

Le mmille-pattes

revue du Spiridon romand

mars 2009 N° 106

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

BÉATRICE SUTTER
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier

JEAN-LUC GENEUX
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques

DENISE BONNY
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur

ROBERTO DE MUNARI
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster

DEMETRIO CABIDDU
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

cotisations

Membre (minimum)	Fr. 40.-
Couple	Fr. 40.-
Cotisation de soutien	Fr. 100.-
Cotisation de club	Fr. 120.-

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. 40.- par an (cotisation de soutien Fr. 100.-), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

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 décembre

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

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34 • ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
Fondation Foyer-Handicap, av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 107 • 15 mai 2009

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.

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

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: La CHRISTMAS MIDNIGHT RUN à Lausanne.

Photo: Organisation Swiss Mate, Vevey

Cheseaux-sur-Lausanne

16^{ème} Course populaire Marche

Parcours plat: village, campagne et forêt

Renseignements: Tél. 079 326 53 89
ou 021 862 11 20

Délai d'inscription: Banque: 27 mars ou
Datesport: 2 avril 2009

www.traine-savates.ch



BCV KIDS offerte par la BCV

Cette course est organisée pour le trophée lusaisois



Marche	dès: 08 h.30	10.4 Km	Fr. 12.-
Villageoise (pour le plaisir):	11 h.30	1.7 Km	gratis
BCV KIDS 2000 et + jeunes:	13 h.15	1.7 Km	gratis
Enfants 1986 à 1999:	13 h.45	3.4 Km	Fr. 7.-
Enfants 1992 à 1995:	14 h.15	3.4 Km	Fr. 7.-
Adultes	16 h.00	10.4 Km	Fr. 22.-
Walking / Nordic	16 h.05	10.4 Km	Fr. 20.-

Inscription sur place: supplément Fr. 5.- (sauf marche)

Samedi 4 avril 2009




LE BONJOUR du Président

Mon bonjour de ce début d'année sera dédié principalement à **Mario Kuhn**. Ce nom ne dit peut-être pas grand-chose à certains et certaines d'entre vous, mais vous l'avez probablement côtoyé lors d'une course pédestre, par exemple au tour du Pays de Vaud ou à une épreuve de montagne. Mais lorsque je vous dirai que c'est le coureur sans bras, vous allez tout de suite savoir de qui il s'agit.

Bien qu'un magnifique article ait été fait dans notre revue N° 102, de novembre 2007, par Raymond Durussel, je veux revenir sur cette personne merveilleuse car je viens de vivre une superbe aventure à ses côtés. Début février, Mario m'a téléphoné pour me demander si je voulais partager une journée à peaux de phoque en sa compagnie et celle d'un guide. Je savais que Mario faisait des randonnées en montagne mais pas à ski de randonnée. Je n'ai pas hésité une seconde et nous nous sommes donné rendez-vous le lendemain matin aux Avants pour prendre le MOB. Avec Olivier Savary,

qui accompagne Mario dans ses sorties hivernales, nous sommes partis jusqu'à Albeuve pour «faire» les Sciernes du même nom, soit trois heures de montée pour plus de 900 mètres de dénivelé.

Il est évident qu'il faut aider Mario de A à Z. J'ai été époustoufflé de le voir monter des pentes assez raides, où il fallait faire de nombreuses conversions, et, sans efforts apparents, il nous suivait et n'a jamais été en difficulté. Il a un sens de l'équilibre bien au-dessus de la moyenne et une grande force dans les jambes. Tout en nous restaurant, nous avons bénéficié d'une magnifique vue sur les Alpes bernoises et une grande partie du Pays de Vaud. Ensuite, nous avons entamé la descente. Là aussi, Mario a fait preuve de toute sa classe et de son équilibre. En reprenant le train du retour, il ne paraissait même pas fatigué, après plus de quatre heures sur des skis.

Eh bien!, voilà une journée dont je me souviendrai toute ma vie. Quelle leçon d'humilité, pour nous autres bipèdes... bien portants.

Je vous souhaite bonne lecture de notre *mmille-pattes* et au plaisir de vous rencontrer lors d'une course, ou ailleurs. ● **Ph. Rochat**



Le *mmille-pattes* se porte bien!

MEA CULPA POUR ERREURS dans le dernier M-P N° 105 à :

Jocelyne Wirths, pour les erreurs orthographiques de son identité!!!

Béatrice Pernet, pour avoir été oubliée dans la liste «Dons & cotisations 2008»!!!

Heidi Maeder, lors du Championnat suisse de marche des postiers, qui a gagné les 5 km en 29'04" et non en 32'47"

Encore nos excuses et bonne continuation sportive!!!

Le comité

S O M M A I R E

Le Bonjour du Président	3
La course de la Vielle -Ville de Vevey	4
La course du Talent au Chalet-à-Gobet	5
La 36 ^e Trans'Onésienne	6
La NovioduRun à Nyon	7
La Christmas Midnight Run Escalade, encore une...	8 9
Le cross de Vidy	10
Les raquettes à neige ... avancent à grands pas!	11
Course de Noël à Estavayer-le-Lac	12
Montreux-Les-Rochers-de-Naye	13
Championnat fribourgeois de cross	14
Cross de l'Est à Blonay	15
Le tourisme autrement...	16
La course de la Tour de Sauvabelin	17
Le Trophée lausannois 2008	18
Le calendrier des sorties du CHP	19
Le Défi sportif lausannois	20
Heidi Maeder, marcheuse émérite	21
Epagnés par la crise...	
Le «Nyon Région Trophy»	22
Le vélo couché	23



Christian Logo, suivi par Julien Borgognon (672).

Elles ont eu lieu à fin 2008...

La 19^e course de la Vieille-Ville de Vevey

Samedi 1^{er} novembre

Lors de ce premier samedi de novembre, il s'agissait de la traditionnelle course de Vevey. Les premiers à s'élancer étaient les tout petits, de 5 à 7 ans, pour un tour du parcours de 1450 mètres, plat mais sinueux. Ensuite c'était aux écoliers, écolières, cadets et cadettes de parcourir des distances un peu plus longues. Les adultes, dames et hommes, devaient en débattre sur 5 à 8 kilomètres, selon les âges. Les nombreux spectateurs ont apprécié la forme physique des athlètes et ont assisté à un magnifique spectacle et à de belles «empoignades» sportives.

A Vevey, à part les courses traditionnelles, il y a celle de «la Sorcière», à participation gratuite. Enfants et adultes font toujours preuve d'imagination pour créer des costumes et déguisements nouveaux. Nous avons même remarqué et applaudi une «sorcière» déguisée en mariée, avec «son mari»; ce couple n'est pas passé inaperçu... En réalité, c'était bien le but recherché

pour les 180 participants, lesquels ont un peu réchauffé l'atmosphère frisque.

A l'issue de la manifestation, Daniel Hilfiker, le dynamique président du Club Athlétique Région Est (CARE) et organisateur de la manifestation, était heureux du bon déroulement des épreuves, avec environ 700 athlètes, dont 180 enfants et adultes pour «la Sorcière». Il en a profité pour remercier les nombreux bénévoles et les commerçants de la Vieille-Ville qui animent les rues de différentes façons, par exemple avec des stands de pâtisserie, spécialité du terroir, etc.

La 20^e édition de cette course aura lieu le samedi 7 novembre 2009 et il paraît que la fête sera belle; connaissant les organisateurs du CARE, on peut leur faire confiance!!! ● *Ph. Rt*

Yvan Suter.



Hailé serait-il un Mennzé?

L'argent aide bien à supporter la pauvreté. Si la crise ambiante a de quoi revigorer cette observation de l'humoriste américain Mark Twain, celui-ci n'aurait pu commenter plus sobrement les performances de certains des plus grands champions du passé et du présent.

On sait que les meilleurs coureurs d'aujourd'hui ne sont pas nés de parents chaussés d'Adidas, de Nike ou de New Balance: de fait, Hailé, Kénénisa, Dérartou, Tirounesh et tous les autres ont débuté à pieds nus, dans le dénuement. *Une certaine détresse matérielle peut-elle être pour un champion en devenir la raison de sa réussite? Son acharnement n'en sera-t-il pas grand? Son moral affermi?* Un journaliste suisse¹, humaniste avéré, se le demandait il y a 30 ans déjà. Il avait raison: les succès des coureurs d'Afrique tirent leur substance d'une «terrible» motivation, dont on n'a guère idée en Europe.

Si cela nous vaut aujourd'hui le merveilleux spectacle de «gazelles» africaines sur nos routes et dans nos stades, tant mieux. Et tant pis pour les atrabillaires, pisse-vinaigre ou gagne-petit, que l'on entend bougonner: combien faut-il d'épines pour une belle rose parfumée?

