



Le mille-pattes

revue du Spiridon romand juillet 2009 N° 107

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 Blécherette 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 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

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

Délai de rédaction du N° 108 • 15 octobre 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 du **mmmille-pattes** ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

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

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

Couverture: La Course des Ponts à Genève

Photo: Jean-Claude Blanc

Nouvelle Megane Coupé



Il est temps de changer

RENAULT
RETAIL GROUP
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00



LE BONJOUR du Président

Courir pour aider

Bravo aux organisateurs d'épreuves sportives caritatives qui versent une partie des recettes à certaines associations, par exemple pour la recherche contre le cancer et autres maladies. **Merci** aux responsables de **La Montée du Nozon** à Croy, **Courir pour aider** à Meinier / Genève, **Destiny** à Ecublens, les nombreux **Marchetons** dans toute la Suisse. Je m'excuse auprès des organisateurs de manifestations éventuellement oubliées.

Les 40 ans du Footing-Club Lausanne

Quand on parle du Footing-Club, on pense tout de suite à Raymond Corbaz. En effet, avec la collaboration de son comité et l'apport, oh combien précieux, de son épouse Béatrice, le grand boss et membre fondateur de cet important club, comptant environ 250 membres, a organisé dans la salle communale de Ropraz, samedi 13 juin, une soirée toute de convivialité pour les 40 ans du club. La partie officielle a été consacrée à une rétrospective du club et de nombreuses récompenses ont été distribuées aux membres fidèles. Un excellent repas a suivi. Bravo et longue vie au Footing-Club.

Un mmmille-pattes qui ne demande qu'à vivre

Et cela grâce à vous. En effet, dans ce numéro, vous découvrirez des courses sortant de l'ordinaire, par exemple les

Trails du Salève, du Vulcain et le Marathon des Sables. Autant d'épreuves vécues par des membres du Spiridon. Vous aussi, vous pouvez nous faire vivre vos expériences de courses en montagne, marathons à l'étranger, etc. Même si vous n'aimez pas écrire, avisez-moi, ou un membre du comité, et nous trouverons bien une solution pour faire vivre votre aventure. Ne vous gênez pas, nous sommes à votre disposition. Les lecteurs comptent sur vous, alors à vos plumes ou un coup de fil, c'est si facile!!!

Mon physio est super !

Qui n'a jamais eu recours à un physio? En tous les cas, pas beaucoup de personnes, si ce n'est pour un mal de dos, un muscle qui a de la peine à retrouver toute son élasticité, ou après une opération. Nous recevons beaucoup de demandes d'adresses de physios, mais le corps médical n'a pas le droit de faire de la publicité. Je veux tout de même faire une petite dérogation en vous signalant que M. Pierre-Yves Steffen, route du Châtelard 52, à Lausanne, tél. 021 648 58 77, peut vous aider à retrouver la forme.

Vacances...

En général, les coureurs à pied, comme d'autres sportifs, profitent de leurs vacances pour «faire» autre chose que leur sport préféré et récupérer par des balades en montagne, VTT ou autres occupations. Il y a tellement de possibilités de joindre l'utile à l'agréable! Alors profitez-en. Je vous souhaite un excellent été et au plaisir de vous rencontrer lors d'une course ou d'une autre... Il y en a tellement! ● Ph. Rt

s o m m a i r e

Le Bonjour du Président	3
Le 45 ^e Bambi au Chalet-à-Gobet	4
Chavannes – Cross des Amis de la nature	5
	
Marathon des Sables au Maroc	6-7
	
Le Trail du Salève	8-9
	
Grand succès pour la 13 ^e Juracime	10
	
Le Trail du Vulcain en Auvergne	11
	
Destiny à Ecublens, 8 ^e édition	12
	
La Course des Ponts à Genève	13
	
Records aux Traîne-Savates	14
	
Courir pour aider à Meinier	15
	
Echenoz raconte E. Zatopek	16-17
Naissance du Collon-Trek	18
Aubonne – Signal de Bougy	19
Le Running Club FSG Prilly	20
La Course de la Tour de Sauvabelin	21
Semi et marathon de Genève	22
Propos de table	23

Raymond Corbaz
et Christophe
Gilliéron
(vice-président).



Les membres
du comité.



45^e Bambi au Chalet-à-Gobet

...Il fallait être coureur à pied et équilibriste!!!

Lausanne a eu sa course en patins à glace pour une descente de la place du Château à la Riponne, sur un toboggan glacé. Au dernier Bambi, il y avait une certaine similitude avec la course citée ci-dessus... mais sans patins. En effet, le parcours de 7,5 km dans les bois du Chalet-à-Gobet était encore partiellement gelé, avec des ornières, ce qui donnait des scènes de «coureurs funambules».

Le responsable technique de cette course, Guy Coudray, n'a appris qu'un jour avant la course que le service communal n'avait pas pu «passer la lame», comme il en avait été convenu. Si bien que, samedi matin, quelques bénévoles se sont rendus aux endroits les plus dangereux pour améliorer le passage des coureurs. Bravo et merci. Il y a eu quelques chutes, mais heureusement sans gravité.

La victoire est revenue à José Abrantes, d'Icogne, en 23'32"1, devant l'insusable Francesco Christiano, du Brassus, en 24'54"1. Chez les dames, Christiane Bouquet, de Ste-Croix, a remporté une fois encore la palme, en 30'44"4. Il est à relever la belle 5^e place de Béatrice Pernet, une habituée de cette course par handicap, la seule en Suisse, à ma connaissance.

Au vu des conditions atmosphériques encore hivernales, et en plus par une pluie fine et froide, la participation, chez jeunes et adultes, fut de 270 courageux et courageuses, soit un peu moins que d'habitude. ●

Texte et photos Ph. Rt

Tous les résultats sur:
www.ls-athletisme.ch

En haut: **José Abrante, 1^{er}**.

Ci-dessus au milieu: **Antoine Chamot (268)**
et Florence Juillard (437).

Ci-contre: **Vitor Moutinho, 6^e**.





Température printanière à Chavannes

Succès pour le Cross des Amis de la nature

Samedi 14 mars avait lieu à Chavannes-près-Renens le 27^e Cross, organisé par la section SFG «La Venoge», avec à sa tête Tiziano Piazzalunga, un «mordu» de la course à pied. Il faisait beau et cette édition a réuni 220 coureurs, enfants et adultes, soit la deuxième meilleure participation depuis sa création.

Cette épreuve était une excellente préparation pour la course de Kerzers, agendée une semaine plus tard. En effet, le parcours, très apprécié des coureurs, comporte des revêtements différents, avec passages dans champs et magnifiques sous-bois. Quant aux montées et descentes, elles sont très sélectives. Les distances variaient de 2 à 6 km, selon les catégories. Cette épreuve, à la sortie de l'hiver, permet une première accélération et de se situer avant les classiques printanières.

A l'issue de la course, René Dutoit, jeune retraité de l'organisation des voyages aux marathons internationaux, qui participait pour la première fois à ce cross, me disait: «J'ai bien apprécié le parcours, la convivialité pendant et après la course, ainsi que le travail des bénévoles. Alors, bravo aux organisateurs!»

Le peloton féminin était important; par contre, les juniors sont toujours peu nombreux, et c'est dommage, relevait Tiziano Piazzalunga. Celui-ci précisait qu'il y aura quelques petits changements dès l'an prochain, pour attirer encore plus de monde. Mais l'essentiel reste que coureurs et spectateurs passent une agréable après-midi.

Prochaine édition: samedi 13 mars 2010, également une semaine avant Kerzers. ● Texte et photos Ph. Rt



En haut: **Peu après le départ des dames et des juniors.**

Au milieu: **Dans les sous-bois.**

Ci-contre: **La fameuse petite grimpette, dans les champs, à la file indienne.**



Le 24^e Marathon des Sables au Maroc... sauvé des eaux !

Pour la première fois depuis 24 ans, le déroulement du Marathon des Sables, au Maroc, a connu de profonds bouleversements, au vu des pluies torrentielles des jours précédant cette grande aventure. L'annulation aurait été terrible pour toute la troupe, coureurs et bénévoles, avouait le directeur Patrick Bauer à l'issue de l'épreuve. Plus court, mais plus dur... et peut-être plus beau que les éditions précédentes, ce marathon a tenu toutes ses promesses.

Pour en savoir un peu plus, j'ai demandé ses impressions à François Vallotton, un habitué de ces épreuves sortant de l'ordinaire, qui y participait en compagnie de coureurs du Footing Club Lausanne.

Philippe Rochat: François, tu a participé au dernier Marathon des Sables. C'était ta première participation?

François Vallotton: En 1994 j'avais déjà eu le bonheur de participer à cette course hors du temps et qui est pour chacun une formidable aventure humaine, un défi sportif à la conquête des grands espaces désertiques.

Ph. Rt: Tout d'abord, comment as-tu préparé une telle épreuve?

F.V.: Je me suis tout d'abord fixé le but de franchir la dernière ligne d'arrivée en bonne santé! Sans parler de chrono ou de rang... Pour atteindre mon objectif, j'ai opté pour une planification de mon entraînement en deux parties et



une préparation minutieuse de mon matériel et ma nourriture (+ de 2200 kcal/jour de course).

Physique:

- le foncier sur 6 mois, en prenant le départ de plusieurs courses de longue distance (100 kils de Bienne, marathon de Défi du Val de Travers, la Grande Course des Templiers, la Saintélyon, la Piste des Seigneurs...) toujours dans le but de terminer et de cumuler des kilomètres;
- le spécifique terrain sur 3 mois, en courant dans la neige, terrain meuble et instable comme je peux le trouver dans les zones de dunes; le spécifique physique en m'habituant à courir avec le sac à dos une ou deux fois par semaine, en commençant par une charge de 2 kg pour finir avec 8-9 kg.

Le matériel et l'alimentation:

Durant sept jours, je dépends de ce que j'emporte dans mon sac à dos! Habits, matelas, sac de couchage, alimentation lyophilisée, matériel obligatoire, par ex.: pompe anti-venin, fusée

de détresse, boussole, miroir, etc. etc. Donc pendant des mois c'est la chasse à la découverte du plus léger, du plus petit mais toujours fonctionnel, pour en fin de compte me trouver au départ avec un sac pesant 8,3 kg tout compris!

