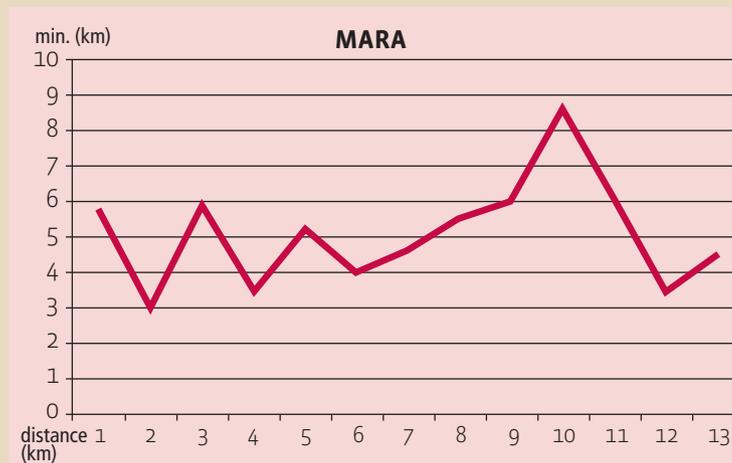
Soleil, léger vent d'ouest, pour une température de  $5^{\circ}$  au départ, la tenue de skieur de fond a fait place aux cuissettes et au maillot à manches courtes, mais quand même avec des gants et un bonnet léger. Ambiance des courses printanières, organisation magistrale du Club Athlétique Broyard, beaucoup de suisses allemands, juste avant Kerzers. Les quelque 800 concurrent(e)s peuvent alors se lancer sur un parcours pour «ronge bitume» de la route asphaltée, et que ça, absolument à plat, à part le passage d'un pont sur la Broye et une dénivellée d'au plus 2 mètres... Autre caractéristique de la course, les 3 derniers kilomètres reprennent le parcours du début ce qui permet de savoir exactement où l'on est.

Même mesure des temps de passage (*graphique Payerne*).

Les quatre premiers temps montrent qu'un corps âgé comme le mien doit réellement «encaisser» le départ, surtout un lendemain de course. Le pouls reste constamment entre 130 et 150. Cela s'arrange au 5<sup>e</sup> km et la progression dans les derniers kilomètres montre que la perspective de rattraper quelques copains l'emporte sur la fatigue. Mieux, la deuxième moitié du parcours est effectuée en 2 minutes de moins que la première. Au 6<sup>e</sup> kilomètre, la température augmentant, rangement des gants dans la ceinture et raccourcissement du bonnet... le léger «bémol» au 7<sup>e</sup> kilomètre est dû à une zone avec vent de face. Le rattrapage et dépassement d'un concurrent direct à 300 mètres de l'arrivée me fait dépasser pour la première fois de la course les 12 km/h.

## Conclusions

L'enchaînement d'une petite course de ski de fond et d'une course à pied le lendemain est donc tout à fait gérable. Elle rend probablement le concurrent plus prudent le deuxième jour. Pour ceux qui ont tendance à «partir trop vite» il faut reconnaître qu'une deuxième partie de course plus rapide que la première est un vrai plaisir, on rattrape ainsi des concurrents et la satisfaction de voir que l'on arrive alors encore à accélérer est merveilleuse. ●



de Payerne»



# PRÉPARATION ET PARTICIPATION AUX COURSES

(première partie)

ALAIN BERGUERAND

Le coureur débutant ou occasionnel dispose d'une abondante littérature pour ce qui est de bien s'entraîner ou se nourrir. Par contre, les conseils sur la manière de préparer une compétition ou comment gérer une course sont plutôt rares. Nous allons tenter d'y remédier avec cette série d'articles.

## Planification

Tout d'abord, avant de s'inscrire à une course, il convient de réfléchir en se posant la question : pourquoi veux-je participer à cette compétition ? En fonction des motivations identifiées – être *finisher*, battre un temps, être parmi les *x* premiers, découvrir un parcours, profiter de l'ambiance, courir avec des amis/collègues, etc. – on adoptera une préparation adaptée aux objectifs convoités.

Une fois les motivations établies et la volonté de s'inscrire à la course confirmée, on se renseignera pour évaluer la faisabilité de la participation.

- Est-elle compatible avec son agenda (vacances, travail, événements, autres courses) ?
- Aura-t-on le niveau physique et d'entraînement pour la terminer ?
- Est-elle compatible avec son budget (s'il s'agit d'une course impliquant un voyage ou une finance d'inscription élevée) ?
- Y a-t-il des prérequis (certificats médicaux, résultats précédents, points UTMB) ?

Si certaines courses permettent de s'inscrire sur place quelques minutes avant le départ, d'autres demandent plus de planification. De plus en plus de courses limitent le nombre de participants et il n'est plus possible

de s'y inscrire une fois le quota atteint. On s'y prendra donc assez tôt pour être assuré d'obtenir un dossard. D'autres courses édictent une date limite après laquelle les inscriptions ne sont plus prises – ici aussi on mettra un rappel dans son agenda et on n'attendra pas la dernière minute pour s'inscrire. Des grandes courses procèdent à un tirage au sort des participants – il s'agit de ne pas manquer la participation à la loterie, qui peut être ouverte plusieurs mois avant la compétition, et de prévoir une course de remplacement en cas de malchance au tirage. Certaines courses pratiquent des tarifs d'appel progressifs, plus l'inscription se fait tôt, moins elle coûte.

Si la course a lieu à l'étranger ou nécessite de passer une ou plusieurs nuits sur place, on fera aussi à l'avance les réservations d'hébergement et de transport. Certaines grandes courses nécessitent de passer par des agences spécialisées pour obtenir une combinaison d'un dossard et du voyage.

## Inscription

La plupart des courses permettent de s'inscrire à l'avance via Internet et de payer en ligne. Certaines acceptent des inscriptions par courrier ou email, avec paiement à l'avance par virement bancaire ou sur place. Souvent la date limite pour ce type d'inscription « hors ligne » est plus avancée que pour l'inscription en ligne.

D'autres encore, de moins en moins nombreuses, permettent l'enregistrement des concurrents sur place le jour de la course, mais souvent moyennant un supplément et selon le nombre de dossards encore disponibles. Notons que les organisateurs qui demandent un tel supplément ne le font pas pour « punir » les

coureurs retardataires ou se faire de l'argent facile, mais plutôt pour les inciter à s'inscrire plus tôt. En effet, l'organisation doit dimensionner son événement (nombre de prix souvenir, ravitaillements, etc.) plusieurs jours à l'avance. Comme le nombre d'inscrits le jour de la course est imprévisible, elle est forcée soit de prendre une bonne réserve, qui grèveront son budget même si pas utilisée, soit de risquer que des coureurs ne reçoivent ni prix ni ravitaillement....

En s'inscrivant, on prendra bien soin de sélectionner la bonne course, si plusieurs sont possibles, et de renseigner correctement son année de naissance et son sexe pour être classé dans la bonne catégorie. Une fois l'inscription enregistrée, on vérifiera dans la liste de départ que toutes les informations sont correctes. Attention, pour les inscriptions par email ou virement bancaire, il peut se passer plusieurs jours avant leur prise en compte, il faut donc un peu de patience avant d'apparaître dans la liste... Dans tous les cas, si on constate une erreur ou qu'une inscription n'est pas prise en compte, il convient de contacter l'organisation le plus rapidement possible – si l'on attend le jour de la course pour le faire, il risque d'être déjà trop tard.