Le meilleur marathonien du monde: un homme d'affaires riche à millions

Il arrive que le champion hors pair se double d'un homme d'affaires à succès. C'est le cas de Hailé Ghébrésélassié. Après son fameux marathon de Berlin, il avait dit qu'il pourrait aller jusqu'à *quelque chose comme 2 h 03. Mais tout doit être parfait en vue d'un nouveau record: les conditions atmosphériques, les lièvres. Si donc je ne me blesse pas d'ici là [le marathon de Dubai], ce sera peut-être 2 h 2 mn 59 s. Mais au vu de ma forme actuelle et de mon âge, tablons plutôt sur 2 h 3 mn 30 s ou 2 h 3 mn 20 s.*²

Agé de 35 ans, celui qui tenait ces propos est proprement un champion extraordinaire: à Addis Abeba il emploie plusieurs centaines de personnes dans une demi-douzaine d'affaires prospères. Et cela n'empêche pas cet homme affable, souriant, de tou-

► suite en page 11



La course du Talent au Chalet-à-Gobet

Samedi 8 novembre 2008

Un trio supercontent: André Rochat au centre, entouré de Dominique Weibel (117) et Ricardo del Rio (179).

C'est la deuxième épreuve pédestre gratuite pour les adultes dans le canton de Vaud. En effet, la «Course de Charlie Chaplin» à Corsier-sur-Vevey est également non payante, pour autant que l'inscription se fasse dans les délais. Un cas assez similaire (gratuité dès 60 ans) lors de Thyon-Dixence et c'est à peu près tout, selon nos connaissances, au chapitre des courses gratuites.

Mais revenons au Trophée du Talent, cher à son créateur, Jean-Pierre Lavizari, lequel a passé le témoin, depuis quelques années, à l'équipe du Service des sports universitaires. Si le record de participation (370 en 2006) n'a pas été battu, les 285 coureurs ayant pris le départ, pour une boucle assez vallonnée de 12 km, paraissaient contents de se retrouver dans cette magnifique région du Chalet-à-Gobet.

Dès le départ, Pierre Fournier a pris le commandement des opérations et n'a jamais été inquiété, terminant en 40'40". Chez les dames, Maya Chollet

en faisait de même, pour gagner dans l'excellent temps de 48'54", laissant sa dauphine, Livia Guilloud, à près de 3 minutes.

Après l'arrivée, tout le monde était heureux d'avoir couru dans d'excellentes conditions sur un tracé sélectif. La fatigue se lisait sur certains visages, mais tous les athlètes étaient heureux d'avoir participé à une magnifique

course. Il faut également relever une bonne organisation et des bénévoles sympathiques. Le seul petit bémol provenant d'un chronométrage vieillot, comme l'indiquait un responsable juste avant le départ, retardant de ce fait un peu la proclamation des résultats. Mais ce n'est pas bien grave... Il paraît que, l'année prochaine, le chrono sera sans faille. Promis juré!!! ● Ph. Rt

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
heart rate monitors

rue des Pitons 2 • 1205 Genève
tél. 022 329 60 77 • fax 022 329 62 73

médilec

www.polar-ch.ch



Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées



Départ de «poussins» bien déterminés.

Quel succès... à la 36^e Trans'Onésienne !

Cette magnifique course dans les rues d'Onex a connu un vrai succès populaire, samedi 22 novembre. Ce ne sont pas les quelques flocons et une température «frisquette» qui auraient pu retenir les 825 coureurs classés, enfants et adultes, toutes catégories confondues. L'organisation par le Club gymnyque et athlétique d'Onex, avec Daniel Cattani et Alain Davet comme coordinateurs, était parfaite. La participation n'a pas battu son record, mais se situait dans la bonne moyenne habituelle. Alain Davet tenait à remercier, au travers de ces lignes, le travail des bénévoles, qui ont eu un peu plus froid que les coureurs, mais ont toutefois gardé le sourire tout au long de cette journée de course à pied.

Le parcours pratiquement plat, de 1070 mètres pour les «poussins» à 11.275 mètres pour les adultes, est très

plaisant et les nombreux spectateurs n'ont pas ménagé leurs applaudissements, toujours bienvenus.

C'est dans une salle comble et très conviviale que se sont retrouvés coureurs et accompagnants pour la proclamation des résultats et la remise des récompenses. ● *Ph. Rt*

Prochaine édition:
samedi 28 novembre 2009

Sans vouloir entrer dans le détail des résultats, que vous découvrirez, ainsi qu'une magnifique galerie de photos, sur www.courir-ge.ch, voici les vainqueurs des catégories adultes:

- F.1: Sao Mesquita, 48'28"
- F.2: Emilia Rais, 44'09"
- F.3: Evelyne Frauchiger, 54'03"
- H.S: Julien Salamun, 37'03"
- V.1: Didier Jaccard, 38'26"
- V.2: Narciso Oliveira, 39'22"

Thierry Bruet s'est habillé chaudement!!!





Anne-Lise et Christian Blaser (Spiridon romand) lors de la course relais longue distance.

Courir à Nyon la «NovioduRun»

Une bonne répétition générale avant l'Escalade

Samedi 28 novembre 2008 avait lieu à Nyon la 3^e édition de cette nouvelle course, remplaçant l'ancien «Trophée de Nyon», lequel a été organisé par le COVA pendant plus de 20 ans. Les responsables de cette épreuve très sympathique, Sévanne et Nicolas Shelton du Cercle des Nageurs de Nyon, secondés par une septantaine de bénévoles, étaient enchantés de cette édition, qui a attiré plus de 800 coureurs de tout âge.

Cette journée de course à pied sort un peu de l'ordinaire des autres manifestations. Il y avait tout d'abord une course «familles» de 865 mètres (54 équipes), où les enfants ont poussé leurs parents à forcer l'allure. D'autres originalités étaient réservées aux adultes: les Relais Trio (6830 mètres) ou Duo (9140 mètres). Ce sont 38 équipes qui ont participé à ces relais, très prisés

des coureurs et des nombreux spectateurs massés en ville et spécialement à proximité de la zone de transition.

Deux courses pour adultes, de 6830 et 9140 mètres, étaient au programme.

Vous trouverez tous les résultats et des photos sur: www.noviodurun.ch.

La prochaine édition aura lieu le samedi 28 novembre 2009. ●

Ph. Rt

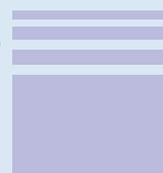
dateurs • numéroteurs • gravures
photocomposition • divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique • service 24 heures!



timbres en tous genres

multi-TIMBRES

bd de Grancy 10 • CH-1001 Lausanne
tél. 021 617 93 93 • fax 021 617 94 24



La CHRISTMAS MIDNIGHT RUN

Photos: Ph. RoCHAT



La course de Noël a illuminé les rues de Lausanne, samedi 20 décembre 2008

Quelque 1700 coureurs ont participé à la désormais incontournable CHRISTMAS MIDNIGHT RUN, avec départs et arrivées à la place de la Riponne.

Pour sa deuxième édition, cette manifestation a, une fois encore, rencontré un vif succès. Le spectacle a débuté par la fameuse course des Pères Noël, gratuite pour les 400 participants et participante de tous âges, costumés et venus fouler les rues du centre-ville. Très attendue, elle fut, en effet, un fabuleux moment de divertissement. Pour prendre part aux 2,5 km, les coureurs ont fait preuve d'une grande créa-

tivité dans la fabrication de leur tenue: des sapins de Noël sur jambes, des paquets cadeaux, des rennes et d'autres folies de Noël (même le M2 n'était pas oublié!) ont animé cette première course qui a débuté à 22h. Elle était suivie, à 23h, des 5 km.

Aux douze coups de minuit, près de 700 coureurs étaient au départ du parcours de 7,5 km. Sans grande surprise, Tolossa Chengere s'est à nouveau imposé cette année, avec un temps de 24'39". Sur la deuxième marche du podium, on retrouve le triathlète Mike Aigroz, et Marc Baudat à la 3e place. Du côté féminin, Tsige Worku, d'Echallens,

Philippe, Marion et Jérôme.



qui avait déjà gagné une course l'après-midi à Bâle, a remporté cette édition, devant Maya Chollet et Ludivine Dufour, une habituée des podiums.

Les conditions atmosphériques étaient idéales, ce qui aurait pu inciter plus de monde à venir courir. Mais il faut reconnaître que l'heure tardive de la course pose quelques problèmes «de rentrée» pour les personnes ne bénéficiant pas de transports publics ou d'autres moyens de locomotion.

Pour la petite histoire, les cloches de la cathédrale ont sonné lors du passage des coureurs et beaucoup parmi ceux-ci ont pensé que c'était en leur honneur. Mais, ô stupeur!, il s'agissait d'une panne qui n'a pu être réparée que vers 1h30, après que les pompiers se soient déplacés au sommet de la cathédrale. En fait, on peut dire que cette panne est tombée à point!!!

La recette de la CHRISTMAS MIDNIGHT RUN a séduit tout le monde et le prochain rendez-vous est d'ores et déjà fixé au samedi 19 décembre 2009. Les organisateurs rassembleront tous les ingrédients qui font de cette course un moment unique, un rendez-vous sportif populaire avec ambiance chaleureuse et esprit de Noël. ● Ph.Rt

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA • www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6

Boulevard Georges-Favon 19

1702 Fribourg

1204 Genève

026 322 37 75

022 310 59 00



Photos: site Course de l'Escalade

Escalade, encore une...