Ph. Rt: Quand cette épreuve a-t-elle eu lieu et peux-tu nous en rappeler les étapes et leurs distances?

F.V.: La 24^e édition s'est déroulée du 27 mars au 6 avril 2009 dans le Sahara du Sud marocain. Initialement les coureurs se préparent pour une course en autosuffisance d'environ 240 km, courue en six étapes, dont une d'au moins 70 km. Cette année, nous avons débarqué au Maroc avec le déluge, du jamais vu depuis plus de 50 ans, selon les anciens sur place! Le road book que nous avons reçu en arrivant et dévoilant enfin les étapes 2009 est resté au fond du sac, inutilisable, toutes les étapes et le premier campement inondés! Grâce à une très forte organisation et à une volonté hors du commun du directeur de course et de son staff, le Marathon des Sables 2009 a été sauvé des eaux... Quatre étapes (33, 36, 91, 42 km), tout de même plus de 200 km au total, avec la plus longue étape de 91 km, jamais courue lors des éditions précédentes.

Ph. Rt: Vous courriez en autosuffisance. Peux-tu nous donner quelques précisions à ce sujet?

F.V.: Le règlement de la course précise: chaque concurrent doit prévoir son équipement personnel pour l'épreuve, sa nourriture et le matériel obligatoire... Tout ce que tu veux ou dont tu as besoin, tu le portes sur ton dos! Ce qui est mis à disposition des concurrents c'est une tente berbère ouverte à tout vent, 9 à 10,5 litres d'eau par jour qui servent aux préparations des repas, boissons et à l'hygiène journalière (pas de douche, ni cantine, ni magasin...). Chacun se prépare le repas qu'il a sorti de son sac, et ce durant sept jours.

Ph. Rt: Avez-vous un équipement spécial pour affronter le vent, le sable et surtout le soleil?

F.V.: Bien entendu pour une virée pareille en plein désert les précautions de base sont: crème solaire non grasse et avec un coefficient de protection élevé, lunettes solaires avec possibilité de les transformer en lunettes épousant parfaitement le visage en cas de tempête de sable, casquette avec une protection de la nuque... Et ne pas oublier un bon sac de couchage pour une parfaite récupération durant les nuits venteuses et fraîches (environ 6°C).

Ph. Rt: Il doit s'agir d'une course très dure, aussi bien pour le physique que

moralement, alors comment l'as-tu vécu?

F.V.: Sans pression, j'ai pu profiter pleinement des paysages comme de la flore, qui pousse dans le désert à une rapidité folle après une période de pluie. J'ai vu un troupeau de chèvres qui brouaient les herbes dans les dunes... J'ai vu des lacs formés momentanément par les intempéries... Non, non je n'ai pas rêvé. En fin de compte, le seul problème physique que j'ai eu (cloques) est dû au décolllement de mes guêtres de protection, ce qui a permis au sable de s'engouffrer à volonté dans mes chaussures et, malgré quelques dizaines de vidanges de sable, je n'ai pas pu empêcher la formation des cloques.

Ph. Rt: Quels sont les moments les plus difficiles à supporter?

F.V.: Cette année, ce fut l'attente de la décision de la direction de course si maintenir ou annuler la compétition, à cause des intempéries des trois premiers jours...

Ph. Rt: Quels sont les conseils que tu donnerais à un coureur qui voudrait y participer?

F.V.: Bien se documenter une année à l'avance et tirer des conclusions sur les

expériences des coureurs ayant déjà terminé cette course. Lire des récits de coureurs sur les sites internet. Les préparatifs pour cette course-aventure doivent être particulièrement efficaces et les plus complets possible, proches de l'obsessionnel!

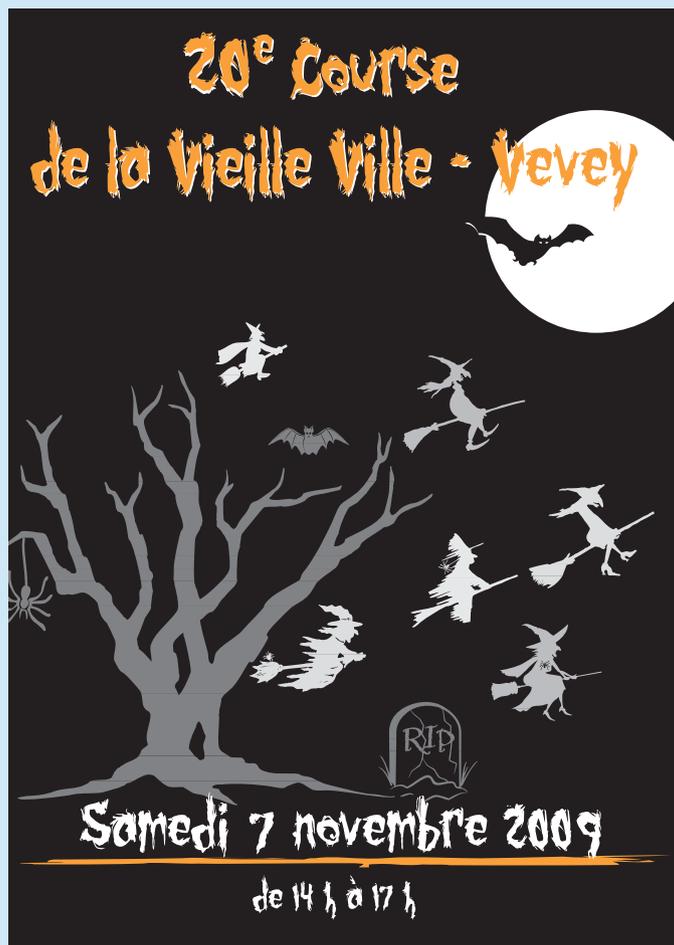
Ph. Rt: Merci de nous donner quelques considérations personnelles.

F.V.: - Chaque concurrent franchit la ligne, tantôt avec le sourire, tantôt en pleurs, des scènes d'une formidable intensité; mais du premier au dernier, chacun est un vainqueur, champion de haut niveau ou parfait inconnu.

- Le Marathon des Sables est une épreuve unique, pendant laquelle de très fortes camaraderies se nouent, sans barrière linguistique ou nationale. J'ai rencontré des gens formidables et partagé avec eux des moments très forts et intenses, dans la joie de l'effort et/ou du réconfort sous la tente le soir venu...

Je te remercie, François, au nom de tous les lecteurs du **mmille-pattes** pour tes explications et encore bravo pour avoir réussi un gros truc!!! ● **Ph. Rt**

Prochaine édition:
du 2 au 12 avril 2010



Samedi 7 novembre 2009

N°	Catégories	Course	Départ	Né en...	Distance	Tours	Tarif A	Tarif B
1.	Poussins	1	14h00	2002 & plus jeunes	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
2.	Poussins			2002 & plus jeunes	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
3.	Ecolières C	2	14h15	2000-2001	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
4.	Ecolières B			1998-1999	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
5.	Ecolières A			1996-1997	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
6.	Ecoliers C	3	14h30	2000-2001	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
7.	Ecoliers B			1998-1999	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
8.	Ecoliers A			1996-1997	1450m	1	Fr. 6.-	Fr. 8.-
9.	Cadettes B	4	14h40	1994-1995	2730m	2	Fr. 8.-	Fr. 12.-
10.	Cadets B			1994-1995	2730m	2	Fr. 8.-	Fr. 12.-
11.	Cadettes A			1992-1993	2730m	2	Fr. 8.-	Fr. 12.-
12.	Cadets A			1992-1993	2730m	2	Fr. 8.-	Fr. 12.-
13.	Hommes «court»			1991 & plus âgés	2730m	2	Fr. 19.-	Fr. 22.-
14.	Dames «court»			1991 & plus âgées	2730m	2	Fr. 19.-	Fr. 22.-
15.	La Sorcière	5	15h00	Sans limite d'âge	1450m	1	Gratuit/costume	
16.	Vétérans 1	6	15h20	1960-1969	6570m	5	Fr. 19.-	Fr. 22.-
17.	Vétérans 2			1950-1959	6570m	5	Fr. 19.-	Fr. 22.-
18.	Vétérans 3			1949 & plus âgés	6570m	5	Fr. 19.-	Fr. 22.-
19.	Dames vétérans	7	16h00	1969 & plus âgées	5290m	4	Fr. 19.-	Fr. 22.-
20.	Dames «long»			1991 & plus âgées	5290m	4	Fr. 19.-	Fr. 22.-
21.	Hommes «long»	8	16h40	1991 & plus âgés	7850m	6	Fr. 19.-	Fr. 22.-

- Parcours:** Plat, dans la Vieille Ville. Départ et arrivée, à 450 m du centre de course.
- Centre de course:** Galeries du Rivage, à 100 m de la place du Marché direction Lausanne.
- Organisation:** CARE-VEVEY, case postale 276, 1800 VEVEY.
- Inscriptions Online:** www.care-vevey.ch jusqu'au 2 novembre 2009 ou adresse ci-dessus.
- Renseignements:** Tél. 0840 20 14 00 les jours ouvrables entre 8h et 16h www.care-vevey.ch
- Paiement:** Caisse d'Epargne Riviera, 1800 Vevey • CCP 30-38248-4
Course de la Vieille Ville de Vevey, compte N°42.0834.9001
ou IBAN N°CH42 0834.9001 R105.2680.4
- Inscriptions tardives:** sont enregistrées jusqu'à 1 heure avant le départ, selon «Tarif B».
- Prix:** Un prix souvenir sera remis à chaque participant contre la restitution de son dossard au centre de course. Plus prix spéciaux aux 6 premiers.



Alors que tous les regards étaient tournés vers les premières grandes compétitions de l'année, 400 hurluberlus décidaient de tenter le Trail du Salève, au fin fond de la France, tout en bas à droite.