## Préparation

Comme indiqué en introduction, nous n'allons pas traiter ici de l'entraînement. Il convient cependant de rappeler que la préparation physique et mentale doit être adaptée à l'objectif visé.

S'agit-il d'un marathon sur lequel on recherche à atteindre un temps ? Dans ce cas il faut se fixer un plan d'entraînement spécifique sur plusieurs semaines, voire mois, avec un certain nombre de compétitions

intermédiaires moins importantes. S'agit-il d'une course locale de 10 km ? Un programme général d'entraînement suffit.

Si l'on participe la première fois à la course, on effectuera si possible une reconnaissance sur le terrain, en se basant sur le tracé fourni par l'organisation ou trouvé sur des réseaux sociaux de course à pied comme Strava ou Garmin. Si une reconnaissance « en vrai » n'est pas possible, on essaiera au moins une reconnaissance virtuelle sur des sites de cartographie comme Google Earth ou StreetView.

### La semaine précédant la course

Quelques jours avant la course, on ira se renseigner sur le site de la compétition pour se tenir informé d'éventuels changements de dernière minute, par exemple dans les horaires de départ, les emplacements de la course voire une annulation. On planifiera dans le détail son déplacement sur le lieu de l'épreuve, en tenant compte d'éventuelles routes ou lignes de transports publics déviées ou coupées ainsi que de bouchons routiers probables. Si l'on s'y rend par transports publics, on vérifiera l'horaire pour pouvoir arriver à la bonne heure. Une base de planification recommandée consiste à arriver sur place au moins une heure avant le départ de la course, pour avoir le temps de parquer, se déplacer

sur le lieu de remise du dossard, le retirer, s'échauffer et avoir un peu de réserve en cas d'imprévu.

Durant la semaine précédant la course, on ne fera pas d'entraînement trop dur ou trop long et on se contentera d'un footing court et tranquille et de quelques accélérations l'avant-veille ou la veille de la compétition.

On fera attention aussi à bien avoir ses heures de sommeil et à ne pas commettre d'abus (nourriture, alcool) durant les trois derniers jours qui précèdent la course.

On s'enquerra de la météo prévue le jour de la compétition et s'assurera d'avoir tout le matériel adapté nécessaire : vêtements, chaussures, nourriture, boissons, etc.

La veille de la course, on n'oubliera pas de charger sa montre de sport ou son smartphone.

Certaines courses ne remettant pas les dossards le jour même, il faut organiser leur retrait les jours précédents selon les horaires indiqués par l'organisateur.

### Le jour de la course

Le grand jour est arrivé !

Avant de se rendre sur le lieu de la course, on vérifiera une dernière fois auprès de la course s'il n'y a pas de changement de dernière minute ou de problème de circulation qui inciteraient à partir plus tôt.

On consultera la météo prévue sur place et on préparera son matériel en conséquence :

- Par temps chaud / ensoleillé : T-Shirt/shorts, casquette, lunettes, crème solaire, gourde
- Par temps froid / pluvieux : Maillot(s)/pantalons, bonnet, gants, écharpe, veste de pluie
- Chaussures adaptées au terrain (route, trail) et à la distance
- Montre, capteurs, argent, dossard ou confirmation d'inscription
- Dossard, si celui-ci a été envoyé par courrier ou retiré à l'avance

En cas de temps mitigé, on prévoira des habits courts et longs et on choisira sur place la tenue du jour.

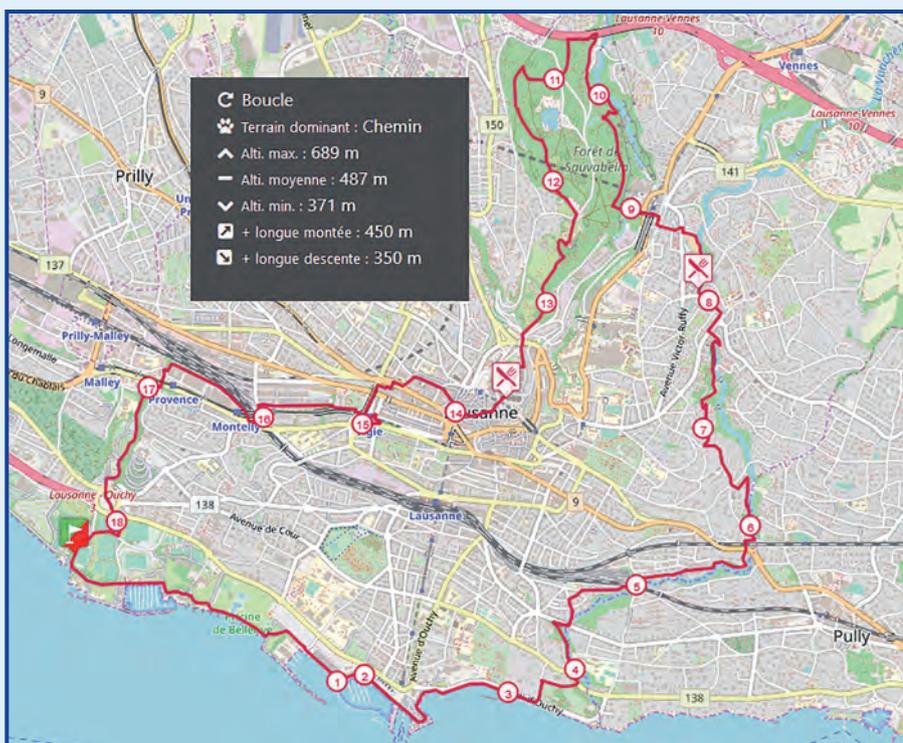
Si la course ne propose pas de consigne, on ne prendra que les valeurs strictement nécessaires et qu'on pourra garder sur soi.

Par temps chaud, il est conseillé de boire régulièrement et abondamment avant la course, même si cela occasionne plusieurs passages par les lieux d'aisance. Quand l'urine devient claire, c'est qu'on a atteint son niveau d'hydratation maximum. Une heure avant la course, on arrêtera de boire afin de ne pas être pris par une envie pressante sur la ligne de départ...

Arrivé sur place, on suivra le fléchage et les instructions de l'organisation pour se parquer correctement ou se rendre des arrêts de transports publics au lieu de la course. Attention, comme la plupart des coureurs vont arriver en même temps, la première chose à faire est de trouver l'emplacement de remise des dossards et d'aller retirer le sien avant qu'une longue file d'attente ne se forme.

Si l'on s'inscrit sur place, on apportera un soin particulier à remplir le formulaire de manière lisible et on vérifiera deux fois que le sexe, l'âge et la catégorie sont exacts. C'est souvent lors des inscriptions sur place que des erreurs sont commises qui peuvent impacter les résultats. Quoi de plus gênant pour un speaker que d'appeler sur le podium des dames vétérans un coureur prénommé Alfred qui n'a pas bien coché sa fiche d'inscription ?

En se rendant au retrait des dossards, on fera un repérage de lieux, notamment l'emplacement de la ligne de départ, des toilettes, des vestiaires, du poste de premier





secours et de la ligne d'arrivée. Lors de l'échauffement, si cela ne perturbe pas d'autres compétitions en cours, on ira reconnaître les hectomètres précédant la ligne d'arrivée pour en évaluer les éventuelles difficultés et planifier son sprint final.

Faire la file pour retirer son dossard donne l'occasion de parler à d'autres concurrents et d'obtenir quelques informations sur les particularités de la course et ses difficultés.