Voilà, c'est terminé, pour la trente et unième fois! Dans les bras, la pendule décorative (mais elle marche!), prix-souvenir de cette année, je me hâte vers la sortie des Bastions et chez moi, à 800 mètres de là. Dans ma tête, plus ou moins volontairement, reviennent les souvenirs de ces courses, qui font déjà un gros tas.

L'arrivée de la première édition, à la fontaine du Bourg-de-Four. D'emblée, le succès est là: dans ma catégorie, on ne peut régulièrement enregistrer le chrono final que pour la première vingtaine de coureurs, les autres doivent se contenter de leur position au classement; nous sommes, déjà!, trop nombreux. N'en déplaise à la «Compagnie de 1602», gardienne des traditions historiques et civiques genevoises, qui a envoyé une lettre incendiaire aux organisateurs de la course, accusés de troubler l'ordre et le recueillement de la célébration du 12 décembre, fête «nationale» genevoise. Aujourd'hui, ladite Compagnie se dit honorée d'organiser, avec le Stade Genève, la «Course du Duc»!...

Lors des premières éditions, le parcours change presque chaque année. Il faut faire face à l'affluence des coureurs, tout en restant fidèles à la Vieille-Ville, berceau de la course. Les distances aussi varient, de peu il est vrai, car le Vieux-Genève n'est pas extensible. La popularité de la course gonfle, et comment!, d'année en année. Les organisateurs se montrent assez entreprenants (et de mieux en mieux soutenus) pour présenter au départ de chaque édition une brochette de champion(ne)s. Nous verrons, successivement, nos Bürki, Délèze, Ryffel et Weyermann, les Portugais Lopes et Mamede, la Norvégienne Kristiansen, ainsi que de nombreux Britanniques et Allemands de premier plan, des médaillé(e)s olympiques ou mondiaux, avant que les champions africains soient enfin accueillis en Europe et dans le reste du monde... y compris à «notre» Escalade.

Entre-temps, les autorités ont accédé au souhait des organisateurs. Dans les années 80, la course descend au parc des Bastions, et conquiert la

A gauche: **Départ de la catégorie Ecoliers B.** Ci-dessus: **Le peloton de la catégorie Femmes III.**

ville. Les distances restent les mêmes une année après l'autre. Le premier samedi de décembre (le jour est désormais fixe, concession à ces Messieurs de la «1602») devient l'expression d'une autre Genève. Le carnaval (officiellement inconnu dans la ville de Calvin) ressurgit... déguisé en une catégorie de la course. Pour la 25^e édition, les organisateurs chargent l'historien P. Morath et le sociologue Ph. Longchamp de serfer dans les 300 pages d'un livre la progression de la manifestation (ah oui!, même ma profession de typographe sera alors conviée à la réalisation du volume).

Sur l'onde de ces souvenirs (j'en ai les yeux quelque peu mouillés), je me retrouve devant ma porte. Ai-je marché ou volé?, ou peut-être nagé dans les vagues du temps? En tout cas, je suis certain que nous sommes très nombreux à être reconnaissants aux amis du Stade pour leur dévouement et leur savoir-faire. Et que l'Escalade continue à monter toujours plus haut! ● **Roberto**

R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 821 84 84

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



Mélanie Mury et Raymond Corbaz.

643 «crossmen» classés à Vidy

Joli succès populaire, malgré le froid, samedi 17 janvier au Parc Bourget, pour le 4^e Cross de Vidy, le deuxième plus grand rassemblement de spécialistes en Suisse, après le championnat national de la discipline. Cette édition a tenu toutes ses promesses: les coureurs se sont affrontés sur un tracé relativement plat, avec un sol gelé, puis partiellement boueux au fil de la journée.

Une boucle de 2 kilomètres a été entièrement balisée et il était impossible de se tromper, malgré les nombreux changements de direction. Les spectateurs, sans beaucoup se déplacer, pouvaient apprécier les prouesses des coureurs et les voir passer à plusieurs reprises. L'ambiance était chaleureuse et, du côté de l'organisation, les trois clubs impliqués (LS, SL et Footing-Club Lausanne) ont bien fait les choses, spécialement en installant une cantine chauffée, avec vin chaud, boissons diverses et restauration. Les 70 bénévoles, toujours aussi serviables, se sont activés pour assurer le succès de la manifestation.

Pour la première fois à Vidy, quelques délégations militaires étaient présentes, dont celles de la Suisse, la Macédoine, l'Irlande, du Luxembourg, de l'Allemagne et la France. Cette dernière a réalisé un véritable tir groupé, avec les victoires par équipes masculines et féminines. Ce qui nous a permis d'écouter *La Marseillaise* lors de la proclamation des résultats dans ce cadre bucolique qu'est le Parc Bourget. Une performance d'ensemble qui n'a pas étonné Raymond Corbaz, président du Footing-Club: «Les Tricolores sont des quasi-pros», précisait-il.

Bravo encore à tous les participants, merci aux organisateurs et rendez-vous le samedi 16 janvier 2010 à Vidy. ●

Ph.Rt

COURSE DU CHAMPIONNAT ANNUEL
DE SWISS MASTERS RUNNING

10 km de Payerne

Championnats suisses 10 km sur route

Samedi 28 mars 2009

PROGRAMME

- 12h00 Remise des dossards et ouverture du restaurant
- 16h00 **Départ toutes catégories**
- 17h30 Cérémonies protocolaires
- 18h00 Soirée fondue au fromage



Organisation: Centre Athlétique Broyard
www.cabroyard.ch • www.datasport.ch

► *suite de la page 4*
 jours et encore se concentrer sur la course à pied. *C'est ma priorité N° 1: sans la course, qu'est-ce que j'aurais d'autre? Pour tout vous dire, je me lève chaque matin à 5 h 30, et je pars aussitôt à l'entraînement. Et à cette époque de l'année [début janvier], il fait froid le matin par ici. Là où je vais courir, à Entoto [la crête douce qui, à plus de 3000 m, couronne Addis], il fait tout juste 1 degré. Ensuite, à 9 h 30-10 h je me rends à mon bureau, que je quitte vers 4 h de l'après-midi pour retourner à l'entraînement. Je me couche à 21 h 30, 22 h au plus tard.*

C'est en quelque sorte la recette du succès. Si vous en preniez de la graine, ajoutez-y tout de même le fait d'être né et d'avoir grandi en altitude et en Ethiopie, d'avoir couru pendant vingt ans des milliers de kilomètres par année, de s'être forgé une implacable volonté et, ce qui ne gêne rien, d'être capable d'un finish éblouissant...

Voilà, à peu près, ce qu'on pouvait lire dans *The Reporter*, une feuille d'Addis Abeba, quelques jours avant le marathon de Dubai, où Hailé réalisa 2 h 5 mn et des poussières. Le journaliste avait tout d'abord précisé que si ce jour-là Hailé réussissait une nouvelle meilleure performance mondiale, il recevrait un million de dollars de bonus, ajouté aux 250 000 dollars de la victoire. Et l'on a parlé en outre d'une belle somme pour se présenter sur la ligne de départ.

Au XXI^e siècle, tout cela est bel et bon. Il suffit, pour s'en convaincre, de savoir ce que gagnent les vedettes d'autres sports comme le football, le golf ou le tennis, autrement plus «payants». Pour ne rien dire des monstrueux bonus et rémunérations de certains banquiers et traders qui ne font pas rêver, eux, sinon à l'enfer... Et quand la performance d'un coureur suscite un spectacle qui fascine des millions de spectateurs et de téléspectateurs, tant pis si elle attire une nuée de marchands du temple.

Mais tout a une fin. *Tous tes pas ne sont que faux pas qui pas à pas te mènent au trépas.* On a peut-être raison de ne pas y penser trop souvent: cela vaut encore plus pour le coureur vétérân. Le cas échéant, bornons-nous à ce vieux proverbe né du bon sens: *Il n'y a si bon cheval qui ne devienne rosse.*

Alors? Vivez, si m'en croyez, n'attendez à demain... Ce pourrait être le message d'Hailé Ghébrésélassié, qui, depuis vingt ans, prêche admirablement par l'exemple.

Au fait, il y en a qui disent qu'il serait apparenté aux Mennzé, ces Ethiopiens qui, paraît-il, ne vieillissent pas. Que ne dit-on pas d'un champion hors normes!
 © **Noël Tamini** • Addis Abeba, 6 février 2009

1 Raymond Pittet, «Champions de la misère?», *La Tribune de Lausanne*, 5 janvier 1979.

2 Un homme peut-il aujourd'hui espérer courir le marathon en 2 heures? Hum... On tire d'ordinaire votre capacité sur le marathon de votre meilleure performance réussie sur

10 000 m, multipliée par un coefficient moyen de 4,6. Ce qui donnerait pour Kénénisa Békélé (record mondial: 26 mn 17 s) environ 2 h et une minute pour 42,2 km. Un coefficient inférieur serait d'un coureur super-endurant. Par exemple, $4,55 \times 26 \text{ mn } 17 \text{ s} = 1 \text{ h } 59 \text{ mn } 35 \text{ s}$.

Pour les femmes, on peut tenter aussi une prédiction à partir du chrono de 14 mn 11 s du record mondial de Tirounesh Dibaba sur 5000 m. En admettant pour probable 29'22" sur 10 000 m, on obtient 2 h 15 mn 5 s pour le marathon. Soit seulement 21 s de mieux que la meilleure performance mondiale de la Britannique Radcliffe. ●

Pour votre bien-être...