Le Trail du Salève : 38 km à pied, ça use les souliers

C'est l'histoire d'une femme qui est aux longues distances ce que Zorro est à sa réputation légendaire. Je vais y arriver un jour. Mais pour l'instant, je me retrouve au départ du Trail du Salève, pour 38 km agrémentés de 1900 m+ et 2100 m-. J'en veux déjà aux organisateurs de n'être pas foutus de nous faire courir cinq kilomètres de plus. Le grand baptême de l'ultra n'est donc pas pour aujourd'hui. Je me dis même que 38 km, au fond, c'est du sprint. C'est vrai, quoi: qu'est-ce que c'est, 38 km? Une sortie longue. En compétition, ça donne du sprint.

Bon, je vous vois déjà venir: «Quoi, le Salève?!» Combien d'alpinistes n'entend-on pas déclarer que serait la

honte de mourir là-bas! Pardon: le Salève a vu naître l'escalade moderne. Eh oui, le mot «varappe» vient d'un couloir rocheux du massif! Les meilleurs alpinistes y ont fait leurs armes, avant de partir à l'assaut du Mont-Blanc. Jean-Jacques Rousseau a vécu au pied de la montagne. Lamartine et Lord Byron aimaient à se retrouver sur les crêtes pour y chercher l'inspiration (il paraît d'ailleurs qu'on peut lire leurs noms gravés sur l'une des dalles calcaires qui forment le lapiaz sommital). Même Frankenstein y aurait grimpé, si vous lisez le roman de Mary Shelley.

Mais voilà, le Salève ne paie pas de mine, avec sa forme de rongeur aplati

et ses 1372 m d'altitude. Acculé à la frontière franco-suisse, il tourne maladroitement le dos aux imposants sommets de Haute-Savoie, contre lesquels il ne peut pas rivaliser de prestance. On l'appelle «la Montagne des Suisses», car la plupart des gens ignorent même son appartenance géographique. Je dis toujours: la Haute-Savoie, c'est le DOM-TOM de la Suisse. C'est la seule région de France qui ait jamais été colonisée, et encore par l'un des plus petits pays du monde. Vraiment pas de quoi pavoiser.

Eh bien, vous avez tort! Le Salève, c'est une collection de pentes à plus de 30% comme on n'en voit pas souvent ailleurs. Tu cours littéralement à

quatre pattes. Tu fais de l'accrobranches gratis. Mieux, du ski sans ski. C'est la cassée de gueule à portée du pauvre. Tu glisses par tous les temps: sur les gravats au printemps, sur la poussière en été, sur les feuilles en automne et sur la glace pendant l'hiver. Tu as le choix entre les contusions, les éraflures, la pierre qui déboule du ravin pour atterrir juste sur ta malléole (c'est sûrement fait exprès) et le croc-en-jambe de la racine qui sort malicieusement de terre. Bref, on ne s'ennuie jamais.

De toute façon, je n'avais pas le choix: personne n'aurait compris que je ne fasse pas le Trail du Salève. On me voit m'entraîner là-bas depuis dix ans, six jours par semaine, par n'importe quel temps et en toute saison. Je l'ai tellement sillonné de part et d'autre que je reconnais les cailloux qui ont bougé pendant la nuit. Parfois, je me dis que la seule manière que je n'ai pas encore essayée, c'est de le faire complètement bourrée. Je suis sûre que mes pieds sauront d'instinct où se poser dans les passages délicats.

Départ à 8 h 30. Comme d'habitude, les premiers kilomètres sont un défi à la logique de mon organisme, qui ne comprend pas ce qui se passe. Heureusement, le parcours débouche assez vite sur une montée par le sentier de la Thuile. Et la montée, c'est mon truc. Au pied d'une pente, je me fais l'effet d'un grain de poussière devant l'embout d'un aspirateur enclenché. Je suis happée par le haut. Il y a une sorte d'effet hypnotique. Rien ne m'arrête. Même crevée, j'arrive toujours à grimper. C'est une sensation inexplicable. Bon, je dois avouer que je suis légère: 41 kg pour 156 cm. Rangement pratique. Si on jouait encore à cache-cache à l'âge adulte, on ne me retrouverait jamais. Pendant longtemps, j'ai cru que c'était normal. Je trouvais le monde spacieux. Les encadrements de porte étaient toujours très hauts et larges, les sièges des bus et des avions très confortables. Et puis, un jour, je me suis vue dans un miroir avec un grand gaillard de 186 cm. Et là, j'ai compris. Non, ce n'est pas normal...

A la Croisette, je suis troisième féminine, mais le pire m'attend: le plat. Pour moi, c'est la galère, et encore je suis polie. Tout le monde me dépasse, par la gauche, par la droite et par grappes. Les kilomètres s'enchaînent sur les crêtes, à travers prés, jusqu'au Grand Piton et sa Tour Bastian, sommet du Salève. Nous redescendons ensuite par le versant sud, pour rejoindre un hameau poétiquement nommé «La Joie». On attaque alors la deuxième montée qui nous amènera sur le sommet du sentier d'Orjobet. Je reprends aussitôt du poil de la bête.

Voici la mi-parcours, synonyme de ravitaillement officiel. Je n'ai rien pris avec moi. Je ne prends jamais rien. Juste un verre de coca bu à la va-vite et c'est reparti. Je suis la reine du minimalisme. Quand on annonce de la pluie, par exemple, je pars sans capuchon ni vêtements de rechange car, dans ma logique interne, le fait que je sorte sans protection devrait dissuader la pluie de tomber. Evidemment, ça ne marche jamais.

C'est dans l'aire de cet unique ravitaillement organisé qu'on entend des gens parler de «gestion de course». Qu'est-ce que c'est que cette histoire-là? Je vais vous dire, moi. Dans les petites courses, style 10 km avec 1000 m de montée, il y a une stratégie, oui. Tu pars sans forcer, tu te fais doubler par tout le monde les dix premières minutes, ensuite tu te réveilles, tu les sèmes par paquets entiers et, dès la fin du premier tiers, il n'y a pratiquement plus personne pour te rattraper. A la mi-course, tu sais que les dés sont joués, les autres derrière sont tous trop crevés pour remonter. Alors, tu «lâches les chiens», c'est-à-dire que tu donnes tout ce que tu peux. C'est réglé comme du papier à musique.

Mais dans un trail de 38 km, ça ne se passe pas du tout comme ça. Déjà, pour moi, «en garder sous le pied» n'a plus de sens. Ma seule stratégie consiste à me débrouiller pour arriver au bout le mieux et le plus vite possible. Ensuite, le classement n'est pas arrêté avant la fin. Entre ceux qui se réveillent au bout de trente minutes,

ceux qui doivent attendre une heure pour arriver au même résultat et les tardifs qui ne retrouvent pas leurs jambes avant le 35^e kilomètre, tu ne sais jamais qui est capable de quoi. Dans une course «normale», il arrive un stade où tout le peloton semble avoir été piqué par la mouche tsé-tsé. Ici, pas du tout. Il y a encore des plaisantins pour dire: «Ouf, il reste encore une montée et une descente!», et cette seule pensée leur donne un coup de fouet aussi inattendu qu'inexplicable.

Si le plat ne me réussit pas, la descente ne va guère mieux. Il faut dire que j'ai eu la grande intelligence de partir avec des Katana Racer. Vous ne connaissez pas les Katana Racer? Ce sont des chaussures ultralégères destinées aux coureurs élite pour des compétitions de 5 à 10 km sur route. Oui, vous avez bien lu. Destinées aux coureurs élite pour des compétitions de 5 à 10 km sur route. Imaginez à quoi elles peuvent bien servir dans une course de 38 km assortie de 2100 m de dénivelé négatif. Je me fais l'effet d'un petit pois dans un mixer. Ce n'est plus de la course à pied, c'est du pogo-pogo. Je regrette de ne pas être un kangourou. J'ai les cuisses en compte.

J'arrive donc raide morte au pied de la deuxième montée, après 30 km de course. Et voilà que la magie de l'ascension opère à nouveau. Je retrouve mon feu. Jusqu'où pourrait m'emmener l'effet vacuum des sommets? Mais toutes les bonnes choses ont une fin. Revoici l'écrasante monotonie du plat et la dernière descente, qui part de la gare supérieure du téléphérique. Vraiment pas envie. Je croise le kiosquiste Gilles, chez qui je m'arrête souvent pour boire une bière au génépi (un must dans la région). Mais là, je ferais n'importe quoi pour que ça s'arrête. Les coureurs que j'ai repris facilement à la montée me reprennent tout aussi aisément dans cette ultime descente. Je termine 5^e en 4 h 38' et je suis super-déçue. Puis je réalise que l'insatisfaction n'est pas corrélée au résultat, mais aux sensations. Comme quoi on ne répètera jamais assez qu'il faut choisir ses courses en fonction de ses affinités... ●

Francesca Sacco



Photo: D. Cabiddu

Grand succès pour la 13^e Juracime

Plus importante que le concert de Johnny au Stade-de-France ?

Oui, sans conteste, selon Béatrice Sutter, qui a revendu ses billets du concert de Johnny pour pouvoir disputer la Juracime!!! Il faut le faire...

Merveilleuse cuvée que celle 2009 qui vient d'avoir lieu, de Moutier à Tavannes par les crêtes. Rappelons que la Juracime est une course pédestre en cinq étapes dont la distance totale avoisine 78 kilomètres, pour une dénivellation ascendante d'environ 2850 m, le long de l'Arc jurassien. Plus de 200 coureurs y ont pris part. Il s'agit d'une épreuve pénible et une bonne préparation est donc nécessaire.

1^{re} étape: Tavannes–Montoz (Werdtberg): distance 7 km, dénivelé 550 m.

2^e étape: Moutier–La Tour de Moron – Les Genevez: 22 km /900 m.

3^e étape: Les Genevez–Tramelan: contre la montre, 7 km/200 m.

4^e étape: Orvin–Chasseral: 19 km/950 m.

5^e étape: Mt-Soleil–Tavannes: 23km/250m.

Après cette édition, magnifique à tous points de vue, j'ai posé les mêmes questions à trois participants. Voici leurs réponses.