Une fois le dossard obtenu, on ira s'échauffer. L'échauffement dépend beaucoup du type de course et des capacités et habitudes du coureur. Paradoxalement, plus la course est courte, plus longtemps il faudrait s'échauffer. En effet, une compétition courte implique une vitesse d'entrée plus élevée et l'organisme doit être

bien chauffé pour éviter une blessure. Inversement, sur un marathon, les premiers kilomètres servent d'échauffement. Si un jeune coureur peut démarrer d'entrée à sa vitesse de compétition, un vétéran a besoin d'échauffement pour lancer son moteur diesel. Dans tous les cas, l'échauffement doit s'effectuer à une allure de jogging. Certains coureurs le terminent par quelques courtes lignes droites en vitesse, pour indiquer à leur organisme qu'il doit se préparer à l'effort.

On essaiera d'aller s'échauffer avec d'autres coureurs, occasion supplémentaire d'obtenir de bons tuyaux sur la course, mais aussi bon moyen de réduire le stress d'avant course en papotant. Certaines courses proposent des échauffements en groupe

sous la conduite d'un moniteur. Ils servent à préparer les articulations et la musculature et complètent (mais ne remplacent pas) l'échauffement du jogging.

On s'assurera de maîtriser le temps qui passe pendant l'échauffement et de ne pas trop s'éloigner de la ligne de départ pour éviter de devoir sprinter pour se rendre au départ.

On gardera au moins 10 minutes de réserve entre la fin de l'échauffement et le départ, histoire de partir reposé et pour procéder si nécessaire à une ultime vidange. Attention, comme la plupart des autres coureurs vont vouloir faire de même, vous risquez de vous retrouver à nouveau dans une file d'attente, provoquant un stress malvenu avant une compétition. Il faut donc anticiper le passage aux lieux d'aisance, et avoir si possible repéré ceux les moins fréquentés.

Par temps froid, on restera bien habillé jusqu'au moment de se rendre sur la ligne de départ de la course. On déposera alors veste ou pull à un emplacement idoine qu'on retrouvera à l'arrivée. La densité de coureurs dans le sas de départ fait que la chaleur « animale » maintient une température supportable même si on est moins habillé.

L'heure du coup de feu approche, c'est le moment de se rendre sur la ligne de départ.

Le déroulement de la course fera l'objet d'un prochain article. ●



# LA TOUR DE SAUVABELIN

## Panorama du coureur pédestre du haut de la Tour de Sauvabelin



En **rouge** : sommet ou point de passage d'une course à pied.  
En **noir** : sommet qui domine un ou des itinéraires(s) de course pédestre.  
En **vert** : course dans le massif du sommet, mais n'y passe pas.

### JACQUES DÉCOMBAZ

La 12<sup>e</sup> édition de la course du Spiridon romand sur les hauts de Lausanne a eu lieu le 16 mai. Il a fallu moins de 18 minutes au meilleur (trois quarts d'heure au plus philosophe) pour atteindre la plate-forme sommitale, point terminal et culminant du parcours.

Totalement à bout de souffle. Qui prend le temps, dans cet état et à ce moment, de parcourir des yeux le vaste panorama qui s'offre à soi ? Les panneaux explicatifs aux points cardinaux nomment les sommets visibles dans toutes les directions. Des noms qui parlent au collectionneur d'expériences de course, évoquent des souvenirs, suggèrent des envies.

Imaginez : de ce lieu quasi citadin on aperçoit, par temps clair, pas moins de dix éminences dont le sommet (ou son refuge proche) est soit le but, soit un point de passage d'une course à pied<sup>1</sup> ! Les autres massifs visibles nommés<sup>2</sup> abritent à proximité, dans leurs flancs une ou plusieurs courses, qui ne portent pas le nom du massif, dont seules quelques-unes sont indiquées ici<sup>3</sup>. Avec un peu plus de recherche on découvre quantité de courses inconnues, qu'elles soient discrètement locales ou trouvent leur origine en France voisine. Elles ne font pas la une des journaux, dominés par les grands raouts sportifs et marchands. Courezyvite voir. ●

1 En **rouge** sur le schéma.

2 En **noir**.

3 En **vert**.

MARIANNE BAECHLER

**D**imanche 14 avril 2019, il y a de l'effervescence du côté des Bains de la Motta en Vieille ville de Fribourg. Le Triathlon Fribourg organise le trente-huitième Tour du lac de Pérolles. Le soleil est au rendez-vous et le thermomètre affiche à peine 5°. Une météo plutôt hospitalière au regard de la neige annoncée la veille. Emmitouflés, gantés, les coureurs s'échauffent, trottinent sur le chemin de la Motta. A dix heures toquant, le coup de canon libère plus de 400 pédestriens prêts à affronter l'exigeant circuit. Suivent les marcheurs et marcheuses. Une poignée d'enfants, cadets et cadettes s'élanceront plus tard sur les rives de la Sarine.

### Un circuit accidenté

La course emmène le peloton sur les hauteurs du lac de Pérolles formé par le barrage Maigrauge (1872) alimenté par la Sarine. A juste un kilomètre du départ se dresse la difficulté majeure du circuit: la longue montée de Lorette avec une dénivellation de 150 mètres. Le parcours passe au-dessus du Monastère de la Maigrauge par le chemin creux pavé et s'élève jusqu'à la Porte de Bourguillon où le prix de la montagne récompense le premier coureur. C'est le régional Jérémy Schouwey qui empoche le jackpot. Pas le temps pour le futur vainqueur d'admirer la vue panoramique exceptionnelle qui se dégage sur Fribourg.

L'édition 2019 subit une complète métamorphose. Adieu le contre-la-montre. Sollicité en novembre 2018 par Ludovic Circeli, président du Triathlon Fribourg, Adrien Scapatucci a fait souffler un vent nouveau à l'épreuve avec une efficience remarquable. «Malgré le court laps de temps à disposition, j'ai décidé d'en redessiner les contours. Principalement en déplaçant le lieu de la manifestation et le départ en ligne. A cela se greffent l'allongement du parcours (10.300 km) et le nouveau chronométrateur.» Avec, dans la foulée, l'ambition d'atteindre au minimum 400 inscriptions. Objectif validé puisque le compteur enregistre 430 participants, toutes catégories confondues.

# Fribourg Tour du lac de Pérolles

La nouvelle formule plaît



## La formule plaît

Les échos recueillis parmi les coureurs et coureuses montrent que la nouvelle formule plaît. «Augusto, initiateur du groupe «Les fous du dimanche» plébiscite le concept. «J'ai couru plusieurs fois le contre-la-montre mais je préfère la version 2019, plus conviviale et moins stressante. De plus, j'ai découvert un nouvel itinéraire avec le passage dans les grottes. Destination que je vais faire découvrir au groupe.» Frédéric, camarade d'entraînement dominical, abonde. «Pour quitter les bords de la Sarine et atteindre les hauts de Fribourg on n'a pas le choix, il faut grimper et c'était dur.» Pour Marguerite, la course a servi d'entraînement. «Le parcours est exigeant. Malgré les escaliers et le délicat passage du tunnel au sentier Ritter, j'apprécie ce tour.»

Satisfaction également du côté du manager Adrien Scapaticci manifestement heureux et libéré. «Je peux dire que le challenge est relevé. Voir le sourire sur le visage des participants, des acteurs du projet, le retour positif de la ville de Fribourg représentent une victoire. J'adresse un merci particulier aux bénévoles qui méritent une pensée reconnaissante.» souligne le triathlète. Mission accomplie et réussie pour le membre actif du Triathlon Fribourg et ses associés Ludovic Circceli et Fabio Baghin, prêts à rempiler en 2020. ●

## PALMARÈS

### Hommes

1. Jérémy Schouwey, CS Hauteville/Team Scott, 36'21".
2. Julien Fleury, Passion Running La Chaux-de-Fonds, 36'44".
3. Jari Piller, TSV Dürdingen, 36'59".

