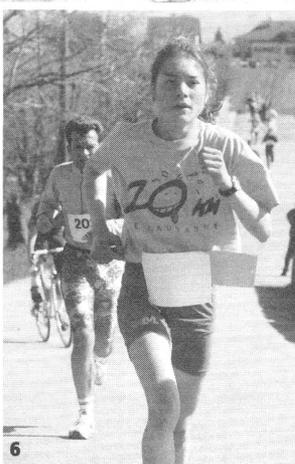
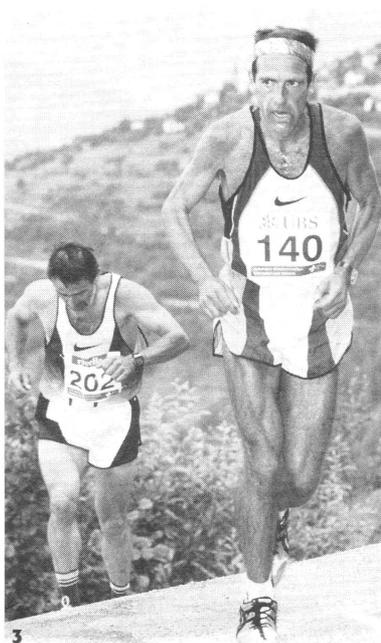


# Le mmille-pattes

Revue du Spiridon romand paraissant 3 fois par an  
Le dernier bastion des coureurs d'ici

Décembre 1999 - N° 78



Sierre-Zinal - Run & Bike - Le marathon de Lausanne - Ensemble en course et dans la vie



*Spiridon romand*

**Le mmmille-pattes**

Rédacteur intérimaire  
Roberto De Munari  
Rue du Village-Suisse 12  
1205 Genève

**Président**

PHILIPPE ROCHAT  
Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne  
Téléphone 021 / 646 33 35

**Sécretaire**

RICHARD PLEUX  
Pétoleyres 9, 1110 Morges - Tél. 021 / 801 03 80

**Trésorière**

PATRICIA SEIFERT  
Parc-de-la Rouvraie 10, 1018 Lausanne  
Téléphone 021 / 647 08 61

**Affiliation / abonnements**

DANIEL LAUBSCHER  
Sainte-Marie 12, 1033 Cheseaux  
Téléphone 021 / 731 47 24

**Cotisations**

Membre (minimum) Fr. 40.-  
Couple Fr. 60.-  
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

**Délai de rédaction du N° 79  
mi-mars 2000**

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer au rédacteur responsable jusqu'à cette date.



*Spiridon romand* **Le mmmille-pattes**

**Tarif des annonces**

(annonces publicitaires ou annonces de courses)

**3 PARUTIONS ANNUELLES**

| Nombre de parutions | Format en mm: | 58 x 125<br>125 x 58 | 118 x 80<br>58 x 167 | 1 / 2 page<br>180 x 125 | 1 page<br>180 x 250 |
|---------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|
| 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                  | 30 avril | 31 août    | 15 décembre              |
|----------------------------|----------|------------|--------------------------|
| <b>Délais de réception</b> | 10 mars  | 10 juillet | 1 <sup>er</sup> novembre |

**Annonces de courses**

15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses).

La composition des annonces (publicitaires ou de courses) est comprise dans les prix indiqués, pour autant que le texte ne soit pas exagérément long. Seuls les clichés (films non fournis) qui les accompagnent seront facturés au prix coûtant (Fr. 20.- le cliché).

**Régie des annonces et renseignements**

Roberto De Munari - Rue du Village-Suisse 12 - 1205 Genève  
Téléphone 022 / 329 47 29

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (70 centimes) à Richard Pleux - Pétoleyres 9, 1110 Morges

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).

Les couples paient Fr. 60.-  
Indications de prix considérées comme cotisation minimum.

Veuillez m'envoyer un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer un exemplaire de **Le mmmille-pattes** à l'examen avec un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer vos conditions pour une ou plusieurs parutions d'annonces

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....



(Photos de la page de couverture)

- 1.-4. De g. à dr.: **Christian Blaser, Anne-Lise Blaser-Margot, Daniel Oppliger, Fabiola Rueda Oppliger.** Voir pages 13-15.
5. **Sierre-Zinal.** Voir page 3.
6. **Ludvine Dufour.** Voir pages 8-9.
7. et 9. **Run & Bike du Spiridon romand.** Voir pages 10-11.
8. **Lausanne Marathon 99.** Voir pages 16-17.
10. **L'Ancilevienne.** Voir page 4.

**Paiement des cotisations**

J'ai égaré le bulletin de versement, veuillez m'en envoyer un nouveau

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

## Impossible, dites-vous?

Effectivement, il semble bien que cela soit le cas. Malgré l'appel pressant du dernier numéro (le premier de l'ère «après Glanzmann»), aucune bonne volonté ne s'est manifestée pour remplacer le rédacteur intérimaire.

On me fait remarquer – probablement avec raison – que les personnes (hommes ou femmes) actives ne peuvent pas se charger d'une telle tâche, compte tenu du temps à consacrer à la famille, au travail, aux entraînements, etc. S'occuper d'un petit journal comme le nôtre, aux échéances assez espacées, ne serait-il donc possible qu'aux retraité(e)s, chômeur(se)s, veuf(ve)s, ou solitaires peu occupé(e)s? Cela paraît invraisemblable. J'ai de la peine à croire que l'échantillonnage humain se soit tellement rétréci...

\*\*\*

Quoi qu'il en soit, voici encore un numéro du *mmille-pattes*. Vous y retrouvez les signatures habituelles, y compris celle de Jacques Décombaz, dont les «Propos de table» n'avaient pas pu paraître la dernière fois, pour cause d'avancement forcé des délais de rédaction. Ce dont je m'excuse encore avec l'ami Jacques. Malheureusement, Alberto Tognetti, semble persister dans sa retraite, aussi pour des raisons indépendantes de sa volonté. Sa plume, certes, nous manque. Quant à François Wulliemier, c'est – m'a-t-il avoué – plutôt sa paresse qui l'empêche de se mettre à son traitement de texte. Mais il se rachètera, un de ces jours. Notre président aussi, loin de se limiter au «Bonjour» traditionnel, a largement contribué à étoffer le bulletin.

Une bonne place est faite dans ce numéro à notre première organisation «sur le terrain». Le «Run & Bike du Spiridon romand» du 17 octobre au Chalet-à-Gobet a contenté les coureurs présents, qui sont tous repartis avec au moins un souvenir. Grâce à l'entregent de notre président, qui s'est démené comme un vrai «chef», nous nous sommes retrouvés avec plus de prix que de coureurs à récompenser... sans que cela ait coûté un radis à notre caisse. Sur le plan technique, l'expérience semble réussie, si l'on en croit les commentaires des participants.

Notre implantation vaudoise oblige, le Marathon de Lausanne trouve aussi un

bon écho dans nos pages. Grâce à notre photographe volant (ou plutôt «roulant») Jean-Pierre Glanzmann, toujours aussi actif et prolifique.

Le même Jean-Pierre, ainsi que notre président, ont approché certains coureurs, membres de notre groupement, qui occupent régulièrement les premiers rangs des classements. Nous connaissons donc de plus près Ludivine Dufour, Jean-Yves Rey et deux couples unis dans la vie et dans le sport: Fabiola et Daniel Rueda Oppliger, ainsi qu'Anne-Lise et Christian Blaser-Margot.

Pour finir, un papier de Noël Tamini et un autre du Canadien Foglia, toujours aussi percutant, nous permettent de dépasser quelque peu les horizons de notre région. Histoire de rappeler que nous ne sommes pas une île perdue, mais nous sommes partie prenante d'un monde très varié.

*Le rédacteur intérimaire*

## Bonnes fêtes à toutes et à tous!

### LE BONJOUR DU PRÉSIDENT

## Carton rouge, M. l'organisateur !

C'est ce que mérite l'organisateur corse de la course pédestre Saint-Florent - Bastia, par le col de Teghime (540 m), soit 21 km... annoncés. Car la course a été purement et simplement annulée, sans aucun avis aux concurrents déjà inscrits, dont votre serviteur. De nombreux coureurs, dans l'espace départ, étaient surpris de n'apercevoir aucun organisateur, ni aucune explication. Ils ont dû se rendre à l'évidence que la course n'aurait pas lieu.

Le responsable, atteint par la suite, m'a informé que le comité organisateur avait pris cette décision, n'ayant pas pu rassembler le nombre de bénévoles fixé par la police, ni même obtenir l'autorisation de celle-ci. Cette course était prédestinée à mourir, le départ devant avoir lieu... sur la place du cimetière.

Heureusement que, avec mon épouse, nous n'étions pas allés en Corse uniquement pour cette course.

*Ph. Rochat*

## S O M M A I R E

|  |    |
|--|----|
| <b>Editorial - Le bonjour du président</b>   | 1  |
| <b>Le dernier message,</b><br>par J.-P. Glanzmann                                  | 2  |
| <b>En marge de Sierre-Zinal,</b><br>par Ph. Rochat                                 | 3  |
| <b>L'Ancilevienne,</b> par Ph. Rochat  | 4  |
| <b>Le Tour du Pays de Vaud - La santé</b><br><b>par le walking,</b> par Ph. Rochat | 5  |
| <b>Jean-Yves Rey, un coureur aussi</b><br><b>doué que modeste,</b> par Ph. Rochat  | 6  |
| <b>Propos de table,</b> par J. Décombaz  | 7  |
| <b>Photo-portrait,</b> par J.-P. Glanzmann   | 8  |
| <b>Le Run and Bike promis à un avenir</b><br><b>certain!</b> par J.-P. Glanzmann   | 10 |
| <b>Le Critérium de Bochuz,</b><br>par J. Borgognon                                 | 11 |
| <b>Courses sur routes,</b> par Ph. Rochat  | 12 |
| <b>Ensemble en course et dans la vie,</b><br>par Ph. Rochat                        | 13 |
| <b>Lausanne Marathon 99,</b><br>par J.-P. Glanzmann                                | 16 |
| <b>Un record empoisonné,</b> par P. Foglia   | 18 |
| <b>- Courrier des lecteurs</b>   | 18 |
| <b>Connaissez-vous bien vos</b><br><b>classiques?,</b> par N. Tamini               | 19 |

## S.O.S. bénévoles

### Entraînements pour les 4 km de Lausanne 2000

Nous cherchons, parmi les membres Spiridon, des personnes pour nous seconder et encadrer les juniors de 7 à 16 ans, lors des séances d'entraînement au stade de Coubertin, à Vidy-Lausanne, chaque mercredi en fin de journée.

Début des entraînements: mercredi 23 février 2000, de 17 h à 18 h.

Pour renseignements: Ph. Rochat 021 / 646 33 35.

D'avance, un grand merci pour votre dévouement. Nous avons besoin de vos services!

*Ph. Rochat*

Lors de sa séance du 8 novembre 1999, notre Comité a fixé la date de

### **l'Assemblée générale annuelle.**

**Elle aura lieu le mardi  
29 février 2000.**

Les membres ont la possibilité de faire parvenir leurs propositions éventuelles (modifications des statuts, candidatures au comité, suggestions d'activités, etc.) à notre président (voir adresse à la page ci-contre) jusqu'au **31 janvier 2000**. Notre secrétaire étant démissionnaire, nous cherchons activement un(e) remplaçant(e). Merci aux bonnes volontés!



Jacques comme on l'aimait... (photo de 1994)

## Le dernier message

à mon vieux pote Jacques Schoeffler, Spiridonien et membre de cœur des Cambe-Gouille(s)

Laisse-moi te dire, Jacques, que ton dernier gag était un gag de trop. Toi qui nous les avait déjà toutes faites...

Souviens-toi de nos débuts. A l'époque, notre groupe, les Cambe-Gouille(s), venait d'être créé dans le cadre du Stade-Lausanne athlétisme. Tu en avais gagné le challenge en 1984, devant un certain... Glanzmann. Non pas parce que tu courais plus vite que les autres (tu sais que notre équipe a toujours privilégié d'autres critères que la vitesse pure), mais ton omniprésence dans les courses et ta régularité avaient cette année-là justement servi tes intérêts. Hasard des circonstances, Monique Bel – plus tard ta compagne – pouvait

alors contempler ta moustache embrusée du pied du podium dont tu occupais la plus haute marche. Cette même année, elle avait en effet remporté le challenge chez les féminines.

Les souvenirs qui ont marqué notre longue et solide amitié ont été si nombreux! Si je t'avais cependant demandé d'en citer quelques-uns, assurément m'aurais-tu répondu: «Eh bien, choisis entre le coup de la soirée, de la pantoufle ou celui de la niche du chien!»

Souviens-toi de la tête et du sourire sarcastique des consommateurs du bistro qui devait accueillir notre soirée de fin d'année, à Etagnières, lorsque nous sommes entrés bras dessus, bras dessous, déguisés toi en paysan breton et moi en soubrette à la blonde toison! Tu te souviendrais aussi de l'étonnement légèrement révolté de mon épouse lorsque, jouant les livreurs démoniaques, tu l'informais au téléphone que tu allais passer livrer la niche du chien, alors qu'il n'y avait point de chien à la maison! Toutes les objections avaient été vaines: tu devais, disais-tu invariablement, accomplir ta mission professionnelle.

Quant à la paire de pantoufles, c'est peut-être l'élément qui a le plus contribué à sceller notre amitié, après nous avoir opposés sur le terrain. Un magasin de sport lausannois avait organisé une petite compétition à Vidy avec, à la clé, une paire de chaussures de course pour le premier de chaque catégorie. Nous étions tous deux inscrits en catégorie vétérans. Tu étais parti en boulet de canon, mais tu avais fini par céder du terrain et le destin a voulu que j'emporte ce jour-là, dans cette catégorie, et la victoire et les baskets. Combien de fois alors, ne m'as-tu pas dit, d'un ton diabolique: «Voleur, rends-moi les pantoufles que tu m'as piquées...» Cette histoire de pantoufles est toujours restée comme un monument dans nos relations.