1. Quelle étape avez-vous trouvée la plus dure ?

Réponse de Jean-Claude Blanc, metteur en page du mmmille-pattes, accompagné par son fils Christophe, lequel participe pour la première fois: Pour moi, la dernière étape, bien qu'en majorité en descente, est celle que je

redoutais le plus. Je pense que c'est dû à l'effort consenti lors des quatre étapes précédentes, mais sans doute aussi du fait que j'ai de la peine à maintenir un rythme régulier, comme lors des courses sur route.

Réponse de Béatrice Sutter, secrétaire du Spiridon romand: Les deux étapes du samedi.

Réponse de Jean-Luc Geneux, trésorier du Spiridon: Orvin – Chasseral.

2. Lors de quelle étape avez-vous éprouvé le plus de plaisir ?

J.-C. Blanc: Sans hésitation, la deuxième étape, de Moutier aux Genevez en passant près de la Tour de Moron. Le parcours est bucolique et très varié. Il comprend tout ce que j'aime dans les courses de montagne: de la montée, faible et plus accentuée, de la descente et surtout des chemins boueux sur lesquels j'ai l'impression de surfer! Sans conséquence pour la musculature!

B. Sutter: La montée au Chasseral, avec la vue sur les trois lacs.

J.-L. Geneux: Moutier – Les Genevez.

3. Est-ce que le passage à certains endroits vous a spécialement marqués ?

J.-C. Blanc: En courant les derniers hectomètres de la 3^e étape (contre la montre) à Tramelan. A l'annonce de mon nom et des nombreux encouragements du public, j'ai ressenti une profonde sensation de bonheur.

B. Sutter: Non, car je connaissais le parcours.

J.-L. Geneux: L'arrivée à Montoz (vue), Tour de Moron (idem), crêtes avant le Chasseral.

4. Comment avez-vous trouvé l'ambiance en course et après la course ?

J.-C. Blanc: Tout simplement unique! Tant le coureur (l'être) est au centre des préoccupations des organisateurs. A chaque instant, et cela durant quatre jours, le souci des organisateurs est le bien-être des coureurs. Coureur qui, lui, n'a qu'une seule chose à faire: courir; le reste, les organisateurs s'en chargent.

B. Sutter: L'ambiance était excellente.

J.-L. Geneux: Excellente ambiance, aussi bien durant qu'après la course. Musique le dimanche soir...

5. L'organisation est-elle à la hauteur de l'événement ?

J.-C. Blanc: Mieux est, il faut le dire et le répéter, impossible... Tant l'équipe en charge de l'organisation porte soin et énergie pour que tout soit mis en œuvre pour le confort des participants et leurs accompagnants.

B. Sutter: Le top du top... C'est une course organisée par des coureurs pour des coureurs de A à Z.

J.-L. Geneux: Oui, remarquable organisation tout a fait à la hauteur de l'événement.

6. Le parcours était-il bien balisé ?

J.-C. Blanc: A aucun moment, et sur l'ensemble du parcours, une hésitation était possible sur le «chemin à suivre». C'est une prouesse sur une telle distance et variété de parcours.

B. Sutter: Parfait, aucune erreur possible.

J.-L. Geneux: Parcours très bien balisé.

7. Quelles ont été les conditions atmosphériques ?

J.-C. Blanc: C'était ma onzième participation à la Juracime, et la première fois que le beau a été un allié très précieux pour chacun et chacune durant ces quatre jours. Il a grandement facilité le choix de l'équipement, habituellement problématique, tant les conditions climatiques sont changeantes. C'est un privilège de participer à une telle course et une inoubliable expérience humaine où chacun et chacune, champion ou anonyme, a la même valeur, et ça, c'est magique. Merci à Yves Diacon et à toute son équipe du groupement sportif Malleray-Bévilars.

B. Sutter: La météo était merveilleuse et on ne pouvait pas espérer mieux. J'ai couru quatre étapes avec Eliane Viret

et fini chacune d'entre elles main dans la main... Excellent pour la Réunion du 23 au 25 octobre prochain. La Juracime, ça rapproche... l'amitié et vive le sport!

J.-L. Geneux: Probablement les meilleures conditions atmosphériques vécues depuis longtemps. En résumé, grâce à l'enthousiasme et l'engagement de nombreux bénévoles, la Juracime est une course originale, avec ses cinq étapes, qui permet de découvrir ou retrouver de très beaux paysages et de tester sa propre résistance dans des conditions, certes, parfois pénibles, mais pas exagérées. Si l'organisation 2011 a lieu, j'espère y participer.

En conclusion, et selon l'avis de très nombreux coureurs, une course merveilleuse. Merci aux organisateurs et aux bénévoles.

Les coureurs étaient logés à Tavannes, dans des dortoirs de la protection civile. Quelques personnes logeaient dans les hôtels de la région, espérant mieux dormir et ainsi faciliter la récupération pour le lendemain. Des bus transportaient les coureurs sur les lieux des départs et les ramenaient après chaque étape.

Si l'organisation est parfaite, il y a toutefois un petit bémol concernant les catégories. En effet, de nombreux coureurs regrettent qu'il n'y ait que deux catégories pour les dames et les hommes. Un classement séparé pour les plus de 60 ans serait très apprécié. ●

Ph. Rt

En bas: **Daniel Herren.** Ci-dessous: **Sylvia Meylan (68) et Jitske Ditmeyer.**



Photos: Ph. Rochat



Le Trail de Vulcain en Auvergne, un sacré morceau... [Récit de Jean-Pierre Luthi](#)

Dimanche 1^{er} mars, les conditions météo étaient certes assez idéales pour la pratique de notre sport favori, mais le terrain a réservé de sacrées surprises. Sur 90% des 60 km, le terrain s'est apparenté à une partie d'équilibre sur glace, avec figures plus ou moins libres. Lorsque nous avons la chance de ne plus devoir nous concentrer sur la façon de poser les pieds sur de la glace vive, la boue ou la neige ont gaîement repris le flambeau.

Certes, la plupart étaient déjà bien affûtés. En ce qui me concerne, j'ai sans doute présumé de mes capacités du moment. J'ai tout de même terminé mon pensum, dans la douleur et surtout bien fatigué. Mais diable que ce fut dur sur les derniers 10 km! Il est à noter que bien des coureurs ont opté pour le petit parcours (32 km) lors du premier ravitaillement, situé au km 19. Comme je les comprends!

Ce trail est magnifique, car couru dans le parc régional des volcans d'Auvergne avec, en point d'orgue, la montée sur le Puy-de-Dôme. Montée effectuée cette année, à cause des conditions hivernales (congères de plus de 1 m et glace), en partie sur route, puis sur sentiers muletiers. La descente a également dû être légèrement modifiée, pour les raisons citées ci-devant. Elle n'en fut pas moins scabreuse, en faisant appel aux qualités de patineur de chacun.

En conclusion, ce ne fut de loin pas une partie de franche rigolade, mais plutôt un excellent entraînement de renforcement musculaire.

L'organisation est sans faille et les bénévoles étaient aux petits soins, avec trois ravitaillements en eau et boissons énergétiques, ainsi que les traditionnels fromages, saucissons, pain, etc. Il est à noter que lors de ces courses nature, l'équipement obligatoire est contrôlé avant le départ (Camelback avec réserve de 1,5 litre d'eau, une couverture de survie, sifflet et subsistance personnelle). Esprit «trail» oblige!

Il y a eu quelques chutes plus ou moins graves (jambe cassée juste devant moi, épaule luxée et différentes blessures). ●

Texte retranscrit par Ph. Rt

N.B. de la rédaction. Notre ami a bouclé les 58 km du parcours en 9h07'06", 195^e sur 235 classés. Bravo Jean-Pierre!



Belle ambiance et convivialité pour la 8^e édition du Destiny à Ecublens

Et oui, c'était la fête vendredi soir 5 juin dernier, sous la cantine dressée au stade d'athlétisme du Croset. Il y avait de l'ambiance, avec un festival country proposé par Paul Mc Bonvin, Lauri et Colorado, alors que le samedi c'était le groupe des Country Sisters de faire le spectacle,

pour le plus grand plaisir du nombreux public. Sans oublier d'autres animations, telles les démonstrations et initiations à la danse country avec Happy Boots, un concours de rodéo mécanique animé par le Crazy Horse Rodeo et les balades en calèche.



De gauche à droite: **Francesco Rizzo, 2^e vét. 1**, **Luis Mota Lopes, 3^e vét. 1**, **Kamel Ben Mabkout, 1^{er} toutes catégories**, **Francesco Cristiano, 1^{er} vét. 2**.

Philippe Dutoit, 2^e vét. 2.



Depuis quelques années, Serge Avondo et toute son équipe organisent des animations artistiques et sportives pour une bonne cause, celle en faveur des enfants malades. En effet, une grande partie du bénéfice de cette manifestation est reversée à la Ligue Vaudoise contre le cancer. Le samedi était réservé aux différentes courses pédestres: sport-handicap avec et sans assistance, des épreuves pour enfants et adultes, sans oublier le walking et nordic walking. Si bien que tout le monde, ou presque, a pu prendre son pied!

Le parcours des adultes, de 10,2 km, était assez vallonné mais très plaisant. Le passage du deuxième tour sur le stade était très stimulant pour les coureurs, soutenus par un public pas avare d'applaudissements et d'encouragements. Si la pluie a fait une timide apparition en début d'après-midi, elle a vite laissé la place à un soleil généreux, pour le plus grand plaisir de chacun et chacune.

Il y a eu 290 athlètes classés (335 en 2008). Cette baisse provient probablement de «la course à Dingler» et du fait que cette dernière fait partie du Trophée lausannois 2009. De nombreux coureurs se sont rendus à Savigny, de façon à obtenir les points nécessaires pour le classement final. Serge Avondo espère que sa course pourra faire partie dudit trophée en 2010, ce qui attirera plus de coureurs.

En conclusion, deux journées magnifiques pour des centaines de personnes, qui ne regretteront pas leur déplacement à Ecublens et qui seront prêtes à revenir l'année prochaine. ● Ph. Rt

Renseignements et résultats complets: www.association-destiny.ch

Richard Warpelin, 1^{er} catégorie walking.



Photos: Ph. Rochat



La Course des Ponts en passe de devenir une classique?

Ils étaient près de 600 au départ de cette 2^e édition!