### Féminines

1. Isabel Gindrat-Keller, LAT Sense, 42'52".
2. Nathalie Philipp, Stade Genève, 44'23".
3. Emilie Julmy, Rushteam Marly, 46'04".



# Gestion DE COURSE et abandons en ultra-trail

NADÈGE ROCHAT

Si il est certain que la notion de dépassement de soi est omniprésente dans la préparation et la réalisation de courses d'ultra-trail, être à l'écoute de son corps, ne pas partir trop vite, éviter de se laisser griser par l'euphorie de trop bonnes sensations au départ sont quelques éléments-clés pour relier la ligne d'arrivée, à défaut d'avoir une recette universelle. Dans ce qui suit, nous allons voir à partir d'études en psychologie du sport quelques éléments qui peuvent impacter la réussite ou l'abandon d'une course d'ultra-trail.

## La performance d'être «finisher»

Qu'on soit traileur amateur ou chevronné, l'accomplissement de performances d'ultra-endurance se fait au prix d'un important engagement physique et psychologique donnant lieu à une découverte personnelle dans le dépassement de ses propres limites. Par ailleurs, au delà de la recherche de performances chronométriques et/ou de classements, le fait de relier la ligne d'arrivée constitue déjà une performance en soi. En effet, dans le jargon du trail, le terme «finisher» qualifie un traileur qui a terminé la course dans les temps impartis par l'organisation, en ayant passé toutes les barrières horaires imposées à des points intermédiaires du parcours.

Si un tel dénouement est vrai pour une relative majorité des participants, certains se voient contraints de jeter l'éponge en cours de route et renoncent à poursuivre. En effet, des statistiques de courses rendent compte d'une part importante d'abandons (par exemple, 32% d'abandon à l'édition 2011 du Tor des Géants, 36% à l'Ultra-Trail du Mont Blanc 2015, 48% au Grand Raid de la Réunion 2015, etc.) posant ainsi un certain nombre de questionnements sur la gestion de course des traileurs.

## Une approche par les expériences des traileurs

L'enjeu était de comprendre comment les «finishers» et les «renoncateurs» vivent leurs courses, lorsqu'ils les terminent ou les abandonnent. Nous avons donc cherché à obtenir des descriptions détaillées de leurs états physiques et psychologiques en les questionnant sur leurs sensations, préoccupations, et les adaptations qu'ils ont mises en place. Nous avons également pisté la manière dont ces expériences évoluent, se transforment au fil de la course. Pour ce faire, nous avons réalisé des entretiens avec des traileurs suite à leurs courses d'ultra-trail et collecté des récits de blogs relatant leurs d'expé-

riences personnelles lors d'une course. Dans les deux cas (entretiens et récits de blogs), nous avons rassemblé des récits relatant des courses finies et des courses abandonnées. A l'aide de ces supports, nous avons identifié des éléments dans la gestion de course qui caractérisent les «finishers» et les «renoncateurs».

L'analyse de ces contenus a mis en avant que, de manière générale, les traileurs vivent trois états typiques liés à la vitalité (c'est-à-dire l'énergie ressentie par les traileurs durant une course) qu'ils sont capables de décrire: l'état de préservation de vitalité, l'état de perte de vitalité et l'état d'exploitation de vitalité.

### Etat de **préservation** de la vitalité

- Chercher à éviter les blessures et une fatigue importante.
- Maintenir un rythme prudent de course en fonction de la distance/dénivelé: ralentir, se forcer à suivre un rythme perçu comme facile.
- Prendre des pauses et pour s'hydrater, manger, et/ou dormir.

### Etat de **perte** de la vitalité

- Manque de sommeil (p. ex., perte de lucidité, hallucinations).
- Problèmes d'apports énergétiques (p. ex., incapacité de manger, douleurs gastriques).
- Rythme plus lent qu'attendu.
- Douleurs musculaires (p. ex., crampes, contractures).
- Blessures (p. ex., entorses).
- Pensées d'abandon.

### Etat d'**exploitation** de la vitalité

- Recherche de gain de temps ou de prendre de l'avance sur des concurrents, le chronomètre et/ou le classement.
- Décider de ne pas s'arrêter à un ravitaillement
- Sensations de facilité: rythme de course plus élevé qu'attendu.
- Euphorie (souvent temporaire).
- Sensation d'avoir beaucoup d'énergie.

## Se préserver pour finir

Lorsque nous reconstituons le déroulement de la course en fonction de la succession des états de vitalité, nous observons des différences significatives dans la distribution de ces états entre les «finishers» et les «renonçeurs». En effet, les finishers avaient plus d'états de préservation (59,5% pour les finishers et 39,8% pour les renonçeurs) et moins d'états de perte de vitalité que les «renonçeurs» (18,7% pour les «finishers» et 42,2 % pour les «renonçeurs»). Nous avons également observé que l'organisation temporelle de ces états impacte l'issue de la course: plus la course avance, moins on observe d'états de préservation et plus les états de perte sont présents. Il est apparu cependant que les finishers sont capables de limiter l'émergence des états de perte et la baisse trop importante des états de préservation. Par ailleurs, un état de perte de vitalité qui apparaît trop tôt dans la course est également susceptible de précipiter le traileur vers un

abandon. En somme, pour terminer un ultra-trail il s'agit de maintenir cet état de préservation le plus longtemps possible.

## S'adapter rapidement aux difficultés

S'il semble que les finishers parviennent à mobiliser une stratégie de course qui favoriserait la préservation et qui par conséquent limiterait leur exposition à des états de perte, ils ne sont pas à l'abri de subir des moments plus difficiles. En ce sens, un autre enjeu important à prendre en compte est la capacité de s'adapter de manière appropriée à un état de souffrance ou de fatigue. Il s'agit donc de trouver à rapidement identifier la source du problème et mobiliser les ressources adéquates pour se sortir des situations problématiques. Nous avons observé que les «renonçeurs» qui se trouvent en difficulté mobilisent diverses stratégies, comme par exemple adapter leur rythme de course, faire une pause plus longue à un ravitaillement, se faire soigner par le physiothérapeute, se forcer à manger, ou encore rechercher du support de la part de

proches. Mais il semblerait que ces adaptations soient trop tardives et/ou inefficaces et, par conséquent, ne suffisent pas à les sortir de ce scénario d'abandon.

Nos études ont mis en avant que la décision d'abandon se construit au fil de la course et au gré des tentatives d'adaptations infructueuses (hormis dans le cas d'une blessure soudaine). En effet, nous avons observé qu'avant de prendre et d'annoncer leur décision d'abandonner, les traileurs faisaient un bilan sur ce qu'ils avaient réalisé, les problèmes rencontrés, leur état actuel, et la distance qu'il leur restait à parcourir. C'est à partir de ce bilan que les traileurs décident de se retirer de la course car l'abandon apparaît, à ce moment-là, comme étant la seule issue raisonnable. ●

Référence des études:

Antonini Philippe A. et coll. TSP 2016, 30(4);  
Rochat N. et coll. PLoS ONE 2017, 12(3).





Traileuse.



Coureur sur route.

# Portraits-robots de

## DELPHINE GUÉDAT

Dans le numéro 135 de novembre 2018, vous avez pu découvrir différents types de modalités et leurs caractéristiques au sein de la pratique de «la course à pied». Dans cet article, en optant pour un regard plus léger, l'amusement a été d'esquisser les traits principaux qui renforcent la distinction entre les mordus du bitume et les aventuriers dans l'âme, tout en se basant sur la même étude. Les portraits sont certes caricaturaux mais découlent des observations effectuées et du discours des coureurs.