Et puis, un jour tu es parti, ton épouse Monique à tes côtés, occuper la maisonnette que t'avait laissée la succession de ton père, à Neuvecelle, petit village au-dessus d'Evian, prenant une retraite anticipée, pour réintégrer la France et y vivre le plus simplement du monde. Pour toi l'argent ne comptait pas, ou si peu; il n'était en tout cas pas ta principale préoccupation, ni celle de ton épouse, éducatrice.

Les années n'avaient jamais éteint ta flamme pour la course à pied. Forcément, avec ton tempérament de battant... La compétition te procurait aussi une part de rêve et l'amitié qui t'était si chère.

Ainsi, en ce vendredi 23 juillet, avec Monique, tu t'es lancé à l'assaut des pavés de la ville de Thonon, dans une compéti-

tion qui réunissant aussi tes copains du CA Evian. Ce fut ta dernière course. Ton cœur, d'ordinaire si solide, n'y a, cette fois, pas résisté. Laisse-nous nous consoler en pensant que tu as rejoint le royaume des anges en douceur. Laisse-nous croire aussi que c'est peut-être la fin que tu aurais toi-même choisie. Un peu prématurée pourtant, à soixante-quatre ans.

A ton départ de Lausanne, je t'avais promis de revenir te voir bientôt dans ton chez-toi, à Neuvecelle. Puis le temps a passé, avec son cortège d'obligations de toutes sortes. Me revient alors en mémoire ce proverbe trop connu: ne remet pas au lendemain... Regrets tardifs et bien inutiles.

Il était dit que ce serait à l'église d'Evian qu'avec mon épouse nous t'approcherions pour la dernière fois, te rendant un dernier hommage en présence de tes nombreux amis, dont ceux du Club d'Athlétisme d'Evian.

Pour Monique, la vie a repris son cours implacable. Son courage est exemplaire; qu'elle veuille bien croire à l'assurance de toute notre sympathie.

Jean-Pierre Glanzmann

Cher Jacky, ma main au nom de tous les miens a fermé tes yeux malicieux et moqueurs, mais jamais méprisants. Ta bouche s'est à jamais close. Cependant je t'entends nous dire encore: *Ce que l'on fait, il faut le faire avec plaisir, ainsi il n'y aura ni guerre, ni dopage.* On reconnaissait bien là tes réflexions à l'emporte-pièce, mais pleines de bon sens. Tu as accompli ta dernière course de côte, bien plus haut que le nid de l'aigle. Tu as rejoint le paradis des coureurs à pied, où il n'y a plus de points de côté, ni d'essoufflement, où les côtes sont douces et l'arrivée située juste avant le départ! Plus nature que toi on ne verra plus. Pieds nus dans tes baskets, ton vieux coupe-vent vert clair et vert foncé... Pour un non-sprinter, je trouve que tu es parti vraiment trop vite. Au fait, Jacky, tu n'as pas fini ton dernier tour! Mais Yves, Dominique, Pascal, Charly, Gilles, Jean-Paul, Aimé, Armand et tous les autres vont le faire pour toi. Pour adoucir la douleur de Monique, et combler un peu sa solitude. Vous qui le connaissiez, comme moi vous ne l'entendrez pas nous dire: *Ne faites donc pas ces gueules d'enterrement... Maintenant ni V1, ni V2, ni V3, je suis le premier dans vos cœurs, toutes catégories.*

Alain Guiraud

(Message lu à la cérémonie funèbre de Jacques Schoeffler, à l'église d'Evian-les-Bains)



▲ La descente sur Zinal n'est pas toujours un cadeau... ▼

Bekele Dinka (Ethiopie)

## En marge de Sierre-Zinal

Il n'est plus nécessaire de vous présenter cette magnifique course, que la plupart des coureurs et randonneurs connaissent pour y avoir souffert, tout en découvrant un paysage grandiose.

Un homme est lié à Sierre-Zinal, dès sa première édition, ainsi qu'à la création du «sentier des planètes», qui part de Tignousa pour se terminer à proximité de l'hôtel Weisshorn, à 2387 m. Il s'agit de Jean-Claude Pont, que nous vous présenterons plus en détail lors d'un prochain numéro de *mmmille-pattes*. Nous lui demanderons de nous parler des «couloirs» de Sierre-Zinal.

En attendant, nous vous présentons quelques photos du dernier Sierre-Zinal.

**Texte et photos Ph. Rochat**



▼ Vera Soukhova (Russie), première femme à Zinal



Sarah Liengu (Cameroun)



Georges Volery

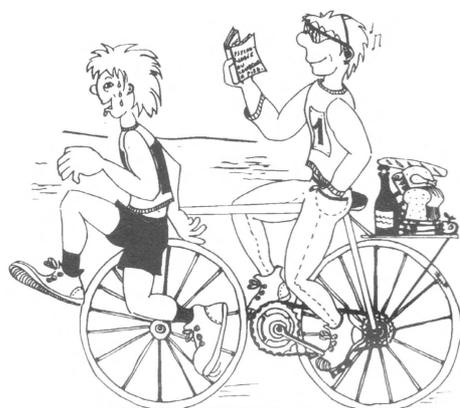




Un passage de témoin



On court et on pédale...



Quand tu cours, je t'accompagne à vélo  
...Quand t'en as marre de courir,  
on inverse les rôles.

## L'Ancilevienne

Faire le tour du lac d'Annecy en VTT et en courant, voilà une épreuve originale! Cette compétition, courue le dimanche 12 septembre, a attiré 750 équipes, composées chacune de deux athlètes: l'un court et l'autre roule, inversant les rôles sans limite. Ce type de course (à laquelle nous avons assisté en vue de notre «Run & Bike du Spiridon romand», organisé en octobre au Chalet-à-Gobet, voir pages 10-11) commence à connaître un grand succès en France.

Par temps beau et chaud, bien des participants ont souffert, mais étaient heureux d'avoir terminé ce tour de 46 km, bouclé par les meilleures équipes en moins de 2 h 30'.

A quand l'organisation, par le Spiridon romand, du tour du lac de Neuchâtel? Peut-être lors d'Expo.02...

Texte et photos Ph. Rochat

Bienvenue - Willkommen - Benvenuti - Welcome

# 20 KM DE LAUSANNE

Splendide parcours  
animé dans la  
Capitale Olympique

### Distances

Juniors: 4 km - GRATUIT  
"Courir pour le plaisir": 4 km  
Espoirs F et H, femmes I et II,  
hommes I et II: 10 km  
Femmes I, II et III,  
hommes I, II, III et IV: 20 km  
Catégories "Equipes": 10 km et 20 km

### Renseignements et inscriptions

20 km de Lausanne  
case postale 245, 1018 Lausanne 18,  
tél. 021/ 315 14 23, fax 021/ 315 14 19  
Internet: [www.lausanne.ch/sports](http://www.lausanne.ch/sports)  
e-mail: [20km.lausanne@lausanne.ch](mailto:20km.lausanne@lausanne.ch)

Date limite d'inscription: 8 avril 2000

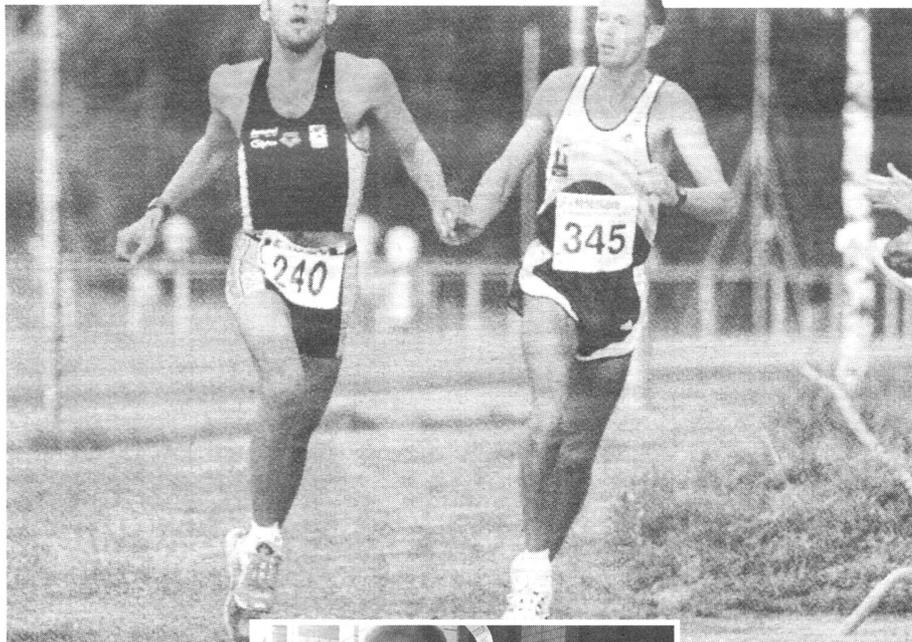
SAMEDI 29 AVRIL 2000

# Le Tour du Pays de Vaud

Cette belle épreuve en cinq étapes, organisée à la perfection par Robert et Josette Bruchez, vrais pros en la matière, secondés par une bonne équipe de bénévoles, a eu son succès habituel. Les sociétés organisatrices des étapes ont également œuvré d'une façon parfaite, aussi bien dans les choix des parcours, de 8 à 12 km, que lors des après-course, avec boissons, saucisses, gâteaux et même un tirage au sort gratuit.

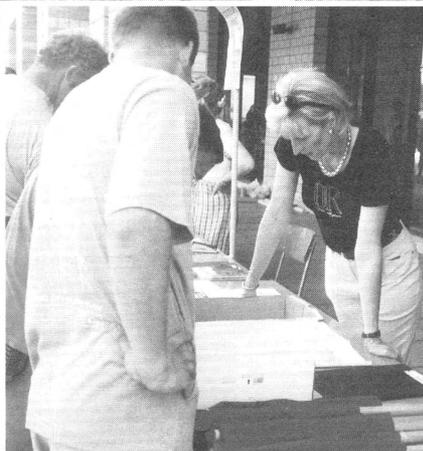
De Bière au Mont-sur-Lausanne, en passant par Chéserey, Forel et Le Sentier, les coureurs étaient enchantés. Selon la plupart d'entre eux, cinq étapes sont suffisantes.

«Nous avons eu une moyenne de 300 coureurs par soir, ce qui est un peu plus que l'année dernière», nous confiait Robert Bruchez. «Nous aimerions bien arriver, en faisant un peu plus de publicité, à 400 participants, mais pas au-delà, pour garder une certaine convivialité.»



David Girardet (à g.) et Stéphane Allaz terminent la dernière étape la main dans la main.

(Photo Barmaverain, 24 Heures)



Josette Bruchez fut très affairée à chaque étape. (Photo Ph. Rochat)

En effet, lors de la dernière soirée, au Mont, à la fromagée offerte par les Caves de l'Étivaz, l'ambiance était formidable: presque tout le monde se connaissait, après ces soirées de «souffrance», mais aussi de saine camaraderie.

Alors, à l'année prochaine!

Ph. Rochat

## Classements finals

**Dames:** 1. S. Annen, 2. V. Annen, 3. V. Descœudres, 4. B. Knellwolff, 5. V. Roulin.

**Dames juniors:** 1. M. Cuttelod, 2. S. Courtet, 3. C. Lambelet.

**Dames seniors:** 1. A.-L. Blaser, 2. B. Junod, 3. C. Mercanton, 4. O. Blondel, 5. C. Gaillard.

**Seniors:** 1. D. Girardet, 2. H. Sourisseau, 3. D. Schneiter, 4. F. Guep, 5. T. Delachaux.

**Juniors:** 1. D. Paccaud, 2. J. Charrière, 3. Y. Pugin, 4. C. Charrière, 5. A. Oulevay.

**V1:** 1. S. Grandjean, 2. M. Cosentino, 3. C. Messieux, 4. R. Susset, 5. E. Birchmeier. (Comme nous l'avons souligné les années précédentes, cette catégorie de «jeunes vétérans» nous paraît superflue. RDM)

**V2:** 1. F. Cristiano, 2. F. Pasandin, 3. R. Gaillard, 4. A. Besson, 5. P. Sarkis.

**V3:** 1. M. Purro, 2. J. Décombaz (l'auteur des *Propos de table* que vous trouvez régulièrement dans *Le mmmille-pattes*), 3. R. Dutoit, 4. M. Griffon, 5. G. Moret.

# La santé par le walking

## Retrouver ou garder la forme en marchant d'un bon pas

Moins éprouvant pour les articulations que le jogging, le «walking» convient à tout âge. De nombreuses personnes découvrent cette nouvelle forme d'activité sportive à la fois douce et efficace. De toute évidence, jeunes et moins jeunes ont du plaisir à pratiquer cette forme de marche légèrement forcée qui entraîne tout le corps.

## L'ensemble du corps

La pratique sérieuse du walking commence par un échauffement. Car, il faut bien le comprendre, il s'agit là d'un sport complet. Chaque muscle du corps est impliqué, assoupli, entraîné. L'ensemble de l'appareil moteur y participe. Après quelques exercices, donc, c'est le départ. Aucun risque de fatigue excessive, puisque chacun adapte sa vitesse à ses possibilités physiques.

«Le jogging? Trop dur pour moi», pensent certaines personnes; alors mettez-vous au walking, lequel peut se pratiquer depuis la porte de la maison. Il n'implique ni compétition, ni stress, mais offre tout simplement une bonne dose de plaisir.

## Made in USA

Comme beaucoup d'autres activités inédites, le walking nous vient des États-Unis, ce qui ne signifie pas que l'Europe aurait ignoré cette évolution. Qu'il soit considéré comme un style de vie ou plutôt comme un entraînement sportif ciblé, le walking est aujourd'hui à la mode. Et on ose en espérer des effets positifs sur la santé publique.

Ph. Rochat

LA PERF'D'ACCORD



...mais moi d'abord

## Jean-Yves Rey, un coureur aussi doué que modeste

Jean-Yves Rey, comptable à Crans-Montana Tourisme, a déjà fait l'objet d'un petit reportage dans notre revue en tant que skieur-alpiniste de compétition. Si nous reparlons de cet athlète, c'est qu'il collectionne les places d'honneur à Sierre-Zinal: trois fois 4<sup>e</sup> en 96, 97 et 98. Cette année, il a pris une excellente 5<sup>e</sup> place, premier Suisse de l'épreuve. Fervent Spiridonien, il a très aimablement accepté de répondre à nos questions sur sa préparation à cette course.