Avant que le dernier des marcheurs n'ait franchit la ligne d'arrivée et que banderoles et barrières soient enlevés, Robin Rouge, président du CHP, arborait un large sourire et disait combien il était ravi du déroulement de cette superbe manifestation. Il est vrai qu'il peut compter sur un comité d'organisation dynamique et de fidèles bénévoles.

Le beau temps a été une fois encore un allié précieux. Il faut relever que le parcours est enchanteur et varié; il emmène coureurs et marcheurs le long de l'Arve, à travers le Bois-de-la-Bâtie, emprunte le sentier des Falaises, longe le Rhône, traverse cinq ponts.

Les témoignages de satisfaction entendus sur l'aire d'arrivée ont été nombreux. Comme: «L'ambiance est conviviale, l'organisation parfaite, le niveau relevé, le décors magnifique, c'est une course idéale pour débiter la saison.» Ces propos vont inciter le CHP à faire encore mieux l'an prochain!

La participation (plus de 570 coureurs et marcheurs) a été supérieure à celle de l'an dernier.

Chez les coureurs, le tout jeune Thomas Huwiler (19 ans) en 34'06" devance Olivier Marchon de 8 petites secondes et Antonio Campos de 13 secondes. Le meilleur temps des femmes a été réalisé par Reulen Stinjntje (vétérans 1) en 38'31". Relevons encore que le meilleur temps dans la catégorie walking a été réalisé par Francisco Pereira en 51'10" et par Eva Alcantara en 1.02'36" chez les femmes.

Au terme de sa deuxième édition, et au vu du succès remporté, la Course des Ponts remplace avantageusement le Cross national du CHP. Cross dont la suppression avait été décidée en assemblée générale, la diminution régulière de participants devenant préoccupante. Il semble que ce soit une sage décision. ●

Texte et photos: J.-C. Blanc

Tous les résultats sur:
www.chp-geneve.ch



Photos: Ph. Rochat

En route pour 10 kils avec les adultes.

ment réunissant enfants et adultes.

Tout le monde y a trouvé son plaisir et, en plus, il y a eu deux records lors de la course de 10 km. Chez les hommes, Tolossa Chengere a battu son propre record et a terminé, sans fatigue apparente, en 30'24"4, alors que, chez les dames, Laura Hrebec de Glion en faisait de même en 36'19"0, cela pour sa première participation.

Il est à relever que, dans la catégorie walking, bien qu'il n'y ait pas de classement, le vainqueur, Richard Warpelin de Payerne, a battu le record de l'épreuve avec une moyenne hallucinante de 11 km/h.

Il est à relever également la participation record des enfants, qui furent 8% de plus que l'an dernier. Il faut reconnaître que la course des Traîne-Savates est idéalement placée, trois semaines avant les 20 kils de Lausanne.

Quant au parcours, il plaît beaucoup, avec un début sur le bitume, un merveilleux passage dans les bois et une arrivée à Cheseaux, au milieu de nombreux spectateurs qui ne ménagent pas leurs encouragements et applaudissements. ●

Ph. Rt

L'année des records aux Traîne-Savates

Un temps magnifique pour la 16^e édition

C'est devenu au fil des années un des rendez-vous incontournables de l'agenda régional des courses à pied et des marcheurs à Cheseaux sur Lausanne. Il faisait beau le samedi 4 avril, pour accueillir coureurs et marcheurs.

L'épreuve est sympa à tous les niveaux et nombre de coureurs se plai-

saient à reconnaître l'accueil chaleureux et le professionnalisme des organisateurs. Cette 16^e édition fut une réussite, avec près de 2000 athlètes, des enfants aux vétérans, en passant par les marcheurs, le walking et le nordic walking (avec bâtons). Sans oublier la Villageoise, épreuve sans classe-

Des enfants dignes des adultes.



26^e Course pédestre et walking pour enfants et adultes

BUSSIGNY

Samedi 29 août 2009 • dès 11h00



1979 - 2009

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,9 km à 4,7 km
(12 catégories) (classements séparés filles et garçons)

Adultes dès 18 ans: 11,7 km

Juniors à vétérans 3 = 10 catégories

Adultes «populaires» dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories

Walking = 3,9 km ou 7,8 km

Prix souvenir à tous • Prime record adultes CHF 150.-

Très nombreux prix spéciaux

Tirage aux sort de bons d'achat, voyages, montres, etc.

Renseignements: Daniel Girardet

Vuichardaz 13 • 1030 Bussigny • tél. 079 231 39 67



Trophée lausannois
des courses pédestres
hors stade

Courir pour aider

25^e course de Meinier

COURIR... ENSEMBLE... est l'aboutissement de **deux rêves**. Celui de **Tiffany** qui, malgré une tumeur à la jambe, voulait participer à la course de l'Escalade, et celui de **Carole**, animatrice bénévole de l'atelier de bricolage du service d'oncopédiatrie de l'Hôpital des enfants de Genève, qui a réalisé le sien en participant au marathon de New York 2006 pour rendre hommage à Tiffany.

Le samedi 2 mai dernier, plus de 200 adultes et enfants ont participé à la course de 1 km «Courir... Ensemble pour Julien», lequel nous a quittés à l'âge de trois ans et demi, le 1^{er} juin 2007, après avoir supporté avec un courage exemplaire cette terrible maladie qu'est le cancer. Un moment de grande émotion peu avant le départ: marraine et parrain de «Courir... Ensemble», Astrid Schaffner et Olivier Marchon ouvraient la marche en compagnie de Narciso Oliveira. Dans ce peloton tout en jaune (T-shirts et ballons), il était réconfortant de constater que des champions étaient présents. Cela prouve qu'ils ne courent pas seulement pour les places d'honneur, mais aussi pour une bonne cause: rendre hommage aux enfants malades, qui se battent avec courage et force contre la maladie, ainsi qu'à la mémoire de Julien, un garçon merveilleux qui ne comptait que des amis.

Cette journée, placée sous le signe de la solidarité, comportait également des

Camille et Marie, les sœurs de Julien.



Photos: Ph. Rochat

Tous réunis après l'effort.

parcours pour les marcheurs et amateurs de VTT. Il était bien stipulé, pour ces derniers, que «le passage dans les vignes n'était autorisé que le jour de la course», grâce à la grande compréhension des vignerons de la région: un grand MERCI à eux.

Les coureurs à pied n'étaient pas oubliés. Des enfants aux vétérans, en passant par l'élite et les dames, ils se sont mesurés sur des distances variant de 1 à 10 kilomètres, dans la magnifique campagne genevoise. Le record de participation a été pulvérisé, avec 1014 participants. Chacun et chacune reconnaissait la parfaite organisation et la

gentillesse des nombreux bénévoles.

Il faut remercier très sincèrement l'association «Courir pour aider», qui organise depuis 25 ans cette journée placée sous le signe du sport et de la convivialité, et prépare des repas de soutien pour récolter des fonds. Ceux-ci, des dizaines de milliers francs, sont reversés intégralement chaque année à différentes associations de bienfaisance. Cette année, les fonds étaient destinés à aider les enfants qui luttent contre le cancer. ● Ph. Rt

Renseignements:
www.courirensemble.ch

Peu avant le départ.





Jean Echenoz raconte Emil Zátopek

Pour nous, les anciens, il était devenu une légende vivante, mais aussi, disons-le du bout des lèvres, un exemple à ne pas suivre. Tant son style et ses méthodes d'entraînements différaient profondément de toute idée reçue.

L'excellent livre de Jean Echenoz, **Courir** (paru aux Editions de Minuit, 2008, 142 pages), qui retrace dans un roman la vie d'Emil Zátopek, le coureur de fond de tous les superlatifs, tombe à point nommé pour nous rappeler la carrière inouïe et un peu oubliée d'un sportif hors du commun.

Mais ce livre est-il vraiment un roman? Non, pas tout à fait, car lorsque l'auteur conte, avec des détails authentiques à souhait, la carrière de ce coureur d'exception que fut Emil Zátopek, on se rend bien vite compte qu'il n'existe aucune dérive romanesque. Jean Echenoz ne fait en somme finalement que retracer le parcours du grand coureur de fond tchèque, mort à Prague, presque hier, le 23 novembre de l'an 2000, à l'âge de 78 ans. Extraits: juste pour vous donner l'envie de le lire, avec des passages forcément extirpés aléatoirement et sortis du contexte général.

Pour les plus jeunes, qui n'ont pas eu l'extrême privilège de suivre au pas de charge la carrière époustouflante de ce coureur exceptionnel, rappelons que Zátopek est né le 22 septembre 1922, à Koprivnice, près d'Ostrava, ville d'une province de la Tchécoslovaquie, ville de charbon et d'acier, où prospèrent des industries pour la majorité polluantes. Tatra y construit par exemple de belles voitures très coûteuses, mais c'est à Zlin, chez Bata, à une centaine de kilomètres de là, dans cette usine qui produit des souliers pas trop mal et pas trop chers, que Zátopek trouvera du travail. Les cadences de travail sont redoutables, l'air irrespirable et la moindre imperfection est punie par une amende. Emil a horreur du sport, ce d'autant plus que c'est son père qui lui a transmis cette antipathie pour l'exercice physique, lequel n'est, aux yeux de ce dernier, qu'une pure perte de temps et surtout d'argent.

La première course à laquelle participe Emil est un cross-country de neuf kilomètres mis sur pied par la Wehrmacht à Brno (on rappellera qu'à cette époque l'armée allemande avait envahi la Tchécoslovaquie) et qui va opposer une sélection germanique athlétique, arrogante et impeccablement équipée, à une bande de Tchèques faméliques et dépenaillés, jeunes paysans hagards ou vagues footballeurs mal rasés. Emil n'y participe pas de gaieté de cœur, et pourtant il termine au deuxième rang. Un entraîneur local s'intéresse alors à lui et lui dit: «Tu cours mal, mais tu cours pas mal...». Cette phrase, à elle seule, pourrait résumer toute sa carrière.