Si l'observateur extérieur a l'impression qu'il faut choisir entre le camp des «coureurs sur route» et celui des «traileurs», au fond, le pratiquant averti pourra simplement changer d'apparence pour passer d'un milieu à l'autre. La distinction est principalement liée aux idées et perceptions renvoyées par les images et les habitudes adoptées par les coureurs, même s'il est vrai qu'un œil averti saura vite distinguer le petit détail révélant le terrain de jeu préféré du dit coureur. Mais au-delà des discours, il est également nécessaire de considérer une différenciation

induite par des besoins physiologiques différents (intensité, distance) et un milieu d'évolution aux caractéristiques variées.

### Le traileur

Le traileur, ou la traileuse, se fait démasquer tout d'abord grâce à son look proche du randonneur : sac pour contenir la boisson, la nourriture ou encore les habits en vue de la variation de météo, chaussures profilées ou encore bâtons pour apprivoiser le terrain. Bien que la performance tende à être reléguée au second plan, il porte avec fierté une montre multifonctions, un vrai ordinateur de poignet capable d'analyser le terrain, l'environnement et le pratiquant. Le milieu de la pratique lui permet de découvrir son environnement tout en s'arrêtant pour observer et échanger quelques mots. De ce fait, le trail séduit souvent des pratiquants avec une certaine expérience ou provenant de la randonnée. Tout novice commencera par une distance dite «découverte» avant de viser de plus en plus long et même d'organiser, au final, des périple destinés à la découverte d'une île ou d'un pays en le courant de long en large. Plus la distance s'allonge et plus le contrôle du corps devient difficile, provoquant

une saturation au sucré pour préférer les ravitaillements salés. De ce fait, les discours mettent l'accent sur l'importance du mental par rapport au physique misant ainsi sur une moins grande préoccupation de la balance et du contrôle à tout prix. Somme toute, le discours est orienté vers la recherche du dépassement de soi car le nombre de kilomètres avalés est voué à son propre mental et à l'écoute de son corps plutôt qu'à un contrôle de sa préparation et de son environnement.

### Le coureur sur route

Le coureur sur route ou son homologue féminin a, lui, plutôt tendance à être le plus léger possible et donc à se délester de tout objet superflu dès le départ de la mise en route. Dans les discours, il ressort plutôt une optique de se mesurer et d'avoir un repère, somme toute comme s'il n'était pas possible de s'arrêter pour observer la ville ou le village qui entoure le participant. L'environnement construit aussi un état d'esprit différent avec, d'un côté, une performance plutôt individuelle pour améliorer son temps et de l'autre, la motivation d'un contact social d'une pratique au sein d'un groupe. Après les 5 km des débuts vient le 10 km, puis le



Course dans la boue.

# coureurs

semi, avant de discuter marathon. La fameuse étape du marathon et du: «as-tu déjà fait New York, Tokyo, Boston, Amsterdam, Londres?», toutes ces courses qui deviennent vite un objectif et aussi une motivation pour découvrir une ville. La course sur route est accessible car dans les esprits, il suffit de sortir une paire de baskets, un t-shirt et un short pour commencer à courir. Les pratiquants proviennent de milieux très hétéroclites qu'ils soient débutants, se consacrent au triathlon ou encore à l'athlétisme par exemple. La nutrition s'oriente vers le sucré et les fameux gels ou boissons malto pour la charge glucidique. Ainsi, au cœur de l'appartenance à un club ou dans le peloton des courses populaires, l'important sera de sortir les plus belles tenues pour l'occasion et surtout pour la photo souvenir du finish, de partager un moment avec des amis ou de pouvoir aller manger et boire un verre après l'effort. Beaucoup évoquent le plan d'entraînement et la référence à la montre, orientant ainsi le discours vers une préparation minutieuse et planifiée comme garantie de réussite d'une course.

## Et les courses à obstacles ?

De ces deux grandes tendances se dégagent ensuite de nombreux types de coureuses et de coureurs. Depuis une dizaine d'années, la course à pied a également su se renouveler pour attirer des sportifs venant de disciplines telles que le fitness ou le cross-fit. Il y a là une attraction ludique pour le dépassement de soi, en s'orientant vers des courses à obstacles, parcours militaire, *survival run*, *strongman run* et autres courses de *warrior*. Dans ces courses, la photo finish a pour but, au contraire, de montrer la difficulté de l'épreuve et d'être le plus «sale» possible en franchissant l'arrivée. Il s'agit dans ce renouveau de montrer une image *fun* de la course à pied, un dépassement de soi accessible sans devoir se rendre dans des endroits hostiles ou parcourir plusieurs dizaines de km.

Au-delà de définir la pratique du coureur par des mots et des images, il y a des profils de femmes et d'hommes qui se retrouvent sur tous les terrains confondus. Derrière l'apparence, comprendre ces profils demande d'entrer dans les motivations profondes et personnelles des coureurs. Ainsi, quelles sont les sources de motivation de ces coureuses super maman, accomplissant

des exploits avec un agenda de ministre, de ce coureur voué corps et âme à sa pratique ou de cette collègue qui fait son footing de 30 minutes à midi? Ce qui est sûr c'est que l'enquêteur qui s'investira de la mission d'aller découvrir la face cachée d'une image aura de belles rencontres et des surprises à vivre. ●



Papa, rassure-moi...

# Course des Traîne-Savates

**Le soleil était au rendez-vous de cette 26<sup>e</sup> édition**

GEOFFROY BRÄNDLIN

Tu cours les Traîne-Savates?». Difficile de ne pas entendre cette phrase lorsque le printemps arrive et que les habitués des courses régionales reprennent l'entraînement ou retrouvent le plaisir de courir sans rêver de la chaleur des tropiques. Chaleur, beau temps et amitié étaient de sortie le 13 avril 2019 pour la 26<sup>e</sup> édition de la course des Traîne-Savates.

## **Marche populaire dans une ambiance très détendue**

La marche populaire ouverte à tous et non chronométrée a ouvert la manifestation dans un esprit

détendu: un peu trop peut-être. Le beau temps a permis la création d'une colonie de marcheurs du type bavard dans les stands de ravitaillement. L'absence de chronométrage pour cette épreuve et surtout celle de la pluie ne leur a pas donné envie d'attendre l'arrivée, les stands nourries variés et la tente animée.

## **7 ans et déjà...**

La course qui a retenu mon attention partait sur les coups de midi: la course des U10W. La victorieuse avait seulement 7 ans et s'appelait Lena Koné, alors que seconde, de deux ans sa cadette était Victoria Carron. Le regard en compétition peut trahir la fatigue, mais ces deux petites avaient

sur la ligne de départ ce que j'appelle «le masque». Lorsque Laurent Savoyen et moi demandions aux enfants qui voulait gagner, quasiment tout le monde levait la main, sauf quelques-unes dont ces deux petites championnes. Leur regard était au loin, fixe, imperturbable, comme celui qu'avaient par exemple Loïc Lanthemann ou Yves Favre lorsqu'ils avaient quelques années de plus qu'elles. Les voilà les deux sur le podium de la course des Traîne-Savates, puis des 2 KM de Lausanne, bravo à elles!