**Question:** Jean-Yves, comment te prépares-tu pour Sierre-Zinal?

**J.-Y. Rey:** Tout d'abord, à part cette course, je n'en fais pas beaucoup d'autres. Le «Tour des Alpagnes», à Anzère, me sert de test. Ma préparation en course à pied débute dès la fin de la saison de ski-alpiniste, c'est-à-dire vers la mi-avril. J'essaie de m'entraîner quotidiennement pendant un mois, puis j'augmente la charge pour arriver à 130 km (vallonnés!) par semaine avant le mois de juillet. Mes principes d'entraînement sont simples: je préfère courir de courtes distances (10 à 15 km), une dizaine de fois par semaine. Lors d'une semaine type, j'inclus deux fois de la vitesse par intervalles et une fois de l'endurance; le reste demeure de la récupération.

**Q.:** Lors du marathon de New York 98, tu as réalisé un excellent chrono de 2 h 29'. Il s'agit là d'une autre préparation encore; comment as-tu fait pour te maintenir en condition après Sierre-Zinal, qui demande un gros investissement physique et une longue récupération?

**J.-Y. Rey:** Je n'ai pu m'entraîner que durant six semaines, ce qui n'était pas assez. Ma dernière course sur asphalte remontait à 1992. J'ai dû réapprendre à courir machinalement, en laissant de côté l'aspect technique de la montagne. Au début, j'ai vraiment souffert mentalement; je trouvais ce type d'entraînement très monotone. Puis, plus j'approchais de



(En haut) Jean-Yves Rey à Sierre-Zinal 99, où il termine 5<sup>e</sup> de la course et premier Suisse.

(Ci-dessus) Jean-Daniel Masserey, coéquipier habituel de J.-Y. Rey lors des courses de patrouilles.

l'échéance, plus mon capital motivation augmentait. Je trouvais enfin de bons repères sur le plat. Toutefois, je me sens bien plus à l'aise en montagne.

**Q.:** Peux-tu encore préciser tes séances de préparation avant la saison de ski-alpiniste, et spécialement depuis que tu fais partie de l'équipe suisse?

**J.-Y. Rey:** Chaque jour, j'essaie de skier durant 1 h 30, et à la fin de l'hiver j'arrive à environ 110.000 m de dénivelé. Les principes d'entraînement sont identiques à

ceux de la course à pied, que je laisse totalement de côté, pour privilégier le ski de fond et la peau de phoque. Je me fixe un kilométrage à faire, mais si la forme n'est pas bonne, je lève le pied. Je suis constamment à l'écoute de mon corps. A la moindre faiblesse musculaire, je réduis sensiblement le rythme et la distance. J'ai la chance d'être suivi toute l'année par un physio, Jean-Paul Aelvoet, président du CA Sierre. Il est toujours là pour me conseiller sur la charge de mes entraînements.

Jean-Yves, je te remercie, au nom des lecteurs du *mmmille-pattes*, pour tous ces renseignements. Je suis certain que bon nombre de coureurs vont bénéficier de tes conseils. Bonne continuation et plein succès pour les courses de cet hiver, avec ton coéquipier Jean-Daniel Masserey.

Propos recueillis par Philippe Rochat



### MULTI-TIMBRES

TIMBRES EN TOUS GENRES

DATEURS - NUMÉROTEURS - GRAVURES

PHOTOCOMPOSITION - DIVERS IMPRIMÉS

SPÉCIALITÉ: IMPRESSION DE CARTES SUR PLASTIQUE

SERVICE 24 HEURES!

Boulevard de Grancy 10 - 1001 Lausanne  
Téléphone 021/617 93 93 - Fax 021 617 94 24

## Patrouille des glaciers

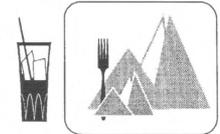
Les années paires reviennent et, avec elles, la Patrouille des Glaciers. De Zermatt à Verbier, 53 km pour 100 km d'effort, 3494 m de montée et 4090 m de descente à skis de randonnée, voilà qui ne peut pas laisser indifférent un coureur à pied polyvalent. Mais quel défi!

Laissons parler les chiffres. Votre cœur donnera ce jour-là 50.000 battements de plus que lors d'une journée d'activité ordinaire! Près de 3 kg d'oxygène vont être absorbés par les alvéoles pulmonaires pour permettre à votre organisme de brûler 10.000 calories, auxquelles contribueront à peu près pour moitié 1,3 kg de glucides. Vous évacuerez 5-8 litres d'eau par la transpiration et la respiration. Voilà le budget énergétique et liquide avec lequel il faut compter.

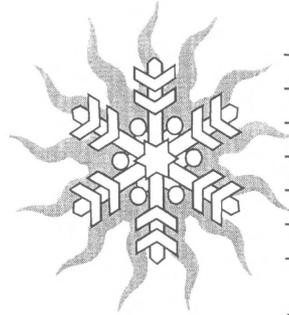
Les réserves corporelles d'eau et de glucides sont bien insuffisantes au départ pour soutenir sans répit une intensité de compétition. Comme il ne vous est pas possible de réduire les dépenses, vous devrez augmenter les recettes! Le ravitaillement doit être substantiel, soigneusement planifié et échelonné tout au long du parcours. Des mesures faites chez des patrouilleurs ont indiqué une consommation moyenne de 1500 Cal (375 g) de glucides et de 2,8 litres d'eau. C'est trop peu. Les cadences très lentes souvent observées en fin de course, notamment dans l'ascension du couloir de la Rosablanche, sont imputables à une réhydratation insuffisante et une mauvaise gestion de la subsistance. La dette hydrique est particulièrement perceptible à ce moment où, habituellement, la température ambiante monte beaucoup (milieu de la journée, ensoleillement et exposition maximum, chute du vent). Pour une alimentation optimale, on doit viser des quantités proches de 500 g de glucides et 4-5 litres de liquide, valeurs moyennes à adapter au poids de chaque athlète, à l'engagement physique de la patrouille et aux conditions climatiques. Les difficultés à surmonter pour atteindre ces quotas sont nombreuses, essentiellement logistiques, et dépendent étroitement des particularités de la Patrouille.

*Sous quelle forme alimentaire mon système digestif tolère-t-il le mieux les glucides? Quel poids de boisson suis-je prêt à porter?*

## La Patrouille des Glaciers : un défi pour la diététique sportive



Des difficultés inhabituelles pour s'alimenter :



- il faut porter et c'est lourd...
- il faut s'arrêter et on n'a pas le temps...
- il fait froid et la boisson est glacée...
- il faut du bouillon et on a du thé...
- il faut du thé, on n'a que de la neige...
- il fait chaud, mais on n'a rien à transpirer...
- on transpire, mais on n'a plus rien à boire...

Et on croit qu'on est au bout, mais c'est qu'on est seulement dénutri et déshydraté.

*Vais-je l'emporter chaude? Au fond du sac ou à portée de main? Comment doser la teneur en sucre? Où devrions-nous si possible disposer de postes intermédiaires de ravitaillement personnel? A quelle fréquence va-t-on faire des pauses? Allons-nous vraiment laisser notre place dans la trace parce que c'est l'heure de faire halte?... Et si le tuyau de ma gourde gèle en arrivant à Tête-Blanche? Maintenant que j'ai ma gourde hors du sac, je vais boire un demi-litre, mais... et si tout ce liquide froid me restait sur l'estomac? Ne faudrait-il pas bientôt prendre quelque chose de salé?... Me découvrir juste ce qu'il faut pour transpirer moins?*

Des essais préalables, pendant l'entraînement, apporteront une réponse personnelle à ces questions. Choisir de «perdre» quelques minutes au bon moment sera généralement (ré)compensé par le gain d'une heure ou plus à l'arrivée. La gestion nutritionnelle de la course est un élément clé de la performance, au même titre que la condition physique, le choix des matériels, l'entraînement technique et l'esprit de patrouille. Si vous la menez intelligemment, vous protégez votre organisme contre les risques de l'épuisement et de la déshydratation, vous le mettez en situation de mieux résister aux conditions adverses – telles le blizzard de 1986 qui a donné l'historique «Patrouille des Glacés» – que la haute montagne garde toujours en réserve et, satisfaction irremplaçable, vous pouvez espérer terminer l'épreuve à la régulière, conformément à votre valeur et à vos ambitions.

**Jacques Décombaz**

[Adapté du livret des concurrents 1994 (JD)]

MARATHON. Sport de foule. L'essentiel est de participer. Il y a toujours un octogénaire, un nain, un handicapé, ça vous réchauffe le cœur.

**Alain Schifres, Le nouveau dictionnaire des idées reçues, 1998**

\*\*\*

A Rome, un *bel humor*, voyant beaucoup de monde dans une rue, jette son manteau et se met à courir de toute sa force: les autres courent après, croyant que c'était quelque malfaiteur, et l'attrapent. Lui, sans s'étonner, leur demande à qui ils en avaient: «Hé! pourquoi courez-vous comme cela?» lui dirent-ils. «Eh, eh, répondit-il, y a-t-il décret du Concile qui empêche de courir quand on veut digérer les macaroni que l'on vient de manger?»

**Tallement des Réaux: Historiettes, env. 1670**

\*\*\*

### Réflexion sur le dopage

[...] Jusqu'à cet été, je pensais que les athlètes de haut niveau étaient victimes du système: argent, sponsors, médias. Mais après avoir vu l'inénarrable Richard V. acclamé, soutenu, porté par des milliers de spectateurs sur la route du Tour de France, je crois que le vrai, l'unique responsable du dopage, c'est nous.

Nous qui fermons les yeux, qui acclamons ces sportifs dopés, nous qui vilipendons ceux qui brisent la loi du silence (le footballeur Glassmann, le cycliste Bessons, etc.), nous qui avons pour devise: «Seul le résultat compte.»

Alors, au lieu de dénigrer l'argent dans le sport, regardons-nous dans la glace et interrogeons-nous: et si c'était de notre faute?

**J.-P. Cosson**

Tiré de *Spiridon* 16, N° 42, octobre 99, gazette du Spiridon Angoulême.



## Ludivine, une jeune femme qui n'est pas devenue championne par hasard

**Avec l'histoire vécue du vété qui ne contrôle plus ses pulsions**

Cherchez Ludivine Dufour dans les classements, vous ne mettrez pas longtemps à trouver son nom. Si ce n'était pas le cas, c'est certainement que Ludivine... n'a pas participé à la course. Un palmarès impressionnant, qui va de la course villageoise à celle que même les Africaines ambitionnent de gagner. On a des preuves. Et des exemples. Parlons d'abord des compétitions qui l'ont marquée et dont elle est spécialement satisfaite, fière n'étant pas de mise avec elle, tant la modestie de la sympathique Combière est grande: sa deuxième place chez les dames à Ovronnaz-Cabane Rambert, alors qu'elle était encore cadette; un même deuxième rang derrière «la reine» Fabiola Rueda à Aubonne-Signal de Bougy, mais devant les Ethiopiennes! Excusez du peu!

De nos archives, nous avons tiré: deuxième en cat. juniors-femmes à l'Escalade 98 (17'01" pour 4,780 km). Cette année: cross du Châtaignier (Le Mont), tiens, on retrouve Ludivine à la deuxième place, derrière une certaine Fabiola (voir plus haut...); course des Traîne-Savates à Cheseaux, Ludivine à la première place devant six autres concurrentes. Elle est première espoirs-dames aux 10 km de Lausanne. Et qui retrouve-t-on à la première place du Trophée lausannois? Si vous dites Ludivine Dufour vous avez tout juste.

Ludivine s'essaie-t-elle au triathlon, qu'on la retrouve aussitôt dans la meilleure partie du classement. En 1997, en catégorie Promo, elle se classe première junior et sixième des dames, avec le meilleur temps en course à pied. Bien qu'elle confie avoir quelques difficultés en natation, elle décroche tout de même le troisième temps dans cette discipline. Après? Cherchez vous-même dans les classements, si vous la manquez, faites un tour chez l'oculiste! N'oublions pas, dernière en date, sa troisième place au quart de marathon de Lausanne (37'04").

Mais la route est longue et les apparences souvent trompeuses. Une pseudo-facilité peut-être, car Ludivine a dû faire preuve de beaucoup d'abnégation, de courage et de persévérance, pour mener à bien ses études au gymnase d'Yverdon durant 3 ans, conciliant d'incessants dépla-

cements depuis son domicile des Bioux (Vallée de Joux) avec des entraînements bi-hebdomadaires, le plus souvent le soir après 18 heures. L'entraînement de course succédant alors à des études de violon. A l'époque, une question de choix sûrement!

*Ludivine, comment donc t'es venue cette passion de la course à pied? Une maman prof de gym, cela a dû t'aider à faire du sport?*

– Ma maman m'a effectivement orientée vers la gymnastique, mais il n'y a rien qui m'ait vraiment poussée à faire de la course.

*Rien?*

– Chaque année je participais aux 4 km de Lausanne dans le cadre de l'école. Je sortais toujours dans les 100 premières, souvent même mieux. Une année j'étais seizième, ce qui m'a encouragée à faire encore mieux. Et puis une fois, en 94, je me suis classée première «par hasard». Je ne sais ni pourquoi ni comment! (N.d.l.r.: on retrouve toujours cette fameuse modestie de Ludivine.) Cela m'a tellement motivée que je me suis immédiatement inscrite à quelques courses populaires.