Dans les courses, même s'il court bizarrement, il y va de toutes ses forces. Ainsi gagne-t-il facilement deux courses de quinze cents et de trois mille mètres. On l'encourage, on le récompense d'une tartine et d'une pomme et on lui dit de revenir. Il revient et se met à s'entraîner au stade. Le stade de Zlin se trouve en face de l'usine électrique: le vent y chasse la fumée des cheminées, la suie et la poussière retombent dans les yeux d'Emil. Malgré tout, l'air qu'on y respire est plus pur que celui de l'atelier. Comme Emil vient d'être honorablement battu sur trois mille mètres, un rédacteur fait imprimer son nom pour la première fois dans un journal local qui n'a d'ailleurs pas le droit, rapport au régime institué par les occupants allemands, d'imprimer autre chose. Emil

relit dix fois l'article, mais c'est surtout son nom qu'il regarde, ce drôle de nom qu'il n'avait jamais vu sous cette forme imprimée. Du coup, Emil commence à s'entraîner inconsidérément, comme pour rattraper le temps perdu.

A ce moment de la vie, Emil n'a encore aucune expérience internationale. Il rencontre, entre autre, le Suédois Sundin, puis le Hollandais Slijkuis, qu'il ne parvient pas à dominer. Lors de cette tentative, il améliore pourtant le record de Tchécoslovaquie. Quand on lui demande, à Oslo, de participer aux premiers championnats d'Europe d'après-guerre, il ne pense pas être à la hauteur. Pour la première fois de sa vie, il se trouve au départ d'un cinq mille mètres avec les meilleurs athlètes du monde, sous les yeux d'un public tendu, assoiffé de record, comme tous les publics du monde. Emil sent ses genoux trembler. Le silence venu des tribunes est pesant, rompu brusquement par le coup de pistolet du starter. Emil se demande quelle tactique adopter car certains concurrents ont choisi de courir à une cadence infernale. De fil en aiguille, il parvient à se hisser à la cinquième place. Déjà un bel exploit, mais pas satisfaisant à ses yeux.

Emil entre à l'Académie militaire le lendemain à midi. Il a beau ne pas gagner toutes ses courses, l'air de rien il est devenu l'idole de son pays. Il suffit qu'un matin paraisse une brève informant qu'il se mettra en piste le soir même, pour que vingt mille personnes se massent à l'entrée du stade Masaryk. Un jour, il part seul, en tenue militaire et en train, participer aux championnats des forces armées qui doivent avoir lieu à Berlin, avec changement à Dresde. Emil s'y arrête. La ville a été entièrement détruite par les bombardements. Il ne reste plus grand-chose de cette ville, à part la gare. Emil tente de trouver son chemin parmi les décombres. Les soldats désœuvrés sont très contents de voir quelqu'un meubler leur ennui. Emil aimerait se reposer, mais les sentinelles s'en foutent, ne cessent de lui poser des questions qu'il ne comprend pas. Las, Emil se couche sur un banc et s'endort une heure ou deux.

Il arrive à Berlin le lendemain après-midi, plus fatigué que jamais. Heureusement, la course n'a lieu que le jour suivant. Il se débrouille pour trouver le stade, s'y précipite pour ne pas rater le départ de la course. Il n'en peut plus d'avoir tant cherché. Mais il faut encore

s'inscrire, trouver l'organisateur chargé des inscriptions. C'est un capitaine anglais qui s'occupe de la liste. Quel pays? Tchécoslovaquie, répond Emil. Combien de participants? Un, précise-t-il. Juste moi. Juste vous? Juste moi. Et pour quelle épreuve? Le cinq mille mètres. Va pour le cinq mille mètres. Puis le capitaine se reprend, suspend son crayon et considère longuement Emil, le trouvant un peu débraillé, mal rasé, mal peigné. Pas sérieuse, somme toute. Et vous avez déjà couru le cinq mille mètres? Oui, plusieurs fois. Et quel est votre meilleur temps? Ma foi, répond Emil, j'ai fait 14'25"8. Pardon? sursaute le capitaine. 14'25"8, répète Emil. Un instant, dit le capitaine, c'est possible ça? Vous pouvez vérifier, dit Emil: à Oslo, championnats d'Europe. Ce stade est celui qui a été construit avant la guerre pour les jeux Olympiques, là où le Führer avait refusé de serrer la main de Jesse Owens, vu qu'il était nègre. Owens s'étant retiré de la compétition, c'est Larry Snider, son entraîneur d'alors, qui fait partie des invités d'honneur. Emil cherche alors partout le porteur de la pancarte où doit se trouver l'inscription Czechoslovakia. Le soldat américain qui porte la pancarte se sent soudain tout ridicule de devoir marcher devant un seul athlète. La fanfare entonne la marche d'ouverture. Les athlètes entrent dans le stade et commencent à défiler sous les clameurs du public, tous ovationnés. Mais lorsque paraît le seul individu derrière la pancarte **Czechoslovakia**, seulement vêtu d'un short et d'un survêtement délavé, le stade s'effondre de rire. Il n'y a pas d'adjectifs, pour les envoyés spéciaux, pour relater la scène.

Ce type fait tout ce qu'il ne faut pas faire et il gagne!

Emil est bon dernier à se présenter au départ de la course, arrivé au tout dernier moment pour une question d'incompréhension linguistique. D'ailleurs, il ne figure pas sur la liste des coureurs. Le capitaine, peut-être impressionné par son temps de référence, avait oublié de l'inscrire. Des concurrents étrangers, qui connaissent le nom d'Emil, influencent le starter pour qu'il le laisse courir. L'homme en blanc accepte, mais il le place seul derrière tous les concurrents. Enervé par cet accueil irrespectueux, Emil, se sachant en forme, choisit dès le départ de lâcher ses adversaires au train, ce qui

lui réussit plutôt bien, rattrapant les derniers coureurs. Son allure est telle qu'il les dépasse les uns après les autres. Et lorsque Emil, après une course magistrale apparaît dans la dernière ligne droite, devant tous ses concurrents, quatre-vingt mille spectateurs se lèvent en scandant son nom. C'est qu'Emil leur a donné un spectacle qu'ils n'avaient encore jamais vu. Bouche bée ou hurlante, le public du stade n'en peut plus. Debout comme les autres, Larry Snider est effaré. Ce type au style impur, lance-t-il, fait tout ce qu'il ne faut pas faire et il gagne! Emil, simple et modeste, reste confus devant cette admiration qu'on lui témoigne de toutes parts. Du coup, Joe, le porteur de la pancarte, se jette sur lui, fou de fierté. Lors de la cérémonie finale, il va rayonner de triomphe, jalosé par tous les porteurs de pancartes du monde...

Emil fait n'importe quoi de ses bras...

Alors que certains coureurs ont l'air de voler, le style d'Emil est pourtant heurté, loin des canons académiques. Son visage crispé, tétanisé, est continuellement tordu par un rictus pénible à voir. Emil fait n'importe quoi de ses bras. Or, tout le monde vous dira qu'on court avec les bras. Il donne en course l'apparence d'un boxeur en train de lutter contre son ombre. Bref, il ne fait rien comme les autres. Sa chance, à lui, c'est qu'il aime avoir mal. Il sait qu'il peut compter sur son amour de la douleur et sur lui-même. Sa façon de s'entraîner lui permet d'épuiser ses adversaires. Son allure de course se modifie constamment. Ses adversaires peinent à suivre ses variations de rythme incessantes, qui les découragent. Pour Emil, il n'y a que l'entraînement et les résultats qui comptent. (...) Un jour, dira-t-on plus tard, on calculera que rien qu'en s'entraînant, Emil aura parcouru trois fois le tour de la Terre. (...)

Lors d'un meeting à Zlin, au mois de juin, il aperçoit une fille qui lui plaît. Ignorant les nombreuses demandes en mariage dont il est sans cesse l'objet de par sa brusque notoriété, il fonce acheter un bouquet de fleurs pour la féliciter de son record personnel au lancer du javelot. Emil se renseigne un peu et apprend deux choses: que cette fille tout à fait bien, grande, mince et jolie à souhait, se prénomme Dana; ensuite, qu'elle est la fille de son colonel. En causant un peu, il apprend qu'ils sont nés un 19 septembre de la même

année, qu'elle a juste six heures de plus que lui. Tout cela, vous l'aurez deviné, finira par un mariage. (...)

Plus tard, il y aura l'invasion de la Tchécoslovaquie par les forces soviétiques. Emil a alors quarante-six ans. Lui, le colonel tchèque, condamne ouvertement et publiquement cette intrusion des Russes dans son pays. Ce qui lui vaudra une exclusion du Parti et de l'armée. Emil est au chômage et expédié dans les mines d'uranium de Jachymov, près de la frontière allemande.

La suite et la fin, vous les connaîtrez en lisant le livre **Courir** de Jean Echenoz. D'avance, bonne lecture! ●

Jean-Pierre Glanzmann



Emil Zatopek

Coureur de la Tchécoslovaquie de l'époque, mondialement connu, surnommé «la locomotive tchèque», gloire de l'athlétisme mondial. Né en Moravie en 1922. Décédé à Prague en 2000.

Palmarès (extraits)

Période d'activité: 1946-1956
18 records du monde (RM)
5 sur 10.000 m, dont un en 28'54"2, à Bruxelles, 1^{er} juin 1954 (RM)
RM du 5000 m, en 13'57"2, à Paris, le 30 mai 1954
*RM du 20 km, en 59'51", à Stara Boleslav, Tchécoslovaquie, le 29 septembre 1951
2 RM de l'heure, dont un (*20,052 km), au même endroit, le 29 septembre 1951
*Notez: 2 records du monde le même jour au même endroit!!!

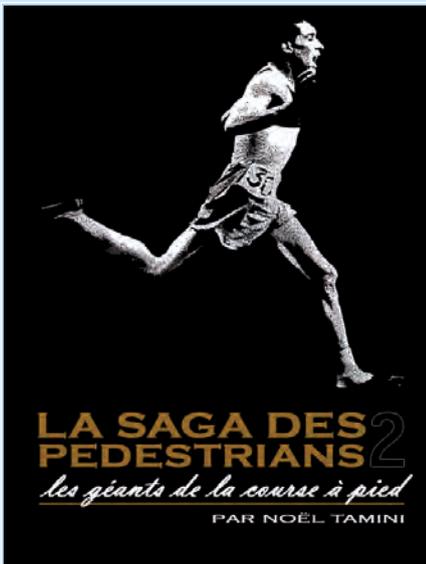
JEUX OLYMPIQUES D'ÉTÉ

Londres, 1948, médaille d'or du 5000 et 10.000 m
Helsinki, 1952, médaille d'or du 5000, 10.000 m et marathon.