### Theres et François Leboeuf, reine et roi des 10,3 KM

Les 10,3 KM ont été animés par la victoire d'un couple! François Leboeuf, international suisse de course de montagne, a remporté l'épreuve chez les hommes en 32'33". Il précède Tobias Sievert, Sergio Carvalho, Marc Chevalley et le jeune Yves Favre, impressionnant 5<sup>e</sup> du général et désormais double vainqueur chez les juniors. Theres Leboeuf remporte quant à elle l'épreuve en 38'09" devant Sandra Annen-Lamard, Aurélie Moinat, Laurence Yerly Cattin et Ludivine Dufour.

### Le vainqueur du voyage à Europa-Park est...

Je n'avais pas le droit de finir cet article sans mentionner le surprenant, heureux gagnant du voyage à Europa-Park au tirage au sort. Jean Willi! Le hasard fait bien les choses! Laurent Savoyen n'a pas manqué l'occasion de faire une boutade, imaginant (comme nous tous) celui qui est un des doyens des courses régionales sur le Silver Star et l'Eurosat! Beaucoup de plaisir Jean! •



Jean Willi à l'arrivée...

### Les Tcherattes... la folle boucle au cœur du Clos du Doubs!



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

  
**Les Tcherattes**

**Samedi 3 août 2019** • EPAUVILLERS (Jura suisse)

10H00 30<sup>e</sup> course VTT (13, 21 et 36 km)

14H30 21<sup>e</sup> course VTT des enfants

15H30 44<sup>e</sup> course pédestre des écoliers

19H00 39<sup>e</sup> 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](http://www.tcherattes.ch)



## DROIT DU CATOGNE

Vincent Thomet

Maya Chollet

Antoine Piatti

## L'EXTRÊME TRONQUÉ

JACQUES DÉCOMBAZ

La variante spéciale prévue pour le 10<sup>e</sup> anniversaire du «Droit du Catogne», sommet qui domine (presque surplombe) Sembrancher, a regrettamment dû être réduite du fait de l'enneigement exceptionnel des hauts de la montagne le 25 mai. Le trajet classique (le Droit) grimpe et aboutit au chalet du Catogne. La version costaude (l'Extrême) devait mener les audacieux bien plus haut, jusqu'au faite, le chronomètre n'étant stoppé qu'au retour au village. Le secteur supérieur à la cabane n'étant pas praticable, le parcours de l'ascension commémorative a dû être culminé à peine plus haut que la cabane, ainsi écourté d'environ un tiers à 1110 m de dénivelée, en montée puis en descente. La cavalcade de retour «en plaine» empruntait un sentier différent de l'ascension.

Si l'on fait abstraction des *raids* ou *trails*, dont l'épreuve spéciale du jour était une version Express, les courses à pied dites «de montagne» se terminent ordinairement en haut, le retour à la base en roue libre. A la vitesse ascensionnelle se mesure la valeur athlétique du coureur grimpeur, alors que la course en descente recrute d'autres qualités: agilité, équilibre, réactivité, anticipation. La maîtrise des deux faces de la discipline atteste la classe du coureur de montagne consommé.

En Valais, pays de guides, l'aptitude à déruper est une vertu respectée de la valeur alpestre d'un sportif, mais la course en descente a ses risques spécifiques: traumatisme articulaire et musculaire (courbatures tardives), chute. Si une épreuve l'impose il faut l'exercer, mais sans abus car il est douteux qu'elle soit favorable à la longévité sportive. L'inclure en compétition devrait rester exceptionnel.

Deux prétendants masculins à la victoire se sont placés en première ligne sous la banderole de départ. Ils se jaugent, se défient du regard, de part et d'autre d'une athlète féminine tout aussi gourmande de succès (*photo*). Lucides et confiants, ils ont eu raison: victoires vaudoises de Maya Chollet chez les dames (dossard 243, 1h 26'56") et de Vincent Thomet (dossard 114, 1h 17'08") chez les messieurs devant le Valaisan Antoine Piatti à 28 secondes (dossard 74).

Un bémol, plus de deux cents coureurs en départ groupé ont dû s'encolonner après un kilomètre dans l'étroit goulet d'un sentier forestier, où tout dépassement était irréaliste sur cinq cents mètres d'une raide montée. Un peu frustrant de ne pas pouvoir mettre en action une stratégie pour donner toute sa mesure. ●

# Spiridon est bien mort, mais...

NOËL TAMINI

Au courrier des lecteurs du n° de Mars, Jacques Décombaz se demande s'il est bien vrai que *Spiridon* est mort, comme l'a dit Morath dans son ouvrage *Free to Run*. Ma foi... Et je songeai aussitôt à cette pensée d'Ernst Jünger, l'un de mes auteurs préférés: «*En somme, très peu de gens méritent qu'on les contredise.*»

Cependant, je tiens en trop haute estime le spiridonien Décombaz, pour ne pas donner ici mon avis sur la disparition de *Spiridon*. La revue, *Spiridon* est bien morte, en juillet 1989. Mais à mes yeux, dix ans plus tôt déjà *Spiridon* aurait pu disparaître, puisque les spiridoniens avaient alors atteint leurs objectifs. En effet, nous avions obtenu sans contredit cette liberté de courir où, quand et avec qui nous le souhaitions. En outre, d'effarantes stupidités avaient disparu, comme cette interdiction de boire durant les 20 premiers kilomètres d'une compétition. Et dans un texte paru en avril 1978, j'exprimais tout

naturellement une certaine lassitude, en rappelant qu'il y a «*tant de choses plus importantes que la course à pied*». D'ailleurs, je crois bien que ma dernière apparition à une assemblée du spiridon-club romand remonte à cette année-là.

Il se produit alors, *Free to Run* le dit très bien, un phénomène boule-de-neige, puis une déferlante, et la modeste course à pied qui entourait *Spiridon* passa quasiment aux oubliettes. Aujourd'hui, s'il y a encore des spiridoniens, de plus en plus rares, tel Décombaz, qu'en est-il de ce qu'on a appelé l'esprit spiridon? C'est devenu un anachronisme, tellement les courses et les coureurs ont évolué. Au diable la nostalgie («algie» dit douleur), mais elle n'est pas interdite, et l'on peut fort bien ranimer parfois le souvenir des temps «héroïques». En témoignent ces maillots spiridon, fièrement arborés, mais comme un simple rappel: attention, ne touchez pas à nos libertés, chèrement acquises! Je dirais même

qu'ils expriment très simplement notre joie de courir en liberté.

Pour moi, traité de «poète» au temps naguère, quelle merveille que ce moment de poésie qui émane d'une scène finale du film *Free to Run!* Vous savez, quand un vieux coureur new-yorkais dit à peu près ceci: «*Mais qu'a-t-on fait de ma course à pied?*» Un silence, puis: «*Allons, laissez de côté vos montres, et regardez plutôt les étoiles!*» Mais oui, ne nous ruons pas sans discernement vers les marchands du temple, regardons plutôt le ciel. Et le poète songe à «L'étoile», ce poème du génial Eminescu. A son invite, regardons cette étoile qui brille dans le ciel... C'est une étoile morte, oui, mais comme elle brille encore! Tel *Spiridon*, qui, de son vivant, a stimulé beaucoup d'hommes et de femmes ainsi attirés vers la course. Puisse le mot *Spiridon* inspirer longtemps les coureurs, disons, éclairés. ●

## COURSES PÉDESTRES À VENIR



Les organisateurs de course ont pris l'habitude de répandre et distribuer des feuilles volantes pour assurer leur promotion. Au hasard de la 10<sup>e</sup> course du Catogne de mai dernier et à votre service, nous avons rassemblé un petit vol de papillons qui s'y étaient posés pour rappeler le déroulement prochain du **Défi des Gorges du Trient** (17 août), de la **course populaire des secours valaisans** (31 août), du 20<sup>e</sup> **Villeret-Chasseral** (7 septembre) et du 3<sup>e</sup> **Magic Run Event du Lötschental** (21 septembre). Réd.