*Le sport, le pratiques-tu par plaisir ou te sens-tu obligée de faire des résultats depuis que la Fédé t'a prise sous son aile?*

– Le jour où je ne ressentirai plus de plaisir, j'arrête, c'est sûr! Car il faut savoir que le sport engendre certaines contraintes. Justement, la Fédération m'a demandé de choisir et de laisser tomber les courses de montagne pour me consacrer à la piste. Le problème est que je ne ressens aucun plaisir à courir sur la piste. Pour ces gens-là, la seule chose qui compte c'est les résultats qu'on obtient sur piste; les courses sur route ne les intéressent que fort peu et moi je le regrette beaucoup. Je me concentre donc sur les meetings importants. Je les ai pourtant informés que je voulais continuer à me diversifier. Je sais aussi qu'ils ne me sélectionneront jamais. Je suis la seule Romande et je ne cache pas que je ressens un manque flagrant d'intégration. Toute la documentation me parvient en allemand, le français est inexistant. Plusieurs fois je leur ai tout renvoyé pour cette raison. Je regrette de dire que la langue «officielle» des camps d'entraînement – déjà organisés «au fin fond de la Suisse allemande» – est le schwyzerdütsch. On ne peut pas vraiment dire qu'ils me mettent de côté, mais c'est tout comme!

Il n'y a pourtant pas que du négatif. Avec le temps, Ludivine a appris à sélectionner, à façonner son programme de compétitions. Quarante à quarante-cinq courses sur une année, c'en était manifestement trop. Une gageure impossible à tenir si l'on veut durer, n'importe quel

*Prénom et nom:* Ludivine Dufour

*Date de naissance:* 28 mai 1980

*Profession:* Etudiante. Après 3 ans de gymnase à Yverdon, Ludivine va poursuivre ses études à l'Uni (section sports) à Dornach, avec l'intention de gérer un jour, pourquoi pas, un centre de fitness ou d'enseigner la diététique sportive.

*Frère et sœur:* Kylian (14 ans) et Pauline (18 ans).

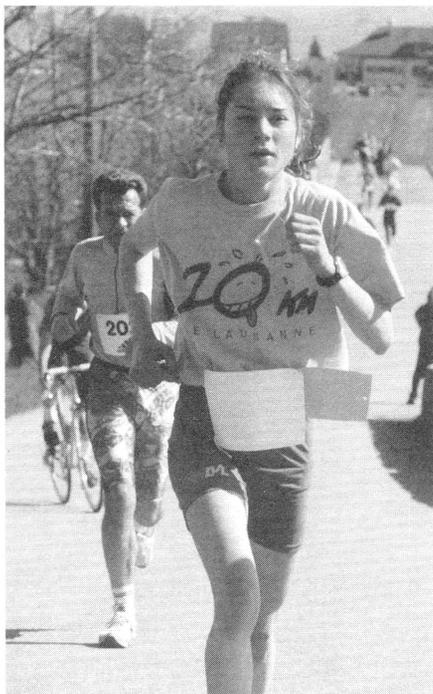
*Sports pratiqués:* athlétisme, triathlon, ski alpin et de fond, vélo, roller, aerobic.

*Objectif:* progresser en natation pour rivaliser avec les meilleures triathlètes. A moyen terme, courir le demi-marathon. A long terme, longues distances et marathon.

*Mes courses préférées:* les courses populaires et campagnardes, les courses de montagne.

*Pourquoi je les aime?* Pour la bonne ambiance (on ne le répétera jamais assez) et une mentalité différente des courses sur route.

S'entraîne avec Magali Messmer (COVA Nyon), selon les conseils de Jacques Binder, au rythme de deux (ou trois) entraînements par semaine.



**Ludivine en course (photo JPG, sans rapport avec le texte).**

entraîneur vous le dira. La planification, c'est bien connu, reste la colonne vertébrale de la réussite. Au fait, personne ne doit savoir que Ludivine se permet quelques petits extras à l'occasion. Cela ne regarde qu'elle, en quelque sorte!

*Ludivine, une dernière chose qui ferait plaisir à nos lecteurs: raconte-nous une anecdote!*

– Non, je ne vois pas, je ne vois vraiment pas.

*Si, si, Ludivine, chaque sportif a une anecdote à raconter.*

– Vous voulez vraiment? (Soudain son visage s'illumine.) Oui, oui, j'en ai une, mais je ne veux pas citer de nom.

*Tu n'es pas obligée de citer de nom, mais donne-nous quand même quelques détails!*

#### **Les pulsions du vété...**

– Eh bien, c'est l'histoire d'une personne, euh, d'un homme, qui ne supporte pas, mais absolument pas, que je le dépasse en compétition. Alors, à chaque fois qu'il sent que je vais le dépasser, il accélère pour se retourner brusquement et... me cracher sur la chaussure!

*Mais pourquoi donc?*

– Mais parce qu'il ne supporte pas que la première des femmes le dépasse.

*Il ne le supporte toujours pas?*

– Non, il ne le supporte toujours pas. A vrai dire, au début cela m'énervait, mais gentiment – ajoute-t-elle avec sa bonhomie habituelle – je ne m'énerve jamais. Et puis, avec le temps, je m'y suis faite...

*Et en dehors du contexte de la course, il se comportait comment avec toi?*

– Par exemple, lors de la distribution des prix, s'il était content de lui, il me disait: «La course a bien été, la course a bien été», mais si je l'avais battu, il ne disait rien, ou alors ce n'était en tout cas pas pour me parler du classement.

*Mais tu as tout de même l'impression qu'entre les hommes et les femmes cela se passe plutôt bien?*

– Oh oui, sûrement! Mais, même lui, il n'est pas méchant.

*Et cet homme, il est jeune?*

– Non, pas du tout, c'est un vétéran. Peut-être même bientôt un vétéran 2.

*D'après toi, est-il équilibré?*

– Je le pense, oui. Mais le résultat est si important pour lui qu'il ne contrôle plus ses pulsions.

Indulgente, Ludivine. Elle le confirme: avec notre belle course à pied, on n'est jamais au bout des surprises. Et les anecdotes, après tout, c'est bon pour notre mmmille-pattes!

**Texte et photos J.-P. Glanzmann**

## ACTUALITÉ RENAULT :

# NOUVELLE RENAULT KANGOO: LA POLYVALENCE À PARTIR DE FR.17990.–



Les trois coups ont retenti pour la Renault Kangoo! Equipée d'une porte latérale coulissante et disponible avec différentes configurations de hayons, cette routière allround a du coffre à revendre avec ses 650 l de volume de charge! Tout le monde y trouve son compte, d'autant que la Kangoo est proposée en 3 motorisations et 2 variantes d'équipement.



**RENAULT**

**CEDRIC  
PORTIER SA**

Distributeur général



**RENAULT**

1030 Bussigny, ch. du Vallon 30  
tél. 021/702 24 31

1260 Nyon, route de Duillier 6  
tél. 022/362 06 36

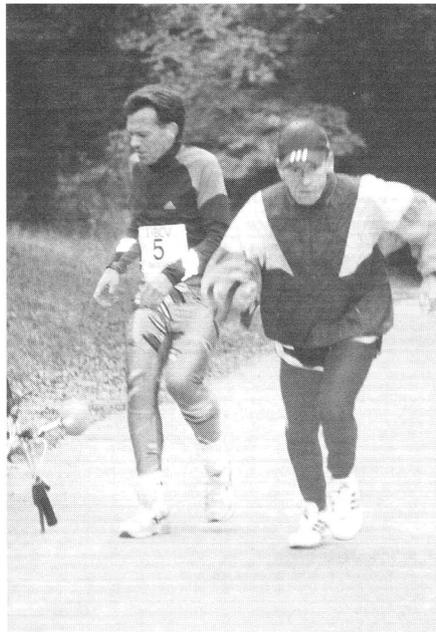
1018 Lausanne, ch. d'Entre-Bois 21  
tél. 021/648 50 00

1004 Lausanne, av. de Morges 7  
tél. 021/626 05 10

**AUTO-LOCATION**



*Un des nombreux changements volants effectués par l'équipe gagnante Jean-Christophe Guinchard et Boris Mury.*



*Michel Purro a jeté son vélo, laissant à son coéquipier François André le soin de le ramasser. Chaque seconde est précieuse!*



*C'est avec un moral d'enfer que la plus jeune concurrente, Vanessa Butty (10 ans), s'en vient titiller les cracks de la spécialité, reléguant par la même occasion son père dans l'ombre.*

**Le Spiridon romand innove au Chalet-à-Gobet**

## Le Run and Bike promis à un avenir certain!

**Jean-Christophe Guinchard et son coéquipier Boris Mury en harmonie avec les populaires!**

Pour un coup d'essai, ce fut un joli coup. Soucieux d'élever quelque peu son niveau d'audience auprès du sportif, le Spiridon romand, feu Spiridon Club de Suisse, eut cette idée originale: mettre sur pied la première course-relais «Run and Bike» de la Suisse occidentale. Une idée qui émane de son président Philippe Rochat. Le plus simple aurait été évidemment de reprendre la formule existante du duathlon ou du biathlon, tels qu'ils se pratiquent chez nous. Mais l'astuce était justement de nommer course-relais, une course-relais qui n'en était pas une. A moins qu'on ne veuille absolument contredire le Petit Larousse, qui veut qu'une course de relais soit une épreuve dans laquelle les membres d'une même équipe *se succèdent* à distances déterminées (non, c'est juste pour «charrier»!).

C'est dire que la majorité des coureurs inscrits – ne parlons pas des autres! – se présentaient au départ sans vraiment connaître les subtilités de la course qui les

attendait. Ou d'autres, et nous en faisons partie, qui pensaient que le règlement était trop laxiste et que celui-ci aurait dû obliger les deux coéquipiers à alterner les deux disciplines du vélo et de la course à pied; étant entendu que, sans cette clause, un champion de course à pied pouvait faire tout le parcours de 15,2 km sans toucher le vélo et vice-versa pour le «biker». A l'appui de cette thèse, un quidam supputait que Guinchard pourrait bien gagner la course en courant, avec sa grand-mère sur le vélo! Une théorie qu'on ne défendait plus, après avoir vu la fameuse montée dont se souviennent encore tous les concurrents!

L'expérience vécue (en tant qu'observateur, il faut le préciser), nous a donc fait changer radicalement d'avis. Après, on pensait même tout le contraire! Plusieurs concurrents nous l'ont confirmé: la formule choisie est exigeante, car l'équipe qui désire réussir une bonne performance se doit impérativement de procéder à de fréquents changements vélo-course à pied. Une opinion confirmée par la première équipe à l'arrivée (composée du triathlète national Jean-Christophe Guinchard et de son équipier Boris Mury), ainsi que par leur entraîneur Jacques Binder (COVA Nyon).

Toujours soucieux de bien préparer ses compétitions, Jean-Christophe avouait avoir beaucoup travaillé les rotations à l'entraînement avec son coéquipier Boris Mury, et privilégié les changements tous les 800 mètres. Une opinion qui tend à rendre inutile toute clause du règlement

obligeant les coéquipiers à alterner les disciplines. Les propos de Michel Purro, associé à François André (cinquièmes de la course), allaient dans le même sens: «La course devient en fait une succession de longs sprints, disait-il. Au début, tu cours à 17 à l'heure et après 500 mètres, le rythme baisse à 14 et tu sens que tu as tout intérêt à changer souvent. En tout cas plus que nous le pensions au départ.» Un détail dont n'ont peut-être pas pris conscience certains populaires, pour qui courir le plus longtemps possible représentait la clé de la réussite... Permettez encore un clin d'œil à Vanessa Butty (10 ans) qui, en courant avec son papa Stéphane, a démontré qu'un jeune organisme peut très bien s'adapter à ce genre d'effort (leur temps: 1 h 19'48").

Ainsi, sans grand tapage publicitaire (pour une fois on pourra le regretter), cette compétition innovatrice a réuni 26 équipes. Mais nous sommes persuadés que ce n'est là qu'un timide début. La formule est attractive et elle a plu à tous les participants. Bien qu'elle soit susceptible d'être modifiée dans le futur, comme nous l'a laissé entendre Philippe Rochat, il n'y aura que peu de retouches à y apporter pour que les prochaines éditions connaissent un succès certain.

Relevons, pour conclure, que cette première édition du «Run and Bike» a été organisée par le Spiridon romand avec le concours des «Cambe-Gouille(s)» et du Footing-Club Lausanne. **J.-P. Glanzmann**

## Résultats (15,2 km)

**Hommes:** 1. Jean-Christophe Guinchard et Boris Mury (COVA Nyon), 52'24"; 2. Andy Zaugg et Lionel Moreillon (Tri Pully), 55'18"; 3. Etienne Languetin et Yvan Bertochi (Les Bi-scott), 57'00"; 4. Didier Croset et Mathias Liard (Les Imprévisus), 57'58"; 5. Michel Purro et François André, 58'29"; 6. Julien Borgognon et Roland Mutzenberg (Les Jaguars), 1 h 01'57"; 7. Hervé Orts et Frank Tarantino (Les Farfaclets); 8. Philippe Urwyler et Jean-Michel Luthi (Le pied du Jura); 9. Silvio Muller et Patrice Baudin (Cambe-Gouille(s)); 10. Michel Kalbermatten et Marcel Romain; 11. Claude Kraehenbuhl et Thierry Schaller (Les Tâcherons).

**Dames:** Sandra et Françoise Moreillon (Les Momo), 1 h 23'00".

**Mixte:** 1. Sandra Annen et David Lamard (Les Titeufs), 1 h 01'55"; 2. Goëlle Carne et Christophe Cullerell (Wasimolo), 1 h 03'20"; 3. Myriam et Frank Jotterand (Les Jotterand), 1 h 04'17"; 4. Sandra Berchtold et Stéphane Schenevey (Les Méconnus), 1 h 06'04"; 5. Véronique Annen et Olivier Ruegger (Les Petits), 1 h 06'19"; 6. Fabienne Debossens et Samuel Drognet (Sam Fa); 7. Nicole Rindlisbacher et Tullio Diano; 8. Heidi Vaudroz et Jacques Muller (MGM); 9. Liliane Cardinaux et Philippe Schneiter (Les Phénéans); 10. Elisabeth et Alain Dondénaz (Les Aiglons); 11. Valérie et Stéphane Marteau; 12. Laetizia et Alexandre Rosset; 13. Vanessa et Stéphane Butty (Buttignole); 14. Dorien et Remco Kruthof (Les Tortues).