Zatopek pensait qu'il ne parviendrait à s'améliorer qu'en augmentant sans cesse son volume d'entraînement. Et pour ménager son système nerveux, il avait imaginé une sorte de progression dans l'intensité. Voici un exemple courant de séance d'entraînement qui le caractérisait: 5 x 200 m entre 30 et 50 sec.; 15 x 400 m souples et légers (80 à 90 sec.); 15 x 400 m plus rapides (env. 70 sec.); 10 x 400 m à nouveau légers (80 à 90 sec.); 5 x 200 m très rapides (moins de 30 sec.).

Source: Yves Jeannotat, SPIRIDON, oct. 1978, lors d'une interview avec Zatopek, que notre ami journaliste avait rencontré personnellement.

L'épouse de Zatopek, Dana Zatopekova, une ancienne lanceuse de javelot tchèque, était née le 19 septembre 1922, même jour, même année que lui (!). Il l'avait épousée en 1948. Devenue championne olympique aux Jeux d'Helsinki et médaillée d'argent à Rome, elle établit aussi un record du monde (55,73 m), meilleure performance de tous les temps, réalisée avec un javelot en bois. Elle fut ensuite entraîneur d'un certain Jan Zelezny, triple champion olympique et recordman du monde.



Qui sait qui c'est?

1. A 21 ans, ce marathonien cessa de courir, fortune faite.
2. En demi-fond prolongé, ce Français a été le seul champion olympique.
3. Ce coureur mourut la nuit qui suivit son fatal marathon olympique.
4. Ce Suisse courut le Cross des Nations à pieds nus.
5. A 5 m de la ligne d'arrivée d'un marathon olympique, ce Japonais s'écroula, comme frappé par la foudre. Il lui faudra de longues minutes pour terminer. Pourquoi?
6. Chaussé de savates bien trop vastes (pourquoi?), ce marathonien suisse acheva son pensum olympique les pieds ensanglantés.
7. Réputé taiseux et ascète, ce coureur finlandais «aimait plus les femmes que ses sept médailles d'or olympiques».
8. Savez-vous le nom du premier marathonien digne de ce nom?
9. Qui fut le premier coureur à accomplir la distance de 42 km 195?
10. Ce futur champion olympique avait demandé à être massé. «Je suis là pour les champions», lui fut-il répondu, en lui désignant la porte. Qui c'était?

Si vous avez les réponses justes, c'est que vous avez lu (attentivement)

Les Géants de la course à pied racontés par Noël Tamini en un bouquin de 340 pages paru en mai. Pour vous le procurer, allez sur le site www.lasagadespedestrians.org

Ou contactez:

Editions ACCÉLÉRER

545, rue de l'Eglise • F-30900 Nîmes

Par courriel: accelerer@orange.fr



Le Collon-Trek est né

Une course entre l'Italie et la Suisse

Samedi 5 septembre 2009. Une nouvelle course pédestre en haute montagne, qui s'insère dans le panorama des classiques italiennes et suisses, aura lieu **samedi 5 septembre 2009**.

«Nous ne voulons pas faire concurrence aux autres compétitions déjà existantes – souligne Laurent Pitteloud, coordinateur de la course – mais offrir une possibilité nouvelle à ceux qui aiment les défis en haute montagne. Cette course, en plus, se développe sur un sentier parfumé d'histoire car fréquenté, il y a quelques années encore, par les contrebandiers.»

Une course tout à fait singulière qui relie deux vallées, deux régions, deux Pays. Le départ se situera, en fait, à Pralet (1938 m) petit hameau dans la commune de Bionnaz en Vallée d'Aoste (Italie), pour arriver à Arolla (2008 m), hameau de la commune d'Evolène, en Valais. Vingt-quatre kilomètres environ, avec le col Collon comme point culminant (3080 m). ●

Ph. Rt

Pour tous renseignements, voir le site www.collontrek.com



Sébastien Jörg, un futur champion?

A Aubonne – Signal de Bougy

...il faisait chaud!

Samedi 18 avril 2009, les coureurs ont bénéficié d'excellentes conditions atmosphériques pour la 33^e édition de ce classique de la Côte, et première grimpe de l'année. En début d'après-midi, une centaine d'enfants découvriraient le magnifique site du parc Pré-Vert du Signal de Bougy, sur des distances de 1,5 km à 3 km. Sans

oublier «Courir pour le plaisir».

Le ciel, menaçant jusqu'alors, s'est subitement dégagé pour permettre à un soleil généreux de s'inviter à la fête et faire transpirer les 270 adultes partis de la place de l'Esplanade à Aubonne, pour descendre jusqu'à Perroy. Ensuite il fallait «se farcir» la montée, à travers vignes, jusqu'à Bougy, où

Roland Locher (212), Serge Grize (213), Hans Ulrich Wehrli (240).



un ravitaillement bienvenu avait lieu. Un faux plat leur permettait ensuite de récupérer partiellement. Il était suivi d'une longue montée jusque devant le restaurant où avait lieu l'arrivée, cela après 12 km et 290 mètres de dénivelé.

Les adeptes du walking et du nordic walking n'avaient pas été oubliés: une épreuve à leur intention figurait également au menu de cette journée. Ce sont 55 adultes et enfants qui ont rejoint le Signal, en marchant, avec ou sans bâtons, sur un trajet un peu «allégé», mais tout de même de 9,3 km.

A la fin de la manifestation, François André, le responsable technique, était content du déroulement de la journée. Il relevait toutefois que le Grand Prix de Berne, disputé le même jour, leur avait «pris» une cinquantaine de coureurs.

Pas de record battu, mais une excellente ambiance pleine de convivialité; en définitive, c'est ce qui compte. Bravo à la FSG Aubonne pour l'organisation et aux nombreux bénévoles. ●

Ph. Rt

Tous les résultats sur
www.softtiming.ch

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
1702 Fribourg
026 322 37 75
Boulevard Georges-Favon 19
1204 Genève
022 310 59 00



Photos: Ph. Rochat

Le Running Club FSG Prilly

De jeunes athlètes prometteurs

C'est en 2007 que Jean-Marc Rochat, un passionné de course à pied, a créé un nouveau groupement, à Prilly, composé de filles et garçons. Ils ont déjà obtenu de nombreux podiums aussi

bien dans les courses populaires que dans celles plus sélectives des 2 et 4 km de Lausanne. Son responsable a bien voulu répondre avec enthousiasme à quelques questions.

Philippe Rochat: Lorsque tu as créé ton groupe, il y a un ou deux ans, il y avait 10 filles et garçons. Combien as-tu d'athlètes actuellement?

Jean-Marc Rochat: Nous avons 13 membres de 9 à 15 ans et ils partici-

pent activement aux diverses courses populaires, telles le Trophée lausannois, 20 km de Lausanne, GP de Berne, course de Noël à Sion, Escalade à Genève et Morat-Fribourg.

Ph. Rt: Peux-tu nous donner quelques résultats de la dernière édition lausannoise des courses juniors de 2 et 4 km?

J.-M. Rt: Dans la cat. écolières D, Léa Rochat 1^{re}, Ana Gasser 2^e et Camille Ruch 4^e. Chez les écoliers B, 1^{re} place de Victor Despland et 4^e pour Karim Lang. Lors de la course «A travers Pully» du 29 mai, nous avons fait 5 podiums. Il s'agit-là d'une juste récompense pour ces jeunes qui s'entraînent avec sérieux et assiduité.

Ph. Rt: Justement, en parlant d'entraînement, peux-tu nous en dire un peu plus?

J.-M. Rt: Nous nous entraînons à Prilly, collège de Jolimont, les mardis et jeudis de 17h30 à 18h30 et les séances varient selon les compétitions du week-end.

Ph. Rt: Quelles sont vos prochaines courses?

J.-M. Rt: Pratiquement toutes les courses du Trophée lausannois. Nous ferons une pause d'été et la reprise des entraînements aura lieu au collège de Jolimont à Prilly, tous les mardis et jeudis dès le 18 août prochain.

Ph. Rt: Je te remercie pour ces renseignements et le Spiridon te souhaite, ainsi qu'à tes athlètes, une excellente saison et de nombreux podiums. ●

Ph. Rt

Adresse du responsable:

Jean-Marc Rochat
Chemin de Loverens 14 • 1044 Fey
Tél. 021 635 62 05
jmv.rochat@sunrise.ch

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



timbres en tous genres

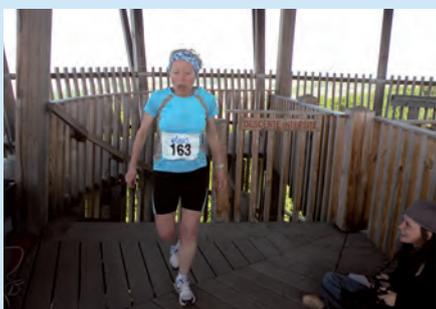
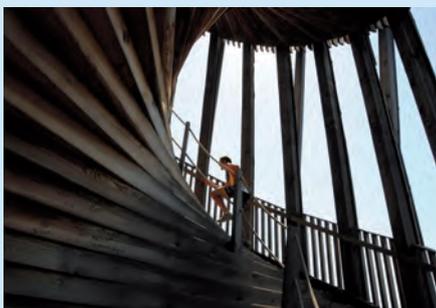
multi-TIMBRES

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



La 2^e course de la Tour de Sauvabelin

Photos: Ph. Rochat



Dimanche 17 mai 2009, il faisait beau pour accueillir les 66 coureurs (hommes et dames) qui ont participé à la course de la Tour de Sauvabelin. Le parcours pédestre avait été rallongé, pour le porter à 3,7 km jusqu'aux pieds de la tour. Ensuite, c'était l'escalade de celle-ci pour rallier l'arrivée 30 mètres plus haut, avec 151 marches à monter. Mais quel plaisir, une fois les pulsations redescendues, que de pouvoir admirer le magnifique panorama qui s'étend à perte de vue... jusqu'au Jet d'eau de Genève.