Pas envie de courir pour vous faire masser?

Choisissez le massage à domicile

Vous avez le choix entre:

1. La version standard, en prenant le massage complet qui vous permettra d'évacuer vos tensions (jambes, bras, dos et nuque).
2. La version sur mesure, en prenant un massage de 60 minutes, des pieds et des jambes ou du dos et de la nuque (idéal pour soulager les maux de dos).

Parlons maintenant du tarif, qui est de CHF 120.— pour l'heure de massage et un forfait couple au prix de CHF 215.— pour les 2 heures de soins (déplacement inclus dans le prix).

Un massage tonique ouvert aux hommes et aux femmes. Rabais de 10% pour les membres du Spiridon romand.

Plus de renseignements sur www.serenis.ch ou au 021 799 59 58. Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h30 à 17h30

Rien de tel après un entraînement ou une compétition que de recevoir un excellent massage.

Sérénis vient d'ouvrir ses portes cet été et propose des massages à domicile sur l'arc lémanique. Dans la gamme, le massage suédois qui permet de soulager les tensions musculaires et articulaires. Son effet tonifiant et relaxant favorise les circulations sanguine et lymphatique et, par là, aide à l'élimination des toxines.

Le masseur va s'occuper en priorité du muscle, en faisant des frictions, effleurages légers et profonds ainsi que du pétrissage. Si l'articulation est douloureuse, il va masser les attaches du muscle, les tendons ou les ligaments.

Angélique Robert

Sérénis sarl

Colombaires 67 • 1096 Cully
 078-600 51 99 • angelique@serenis.ch

Les raquettes à neige... avancent à grands pas!

Eh ouï!, depuis quelques années, les raquettes à neige ont pris leur envol, aussi bien sur parcours balisés et chemins pédestres qu'en dehors de toute trace. Il y a de plus en plus de «raquetteurs» de tous les âges s'adonnant à ce sport «pour tous». Des journées de raquettes sont également organisées par la Fédération suisse de raquettes à neige, où des bénévoles spécialisés mettent à disposition du matériel, renseignent les personnes quant aux différents itinéraires à suivre, aux risques d'avalanches dans certains endroits, au respect de la faune et au fair-play. Le BPA, Bureau de prévention des accidents, soutient cette fédération, qui, avec son «chapeau», se déplace dans différents endroits.

Dimanche 1^{er} mars, toute cette petite troupe se trouvait au col du Mollendruz. Malgré une météo pas très encourageante, ce sont une centaine de personnes qui ont passé une merveilleuse journée en raquettes. Laurent Buchs, président de

ladite Fédération, était heureux du bon déroulement de cette journée et précisait le succès de cette «campagne de propagande».

Quant au responsable du Centre Nordique du Mollendruz, Jean-Pierre Clerc (Spiridonien), il se plaisait à reconnaître l'engouement pour ce sport. Il précisait que depuis l'apparition, il y a 5 ans, de la raquette à neige, il y avait une augmentation de 20% chaque année des personnes qui veulent s'essayer à cette discipline. Au début, ils louent les raquettes et ensuite, très souvent, ils en deviennent propriétaires.

Il est à relever que, dans la région du Mollendruz, 65 km de piste de fond, dont 1,5 km éclairés (mardi et jeudi), et 12 km de parcours raquettes sont à la disposition de tous ces sportifs, débutants ou chevronnés. Sans compter, en été, les sentiers et chemins pour les randonneurs et vététistes, de quoi passer de belles journées dans cette superbe région jurassienne. ● **Ph.Rt**



Séverine Combremont (Dames populaires).

La magie de Noël opère à la Course de Noël d'Estavayer-le-Lac

21 décembre 2008



Derniers conseils prodigués par saint Nicolas...

Parée de ses atours et des rayonnantes crèches de la Nativité essayées de part et d'autre, la magie de Noël planait sur de la médiévale Cité de la Rose, qui s'offrait une animation sportive intra muros: la 18^e édition de la Course de Noël, au solstice d'hiver, organisée par la FSG, section Estavayer-le-Lac/Lully. Agendée au calendrier de la Coupe Fribourgeoise 2009, cette première épreuve (22 catégories) rassemblait le gratin des athlètes régionaux, des jeunes et moins, de 6 à 77 ans. En compagnie de la traditionnelle présence de saint Nicolas enharnaché de

sa généreuse hotte, l'ambiance festive de Noël était garantie.

Le parcours sélectif, en dents de scie, tantôt asphalté, tantôt pavé, rythmé d'abrupts changements de direction, n'a consenti aucun répit aux coureurs. La victoire en élite est revenue aux sociétaires du TV Bösinggen Michel Brügger (22'54") et Regula Zahno-Jungo (16'24" sur 5 km).

Sur les 8 km, le Singinois s'est rapidement détaché, laissant Thomas Meszaros, Hugo Raemy et Adrian Jenny en découdre pour les places suivantes. Tandis que sa camarade de club s'imposait avec maestria, améliorant de 4 secondes le record de Ruth Gavin. Quant aux autres catégories, les leaders ont confirmé leur rang.

Cette épreuve s'inscrira comme une excellente cuvée dans la chronique de la société. La satisfaction se lisait sur le visage de Dominique Aebischer, président de la FSG et du comité d'organisation. «La manifestation qui mobilise une huitantaine de bénévoles s'est bien déroulée et dans de bonnes conditions. Evidemment, une étape de la Coupe étoffe la participation. Plus de 600 coureurs classés, c'est le record. Et le public, venu en nombre encourager les proches ou simplement se mêler à la fête du sport, participe à l'animation de la ville.»

Coup de cœur à Pascal Mancini

D'année en année, «le bénéfice réalisé va à la promotion de la gymnastique ou de l'athlétisme. Notre but n'est pas de thésauriser. Celui de 2008 encourage le jeune staviacois Pascal Mancini, issu de la FSG, actuellement affilié au CAF», confie l'heureux président. Une aide bienvenue pour ce prometteur et talentueux sprinter d'à peine 20 ans, qui a mis entre parenthèses ses études pour se consacrer entièrement au sport. Il a couru le 100 m en 10"47 lors des championnats du monde des M23 en Pologne, se classant 2^e européen. Qualifié sur 60 m (6"73) pour les prochains championnats d'Europe en salle, en mars à Turin, ses objectifs 2009 visent les championnats d'Europe des M23 sur 100 m, et du Monde à Berlin avec l'équipe suisse de relais 4x100 m, avec la perspective d'améliorer son chrono. Ambitieux programme qui mérite bien le soutien et les souhaits qui l'accompagnent... Bonne chance! ●

Marianne Baechler



UBS

28^e édition de la course de montagne / 28. Berglauf

Dimanche 12 juillet 2009

Sonntag 12. Juli 2009

Montreux - Les Rochers-de-Naye

Départ / Start: Montreux

Distance / Distanz : 18.8 km.

Dénivellation / Höhendifferenz: 1'600 m.

Départ / Start: Caux

Distance / Distanz: 9.5 km.

Dénivellation / Höhendifferenz: 930 m.

Org. Club Athlétique Montreux

www.montreuxlesrochersdenaye



COURSE MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE





Bernard Terreau, premier vétéran M50.

Championnat fribourgeois de cross

10 janvier 2009 • Une image d'Épinal

Drapé d'un immaculé manteau blanc, le Centre sportif du Leimacker à Guin, bordé de végétaux givrés, suggérait une image d'Épinal, ce samedi 10 janvier 2009. Le soleil au zénith, comme une invitation adressée aux adeptes du cross-country, dardait de ses chaleureux rayons les méandres du parcours dessiné autour du site. Avec la température ambiante de moins 5°, la généreuse épaisseur de neige, tantôt sablonneuse, tantôt résistante, crissait sous les pointes.

C'était le premier des deux cross organisés dans le canton de Fribourg. Autant dire que les coureurs n'ont guère eu la possibilité de se familiariser avec ce type de terrain mettant à rude contribution la force musculaire et les dons d'équilibriste.

Remarquablement mis sur pied par le Turn- und Sportverein Düdingen (TSV), les Championnats fribourgeois de cross ont couronné deux membres du TV Bösing: Stephen Staehli et Regula Zahno-Jungo. Chez l'élite masculine, la lutte fut âpre tout au long des 6,300 km et le sprint final d'anthologie vit la victoire de Rudolf Biedermann (non licencié) sur S. Staehli. Collectionnant les titres, l'intouchable Regula s'est rapidement distancée de ses dauphines Isabelle Piller et Inge Riedo.

«Intégrée à la Swiss Athletics Cross-Cup 2009, cette épreuve draine de nombreux athlètes extérieurs, tant alémaniques que romands», rapporte Sylvia Aeby Hasler, présidente du comité d'organisation et détentrice du brevet fédéral d'entraîneur performance Swiss

Olympic. L'ancienne sprinter aux multiples titres, qui peut compter sur des collaborateurs efficaces et motivés, affichait son contentement: «Tout s'est bien passé et l'enregistrement de plus de 300 coureurs classés corrobore ce succès.» Club formateur, le TSV Düdingen organise en alternance avec le CA Gibloux Farvagny le concours cantonal.