## Le Critérium de Bochuz, une course sous «haute surveillance»

On n'ose pas trop vous le dire: il n'y a pas qu'à la maison que certains coureurs sont bouclés... (si vous permettez cette métaphore).

En ce samedi 19 septembre, ils furent une bonne trentaine à se faire boucler pour de bon! Sans boulet au pied, sans camisole de force, volontairement, dans la plus pure tenue classique du coureur à pied. Une nouvelle fois donc, les «externes» s'en vinrent donner la réplique aux résidents des Etablissements Pénitentiaires de la plaine de l'Orbe, autre signification d'EPO. En toute impunité et pour le plus grand plaisir des uns et des autres. Il faut dire que l'année 98 avait été décrétée «sabbatique», faute de combattants internes. C'est avec un enthousiasme tout neuf que les habitués purent à nouveau «franchir le mur» pour se mesurer aux pensionnaires inscrits à cette course «d'utilité publique».

Car, ne vous y méprenez pas, le coureur qui vient se frotter (symboliquement) aux détenus d'un pénitencier fait œuvre utile. Un fait établi, que n'infirmera pas la trentaine de coureurs venus ici en amis – dont une bonne escouade de Cambe-Gouille(s) et de coureurs de la Foulée de Bussigny – pour courir avec une poignée de courageux «autochtones», dont certains ne devaient avoir de la course à pied qu'une image nébuleuse.

Spécificité des lieux oblige, le but est d'accomplir, en une heure, le plus de tours possible d'un circuit de 650 mètres; soit le pourtour de l'enceinte du pénitencier et du terrain de foot qui le jouxte. Une course «bon enfant», où la causette est même souvent de mise entre coureurs, le tout réhaussé d'une musique très slavo-croato-slovène. Pour ceux qui aiment les précisions: une sorte d'antithèse confirmée de la youtze!

Merci à Marc Berset, le maître de sport des EPO et à la direction de l'établissement pour la mise sur pied de cette «classique», mais aussi pour la saine ambiance et la sympathique collation offerte après la course.

A souligner que cette course n'est que masculine...

**Julien Borgognon**

**assisté par Tonton Cambe-Gouille(s)**

P.S. Julien (Borgognon) l'a souligné: souhaitons que nous autres coureurs ayons contribué à atténuer la solitude du détenu. Et Julien d'ajouter: «C'est quand même avec soulagement que j'ai franchi les hautes barrières de sécurité... dans l'autre sens!»

JPG



*J'ai adoré le Run and Bike et, oui, cessé de fumer!*

## PHOTOS-PORTRAITS

### Myriam Jotterand

Employée de commerce

**Sports:** Volley (depuis 10 ans), karaté (3 ans), badminton (6 ans), ski, snowboard, VTT, vélo.

**Mes courses préférées:** Je n'ai participé qu'à celle de Vuilliens cette année, parce que j'ai cessé de fumer le 8 mai de cette année. Du même coup, le même jour j'ai commencé à courir...

**Mon commentaire:** J'ai adoré le «Run and Bike» que j'ai couru avec mon mari et c'est la première fois que je l'ai vraiment vu transpirer...

**Les signes de ma personnalité:** Réservée. En revanche je me trouve persévérante en course à pied, mais mon mari me dit que je ne sais pas me faire mal (*dur, le mari!*).

### Frank Jotterand

Employé de commerce

**Sports:** Judo (durant 9 ans), course à pied (depuis toujours un peu), ski + snowboard, VTT, vélo, badminton.

**Mes courses préférées:** L'Escalade et Sierre-Zinal.

**Pourquoi je les aime:** L'Escalade: il y a beaucoup de monde sur tout le parcours et l'ambiance y est très chaude et très sympa. Sierre-Zinal: l'ambiance des courses de montagne me plaît et le décor est fantastique.

**Une anecdote, pourquoi pas?** Me promenant un jour de ma prime jeunesse dans la région de Morges avec un copain, nous avons remarqué qu'il y avait beaucoup de monde vers la grande salle. On y préparait une course ouverte à tout le monde. C'était l'automne, j'étais en bottes, jeans et K-way... Inscrit de dernière minute, j'ai couru avec les autres enfants et j'y ai remporté la... troisième place. Ne croyez pas pour autant que bottes et jeans soient devenus ma tenue préférée!

\* \* \*

**La date du prochain Run & Bike du Spiridon romand est d'ores et déjà fixée:**

**samedi 14 octobre 2000, à 14 h 30**

## Course du Comptoir

Payerne, 13 novembre, 11,4 km

Froid et grisaille ont marqué cette 17<sup>e</sup> édition de la belle course broyarde. Le grand parcours de 11,4 km, avec 130 m de dénivellation, a vu la victoire, chez les hommes, de Fernando Oliveira, en 34'44"33, et, chez les dames, de Fabiola Rueda Oppliger, créditée d'un excellent 40'38"61. L'organisation, toujours impeccable, du Centre Athlétique Broyard (CAB) et de la Société du Comptoir de Payerne, a été récompensée par la présence d'environ 550 adeptes de la course à pied, jeunes et adultes confondus. Cette année il y avait une nouvelle catégorie, le «walking», soit marche rapide. Souhaitons aux organisateurs d'arriver à un millier de coureurs pour la 20<sup>e</sup> édition de leur course, en 2002.

Ph. Rochat



Coureur à plein régime, transpirant un peu  
Auteur: Deb Ricquédebroke, env. 1999

## Trophée du Talent

Chalet-à-Gobet, 13 novembre, 12 km

Il faisait une belle journée automnale pour le Trophée du Talent, créé par Jean-Pierre Lavizzari et organisé actuellement par l'Uni Lausanne. Environ quatre-vingts coureurs se sont lancés sur ce parcours assez vallonné. Les chemins un peu boueux et la fatigue n'ont pas empêché les concurrents d'apprécier les sous-bois aux teintes magnifiques. Pour la cinquième fois, Patrick Lavenex a remporté l'épreuve en 39'42"8, devant Christophe Gilliéron.

Il est regrettable qu'une course aussi belle et bien organisée n'attire pas plus de coureurs. Avec une publicité plus importante, le peloton pourrait facilement doubler, mais peut-être que les organisateurs n'y tiennent pas?

Ph. Rochat

**Résultats.** Seniors: 1. P. Lavenex, 2. C. Gilliéron. Vét. 1: 1. A. Chollet, 2. B. Vaucher. Vét. 2: 1. R. Dutoit, 2. C. Willy. Vét. 3: 1. M. Mletzowsky, 2. P. Rochat. Juniors: 1. C. Muller, 2. D. Parietti. Dames 1: 1. T. Richoz, 2. C. Campiche. Dames 2: 1. N. Morisod.

**Résultats.** Seniors: 1. F. Oliveira, 2. M. Boudifa, 3. C. Nicolet. Vét. 1: 1. S. Jabal, 2. A. Bringold, 3. G. Barras. Vét. 2: 1. H. Seghrouchni, 2. C. Chollet, 3. M. Chappuis. Vét. 3: 1. R. Daepfen, 2. W. Borloz, 3. G. Braillard. Juniors: 1. F. Duc, 2. S. Gigandet, 3. S. Badoux. Dames 1: 1. R. Gavin, 2. S. Pont, 3. S. Annen. Dames 2: 1. F. Rueda Oppliger, 2. C. Borcard, 3. A.-M. Monneron. Dames 3: 1. F. Baechler, 2. C. Giroud, 3. M. Trolliet-Rey. Dames 4: 1. S. Ferrari, 2. A.-M. Muller, 3. M. Malterre. Juniors: 1. N. Perrin, 2. D. Bory.

# SPORT-TOTO

développons le sport!



Trophée lausannois  
des courses pédestres hors-stade

## Trophée lausannois 2000 de course à pied

Renseignements: 021 / 784 34 44 (prof.)

Participation pour être classé: 6 courses sur onze, avec finale à Prilly

|            |  |                 |
|------------|--|-----------------|
| 22.1.2000  | Cross du Footing-Club, Le Mont-sur-Lausanne    | 021 / 784 34 44 |
| 1.4.2000   | Bambi, Chalet-à-Gobet (Lausanne)               | 021 / 882 53 76 |
| 15.4.2000  | Traîne-Savates, Cheseaux                       | 021 / 731 95 61 |
| 20.5.2000  | Course à Dingler, Savigny                      | 021 / 781 18 44 |
| 26.5.2000  | A Travers Pully                                | 079 / 435 18 19 |
| 23.6.2000  | A Travers Romanel (Lausanne)                   | 021 / 648 56 08 |
| 26.8.2000  | La Cambe-Gouille(s), Chalet-à-Gobet (Lausanne) | 021 / 653 47 11 |
| 2.9.2000   | La Foulée de Bussigny                          | 021 / 701 17 24 |
| 9.9.2000   | Trophée d'Epalinges                            | 021 / 653 43 77 |
| 11.11.2000 | Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet (Lausanne)   | 021 / 692 21 50 |
| 25.11.2000 | A Travers Prilly                               | 021 / 626 40 03 |

Fête du millénaire: les onze organisateurs du Trophée lausannois invitent tous les participants à partager «l'apéritif 2000» à l'issue de la course de Prilly, le 25 novembre 2000. Vous pouvez déjà l'agender.

## Ensemble en course et dans la vie

Il est relativement fréquent qu'un couple pratique le même sport. Parmi nos membres, nous en comptons même plusieurs, à différents niveaux de «performance», mais partageant tous le plaisir de la course. Notre président est allé trouver deux couples bien connus dans nos pelotons et leur a posé les mêmes questions. Voici leurs réponses. RDM

### Anne-Lise et Christian Blaser-Margot

Ils sont Spiridoniens depuis de nombreuses années et nous les côtoyons dans les courses; plutôt avant le départ et après l'arrivée, car pendant la course...

Anne-Lise ne passe pas inaperçue dans les pelotons. En effet, avec sa silhouette élancée et sa chevelure blonde et souple comme ses foulées, elle est une abonnée des places d'honneur. Sa gentillesse en fait une athlète très appréciée, aussi bien par ses partenaires d'entraînement que par ses concurrents.

Quant à Christian, il a dû lever un peu le pied ces derniers temps, à la suite de la reprise d'un domaine agricole. Malgré ce manque relatif d'entraînement, il n'en reste



Anne-Lise Blaser-Margot...

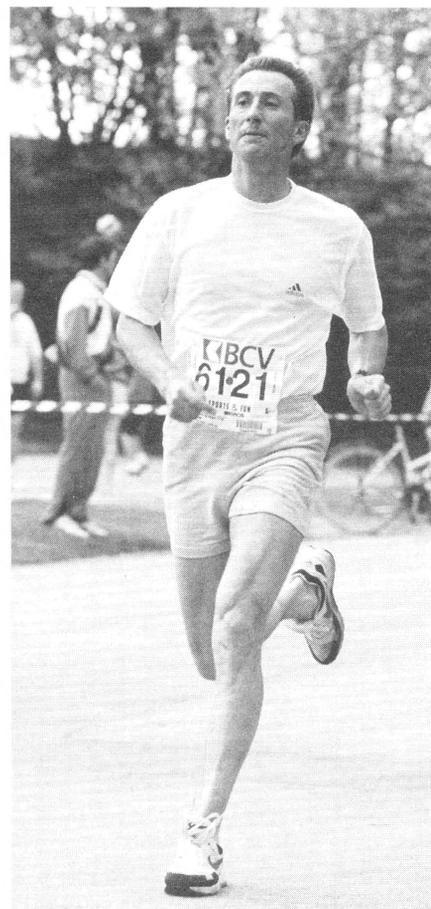
pas moins un coureur redoutable pour ses adversaires.

Merci à tous les deux d'avoir répondu à nos questions. Nous leur souhaitons plein succès pour l'avenir.

#### Comment êtes-vous venus à la course à pied et depuis combien d'années?

Anne-Lise: Avant de venir à la course à pied, je faisais du basket. Et pour ma base d'endurance, j'allais courir de temps en temps. Un jour, mon frère, qui habitait Rolle, me téléphone pour me dire qu'il y avait une course de 10 km près de chez lui (c'était le Trophée de la Harpe) et me propose de venir la faire. A ma grande surprise, je gagne la course. Depuis ce jour-là j'ai commencé à m'entraîner plus sérieusement et j'ai lâché le basket. Il y a dix ans de cela.

Christian: Bouger, marcher et courir en pleine nature, en forêt ou à travers champs, ont toujours été une de mes activités préférées, même quand je n'étais pas plus haut que trois pommes. Cette passion pour l'exercice physique au grand air ne m'a pas quitté depuis, et ça doit bien faire trois dizaines d'années. J'apprécie toujours la course à pied parce que c'est un sport praticable vraiment partout, sans artifice



... et son époux, Christian Blaser

ni équipement technique qui relèguent l'homme au second plan.

#### Quel est votre kilométrage par semaine?

Anne-Lise: Ça varie entre 80 et 130, en période de préparation marathon.

Christian: Cette année, j'en suis à une moyenne d'environ deux sorties pour 30 à 40 km par semaine. C'est de l'entretien et nettement inférieur au volume nécessaire pour que je sois «dans le coup» à mon niveau, soit dès environ 80 km par semaine.

#### Quelle est votre distance préférée?

Anne-Lise: Sans aucun doute le marathon.

Christian: Le demi-fond prolongé et les courses sur route jusqu'à une heure.

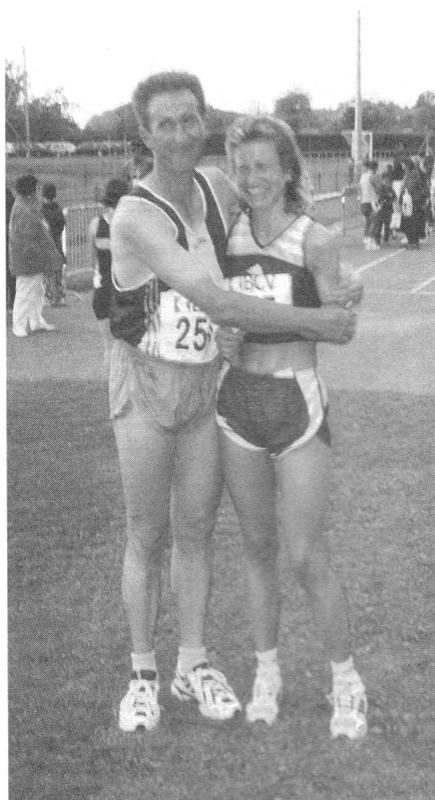
#### Et vos meilleurs temps?