# Boimond : quand la vie décide de nous faire un cadeau (suite du numéro 136)

NOËL TAMINI

**Q**uel cadeau, avouons-le, que ce rare coureur qui sait parler – et comment! – d'autre chose que de course à pied! Ainsi :

Japon, paradisiaque enfer. (...) Moi qui déteste attirer l'attention (sauf si c'est pour attaquer publiquement des êtres nuisibles à la société, comme les spéculateurs, militaristes, aliénateurs des âmes et autres passeurs à tabac au physique et au moral), j'ai dû plusieurs fois supporter la surprise causée par mon accoutrement de globe-trotter... Aujourd'hui encore une fillette de huit ans a poussé une forte exclamation à ma vue...

**«Elle n'avait jamais vu un homme comme ça !»** C'est le titre de l'édito du tout premier numéro de *Spiridon* (février 1972), inspiré par une petite Bâloise, qui m'avait demandé ce que je faisais, à passer en courant ce soir-là, dans le monde d'alors, d'avant le déluge des envahissants pelotons... Dans l'homme Boimond, il en convient, subsiste toutefois le coureur à pied.

J'ai la nostalgie de la course, de sa foulée longue et légère, qui économise les muscles et les heures tout en créant un tel sentiment d'indépendance, d'autonomie.

Le coureur en lui subsistera toujours. Ainsi, à près de 90 ans, quand il m'écrit, navré de ne plus parvenir à **«un petit 10 à l'heure, avec Yuki, sur les berges du Rhône...»** N'empêche... Allez-y toujours, à 90 ans, et encore à 9 à l'heure!...

Mais il n'y avait pas, on s'en doute, que la gare de – j'allais dire : Tsuburaya, le fameux marathonien qui finit dramatiquement... Voyons, voyons, cette autre gare, découverte grâce à la lecture du livre de Boimond :

J'ai un rendez-vous maintenant devant la gare de Shibuya, mais, en raison de ses dimensions, à un endroit très déterminé : le plus près possible de la statue de Hachiko, un chien devenu célèbre pour avoir attendu des années devant la sortie l'arrivée de son maître décédé.

Tous les Japonais savent le nom de ce chien-là, incarnation de la fidélité, érigée et sculptée. Hachiko, devenu le héros d'un film. (\*)

## Une petite merveille

Dans ce Japon de plus de cent millions d'âmes, Pierre aura connu, au moins autant que la solitude du coureur de fond, les astreignantes turbulences de la foule. N'empêche, le calme des foules japonaises...

Partout les foules et leurs mouvements sont des phénomènes révélateurs et intéressants à observer. Elles sont différentes selon les latitudes : foules italiennes adorant sans distinction leur équipe de foot ou le pape, foules allemandes avec leurs redoutables mises en branle cadencées, foules françaises incapables d'unifier leurs milliers d'individus, foules fanatiques des Indes, d'Iran. Les foules japonaises se distinguent par leur ordre spontané sans menace, leur homogénéité et leur calme. (...)

Bien sûr qu'au bout de l'exploit – la traversée, *pedibus cum jambis* en 3000 km, d'un pays au fond peu connu des Européens – on aimerait que l'auteur nous dise ce qui lui a le plus plu, et dont il se souvient tout particulièrement. La réponse ne tarde pas.

En plus du kabuki et du nô, parmi mes plus riches heures : un jardin d'iris en pleine représentation, le génie des architectures de temples shinto, un concert de koto (harpe horizontale), une exposition de bonsaïs, un défilé de kimono, un sukiyaki au clair de lune, une sortie de jardin d'enfants...

J'aurais aimé ajouter : Tomiko... Semi-hasard, des amis nous présentent. Curiosité de part et d'autre ; intérêt de la mienne, mais très tôt un court-circuit au mini-coup de foudre ; maximum 50 watts, avec clignotements, à cause d'une défectuosité de contact ; la petite merveille, qu'on craint d'ébrécher du regard, qui laisse échapper quelques gestes étudiés d'une folie de dentelle blanche, qui saupoudre d'un sourire parcimonieux quelques paroles de convenance en veillant à ne pas causer de désordre dans ses traits, la petite merveille

qu'on engagerait volontiers comme toile de fond flatteuse me jette gracieusement qu'elle n'aime ni le français, dont elle ne comprend pas un mot, ni nos chanteurs (trop tapageurs!) ; mais elle adore passer des soirées au bowling et y déguster les meilleurs hamburgerers du Pacifique, charmée par les accents Goofy de ses copains. Après une invitation vraiment cordiale et simple dans sa famille, nous nous promettons un téléphone... qui déjà sonne mal : **«Mais elle avait un grand cœur»**, dira-t-on d'elle (à l'autopsie). Cette beauté devait parler d'amour comme on suce un citron, et rougir... comme un piment.

Qu'en est-il du lecteur, grand ami mais esprit critique? Ce "petit frère" connaît assez bien l'auteur pour relayer ainsi sa question : de même que partout les Japonais m'ont demandé ce que nous, étrangers, nous pensons d'eux, moi, bien sûr, j'aimerais bien savoir ce que de mon livre tu as surtout aimé. En somme, quelle est la page qui me vient aussitôt en mémoire? Il y en a une, la voici :

... Otsu. Il n'y a rien d'autre loin à la ronde. Peu avant d'y parvenir, je croise une vieille (pardon Madame) paysanne. Elle va seule sur la route, droite, sûre, vêtue d'une longue robe noire lui donnant une allure seigneuriale, coiffée d'un très large chapeau de paille conique, à la fois ombrelle et parapluie. Des bandes de tissu blanc croisées sur sa poitrine fixent un gros fardeau à ses épaules, qui ne ploient guère. De quelle estampe s'est-elle échappée? Un haut bâton soutient son pas – à moins que ce ne soit le contraire. Elle s'arrête, me regarde droit dans les yeux, respire et me demande l'heure. C'est moi qui me sens intimidé. Comment? une Japonaise sans montre... Elle va ainsi vers le village que j'ai quitté deux heures plus tôt. Sa voix est aussi assurée que son pas. Elle marche ainsi depuis l'autre Japon, celui d'avant Showa (1926), époque où elle était déjà épanouie. Quelle tentation pour le photographe. Je m'enhardis à lui demander... Mais elle refuse **«parce que je n'ai plus de dents»**, me dit-elle. Il ne manque que ce détail à cette souveraine, devant qui, un instant, mon cœur a chaviré. Je la regarde s'éloigner, allant s'inscrire dans un paysage qui n'a pas plus changé qu'elle, tous deux revêtant leur immortalité. (...)

Pardi, se demandera-t-on, pourquoi elle, cette vieille dame, alors que

Boimond nous présente une foultitude d'autres femmes, si belles, si belles que...? Pour trois raisons. Primo, parce que la beauté est affaire de regard surtout: il vaut la peine de le rappeler parfois. Ainsi ce riche notable de Perse qui, de notoriété publique, aimait passionnément une femme éminemment laide. Intrigué lui aussi, un souverain qui passait par là voulut en avoir le cœur net. **«Mais comment est-ce possible? Toi qui pourrais rendre heureuses les plus belles...?»** Réponse de l'amoureux: **«Seigneur, imaginez si je l'aime puisque pour moi ma femme est la plus belle...»**

Secundo, pour l'image de cette femme de son temps déambulant dignement dans le nôtre. Tertio, parce que, tout comme cette vieille madame qui m'est donc aussitôt sympathique, moi aussi je n'ai quasiment plus de dents à moi...