En marge de la manifestation et dans le but de stimuler la promotion du cross, les trophées Gmünder & Liaudat sont attribués aux catégories écoliers/ères, cadets/tes A et B.

«Notre situation juste à la frontière linguistique est stimulante. C'est même un privilège de côtoyer des mentalités différentes», ajoute l'organisatrice. ●

Marianne Baechler



Soleil et neige au

Cross de l'Est à Blonay

C'est le samedi 28 février, à Blonay, que se sont déroulés le 53^e Cross de l'Est et, par la même occasion, le championnat vaudois de cross. Cette manifestation, organisée par le CARE Vevey, a tenu toutes ses promesses. En effet, c'est sous un ciel bleu et une température printanière que plus de 210 coureurs ont participé à l'une des plus anciennes courses de Suisse. Chez les hommes élite, c'est le pensionnaire du Stade Lausanne, Dejene Lidetu, qui est devenu champion vaudois 2009. Il précède de 36" Fabian Visinand du Lausanne-Sport, la troisième place revenant à Christophe Meyers, qui a bouclé les 7650 mètres d'un parcours sélectif en 30'47". Chez les dames, Maya Chollet, du CARE Vevey a dû batailler dur pour obtenir son titre de championne vaudoise, en devançant d'une poignée de secondes Laura Hrebec, du Triviera. Quant à Sibylle Dürrenmatt, du LV Langenthal, venue à Blonay pour s'entraîner en vue des championnats suisses de cross, elle s'affirmait heureuse de sa troisième place. Peu après son arrivée, elle déclarait: «C'est comme ça que je prépare ma saison de piste.» ●

Richard Mesot

Tous les résultats et photos sur www.care-vevey.ch/cross



RENAULT

soutient votre activité sportive




Renault Bussigny
Chemin du Vallon 30 - 1030 Bussigny - Tél.: 021 706 48 00

Renault Cossonay
Rte de la Sarraz - 1304 Cossonay-Ville - Tél.: 021 863 20 30

Membre du réseau REAGROUP

N°1 DE LA DISTRIBUTION RENAULT EN EUROPE



Avec René Dutoit: le tourisme autrement !

Mis sur pied par René Dutoit, récemment retraité après plus de 35 ans dans le monde du voyage, Cyclorando-RM propose une activité attrayante pour personnes actives et intéressées à découvrir le monde autrement.

Toujours avide de voyages et de nouvelles découvertes, ce marathonien (19 fois New York à son actif) organise des randonnées ou balades à vélo dont vous trouverez ci-contre un petit programme.

Il s'agit de circuits accompagnés à travers l'Europe, au départ de la Suisse. Ils sont conseillés principalement à des personnes souhaitant découvrir des régions peu connues, d'une manière différente et originale.

On y allie un peu de sport (parcours à vélo de 40 à 60 km par jour), des visites, de la gastronomie et de la découverte. Les participants sont principalement des retraités actifs ou en retraite anticipée; les plus jeunes sont aussi les bienvenus.

Les points forts en sont :

- Accompagnement des participants au départ de la Suisse
- Vols avantageux des compagnies telles que Easyjet, Swiss, ou transport par train Eurocity
- Vols directs de 2 heures maximum
- Petits groupes de 10 à 20 participants
- Voyages de repérage préalables pour la majorité des voyages proposés

- Sur place, collaboration avec des partenaires spécialisés dans l'organisation de balades à vélo
- Vélos (type citybike) proposés sur place (souvent 21 vitesses)
- Transport des bagages que l'on retrouve directement à l'hôtel suivant
- Prolongation individuelle possible en fin de circuit
- Guide local francophone durant les journées de vélo et parfois bus accompagnant les cyclistes
- Découverte de la gastronomie locale et circuits hors des sentiers battus
- Un tourisme différent
- Un très bon rapport «qualité-prix»
- Voyages organisés par des professionnels, avec le support d'une agence offrant la fameuse «garantie de voyage» conseillée pour tous les voyageurs

Si cette formule vous intéresse, ne manquez pas de contacter René Dutoit qui vous fournira tous les renseignements qu'il vous faut.

Cyclorando-RM

René Dutoit
Chemin de Dournel 1
CH-1044 Fey
téléphone 021-887 75 41
ou 079 293 19 51
cyclorandorm@hotmail.fr

Voyages 2009

LES FLANDRES

CHF 1850.-

9 au 15 juin 2009

- Vol direct (1 h) avec Easyjet ou Bruxelles Airways
- Parcours plat et facile le long de canaux et cours d'eau
- Hôtels de catégorie supérieure
- Visite d'une ville exceptionnelle: Bruges
- Prolongation possible à Bruxelles

LES ASTURIES

CHF 1740.-

(Nord de l'Espagne)

23 au 30 juin 2009 (pas encore garanti)

29 septembre au 6 octobre 2009 (complet)

- Vol direct Genève-Oviedo par Easyjet
- Petit groupe de 12 personnes maximum
- Bus suivant le groupe durant tout le circuit
- On emprunte parfois les fameux «Chemins de St-Jacques»
- Excellente gastronomie locale
- Logements inédits (agrotourisme, maisons coloniales, hôtels) et parfois 2 nuits dans le même établissement
- Prolongation possible à Gijon, superbe ville portuaire

L'ÉCOSSE

CHF 1890.-

(le Ring de Galloway, sud-ouest)

9 au 17 juillet 2009 (nouvelles dates)

- Vol direct Genève-Edimbourg par Easyjet,
- Voyage de 9 jours
- On alterne mer et campagne, sur routes et chemins bien adaptés aux cyclistes
- Logement en «guest-houses» ou «bed-breakfast» sélectionnés
- Découverte de restaurants typiques et pubs réputés

RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

CHF 1790.-

(Bohême du Sud)

3 au 10 août 2009

- Vol direct Genève-Prague par Swiss
- Découvertes de superbes villes faisant partie du Patrimoine mondial de l'Unesco
- Un circuit splendide, éprouvé et varié
- Gastronomie bohémienne
- Prolongation possible à Prague

Nouveauté 2010

Environ CHF 1650.-

Juillet et août 2010 (date exacte non encore fixée)

LA HOLLANDE en péniche et vélo

- Une combinaison péniche-vélo, idéale pour la visite de ce superbe pays
- Un très bon dosage entre navigation et cyclisme
- Péniche offrant douche/WC dans chaque cabine et réservée pour notre groupe
- Découverte d'aspects insolites dans les villes lors de promenades en soirée
- Guide francophone avec grande expérience de tels circuits
- Repas à bord

dimanche 17 mai 2009

LE SPIRIDON ROMAND ORGANISE LA

2^e course de la TOUR de SAUVABELIN Lausanne

Organisation:
Spiridon romand

Date:
Dimanche 17 mai 2009
(matin)

Vestiaires/Dossards:
Piscine de Bellevaux

Genre d'épreuve:
Contre la montre,
2 manches

Départ:
10 h Piscine de Bellevaux
(1^{re} manche)

Parcours:
Sentiers goudronnés
dans le bois de Sauvabelin

Distance:
Nouveau parcours pédestre
de 1km400 jusqu'au pied
de la Tour

Arrivée:
Haut de la Tour de Sauva-
belin, 30 m / 151 marches

Participation:
Cat.1 Dames 1970-1993
Cat.2 Hommes
Cat.3 Dames vét.1 1960-69
Cat.4 Hommes vét.1

Cat.5 Dames vét. 2
Cat.6 Hommes vét. 2
1959 et plus âgés

Nombre coureurs:
Maximum 150 coureurs

Prix d'inscription:
CHF 20.-. Gratuit pour les
membres Spiridon romand

Inscriptions:
Par internet
www.spiridon.ch

Chronométrage:
Par Softtiming

Païement:
Lors du retrait des dossards

Inscriptions tardives:
Selon les places
disponibles, majoration
de CHF 5.-

Distribution des prix:
Restaurant du Lac de
Sauvabelin dès 13h00

Prix souvenir:
A chaque participant(e)

Prix spéciaux:
Aux premiers de chaque
catégorie

Divers:
La Tour sera fermée
au public de 10h à 12h

Renseignements:
Philippe Rochat
chemin des Sauges 25
1018 Lausanne
Tél. 021 646 33 35
ou 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

TROPHÉE Lausannois 2008

Une participation record

Il y a quinze ans, ce n'étaient que quatre courses qui faisaient partie du Trophée lausannois. L'idée, au départ, était d'établir un trait d'union entre toutes ces petites épreuves, afin de les soutenir et les promouvoir. «Et puis, surtout, faire en sorte qu'elles ne se marchent pas sur les pieds et que chacun s'y retrouve dans un agenda déjà bien chargé», rappelait Patrick Gilliand, le dévoué président du TL, lors de la soirée de remise des récompenses 2008. Laquelle s'est déroulée à la grande salle de Prilly, jeudi 5 février dernier, en présence de près de 250 personnes. La Foulée de Bussigny, le Footing-Club de Lausanne, les Traîne-Savates de Cheseaux et les Cambe-Gouille en ont été les pionniers. Actuellement, douze courses font partie du trophée; ce qui permet à de nombreux coureurs de découvrir d'autres endroits... Bien que, souvent, les mêmes copains et copines se retrouvent sur la ligne de départ.