Anne-Lise: 2 h 47'41" sur la distance mythique et 1 h 09'08" à Morat-Fribourg.

Christian: 3'56" sur 1500 m, 8'30" au 3000 m et 14'57" sur 5000 m.

#### Votre meilleur souvenir?

Anne-Lise: Une jolie sixième place à Morat-Fribourg et mon titre de championne suisse de marathon.



*Christian:* Je ne vis pas particulièrement de souvenirs. Peut-être la première place sur 1500 m des Championnats de Suisse occidentale, alors que j'étais loin d'avoir la meilleure performance parmi les engagés. C'était en... je ne sais plus!

#### **Votre plus mauvais souvenir?**

*Anne-Lise:* Un jour «sans» au marathon de Berlin en 1998, alors que je me savais en bonne forme.

*Christian:* Je l'attends encore... de pied ferme!

#### **Vos objectifs?**

*Anne-Lise:* Un chrono de... biiip... sur le marathon.

*Christian:* Trouver (ou prendre?) plus de temps pour un entraînement correct.

#### **Vos hobbies, vos autres sports?**

*Anne-Lise:* En dehors de la course, ayant la chance d'habiter à la campagne, après une journée de travail bien chargée, je me ressource entre les fleurs et les légumes de mon jardin.

J'aime également cuisiner de bons petits plats, essayer de nouvelles recettes... Et, comme Christian me le dit: «Dans quelques années, ce n'est pas des séries de mille mètres que tu feras, mais de mille... feuilles!» Alors voilà pourquoi je n'irai jamais très vite, car ma passion pour la cuisine n'est pas toujours compatible avec la course, étant une grande gourmande.

*Christian:* Mon hobby principal est aussi ma profession. Je m'intéresse intensément à tout ce qui tourne autour de l'agriculture: la gestion d'entreprise au sens large, le savoir-faire professionnel et l'environnement vert en général.

Pour les autres sports pratiqués, le ski et le vélo ont (avaient, à vrai dire) ma préférence. Quant au football, que j'ai beaucoup pratiqué entre copains de quartier, il me désole de plus en plus avec sa mentalité bien particulière au «milieu».

A part ça, je lis énormément de publications, spécialisées ou non. De préférence lorsque je rentre très tard le soir... et que je me lève très tôt! Si si, avec un yaourt, au lit, ça passe très bien.

## **Fabiola et Daniel Rueda Oppliger**

Vous les connaissez depuis de nombreuses années et vous appréciez leur gentillesse, laquelle est à la hauteur de leur talent. Vou-lant en savoir un peu plus, pour nos lec-teurs, j'ai posé à Fabiola et à Daniel quelques questions. C'est très aimable-ment qu'ils ont bien voulu répondre.

#### **Comment êtes-vous venus à la course à pied et depuis combien de temps?**

*Fabiola:* Il y a une vingtaine d'années, lors d'une rencontre interscolaire à Bucaramanga, ville à 800 m d'altitude, en Colombie. Depuis cette fois-là, chaque fois que j'avais la possibilité de courir, je le faisais. Je n'ai plus arrêté.

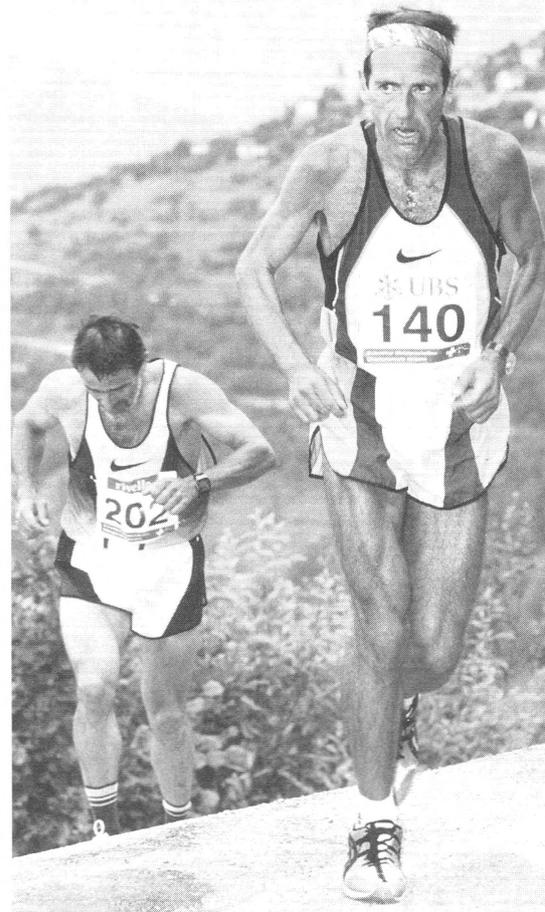
*Daniel:* En 1970, j'étais finaliste de l'éco-lier romand le plus rapide. La même année, après avoir remporté un cross scolaire, je me suis rendu compte que je me défendais mieux sur les distances plus longues. Dès lors, j'ai eu la passion de la course à pied et je l'ai toujours.

#### **Quel est votre kilométrage hebdomadaire?**

*Fabiola:* En Colombie, je courais jusqu'à 200 km par semaine et ne participais qu'à peu de compétitions. Le samedi était consacré à un entraînement de 4 heures sur des parcours très durs. Actuellement, mon kilométrage varie entre 70 et 80 km par semaine.

*Daniel:* Environ 150 km lors de mes premières années de compétition. Actuelle-

#### **A Bornéo, Fabiola et Daniel ont été fleuris selon la tradition locale**



**Daniel Oppliger à la montagne**

ment, je cours de 50 à 70 km chaque semaine.

#### **Quelle est votre distance préférée?**

*Fabiola:* Toutes, mais jusqu'au marathon.

*Daniel:* Ma distance favorite est un 15 km en montée avec un dénivelé positif de 1000 m environ (comme le Sierre-Montana de l'époque...).

#### **Vos meilleurs chronos?**

*Fabiola:* 4'20" sur 1500 m, datant de 1983, en Colombie. Et 2 h 36' sur le marathon.

*Daniel:* 30'06" sur 10.000 m, à Martigny en 1987.

#### **Votre meilleur souvenir?**

*Fabiola:* C'est l'appui populaire de toute une ville dans mon pays, qui, grâce à mes bons résultats, m'a permis de sortir de la misère avec ma famille, et de pouvoir enfin manger convenablement. Avant de faire des résultats, pendant toute mon enfance, nous avons dû nous contenter de maigres repas, trouvés parfois dans les poubelles. J'ai également pu vivre dans une «presque» vraie maison en briques, donnée par les supporters, avec mes neuf frères et sœurs.



**Fabiola Rueda termine l'Escalade**

*Daniel:* D'avoir découvert le monde grâce à la course à pied et d'avoir vécu de nombreuses années de compétition sans voir de médecin.

**Et votre plus mauvais souvenir?**

*Fabiola:* D'avoir raté deux départs de courses en Suisse allemande.

*Daniel:* De constater que l'esprit d'amateurs, d'amitié, de coureurs «nature» tels Pierre Liardet, Albrecht Moser ou autre Stefan Soler, a été écrasé par la médiatisation d'exploits «pharmaceutisés», médicalisés; d'assister à la télé à des championnats ou jeux de «magouilleurs» où les sportifs honnêtes n'ont que peu de chances de s'illustrer.

**Vos objectifs pour l'avenir?**

*Fabiola:* De garder toujours intact ce plaisir, ce bonheur immense de courir n'importe où et n'importe quand, en harmonie avec la nature. De continuer à faire des compétitions et démontrer qu'il est possible d'obtenir d'honorables résultats sans tricher, sans artifices et avec une constance qui ne relève pas de «mirages».

*Daniel:* Garder la forme et rester en bonne santé. Faire encore des courses

**Restez à l'écoute de votre cœur!**



*Polar Pacer*

**TEST DE VMA**

**POLAR®**  
heart rate monitors

**BON DE COMMANDE**  
à découper et à renvoyer à:  
**MÉDILEC S.A.**  
2, rue des Pitons, 1205 Genève  
C.C.P. 12-2441

**Fr. 228.-**

remise spéciale  
10%

**Le mmmille-pattes**

Je soussigné passe commande du matériel suivant:

| Polar Pacer   | Quantité             | Prix                 | Nom :      | <input type="text"/>                                |
|---------------|----------------------|----------------------|------------|---|
| Remise de 10% | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Adresse:   | <input type="text"/>                                |
| Frais d'envoi | <input type="text"/> | Fr. 5.-              | NP:        | <input type="text"/> Localité: <input type="text"/> |
| Total         | <input type="text"/> | Fr.                  | Signature: | <input type="text"/>                                |

**NOUVEAU** centre autorisé de réparation des montres **POLAR** pour la Suisse romande



**médilec s.a.**

Rue des Pitons 2, 1205 Genève – Tél. (022) 329 60 77, fax (022) 329 62 73

E-Mail: medilec geneva-link.ch <http://myplace.to.be/medilec>

pour le plaisir de revoir de vrais sportifs et de passer quelques bons moments.

**Vos hobbies, autres sports?**

*Fabiola:* J'aime le bricolage à la maison et cuisiner des plats découverts au fil des voyages. J'aime faire mon fitness de façon naturelle, en faisant le ménage, cueillir des fruits dans les champs et en forêt, tout en me promenant et en appréciant la nature.

*Daniel:* Je pratique le ski de fond et le vélo, lorsque mon travail me le permet.

Un grand merci à Fabiola et à Daniel, qui nous ont fait découvrir une remarquable sensibilité chez des athlètes de haut niveau. Bonne continuation et que votre excellente santé vous accompagne encore longtemps.

**Propos recueillis par Ph. Rochat**

**Le viagra du poulet...**

Une étude tout à fait sérieuse fait état de lapins mâles rendus plus résistants (disons plus performants) par l'ingestion d'œufs. Cela même si l'on s'interdisait de parler «d'effet viagra»!

Suite du feuilleton: dans un centre d'animaux aux Etats-Unis, on a donné un hypolipémiant\* type «statines» à des poulets (non, pas des flics, des vrais poulets) et l'on a ainsi diminué le taux de cholestérol dans les œufs.

Conséquence de ces deux études: donner des œufs aux lapins les rend plus actifs et augmente les naissances; donner un hypolipémiant aux vrais poulets diminue le cholestérol des œufs. Comme, par extrapolation, on finira invariablement par transposer ce modèle sur les humains, cela contribuera à augmenter le chiffre d'affaires de Merck, puisqu'il s'agit du Zocor...

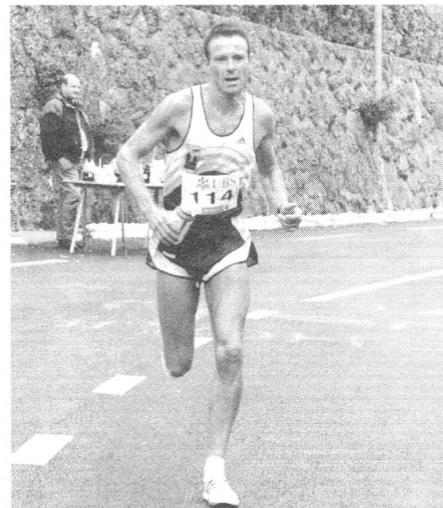
*JPG*  
\* Hypolipémiant = médicament qui fait baisser le cholestérol.



Sur le retour du marathon, le groupe de tête à Rivaz. De g. à dr.: 10 Patrick Chumba (Ken/2<sup>e</sup>/2.13'25"), 1 Tefay Eticha (Eth), futur vainqueur en 2.12'48", 16 Simretu Almayehu (Eth/3<sup>e</sup>/2.14'52"), 18 William Kemei (Ken/4<sup>e</sup>/2.16'49").



Entre deux concurrents, la première féminine, Irina Kazakova (France). A noter que le concurrent portant le dossard 1934, Catarino Ventura, de Brigue, terminera dans le même temps que la Française Kazakova, en 2.37'34".



Stéphane Allaz, du Mont-sur-Lausanne, un brillant dix-septième rang (2.32'51").

## Gouttes de pluie et gouttes de chagrin absentes du Lausanne Marathon 1999

# Des conditions idéales pour un nouveau record hommes du marathon

Une fois de plus, Lausanne Marathon aura passé entre les gouttes. Gouttes de pluie et de chagrin.

Pour ce qui est du chagrin minimum, signalons celui de notre «Nono national», entendez Gaston Noverraz, sexagénaire de granit, qui, après avoir supporté une saison chargée en course à pied, doublée de huit (!) triathlons, s'est résigné à rendre son tablier, ou plutôt son dossard, à mi-parcours du demi-marathon. Cela pour cause de «petite douleur là», comme il nous le disait en désignant sa cuisse. Un grand événement dans une petite course, ou serait-ce le contraire? Je vous laisse juges.

Quant aux gouttes de pluie, les organisateurs du marathon lausannois auraient-ils des accointances avec saint Pierre que cela ne nous étonnerait guère. Entre les orages impossibles de la veille et les averses fuligineuses de l'après-midi, une éclaircie. Bilan: un marathon aussi sec que la petite culotte de Madonna, passé entre les gouttes comme Walther Sturm entre les grillages du plus vaudois des pénitenciers.

Des conditions idéales qui ont profité aux 1648 concurrents du marathon et aux 4703 coureurs des autres distances (quart de marathon: 1484, demi-marathon: 1976, mini-marathon: 930, roller inline: 295), si l'on excepte les crampes et autres douleurs musculaires liées à ce genre d'exercice par temps humide. Conditions certainement utiles à l'obtention du nouveau record du parcours établi par Tefay Eticha (certains

écrivent Tesfaye), Ethiopien bien connu en Suisse romande, et qui ne serait pas fâché d'y rester (nouveau record 2 h 12'48"). Eticha, coureur au moral d'enfer, à l'image de la première féminine, Irina Kazakova, Française d'origine russe, venue courir le marathon de Lausanne, en attendant d'avaler celui de Monaco, un mois plus tard (son temps: 2 h 37'34"). On pourra rappeler que Kazakova est mariée à un agent d'athlètes et qu'elle a remporté le Marathon de la Jungfrau en 1998.