### Nous mourons empoisonnés mais propres

Et notre ami poursuit, et nous allons voir à quel point le coureur Boimond a été un homme à part, doublé d'un philosophe.

Pour jouir pleinement du vagabondage à travers une ville comme celle-ci, il ne faut pas avoir le souci de l'heure, ni la butée d'un rendez-vous, ni la crainte d'un égarement provisoire. Par le taxi le fil se renoue n'importe où. Il faut déconsigner la raison de faction et la renvoyer chez sa mère, la prudente habitude collée à la peau. Il faut pousser l'imagination à sauter au cou de l'imprévu. Il faut scruter sans effronterie ces frais visages où les ans tracent si difficilement leurs graffiti, saisir au vol ce regard noir qui entrouvre ses ailes en vous effleurant; céder à ce frisson en répondant d'un coup d'œil en morse. Il faut annexer par la pensée jusqu'au carrefour suivant qui offrira sa moisson nouvelle, la propriétaire de ses vingt ans moelleusement mijotés, qui passe là devant vous, imaginer qu'elle se nomme Umé (prune), surtout se rappeler que la meilleure façon de parler à une femme est de ne rien lui dire; enfin espérer son inauguration à la saison des pruniers en fleurs...

Oh! j'allais oublier ces trois chatons, rencontrés sur une ancienne route de pierre, déserte; ils jouaient seuls, loin de tout. Mon passage les a à peine dérangés. Pas une maison à l'horizon. Ils illustraient Salomon:

**«Ne vous souciez ni de ce que vous mangerez, ni de ce que vous boirez. Dieu a déjà pourvu...»**

Surprise, oui et non, quand Pierre déclare à une dame qu'il aurait bien aimé... gagner sa vie en courant, à la manière de certains Japonais.

Elle évoque sa jeunesse:

– Quand nous étions enfants, au début de Showa, les familles riches possédaient plusieurs pousse-pousse, portant l'inscription de leur nom, tirés par des coureurs vêtus d'une blouse ornée des mêmes emblèmes visibles de loin. Ces véhicules, aux servants vigoureux et bien entraînés, étaient alignés devant les écoles, les gares, les restaurants, les magasins, partout où les maîtres et leurs enfants étaient attendus. Il y avait alors très peu de routes – de terre et inégales. (...)

Quand je lui dis que j'aurais aimé être un employé de pousse-pousse, que je me sentais la vocation de gagner ma vie en courant, Mme Takémura sourit et se déclare quand même très heureuse des changements survenus dans la société et dans la vie. (...) Que d'efforts sans intérêt et de souffrances physiques, nous sommes-nous épargnés depuis ce temps... Mais qu'avons-nous gagné à avoir brûlé nos planches à lessives? J'échangerais volontiers la pollution contre la lessive à la rivière. Et la solution de cette pollution ne se trouve en tout cas pas dans les appareils et les produits-miracles, pouvant nettoyer tout, sauf la rivière, dont les eaux usées se vengent. Nous mourons empoisonnés mais propres. Quelques grammes d'acide de plus et le cadavre lui-même disparaîtra, progrès oblige.

Au bout de sa longue route, le vieux coureur de grand fond s'est arrêté, songeur. Il soliloque ainsi, à la 310<sup>e</sup> page:

Je ne suis qu'un vieux rêveur. Mais un rêveur qui a matérialisé son rêve. Les "gens" sont des réalistes, tellement certains que les rêves ne peuvent être que des rêves, à jamais impalpables, qu'ils les chassent comme tels. Finalement, qui est le plus réaliste?

Mais ensuite? Quoi?... Raconter le rêve?... quand la simple transcription de la réalité exige des artifices? A cette fin-là il aurait fallu que le pas du vagabond sache transmettre son élasticité à sa pensée. Autre rêve...

J'ai eu suffisamment conscience de mon inconscience pour parvenir à vivre, à vivre bien, de mes illusions. Ces illusions qui aiment qu'on les flatte et

dont le langage s'apprend. Elles jouent à nous provoquer en faisant du vol stationnaire à portée de soupir. Parfois elles se laissent arracher quelques plumes, dont on ne sait que faire.

Oh dis, là, Pierre... Tu ne sais que faire de ces plumes, arrachées à tes illusions? Souffre donc que j'en aie subtilisé une pour écrire cet hommage, venu du fond de mon cœur et de nos souvenirs.

Et maintenant, je peux bien te le dire, **«tu es une personne de celles qui se rencontrent quand la vie décide de nous faire un cadeau.»** ●

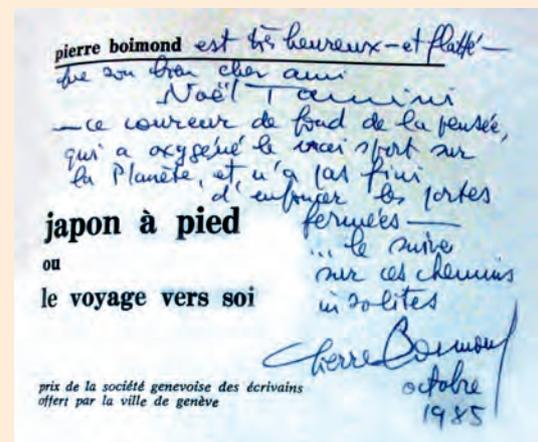
(\*) *Hachiko* (1987), film de Seijirō Kōyama; mais aussi *Hatchi* (2010), de Lasse Hallström, avec Richard Gere.

\*\*\*

**«Pierre Boimond, Savoyard et Genevois, est professeur d'histoire et d'histoire de l'art à Genève. Il a fait de nombreux voyages avec séjour chez l'habitant. Au Laos, à Madagascar, aux Philippines, au Sikkim (encore fermé), au Cambodge, en Laponie (à vélo), au Sénégal, en Bolivie, et au Japon.»**

**En outre, pratique du sport: 36 marathons, 25 x 100 km, escalade et randos du Pacifique au Népal avec son épouse Yukiko, de Tokio.»**

**A son actif d'autres exploits mémorables, dont plusieurs fois le tour du lac Léman en solitaire, l'ascension des Aiguilles du Dru, car c'était en outre un alpiniste de renom.**



Aujourd'hui, votre revue a choisi d'encourager



FONDATION RECHERCHE SUR  
LE CANCER DE L'ENFANT

Créée en 1992, la **FO**ndation **R**echerche sur le **C**ancer de l'**E**nfant soutient la recherche et la formation en oncologie pédiatrique. Nous attirons votre attention sur deux journées de courses à pied qu'elle organise en soutien à sa mission, reconnue d'utilité publique, à laquelle vont intégralement tous ses bénéficiaires.

**Dimanche 25 août 2019**

**FORCETHON VERBIER** (8<sup>e</sup> édition)

Parcours classique de 8 km (1000 m)  
et course «plaisir» de 3 km (200 m).

Le parrain de l'épreuve est le guide et grand  
alpiniste Jean Troillet, en son temps un «rapide»!

**Samedi 9 novembre 2019**

**FORCETHON TALENT** Chalet-à-Gobet

(8<sup>e</sup> édition)

Parcours Junior (1.9 km ou 3.8 km),  
sport-santé (11.8 km), «plaisir» (6.2 km )  
et Elite (11.8 km).

Voir: <https://www.force-fondation.ch>



ADMINISTRATION  
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

CH-1007 Lausanne

**P.P.**

Poste CH SA