Ce qui fait la particularité de cette épreuve, c'est qu'elle se court contre la montre et en deux manches. La proclamation des résultats et la distribution

des récompenses avaient lieu aux pieds de la tour. Une petite collation était offerte à coureurs, spectateurs et bénévoles, qu'il ne faut pas oublier de remercier.

Pour la prochaine édition, il y aura peut-être des nouveautés. Mais attendons les décisions du comité: un soir de semaine? un seul parcours plus long encore? une seule manche? Vous en saurez un peu plus en consultant **Le mmmille-pattes** de novembre prochain. ●

Ph. Rt

En attendant, vous pouvez consulter les résultats et admirer les photos faites par Dimitri Cabiddu sur notre site www.spiridon.ch

Laurence Krauer à l'arrivée... Ouf !!!

La saga continue !...

Comme la pub de la page 18 l'annonce, notre «père Noël» (Tamini) à nous, coureurs francophones, a fait paraître le deuxième volume de sa «Saga des pédestriens», portant le titre *Les géants de la course à pied*. Quelque peu privilégié, je dois l'admettre, j'ai eu très rapidement la chance de le consulter. Et il a fallu

que ma compagne me l'arrache quasiment des mains, pour que je consente à le poser...

Il s'agit non pas d'un livre d'histoire, mais d'histoires. Loin d'un quelconque procédé didactique, *Les géants...* aligne les détails véridiques mais mal connus, démolit quelques légendes trop souvent, et à tort, devenues «vérité historique», ressuscite champions peu connus ou carrément

oubliés. Tout cela, accompagné de références complètes, aussi bien chronométriques que bio- et bibliographiques. Bref, un vrai régal pour les passionnés de notre sport préféré. Il ne me reste qu'encourager vivement tous nos membres à lire cette «bible» profane et sportive, négligeant ses quelques imperfections graphiques.

rdm

Semi et marathon de Genève

Les meneurs et meneuse d'allure étaient de la fête...
Mais celle-ci aura-t-elle lieu en 2010?



Il faisait un temps magnifique, dimanche 10 mai, pour accueillir les nombreux athlètes venus participer à la 5^e édition du Genève Marathon. Il y avait beaucoup de monde sur le quai Wilson, où avaient lieu les départs et arrivées. En effet, les spectateurs se mêlaient aux promeneurs, surpris d'un tel engouement au bord du lac.

Le parcours du marathon, comme l'année dernière, comprenait deux boucles de 21 kilomètres, ce qui permettait au public de suivre la course et de mieux apprécier le déroulement de l'épreuve.

Ce sont 769 coureurs et coureuses qui ont parcouru les 42,195 km, alors que 146 équipes l'ont fait en relais. D'autre part, 2289 adultes ont pris part au semi-marathon. Tous ces athlètes ont pu bénéficier de l'expérience des meneurs d'allure du Spiridon romand pour réaliser «leur temps prévu». Pour la première fois, une meneuse d'allure complétait ce groupe: Danièle Roussy, de Bofflens, s'était déjà «essayée» lors des 20 km de Lausanne, deux semaines plus tôt, et était enchantée de cette expérience. Elle se réjouit déjà de la prochaine course avec un ballon dans le dos.

Il faut souligner le bon comportement de plusieurs membres spiridoniens; en particulier la 2^e place d'Eusébio Bochons, de Le Vaud, qui a terminé en 2h39'24", précédant l'ancien coureur cycliste Laurent Dufaux, d'Ollon, dans l'excellent temps de 2h40'14" pour son premier marathon.

Depuis cinq ans, les organisateurs de ce marathon ont magnifiquement assumé leurs responsabilités dans tous les secteurs. Après quelques changements de parcours, à la suite de travaux routiers et d'autres petits problèmes, ils ont décidé de «jeter l'ancre», en espérant et en aidant un futur repreneur.

Le comité du Spiridon et tous les coureurs remercient les organisateurs et bénévoles du Genève Marathon pour le plaisir ressenti tout au long de ces dernières années. Ils regretteront que cette course disparaisse de Genève et des endroits idylliques tels le quai Wilson, le pont du Mont-Blanc, etc. etc., où ont passé des milliers de marathoniens. ● Ph. Rt

En haut: **Le groupe des meneurs d'allure spiridoniens prêt pour le marathon.**

Ci dessus: **Danièle Roussy au semi-marathon.**

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

Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées



www.polar-ch.ch

Homo marathonensis

Au cours de l'évolution, Homo s'est différencié de son cousin chimpanzé par l'acquisition de la bipédie. Une baisse de la température terrestre, ayant réduit la couverture arboréale humide, l'a-t-elle forcé à s'aventurer dans un habitat ouvert, la savane clairsemée et aride, où se nourrir nécessitait à la fois de parcourir de grandes distances et d'être aussi rapide que le gibier? Une thèse actuelle¹ propose que l'aptitude humaine à la course d'endurance trouve ses racines aux origines de l'homme et qu'elle a contribué par nécessité à déterminer ses caractéristiques corporelles. Le Spiridonien serait consubstantiel à Homo sapiens.

Un bon coureur?

Dans son nouvel habitat, l'homme avait comme concurrents de sérieux prédateurs. Sprinter médiocre, il s'est spécialisé dans la course d'endurance, seul parmi les primates. Sa vitesse de croisière est étonnamment comparable à celle de la plupart des mammifères quadrupèdes, comme le chien et le cheval aujourd'hui. Par rapport au trot de ceux-ci (plus comparable à la course à pied que le galop par la synchronie contralatérale du mouvement des membres de devant et de derrière), la vitesse de l'homme en endurance dépasse la cadence préférée au trot

d'un quadrupède de 500 kg. Quand celui-ci passe au galop, l'homme augmente la longueur de sa foulée, modifiant peu le coût énergétique par km. L'adaptation de l'homme pour la course est évidente à la distance parcourue chaque jour par plusieurs d'entre nous, très comparable à celle parcourue par des hyènes ou des loups (15-20 km).

Structures adaptées à l'endurance

Considérons quatre types d'exigences imposées par la course d'endurance: énergie, résistance du squelette, équilibre et thermorégulation. Certaines adaptations bénéficient à la marche comme à la course, mais d'autres ne présentent un avantage que pour la course.

Energétique. A la différence du singe, les jambes de l'homme sont équipées de tendons longs, comme le tendon d'Achille, qui génèrent une force élastique à chaque foulée. Autre structure fonctionnant comme un ressort, la voûte plantaire. La courte taille des orteils diminue le coût d'impulsion au sol. Avec ses jambes plus longues, l'homme augmente la longueur de la foulée de préférence à la cadence quand il accélère, le contact au sol plus long qui en résulte économise de l'énergie. Le moment d'inertie de grandes jambes qui pénalise la course est réduit par la masse distale (mollet, pied) plus faible. La cadence plus lente obtenue à une même vitesse favoriserait la mise en jeu des fibres musculaires lentes, qui résistent mieux à la fatigue.

La **force** d'impact de la course est répartie sur des surfaces articulaires plus larges aux membres inférieurs.

Pour une **posture stable** en course, le tronc est maintenu par des attaches musculaires plus solides sur le dos et les hanches, la tête par un ligament de la nuque original. La rotation indépendante du tronc en sens inverse de celle des hanches et de la tête joue un rôle dynamique crucial dans la phase aérienne, grâce à la flexibilité d'une taille étroite entre cage thoracique et bassin, ainsi qu'à la grande indépendance structurelle de la ceinture pectorale et de la tête, aux épaules basses et larges compensant les bras moins massifs (qu'il est moins pénible de tenir fléchis).

Courir longtemps génère beaucoup de **chaleur**. L'homme a multiplié ses glandes sudoripares et a vu disparaître sa fourrure pour mieux la dissiper. Sa silhouette fine, un système veineux de refroidissement du cerveau, la respiration obligatoire par la bouche (les singes respirent typiquement par le nez) offrant peu de résistance et une grande ventilation, sont des adaptations pour la chaleur qui toutes soutiennent l'hypothèse que dans son environnement préhistorique, Homo a pu devenir **sapiens** parce qu'il devenait en même temps **marathonensis**.

Evolution et nutrition

Propos de table que tout cela? Alors que marcher est plus sûr et moins fatigant, Homo a dû courir de longues distances pour survivre. Les «bushmen» d'aujourd'hui sont encore capables d'épuiser un gnou en le pourchassant quatre heures pour le tuer d'un coup de javelot. Se fiant à des signaux visuels lointains (cercles de vautours), Homo a aussi pu rechercher des carcasses d'animaux pour leurs protéines et leur graisse (viande, moelle, cerveau). Unique parmi les mammifères, l'homme préserve sa capacité d'endurance à un âge avancé. Alors que la meilleure performance en marathon est réalisée dans la trentaine, les meilleurs coureurs de 60 ans sont aussi bons que les meilleurs coureurs de 18 ans (**Bramble, non publié**). Ainsi, tout un clan de Homo courant à la vitesse du plus faible pouvait atteindre rapidement une carcasse repérée au loin, se l'approprier avant les autres prédateurs par la ruse supérieure de **sapiens**... et passer à table.

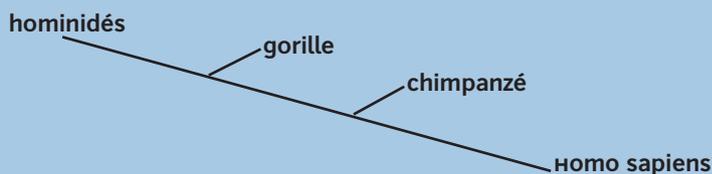
Jacques Décobaz

¹ Bramble D.M. & Lieberman D.E., *Nature* 2004, 432, 345 ss.



SPIRIDONIEN depuis la nuit des temps

Archéologie et anthropologie suggèrent que l'acquisition de la course d'endurance a été consubstantielle à l'évolution de **homo** et à sa survie en tant que **sapiens**.



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