Vous qui aimez les statistiques, sachez qu'au Lausanne Marathon les bonnes choses vont par deux. Après Tadesse Becho qui remporta l'épreuve en 96 et 97, c'est ainsi Tefay Eticha, autre Ethiopien, qui lui succède en 98 et 99. Heinz Frei, avec son fauteuil-fusée, fait encore plus fort, puisqu'il signe cette année sa quatrième victoire consécutive, ayant succédé à son compatriote Nietlispach, vainqueur en 93 et 94. Les femmes, elles, préfèrent le changement, vu qu'elles se succèdent chaque année à tour de rôle sur le podium.

**A «Saint-Saph» certains stressent assurément moins que les coureurs, mais n'en transpirent pas moins...**

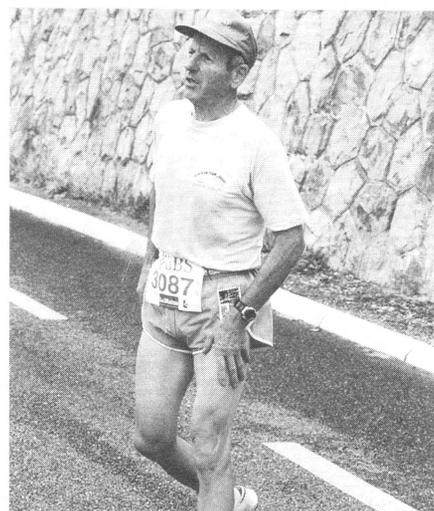




*Qui a dit qu'un «semi» (marathon), c'était tout droit? A droite, aérodynamiquement penché, le vété lausannois et Spiridonien de longue date **Gérald Deleysin**.*



*Entre vignes et lac, le passage furtif des coureurs.*



*Pour **Gaston Noverraz**, l'homme aux 8 triatlons (cette année), arrêté sur blessure, le «semi» n'aura duré que le temps d'un quart de marathon. Voilà qui est assez inhabituel pour le Morgien!*

Cette année, le premier Suisse sur le marathon est le Jurassien Jacques Rerat, de Chevez, en 2 h 23'47" (13<sup>e</sup>), Marc-Henri Jauhin de Neuchâtel est 15<sup>e</sup>, en 2 h 30'45" et Stéphane Allaz, du Mont-sur-Lausanne 17<sup>e</sup>, en 2 h 32'51".

Sur la distance du **semi**, victoire de Mohamed Boudifa, en 1 h 07'17". Patrick Lavenex (Moudon) pointe au 12<sup>e</sup> rang (1 h 13'49"), juste derrière Christophe Gilliéron, de Morges (1 h 13'39"). Classement des **dames**: 1. Annen, Ecublens, 1 h 21'41"; 2. Gardner, GE, 1 h 21'47"; 3. Mottier, Penthaz, 1 h 23'14".

**Quart de marathon** (10,550 km): **Hommes**: 1. Schoepfer, Farnen, 31'48"; 2. J.-Ch. Guinchard, Gland, 32'34"; 3. Ple, Bernex, 32'38". **Dames**: 1. E. Krieg, Muri, 34'56"; 2. Romanens, Zurich, 35'11"; 3. L. Dufour, Les Bioux, 37'04"; 5. Messmer, Ollon, 39'21".

**Marathon**. **Hommes**: 1. Tefay Eticha (Eth), 2.12'48"; 2. Patrick Chumba (Ken), 2.13'25"; 3. Simretu Almayehu (Eth), 2.14'52"; 4. William Kemei (Ken); 5. Serguei Kaledine (Rus). **Dames**: 1. I. Kazakova (France), 2.37'34"; 2. Malkova (Ru), 2.38'33"; 3. Erkaló (Eth), 2.41'34"; 4. Birra (Eth), 2.46'50"; 5. Abomsa (Eth), 2.46'53".

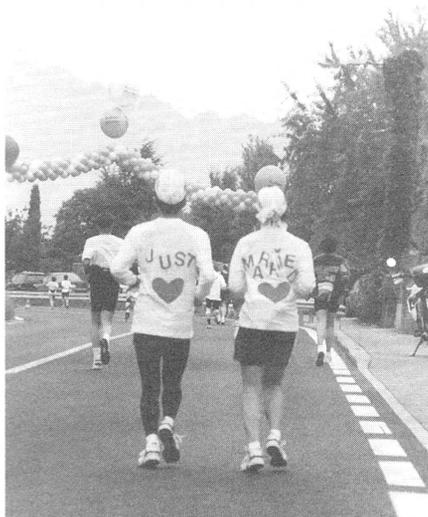
Le premier des rollermen, Urs Haenggi (Coire) a, pour sa part, bouclé les 21,097 km du parcours en 36'48", à 40 km/h de moyenne, avec des pointes à 50 km/h, terminant devant le Lyonnais Jaffrain.

Texte et photos J.-P. Glanzmann



*Les «inline» et leur étonnante mobilité*

*Lausanne Marathon, le marathon des mariés?*



#### Lausanne Marathon c'est aussi:

- 100 professionnels garantissant la sécurité.
- 700 bénévoles provenant des clubs sportifs et société de Lausanne, Pully, Paudex, Lutry, Villette, Grandvaux, Corseaux, Vevey, La Tour-de-Peilz.

#### Et pour vous, coureurs:

- 28.000 bouteilles d'eau Henniez.
- 5000 bouteilles de Virgin Cola.
- 1600 litres de boisson isotonique.
- 300 litres de café.
- 500 litres de bouillon.
- 25.000 gobelets.
- 800 kg de pommes.
- 300 kg d'oranges.
- 450 kg de bananes.
- 1500 barres Farmer.
- 150 kg de fruits secs et sucres de raisin.
- 12 points musicaux sur le parcours.
- 7500 ballons répartis par grappes.
- un espace «échauffement collectif» à la place de Milan.

**Le prochain Lausanne Marathon aura lieu le 22 octobre 2000.**

**SPORT-TOTO**  
développons le sport!

## Un record empoisonné

La semaine dernière à Athènes, Maurice Greene, un petit pitbull américain avec un ego grand comme ça et désagréable comme savent l'être les pitbulls et les sprinters, Maurice Greene, disais-je, 25 ans, de Kansas City, a battu le record sportif le plus convoité de la planète, celui du cent mètres, dans le temps complètement canon, et complètement empoisonné, de neuf secondes et soixante-dix-neuf centièmes.

Pourquoi empoisonné? Parce que 9"79 c'est le même chrono que Ben Johnson à Séoul et qu'il n'y a pas de hasard. J'étais à Séoul. Le premier mot de mon compte rendu le lendemain dans *La Presse*: «Stupéfiant!» Mais c'était juste un clin d'œil. A l'époque, il y a 11 ans, la dope n'était pas encore le scandale qu'elle est aujourd'hui.

Le scandale n'a commencé que trois jours après, quand on a trouvé du stanozolol, un stéroïde anabolisant, dans les urines de Ben. Jusque-là, on manquait de preuves. Il faut dire qu'on n'en cherchait pas vraiment et quand on en cherchait, on s'arrangeait pour ne pas en trouver. Ben Johnson pouvait pisser violet tant qu'il voulait, il se trouvait toujours quelqu'un de charitable pour dire que c'est parce qu'il avait mangé trop de brocoli.

Pourquoi ça éclaté à Séoul? Je ne crois pas beaucoup à la volonté d'en «pogner un gros» pour faire un exemple. On aurait étouffé l'affaire si on avait pu. Sans doute qu'on ne pouvait pas. Ces choses-là arrivent quand trop de gens sont au courant pour qu'on puisse s'assurer de la discrétion de tous.

Bref, ça n'a pas arrêté depuis. Depuis dix ans, un scandale n'attend pas l'autre, les athlètes se dopent plus que jamais dans toutes les disciplines (même la nage synchronisée, je ne déconne pas) et les contrôles sont plus inefficaces que jamais.

Le grand changement, c'est qu'il y a 11 ans, les athlètes se dopaient pour pouvoir s'entraîner comme des malades et augmenter leur masse musculaire.

Ces drogues-là existent toujours, parfois banalisées comme la créatine, parfois très sophistiquées comme les indécélables hormones réticulées. Mais en plus, aujourd'hui, il existe des drogues qui agissent directement sur la performance. Des drogues à prendre le jour même de l'épreuve, des drogues «pour gagner là tout de suite», comme l'EPO, les perfluorocarbones, sans parler des «smart drugs» qui facilitent la

concentration et réduisent la fatigue, tels les médicaments utilisés par les épileptiques, et ceux employés contre la maladie d'Alzheimer, notamment le Piracetam et l'Heptaminol, qui oxygènent le cerveau et ne sont même pas sur la liste des produits interdits.

Tout ça pour vous dire que Maurice Greene tombe bien mal avec son sulfureux 9"79 qui nous rappelle trop de choses, d'autant plus de choses que, le même jour, Ben Johnson, absous au Canada, refaisait son apparition et, malgré un calamiteux 11 secondes, jurait qu'il allait, à 38 ans, tous les planter. Pauvre Ben.

Pour revenir à Maurice Greene, il s'entraîne à Los Angeles, au HSI Club (Hudson Smith International), une usine à champions où s'entraînent aussi Ato Boldon, champion du monde sur 200 m, Jon Drummond, un autre super-sprinter, Quincy Watts, l'or du 400 à Barcelone, et la monumentale Marie-José Pécic, double championne olympique et double championne du monde. Le HSI Club est mené par John Smith, 50 ans, le coach le plus controversé du monde, mystérieux et bullchiteur, qui résume sa méthode en racontant que le sigle HSI veut dire aussi «Handling Speed Intelligently».

Et ta sœur?

On m'a raconté que Marie-José Pécic, avec la grâce qu'on lui connaît, ayant répondu «Et mon cul!» à un journaliste qui lui demandait une entrevue, se serait fait répondre, et cela résume assez bien l'état des choses dans le sport en général: «Ton cul, ma fille, c'est du poulet aux hormones de croissance.»

Une dernière chose sur ce fabuleux record du monde: il fut un temps où, par respect, sinon par amour de l'athlétisme, j'aurais attendu une autre occasion pour vous parler de la dope. Ce n'est pas ma faute si, 11 ans plus tard, ce 9"79 boucle la boucle, plus exactement boucle le cercle vicieux où se trouve piégé le sport dans une morale qui colle aux doigts, aux pieds et aux pédales.

Je profite quand même de l'occasion pour féliciter Bruno Surin de son extraordinaire début de saison (deux chronos en bas de dix secondes). N'y voyez, je vous prie, aucune ironie, je vous ai déjà dit ma profonde conviction que Bruny courait à l'eau claire.

Allez-y, traitez-moi de naïf. Dans ce climat de totale paranoïa, cela me fera un peu de fraîcheur.

**Pierre Foglia**

*La Presse* (Montréal), 22 juin 1999. Transmis par J. Dada et N. Tamini, via la Roumanie.

## Courrier des lecteurs (et membres)

Adressée à J.-P. Glanzmann, voici une lettre de Yves Seigneuric (Yaoundé, Cameroun), suite d'une correspondance avec cet ami français qui entraîne les athlètes camerounais et les suit dans leurs déplacements.

**Sarah Liengu, «la femme prodige du Cameroun», n'est pas une extraterrestre. Preuve en est qu'elle peut se blesser. Comme nous autres...**

(...) Je suis désolé de n'avoir pu te rencontrer à l'occasion de Sierre-Zinal et te remercie pour la somme d'argent que tu m'as envoyée. Celle-ci a été bienvenue et utilisée dans l'organisation de compétitions pour nos jeunes athlètes.

Je suppose que tu voudrais des nouvelles de Sarah. (Réd.: rappelons qu'il s'agit de Sarah Liengu, la féminine qui a remporté à quatre reprises la course du Mont Cameroun, appelé aussi «Char des Dieux», dont la dernière édition, le 7 février dernier. Voir *Le mmmille-pattes* N° 76, ainsi que la photo de Sarah en page 3 de ce numéro.) Après son nouvel exploit au Mont Cameroun, Sarah s'est blessée et n'a pas pu courir sur sa vraie valeur lors d'une série de compétitions disputées en été, avec d'autres athlètes camerounais, en Italie (Naples, Venise et Turin), puis en Slovénie, avant que nous rejoignons la région parisienne pour d'autres courses. Si l'un de nos garçons s'est très bien comporté en remportant 4 victoires sur 7 épreuves, Sarah a dû attendre des jours meilleurs, mais a quand même pu participer à Sierre-Zinal et s'y classer douzième. (...)

Je suis parti ensuite pour trois semaines en Afrique du Sud aux Jeux Africains. J'entame maintenant mon dernier séjour au Cameroun et probablement en Afrique. Voilà bientôt six ans que je suis ici et je commence à trouver le temps long.

Pourquoi ne viendrais-tu pas faire un petit séjour dans le pays? Nous nous ferions un plaisir de t'y accueillir avec ton épouse, ta famille: nous pouvons te loger sans problèmes.

Merci de ce que tu as fait pour les Camerounais.

Avec mes amitiés.

Yves

## Connaissez-vous bien vos classiques?

Il vaut toujours mieux commencer par se mettre d'accord sur le sens du mot clé. Qu'est-ce qu'une classique? «Epreuve sportive traditionnelle de grand renom», lit-on dans *Trésor de la langue française*. Ouais... En effet, si la finale de la Coupe des champions, en football, répond bien à cette définition, elle n'est pas pour autant l'une de ces classiques que nous savons. Il y manque l'idée d'effort de longue durée, mieux: d'un point à un autre. Nous dirions donc plutôt: course traditionnelle de grand renom. C'est-à-dire une épreuve de cyclisme, de ski de fond, ou de course à pied. Et cela n'est pas restrictif: voyez Strasbourg-Paris.