Le TL a récompensé les plus assidus, ceux et celles qui ont participé à sept courses au moins, soit 149 compétiteurs (dont 40 enfants). Ils étaient même 22 à recevoir la fameuse coupe, celle décernée aux coureurs n'ayant manqué aucun des douze rendez-vous: un record! Alors, bravo aux coureurs et organisateurs! ● *Ph. Rt*
Résultats: www.footing-club.ch

PROGRAMME 2009 16^e ÉDITION

- 17.01 Cross de Vidé
- 14.03 Cross des Amis de la Nature, à Chavannes
- 28.03 Bambi, à Lausanne
- 04.04 Traîne-Savates, à Cheseaux
- 29.05 A Travers Pully

- 06.06 Course à Dingler, à Savigny
- 19.06 A Travers Romanel s/Lausanne
- 29.08 Course de Bussigny
- 13.09 Course des Singes, à Lutry (bonus)
- 26.09 Renens Bouge (nouvelle)
- 14.11 Trophée du Talent, à Lausanne
- 28.11 A Travers Prilly





Women Sport Evasion

27-28.06.2009 | Lausanne • Vidé

**Sport-détente
au féminin**

**Entspannungssport
für Frauen**



visana www.womensportevasion.ch **Lausanne**

Week-end détente réservé aux femmes

Tout vous est proposé, rien n'est obligatoire!

Participer selon votre envie à une ou deux journées d'initiation à divers sports tels que le Chiball, la danse orientale ou encore l'aerodance. Découvrez également nos ateliers thématiques sur la santé, le bien-être et la nutrition.

Prix: Fr. 50.- la journée ou Fr. 80.- deux journées (compris repas, boissons tout au long de la journée et cadeaux)

Inscriptions et renseignements: Tél. 021 806 25 49, par e-mail: robert@bruchez-organisations.com

ou sur le site www.womensportevasion.ch

Délai d'inscription pour chaque sortie:
le lundi précédant la course (sauf indications spéciales).

**LES SORTIES ET ENTRAÎNEMENTS SONT OUVERTS
À TOUS, NON-MEMBRES COMPRIS.**

Entraînements de course à pied tous les mercredis:
départ: 18h30 mairie de Satigny – douches sur place.

Dates	Sorties	Organisation	Rendez-vous	Remarques
Janvier Dimanche 18 janvier	Raquettes et ski de fond dans le Jura	Vincent Cruz 022 349 20 89 022 372 69 18 prof. 078 689 54 89	08h30 Parking place Carentec	Sortie familiale Pique-nique selon météo
Mars Week-end 14-15 mars	Week-end neige à Ovronnaz (ski, ski de fond, raquettes, balade, piscine)	André Fellmann 022 342 29 82 privé 022 372 69 54 prof.	Au départ de Genève, à définir par les participants Sur place 16h00	Nuitée au chalet Les Oisillons avec repas du soir et petit déjeuner
Avril Dimanche 5 avril	Course des Ponts 9,5 km Organisation CHP	Robin Rouge 022 793 02 16 - 079 233 17 77 robrouge@bluewin.ch	A définir	Besoin de responsables de secteurs et de nombreux commissaires, merci d'avance
Dimanche 19 avril	Tour du Vuache 26 km course à pied, VTT, vélo et marche	Guy et M.-Thérèse Schnyder 0033 450 39 16 22	08h00 Parking Mairie de Plan-les-Ouates	Restaurant La Ferme (à Frangy) Départ de Chaumont 09h00
Mai Dimanche 3 mai	Traversée du Mont-de-Sion course à pied, VTT, vélo et marche (environ 20 km)	Jacinto Picamal 022 796 61 84	08h00 Parking mairie de Plan-les-Ouates	Repas à l' Auberge de la Goutte d'Or à Jonzier-Epagny ou pique-nique selon météo
Dimanche 17 mai	Tour du lac de St-Point 20 km course à pied, VTT, vélo et marche	Christine Faucogney 079 617 17 69	08h00 place Carantec	Repas au restaurant ou pique-nique selon météo (e-mail suivra)
Mercredi 20 mai	Collonge-Bellerive 9 km course à pied, VTT, vélo et marche	Jeannette et Jean Perone 022 752 27 46	18h00 Collonge-Bellerive 25 A, chemin du Port-de-Bellerive	Buffet canadien, ouvert à tous Boissons offertes
Juin Dimanche 7 juin	Via ferrata des Aravis	Jeannette et Jean Perone 022 752 27 46	08h00 Stade de Champel	Pour les initiés seulement, balade possible, pique-nique
Dimanche 14 juin	Tour des Deux-Monts région de Divonne course à pied, VTT, vélo et marche	Armand Blondin 022 798 28 14 079 659 17 08	A définir	A définir
Mercredi 10 ou 17 juin	Montée d'un sentier du Salève	Bernard Donati 022 784 22 18 privé 022 372 97 68 prof.	17h30 Parking du Grand-Donzelle	Pique-nique ou restaurant selon météo
Juillet Dimanche 12 juillet	Vallée Verte course à pied parcours vallonné (env. 17 km)	Guy et M.-Thérèse Schnyder 0033 450 39 16 22	09h00 Boège, France Place de l'Église	Prendre costume de bain pour la piscine. Repas au restaurant
Week-end 18-19 juillet	Cabane de Demècre sur les hauts de Fully, le dimanche, montée à la cabane de Fénelstral	Michel Branche 027 776 14 42 (chalet) 027 776 20 24	Au départ de Genève à définir par les participants Sur place 14h00 stade de football de Fully	Nuitée en cabane, repas par nous-mêmes, achat par l'organisateur Inscription Jean Perone
Août Dimanche 9 août	Course à pied dans les bois chemin pédestre et route (9 km)	Ronald Broccard 022 300 03 89	09h30 chez Ronald, Pré-de-l'Œuf 9 Plan-les-Ouates (signalisation)	Douche sur place Buffet canadien - Grillades Boissons offertes par l'organisateur
Samedi 29 août	Course du Mandement (8, 12,5 et 22 km) (Organisation: CHP pour les 22 km parcours nature)	René Dafflon 027 753 18 29	Rendez-vous à définir	Le CHP assure les ravitaillements et les commissaires pour les 22 km
Septembre Week-end 12-13 septembre	Sixt-Passy refuge Alfred Wills, col d'Anterne, randonnée facile, ouverte à toutes et tous	Eric Stockli 022 418 58 41 prof. 022 342 20 67 privé	Rendez-vous à définir	Inscriptions et renseignements auprès d'Eric, au plus tard le 6 septembre
Octobre Samedi 10 octobre	Cross Interentreprises	Claude Meylan 022 793 91 47	Site des Evaux depuis 07h00	Faire pub dans vos entreprises Besoin de commissaires
Dimanche 18 octobre	Arboretum d'Aubonne course à pied, environ 10 km	Odile Cuenat 022 733 26 86	09h30 place Carentec	Pique-nique ou repas au Signal-de-Bougy selon météo
Novembre Samedi 21 novembre	Trans'Onésienne	Inscription individuelle sous CHP	Compétition, inscription offerte par le club	Conditions: courir sous les couleurs du club
Décembre Dimanche 13 décembre	1/2 Tour du Salève 22 km course à pied, VTT si possible (météo) Cette sortie remplacera la soirée annuelle du club	Jean Perone 022 752 27 46 Vincent Cruz 022 349 20 89	08h00 Parking de Veyrier 09h00 Départ lac des Dronières	Un repas suivra Ouvert à tous les membres du club et à leurs amis
Janvier 2010 Jeudi 7 janvier	Soirée des organisateurs	Jean Perone 022 752 27 46 Odile Cuenat 022 733 26 86	19h00 Restaurant La Baïta	Préparation du programme 2010
Dimanche 10 janvier	Sortie raquettes et ski de fond	Vincent Cruz 022 349 20 89 022 372 69 18 prof. 078 689 54 89	08h30 à définir	Sortie familiale Pique-nique selon météo

DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS ((♥))

...il compte de plus en plus d'adeptes

Lors de la remise des récompenses et prix souvenirs au cours de la soirée qui s'est déroulée au Casino de Montbenon, à Lausanne, ce sont 305 athlètes qui ont été récompensés pour avoir participé aux différentes épreuves: 110 pour le Défi I, 180 pour le Défi II et 15 pour le Superdéfi.

Combien serez-vous en 2009? Probablement autant et même davantage, car un nouveau défi juniors a été créé. En effet, six disciplines sont proposées: la course à pied, le cyclisme, la marche/walking, la natation, le ski de fond et le triathlon. De quoi satisfaire les plus exigeants.

Vous trouverez ci-dessous un plan détaillé des 11 manifestations, avec dates, lieux et distances. Pour de plus amples détails, vous pouvez consulter: www.defilausannois.ch

Nous vous souhaitons un excellent défi 2009. ● *Ph. Rt*



DISCIPLINE / MANIFESTATION	DATE	DEFI JUNIORS 3 DISCIPLINES DE 1997 À 1992	DÉFI I 3 DISCIPLINES DÈS 1991	DÉFI II 3 DISCIPLINES DÈS 1991	DÉFI III 4 DISCIPLINES DÈS 1991	SUPERDÉFI 4 DISCIPLINES DÈS 1991
COURSE A PIED 20 KM DE LAUSANNE	25.04.09	4 km	4 km	10 km	20 km	
LAUSANNE MARATHON	25.10.09	4.2 km (mini marathon) ou 10.5 km (1/4 marathon)	10.5 km (1/4 marathon)	10.5 km (1/4 marathon)	21 km (1/2 marathon)	42 km (marathon)
CHRISTMAS MIDNIGHT RUN	19.12.09	2.5 km ou 5 km	5 km	7.5 km		
CYCLISME CYCLOTOUR DU LÉMAN	31.05.09		60 km	60 km	110 km	180 km (tour du lac)
JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO	16.05.09	10 km VTT ou 30 km route	10 km VTT ou 30 km route	20 km VTT ou 50 km route	30 km VTT (10+20) ou 100 km route	160 km route
MARCHE / WALKING MARCHE GÉNÉRAL GUISAN	13-14.06.09	7 km	10 km	16 km	30 km	40 km
LAUSANNE WALKING	13.09.09	4 km	10.5 km	16 km	21 km	
LAUSANNE MARATHON	25.10.09	Dès 1995: 10.5 km walking ou nordic	10.5 km walking ou nordic			
NATATION 24 HEURES DE NATATION	03-04.10.09	250 m	500 m	1 km	2 km	4 km
SKI DE FOND LA MARA	28.02-01.03.09	5 km (mini Mara) ou 10 km classique ou skating	10 km classique ou skating	10 km classique ou skating	30 km classique ou skating	30 + 10 km dans 2 styles
TRIATHLON TRIATHLON DE LAUSANNE	30.08.09	0.2 / 5 / 1.3 km ou relais	relais	0.5 / 20 / 5 km	0.5 / 20 / 5 km	1.5 / 40 / 10 km

Heidi Maeder, une marcheuse émérite



Heidi Maeder

Vous avez souvent entendu parler du Club des Marcheurs de Cour, à Lausanne (CMCL). Ces sportives et sportifs qui pratiquent la marche athlétique (à ne pas confondre avec le walking ou nordic walking, avec bâtons), c'est-à-dire avec un déhanchement assez prononcé, et qui accumulent les victoires aussi bien en Suisse qu'à l'étranger. Pour en savoir un peu plus sur ce club, qui fête cette année ses 55 ans d'existence et compte une quarantaine de membres dont une dizaine de compétiteurs, j'ai rencontré leur président, Bernard Binggeli, en poste depuis quatre ans, ainsi que leur championne, Heidi Maeder.

Philippe Rochat: Pour quelle raison vous appelez-vous Club des Marcheurs de Cour?

Bernard Binggeli: Le créateur de ce club, Robert Crausaz, habitait l'avenue de Cour, d'où cette dénomination.

P.R.: Heidi Maeder, depuis combien d'années, fais-tu de la marche de compétition?

Heidi Maeder: Cela fait 22 ans. J'ai commencé la marche athlétique et je me suis vite rendu compte que ce sport me convenait. Courir reste mon sport de détente. Ensuite, j'ai suivi les conseils des chevronnés, comme Roland Bergmann (également compétiteur), Bernard Binggeli et d'autres membres de notre club: ils m'ont toujours bien entourée et conseillée.

P.R.: Tu as obtenu de très nombreux titres, peux-tu nous les rappeler sommairement?

H.M.: J'ai obtenu des titres spécialement depuis que je suis en âge de vétéran, sur 5, 10 et 20 kilomètres, soit 16 médailles d'or aux Européens et 21 du même métal aux Mondiaux.

P.R.: Combien de kilomètres fais-tu par semaine et à quelle vitesse?

H.M.: Cela varie entre 60 et 80 kilomètres, à une moyenne d'environ 10 km/h, mais cela dépend des programmes d'entraînement, si nous travaillons la vitesse par des intervalles ou l'endurance. Nous comptons 2 heures par entraînement.

P.R.: Quels sont tes objectifs pour cette année?

H.M.: A fin mai, nous participerons, avec Bernard, aux championnats d'Europe, à Aarhus (Danemark), et en juillet aux mondiaux à Lahti (Finlande), sur des distances de 5, 10 et 20 kilomètres.

P.R.: J'ai une petite question, peut-être indiscreète: avez-vous des sponsors et votre club participe-t-il aux frais de déplacements, hôtels et autres?

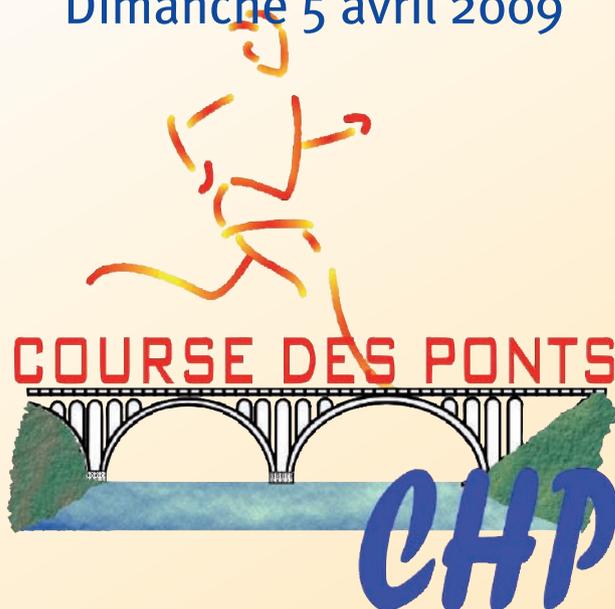
H.M.: Nous payons tous nos déplacements, inscriptions, logement et frais de subsistance. Notre club n'a pas les moyens de nous aider et nous payons également nos équipements; mais il nous récompense lorsque nous faisons de bons résultats.

P.R.: Je vous souhaite beaucoup de plaisir, lors de cette année de championnats, et encore de nombreux succès. ●

Ph. Rt

Fort du succès de la 1^{re} édition,
le CHP réédite la Course des Ponts

Dimanche 5 avril 2009



Le décor est somptueux, le parcours varié. Il traverse les ponts, longe le Rhône et l'Arve. Cette course a déjà tout d'une grande!

Un parcours «coureurs» de 9,5 km pour toutes les catégories
et un parcours «marcheurs» de 8 km



GENÈVE

Renseignements et inscriptions:
www.chp-geneve.ch ou 079 233 19 77



Coucou, c'est moi: Jean-Pierre Glanzmann. Ce nom doit bien vous dire quelque chose, non? Huit ans déjà, neuf peut-être... Oui, huit bonnes années que j'ai quitté mon poste à la rédaction de votre chère revue. Et comme pour mieux se faire aimer, dit le proverbe, mieux vaut se faire oublier. Disparu, le Tonton. Mais le revoilà, plus verdissant que jamais.

Si je ressurgis donc ce jour, au beau milieu de cette édition, c'est pour vous rappeler que la crise n'épargne personne. La Presse pas moins que la Finance. Une presse qui, toutes ces dernières années, s'est acharnée à démolir ce que d'aucuns ont mis des siècles à construire. Que d'eau depuis Gutenberg! A l'époque (de mon apprentissage), les imprimeries fourmillaient de correcteurs, ces gendarmes du verbe, chasseurs de coquilles (comprenez les petites erreurs typographiques), de virgules oubliées et d'accents défectueux. Du temps où culture et savoir-faire se transmettaient de générations en générations, comme un précieux nectar. Aujourd'hui, les temps sont durs et le monde change. Crise oblige, les correcteurs et les superviseurs des grands quotidiens ont été renvoyés à leurs chères études. Nos Maîtres de casse (le «tiroir» d'où étaient tirées les lettres à composer – manuellement! – les textes de l'époque), peinent à trouver leur éternel sommeil, trop fatigués de se retourner dans leur tombe. Le ver est dans la pomme, et semble bien ne plus en ressortir.

«Epagnés par la crise», ainsi titrait le quotidien *24 Heures*, dans l'édition du vendredi 16 janvier. *Epagnés*, les banquiers peut-être, les journaux sûrement pas. A cette exception près, que la Confédération ne volera jamais au secours des seconds nommés.

Des correcteurs qu'on supprime, des imprimés qu'on bâcle (merci l'informatisation, délibérément mise dans les mains de n'importe qui), et voici grand ouverte la porte au boulevard des énormités, telle celle rapportée dans l'illustration qui accompagne ce texte. Ainsi soit-il.

Epagné par la crise, mon ami Alberto l'est maintenant. Lui qui ne supportait que très peu l'approximation. Paix à sa mémoire. Ne me soupçonnez surtout pas de faire de l'humour noir. L'adage veut que les amis d'antan ne s'éteignent jamais. Et s'ils ressurgissent de temps à autre du passé, c'est pour nous rappeler qu'ils sont toujours à nos côtés.