Curieusement, nos classiques – le mot serait né en 1933 dans *L'Auto* – illustrent aujourd'hui les deux sens de l'adjectif dont ce mot est issu. L'ancien: qui mérite d'être imité. Et le moderne: qui fait autorité, qui est considéré comme modèle.

Tout cela n'est sans doute pas faux, mais l'on n'entend pas pour autant le brouhaha puis les bravos de la foule, les cris de joie des gosses, les vivats aigus des jeunes filles en fleurs, ni les lazzi des faiseurs de brèves de comptoir. Car c'est cela aussi et surtout une classique: une masse de braves gens qui vibrent avec les coureurs. C'est ainsi qu'ils vivent la course, eux. De fait, on n' imagine pas une classique sans une foule de spectateurs, qui en parlent déjà longtemps avant, et encore longtemps après. Ainsi naît et se fortifie la tradition.

Une classique, c'est donc la communion, entre les coureurs et le populo. Pas étonnant: la quasi-totalité des champions de course à pied sont issus de ce monde-là. Et s'ils sont tant ravis de disputer une classique, c'est qu'ils y évoluent, pour ainsi dire, chez eux, comme à la maison. Tandis que parmi les funambules, les baraqués et les farauds du stade, la plupart des marathoniens, mal à l'aise, auront toujours cet air emprunté qui les a longtemps faits cendrillons de la cendrée.

D'où il suit que le coureur à pied ne sera jamais aussi à l'aise que sur la route ou par les chemins et les sentiers. Eh, n'est-ce pas de là qu'il est venu? Liardet, Pantel, Arpin, Délèze, des montagnards! Tout comme les Kenyans et les Ethiopiens. Une classique, c'est donc pour le coureur à pied l'occasion de courir dans le milieu le plus naturel qui soit, celui qui l'a vu naître et grandir.

Enfin, et cela compte aussi, une grande classique c'est un prétexte à la fête populaire. Parfois même tout au long du par-

cours – voyez le marathon de Boston, la plus ancienne des classiques, ou le semi de San Blas – et plus encore après l'arrivée – voyez Marvejols-Mende. Comme il est heureux celui qui court alors devant les siens! Et les spectateurs, eux, ravis d'avoir tous un champion, grand ou petit, à fêter. «Bravo papa» ou «Vas-y Lili» disent ces pancartes brandies au-dessus de la foule en joie.

Une classique, c'est l'une des plus belles fleurs de l'athlétisme populaire.

Il y a près de trente ans, quand un peu partout l'on se mit à courir hors des stades, cela ne plut guère aux caciques de l'athlétisme, qui ne voyaient que tours de piste à compter et coups de sifflet à distribuer. Ils avaient oublié que le premier stade est né longtemps après la première course à pied. Ils commencèrent par ignorer les nouveaux coureurs. «Laissez-les aller... ça leur passera... on en a vu d'autres...» Quand la course populaire fit tache d'huile ou boule de neige, certains s'en agacèrent: «Vous êtes des assassins de l'athlétisme!» ai-je alors entendu. On connaît la chanson: les chiens aboient, la lune passe, demain est un autre jour...

C'est l'occasion de saluer ici un homme à part. Le 3 novembre 1976, ce clairvoyant écrivait: «Vous rendez un immense service à la course à pied et à l'athlétisme tout entier, puisqu'il commence par la course... Vous êtes pour l'athlétisme une affiche publicitaire extraordinaire. Vous, vous allez dénicher les gens dans leurs maisons, sur leurs paliers...» Il s'agissait d'un homme de grand bon sens: Gaston Prétôt, entraîneur de Boxberger et des crossmen du FC Sochaux.

Et le temps passa. Des fervents du stade finirent par comprendre ce qu'apporte à l'athlétisme la course sur route, et singulièrement les classiques. Et d'autres, pas très sportifs, au fond, n'auront rien compris, vieillissant en marmonnant, en marmottant ou en maugréant, sinon même en maronnant. Car le succès du jogging et de la course sur route perdurait bien au-delà des brisants de l'an 1980. On ne sait pas encore pourquoi des Nostradamus de salles de rédaction décidèrent d'annoncer alors la fin du succès des courses sur route. «Il n'est de fête qui ne se termine. Celle du jogging, par exemple...» écrivait en 1981 un éminent journaliste de *L'Equipe*. Comme quoi ce malheureux quotidien s'est retrouvé le bec dans l'eau bien avant l'été 1998.

Les derniers perplexes finirent par prendre en marche le dernier wagon. Et, crâne-ment... «Contrôle des billets, siouplait!» lancèrent-ils à la cantonade aux voyageurs du train de nos classiques, qui avait tout pour

régaler le dessinateur Dubout. Certains présentèrent leur licence, machinalement, et beaucoup d'autres, spontanément, éclatèrent de rire, jugeant que c'était une bien bonne plaisanterie.

Connaissez-vous vos classiques? Voilà la question à poser un jour à tout coureur à pied.

On se souvient toujours de la première fois. Octobre 1962, 29<sup>e</sup> Morat-Fribourg, 16 km 400, pas folichon. On y commémore chaque année la mort d'un messager du XV<sup>e</sup> siècle, bien qu'on sache qu'ils étaient deux, des chevaucheurs, et qu'ils ont survécu. Mais «c'est ce que le mythe a produit qui importe et pas le mythe lui-même», a dit un Ethiopien\*. C'était une classique, bien sûr, mais elle était encore peut-être trop proche des années de guerre: la discipline y était quasiment militaire, le sourire donc rare, ou... sur ordre. Et le coureur populaire n'était pas encore bien vu: tout y était subordonné, surtout parmi les coureurs, à la performance. Néanmoins, c'était une course nationale partout très attendue, car seul rendez-vous annuel des coureurs de Suisse. Bien avant la lettre, cette classique était LE championnat des coureurs à pied, alors tous plus ou moins pistards et crossmen, faute de courses sur route. Mais cela manquait d'humanité, de convivialité, de rigolade. C'était le temps, il est vrai, où la course n'était pas chose légère: les bouffons y étaient mal vus. Quasiment tous les coureurs se prenaient pour des gens sérieux, acharnés à bien faire.

L'émotion viendra vraiment, cinq ans plus tard, du marathon de Kosice, première course à l'étranger, et première classique de rêve. L'avez-vous déjà vécue, la classique dont vous rêviez, qui vous prend aux tripes, et vous emporte sur des sommets d'où vous mettrez longtemps à descendre? Pour beaucoup, ce sera à New York, à Mende ou à Zinal. Pour moi, ce fut au fin fond de la Slovaquie. J'avais déjà trente ans, et je redevins un enfant. Enfin je la vivais, la course que j'aimais! Finis les quolibets à l'entraînement ou au boulot, là-bas le coureur était roi. Une fois par an, toute une ville le célébrait. La veille, bières moussues, moutons rôtis, musique tsiganesque... Avant le départ, défilant derrière la pancarte de mon pays, hochant la tête, le souffle difficile, j'avais retenu mes larmes... Me faire ça à moi, un coureur de rien du tout! Bon, les derniers finissaient en 3 h 25 (il y avait des maxima aux 25<sup>e</sup> et 35<sup>e</sup> km), et tout à l'avant Clayton (2 h 9 min 36 sec à Fukuoka) avait abandonné. Mais que c'était bon de se baigner dans cette atmosphère-là, de fête et d'humanité! «Sestdesiaty»

(soixantième), tel sera le titre de l'article paru ensuite en encadré à la une du principal journal local. Mon interprète y contait, en slovaque, la brève histoire d'un coureur amateur: la mienne.

C'est sans doute lors de cette classique, née en 1924, que je fus irrémédiablement conquis par la course sur route.

Deux ans après, au terme de Sierre-Montana (14 km, 1000 m de dénivelé, 1 h 30 sec), une future classique, je remportai l'une de mes rares victoires, laissant le 2<sup>e</sup>, un Espagnol, à 30 sec, et le 3<sup>e</sup> à 3 min! Or, c'est la première fois que je les battais... Mais c'était au terme d'une semaine de repos, suite à un refroidissement. Ou de quoi méditer sur les incroyables bienfaits de la récupération, batteries rechargées. Je songe aujourd'hui à un jour plus lointain, de 1943 peut-être, où ma mère m'avait emmené à Martigny (Valais) pour assister à un défilé de militaires, dont mon père. En ce jour d'octobre 1969, à Montana, je verrai avec joie feu mon père s'approcher. «Qui c'est qui a gagné?» me demanda-t-il. Tout au plaisir d'aller voir «défiler» son fiston, il avait été retardé par un pépin à son vélo-moteur.

C'est en voyant cette classique-là qu'un homme eut l'idée de créer Sierre-Zinal.

Sait-on encore qu'à sa naissance, en 1974, sur son berceau se pencha une fée extraordinaire: Gaston Roelants, 2<sup>e</sup> ce jour-là\*\*! L'un des plus grands pistards de tous les temps – il détint les records du monde du steeple et de l'heure – Gaston donna alors le goût de l'athlétisme à toute une population. Trois semaines après, à trente-sept ans, à Rome au terme du marathon, dernière épreuve, le vieux lion apportera à la Belgique la seule et unique médaille de ces championnats d'Europe. La course avait été télévisée en Valais. «Quand j'ai vu entrer Roelants dans le stade, me dira une Anniviarde, eh bien... j'ai pleuré!» Un mois plus tôt, cette jeune femme ne connaissait ni l'athlétisme, ni le marathon.

Reste la plus belle. Si l'on sait tout ce qui me lie à Marvejols-Mende, ou à la Corrida de São Paulo – où je fus invité dès 1975 –, ou encore au marathon de New York, on me croit sans rechigner quand je dis qu'à mes yeux la plus belle des classiques, c'est le Maraton San Blas, à Coamo, Porto-Rico. Tout y est exalté au mieux. La fête, qui débute six jours avant, culmine par un semi-marathon. Dans une ambiance hispanique, c'est-à-dire à grand renfort de rhum, de grillades et de Harley Davidson. Les spectateurs – on dit qu'ils sont 200 000 – y

arrivent dès le vendredi, et puis boivent, jouent, grillent, chantent et campent sur les bords de la route, en pleine campagne. Il y a toujours des cracks venus de partout: j'y ai vu s'affirmer Henry Rono, encore inconnu, en février 1978\*\*\*, et puis Bekele Debele, à un mois de son titre de champion du monde de cross. Or, cette chaude classique se déroule en plein hiver de chez nous. Il y a de ces couleurs et de ces senteurs... Oh les fleurs et les filles de Porto-Rico!

La plus belle des classiques, c'est peut-être quand la course y paraît tout à fait secondaire, simple élément de la fête.

© Noël Tamini

(Tiré de *Courir en France*, n° de juillet 1999, diff. 10.000 ex.)

\* Berhanou Abebe, auteur de *Histoire de l'Ethiopie, d'Axoum à la révolution*, Maisonneuve et Larose, 1998.

\*\* «...Derrière un berger» lira-t-on ensuite dans *La Dernière Heure* (Bruxelles). Ce «berger» suisse, le Valaisan Hauser, en fait garde forestier, avait obtenu une médaille de bronze à ski, en relais 4x10 km, aux Jeux de Sapporo en 1972.

\*\*\* Cet été-là, H. Rono établira quatre records du monde en quelques semaines: sur 3000 m, 5000 m, 10.000 m et 3000 m steeple.



La plus grande  
Course  
à pied dans les Alpes

**Samedi 22 juillet 2000**

**Pont-de-Nant (VD) / Ovronnaz (VS)**

**Distance A** (parcours élite): 60 km,  $\pm 4650$  m (115 km-effort)

**Distance B** (parcours populaires): 30 km,  $+2170$  m /  $-2217$  m

**Possibilité de courir en relais.**

*Ambiance garantie, avec cantine, musique, grande distribution de prix et animation pour les enfants.*

*Venez en famille et vivez une superbe journée en montagne!*

**Délai d'inscription:** 15 juillet 2000

**Renseignements:** Office de Tourisme, 1911 Ovronnaz (VS) Tél. 027/306 42 93 - Fax 027/306 81 41

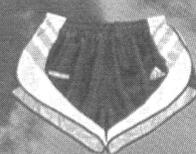
**M. Olivier Cherix**, président, tél. 024/498 34 00

EQUIPMENT

POUR CONCEVOIR DES CHAUSSURES ET DES VÊTEMENTS QUI AMÉLIORENT LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE, NOUS AVONS ÉTUDIÉ LE CORPS HUMAIN ET LES EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE CHAQUE SPORT.



ABDUCTOR HALLUCIS, QUADRATUS PLANTAE, OPPONENS DIGITI MINIMI, TOUS LES MUSCLES DE VOTRE PIED SONT SOLLICITÉS À CHAQUE PAS, ET VOUS EN FAITES ENVIRON 450 AU KILOMÈTRE. AUSSI, C'EST LA CHAUSSURE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE, EN SOUTENANT CHAQUE PARTIE DE VOTRE PIED DANS LE DÉROULEMENT DE LA FOULÉE, DEPUIS L'IMPACT JUSQU'À LA PHASE DE POUSSÉE. ADIDAS EQUIPMENT TYRANNY.



**VISITEZ LE PLUS GRAND CHOIX DE CHAUSSURES**

**adidas**



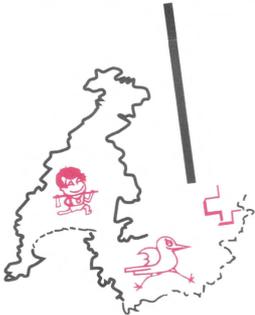
**asics**

**Reebok**

  
**Schaefer**

**SPORTS ET MODE LAUSANNE**

*Descente St-François  
Téléphone 3 202 202*



**Le mmmille-  
pattes**  
*Revue du Spiridon romand  
paraissant 3 fois par an*

**P. P.**  
1227 Carouge

**Administration  
et numéros en retour:**

DANIEL LAUBSCHER  
Ste-Marie 12, 1033 Cheseaux