Cette anecdote, Alberto (Tognetti pour les nouveaux lecteurs), me pardonnera certes, de la raconter. Ainsi, celui qui tenait à chaque numéro sa rubrique «Libres propos», m'avait-il soumis un jour un article de sa composition – momentanément pas trop vertueuse – décrivant une scène où des policiers lausannois étaient intervenus pour maîtriser des fauteurs de troubles, qui manifestaient dans la ville olympique, contre je ne sais plus quelle «exhibition» du Musée olympique. Alberto tenait alors sciemment à invoquer dans son «papier» le passé un brin nébuleux de S.E. Juan Antonio Samaranch, un homme qui, à l'évidence, a magistralement défendu les atouts de notre capitale. «Le président du C.I.O., écrivait-il alors, n'est qu'un franquiste au passé peu glorieux...». Article censuré par mes soins, je peux vous le révéler aujourd'hui. Donc interdit de parution. Alberto – autre confidence mineure – ne m'en a jamais voulu, bien que très contrarié par cette décision.

Vous dire qu'Alberto n'aimait pas trop le président du C.I.O. d'alors, S.E. Juan Antonio Samaranch, est un doux euphémisme, lui qui pourtant qualifiait le professeur Conconi, à la sulfureuse réputation, d'intime ami vertueux, à l'époque. Ainsi va la vie. Mais tel n'était pas mon propos de ce jour.

Alberto, pas un homme facile? Moi non plus, figurez-vous. Ce furent pourtant bien nos grandes divergences d'opinion qui nous ont liés si profondément durant ces longues années. Ce clin d'œil à Alberto ne sera assurément pas le dernier. L'eût-il désiré, nul n'en doute. Ainsi va la vie. ●

Tonton
(alias Jean-Pierre Glanzmann)

Un nouveau programme sportif: Le «Nyon Région Trophy»

Cela devient à la mode: chaque Région veut et crée de nouvelles activités sportives, de façon à ce que chacun et chacune, de tout âge, puisse «se faire plaisir» dans un sport ou un autre. Christophe Huybrechts l'a très bien compris et a créé le **Nyon Région Trophy**. Son objectif est avant tout le SPORT POUR TOUS, mais aussi:

- encourager la pratique d'une activité sportive, pour son bien-être et à tout âge (dès 5 ans);
- permettre à chacun de maintenir sa forme tout au long de l'année (de mars à novembre 2009);
- promouvoir les manifestations sportives organisées dans le district de Nyon.

Le «Nyon Région Trophy» s'articule autour de **8 disciplines sportives** faisant partie du calendrier des manifestations organisées dans le district de Nyon. A savoir: l'**aquathon** (AquaNyon, 11 juillet), la **course à pied** (NovioduRun, 28 novembre), le **cyclisme** (Gentlemen, 17 mai), le **nordic walking** (NordicSamedi), la **randonnée en raquettes** (Raquette Aventure, 7 mars), le **relais course à pied et VTT** (Run and Bike, 25 septembre), le **Triathlon** (Triathlon de Nyon, 8 et 9 août) et le **VTT** (La Barillette, 30 août).

En 2008, ce sont plus de 5000 sportifs qui ont participé à ces différentes manifestations sportives!

Le principe est simple... Le ou la participant(e) prend part aux manifestations susmentionnées et, lors de la remise de son dossard, il/elle recevra un autocollant «Nyon Région Trophy» attestant sa participation. Il apposera ensuite cet autocollant dans son passeport «Nyon Région Trophy».

En fonction du nombre de participations, il/elle obtiendra en fin d'année le «Nyon Région Trophy Or» (dès 18 ans, 6 participations), le «Nyon Région Trophy Argent» (dès 10 ans, 4 participa-

tions) ou le «Nyon Région Trophy Bronze» (dès 5 ans, 2 participations). Le «Nyon Région Trophy Entreprise» sera remis à l'entreprise qui aura totalisé le plus grand nombre de «Nyon Région Trophy» (toutes catégories confondues – or, argent et/ou bronze). Chaque personne ayant réussi son «Nyon Région Trophy 2009» recevra un prix-souvenir, avec un diplôme, lors de la soirée prévue début 2010.

A noter que la participation au «Nyon Région Trophy» est gratuite, hormis les finances d'inscription aux différentes manifestations.

Pour s'inscrire au «Nyon Région Trophy» et ainsi recevoir son passeport, il suffit d'écrire un e-mail à info@nrtrophy.ch. Les passeports «Nyon Région Trophy» sont également disponibles dans toutes les communes et dans nombreux commerces du district de Nyon.

Venez nombreux à cette occasion et SPORTez-vous bien. ● **Ph. Rt**

Depuis quelques années, nous remarquons sur nos routes ces drôles d'engins que l'on nomme «vélos couchés». En réalité, c'est en 1930 qu'un Français, du nom de Charles Mochet, construisit le premier vélo couché. Il se rendit vite compte que son engin était plus rapide qu'un vélo de course ordinaire. Il décida de l'introduire dans certaines courses cyclistes régionales, avec succès. De nombreuses compétitions furent organisées dans le monde entier, même si l'audience ne fut de loin pas celle du cyclisme professionnel. En Suisse, on trouve quelques classiques, telle la Genevoise, où des vélos couchés sont acceptés et la victoire revient très souvent à l'un d'eux. Le record de l'heure actuel est de 83,6 km/h, donc nettement plus rapide qu'un vélo de course¹. Le vélo couché est très maniable dans toutes les circonstances, aussi bien en plaine que sur les routes de montagne.

Un «phénomène» du vélo couché

J'ai rencontré Jorge Garcia, qui, avec un seul bras valide, roule 25.000 km par an. C'était un plaisir de faire plus ample connaissance.

Ph. Rochat: Jorge, qu'est-il arrivé à ton bras gauche?

Jorge Garcia: En 2000, mon bras a été happé par un rouleau dans une boulangerie industrielle et depuis je ne peux plus le bouger. Comme auparavant, je faisais beaucoup de vélo, le moral était au plus bas et la douleur toujours présente. Peu à peu, et après des mois de doute, j'ai remonté la pente avec l'aide de ma famille, des copains, et spécialement

Le vélo couché, mode de déplacement... rapide



Xavier Doval, un autre fanatique de la petite reine.

P.R.: Comment en es-tu venu à la pratique du vélo couché?

J.G.: J'étais incapable, avec mon seul bras valide, de rouler sur un engin normal. J'ai alors acheté, auprès d'une société bordelaise, un vélo couché d'un poids de plus de 19 kilos! Un vrai boulet, mais cela m'a permis de redonner mes premiers coups de pédale et de reprendre espoir. Par la suite, je me suis rendu dans une des très nombreuses entreprises hollandaises constructrices de ces fameux vélos couchés. Et là, j'ai acheté une véritable «fusée» de 8,5 kilos (plus de 100 km/h à la descente!), que j'ai pu acquérir grâce à un prêt sans conditions de mon pote Xavier.

P.R.: Quelles ont été tes premières sensations avec cette nouvelle machine?

J.G.: Au quatrième jour de mon séjour en Hollande, j'ai battu le record du tour de la piste d'essai, sous les yeux médusés des ingénieurs employés par la fabrique de cycles. D'où une invitation pour le championnat d'Europe 2006 sur le circuit de formule 1 de Zandvoort. Je me suis préparé comme un fou pour honorer cette invitation. J'étais le seul handicapé du peloton et j'ai gagné l'épreuve.

P.R.: Quelle a été ta plus grande distance lors d'un entraînement?

J.G.: Un dimanche de septembre 2007, j'ai fait deux fois d'affilée le tour du lac Léman, soit 360 kilomètres en 9h45', avec des pointes à plus de 50 km/h. C'était lors de la journée de la mobilité.

P.R.: Avec vos machines «au ras des pâquerettes», n'y a-t-il pas un problème de sécurité?

J.G.: Effectivement, nous sommes un peu moins visibles que les vélos mais, en général, les conducteurs font assez attention. En 2008, un automobiliste m'a coupé la route et j'ai arrêté de rouler durant 4 mois.

P.R.: As-tu des compétitions en vue?

J.G.: Cette année j'aimerais faire les championnats d'Europe et du monde en Hollande, mais cela dépend des sponsors qui pourraient m'aider.

P.R.: Je te remercie, Jorge, et te félicite pour tout ce que tu as fait. Je te souhaite une excellente saison 2009 et peut-être un nouveau titre à ajouter à ton palmarès. ● **Ph. Rt**

¹ Pour rappel: il existe, selon l'UCI, deux «records de l'heure» sur piste. Le «record absolu» (Ondrej Sosenka/Tch, 49,700 en 2005) et la «meilleure performance dans l'heure» (Chris Boardman/Gbr, 56,375 en 1996). rdm

Adresses pratiques:

Atelier réparation de vélos couchés:
Cycles RICCA
Rue des Deux-Marchés 15
1005 Lausanne
021 312 49 51 ou 079 735 23 65
cyclesricca@gmail.com
www.cyclesricca.ch

Point de vente et essais:

Jean-Yves SCHNEEBERGER
Zone industrielle Petit-Champ
Chèvre 6
1400 Yverdon-les-Bains
078 622 09 13
www.velocouche.ch

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 · 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme · vtt
ski · snowboard



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux