

Le mille-pattes

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

Avril 2000 N° 79

LE MILLE-PATTES



**25 ANS:
UNE MONTAGNE
DE SOUVENIRS!**



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

Sécrétaire

DENISE BONNY
Riollaz 8, 1530 Payerne
Téléphone 026 / 660 43 14

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI
Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne
Téléphone 021 / 646 48 90

Affiliation / abonnements

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

Membre

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

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° 80

10 juillet 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	118 x 80	1 / 2 page	1 page
		125 x 58	58 x 167	180 x 125	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	
Délais de réception		10 mars	10 juillet	1 ^{er} 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 Denise Bonny - Riollaz 8, 1530 Payerne

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

Paiement des cotisations

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

Nom Prénom

Adresse



Vingt-cinq ans

Non, ce numéro n'est pas du tout consacré à l'Himalaya, comme le ferait croire notre couverture, laquelle n'est qu'une trouvaille visuelle de notre graphiste, Jean-Claude. C'est d'une autre chaîne que nous allons parler: celle des souvenirs.

SPIRIDON, revue internationale de course à pied, est maman pour la troisième fois. Après avoir mis au monde les Spiridon-Clubs d'Allemagne et de France, elle a accouché d'un troisième enfant: le Spiridon-Club de Suisse. C'est à trois heures du matin, le 24 mars 1975, à Macolin, qu'eut lieu cet heureux événement, avec la collaboration de Noël Tamini, Yves Jeannotat, Jean-Claude Pont, Ingrid Bracco, Paul et Michèle Miéville, et en présence de Manfred Steffny, venu tout exprès de Haan, près de Düsseldorf (RFA), pour apporter les vœux du grand frère d'Allemagne.

Par ces lignes, *Spiridon* 19, d'avril 1975, annonçait la création du groupement qui prendra plus tard le nom de Spiridon romand. Cela fait donc 25 bonnes années que nous sommes là, «coureurs au service des coureurs». Certes, les temps ont

changé. Les raisons qui avaient poussé les coureurs à se rassembler, à se serrer les coudes, ont disparu (du moins chez nous, parce que chez nos voisins..., voir page 20).

On peut même dire que nous les avons oubliées, ces raisons, vingt-cinq ans plus tard. Alors, à quoi sert aujourd'hui un «Spiridon-Club»? Que pouvons-nous faire de mieux que garder vivant un certain esprit de notre sport? Yves Jeannotat, premier président du club, et Stéphane Gmünder, premier caissier, toujours sur la brèche, tentent de répondre, dans les pages qui suivent, à ces questions. Noël Tamini, absent cet hiver, le fera dans le numéro d'été.

C'est l'occasion aussi, pour l'ami Dominique, un des premiers Spiridoniens, de faire appel à ses souvenirs. Qu'il en soit remercié, en espérant qu'il n'arrête pas ici sa collaboration, lui qui fut brièvement un des rédacteurs de notre revue.

Un regard à la page ci-contre, vous montrera que certains changements ont eu lieu au comité du SR, après l'AG par correspondance du 29 février dernier. Ainsi, Richard Pleux, professionnellement surchargé, cède le secrétariat à Denise Bonny, déjà membre du comité. Grand merci à Richard pour toutes ces années de travail fructueux. Mais merci aussi à Denise de le remplacer! Autre changement: Patricia Seifert, elle aussi très occu-

pée, tout en restant membre du comité, est remplacée aux finances par François Späni, nouveau venu au comité. Que tous les deux soient chaleureusement remerciés: l'un pour avoir accepté le poste, l'autre pour la longue collaboration! Dans le prochain numéro, nous publierons les portraits, et un bref CV sportif, des membres du comité

Quant à la nouvelle formule de l'AG, elle a obtenu un succès retentissant: plus de cent bulletins de vote nous sont parvenus en retour. Bien souvent avec des mots d'encouragements qui nous ont beaucoup touchés. Merci à toutes et à tous!

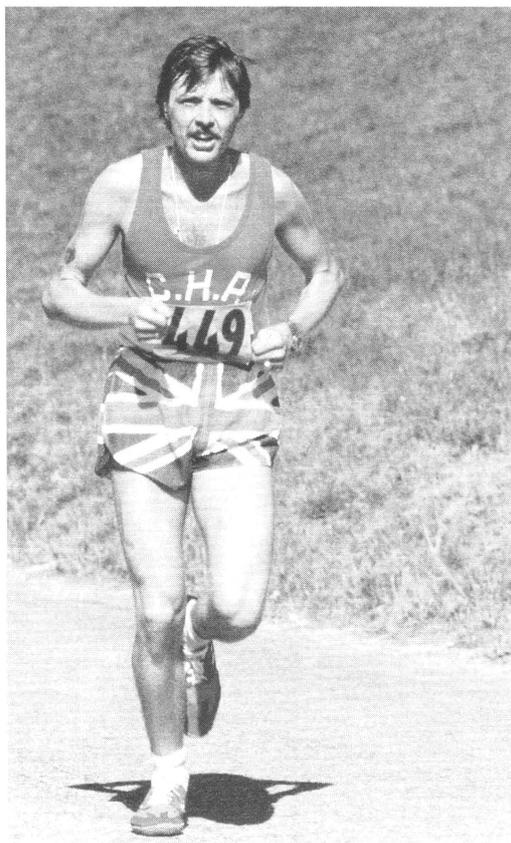
On dit que c'est dans le besoin que l'on reconnaît ses amis. Cela doit être le cas parce que notre président, connu plutôt comme homme d'action et de réalisation que de plume, s'est lancé dans une activité rédactionnelle exubérante, en palliant ainsi en partie la disparition d'un rédacteur prolifique comme Jean-Pierre. Merci, Philippe. Et merci toujours à Jacques, qui nous sert régulièrement ses «Propos de table».

Bonne lecture à tous, donc!

Roberto

Sortie des archives de feu Spiridon (merci Noël!), **voici une photo de cette nuit du 24 mars 1975.** De g. à dr.: **Jean-Claude Pont, Michèle Miéville, Noël Tamini, Manfred Steffny, Ingrid Bracco, Paul Miéville, Yves Jeannotat.**





**Dominique Zehfus à l'assaut du Salève...
il y a quelques années (1978).**

Souvenirs

À l'aube de ma trente-deuxième année de pratique de course pédestre, les souvenirs se mêlent et s'emmêlent dans une certaine confusion, mais avec la satisfaction immense d'un long chemin parcouru.

Il est vrai, avant de commencer la pratique de ce sport exigeant, mais combien passionnant, qui est le point commun de tous les Spiridoniens, j'ai eu le privilège d'être un spectateur attentif de nombreux cross Satus, à Champel (on appelait ce lieu le Bout-du-Monde), alors que les coureurs des pays de l'Est faisaient une grande partie du spectacle.

Je n'oublie pas les représentants helvétiques, dont Yves Jeannotat était un des fers de lance. Il y avait également une personne qui, alors que je n'étais qu'un gosse, m'a marqué: un commentateur attentif et avisé pour les spectateurs qui se trouvaient à côté de lui, le regretté Xavier Poncet.

Par la suite, en suivant l'équipe féminine d'athlétisme du CHP, que notre ami Hermann Spengler, toujours enthousiaste et passionné, avait réunie (ma sœur en faisait partie), j'ai pu assister aux exploits des Wiltschek, Panos et autres Jean-Pierre Spengler dans les compéti-

tions genevoises. Je me souviens aussi de l'arrivée d'un certain Josef Sütö, champion hongrois, surnommé «pipacs» (coquelicot).

C'est en 1969 que j'ai fait mes premières armes en cross et suis entré dans la grande famille des coureurs. Il y avait le championnat et les critères genevois. J'oublie certainement d'autres compétitions à travers champs.

Les courses sur route étaient encore rares: Morat-Fribourg, le tour des Bastions. Peu avant Noël 1970, j'ai été témoin d'un duel particulier, à la course de Noël de Sion, appelée alors Grand Prix Titzé, entre Yves Jeannotat et Noël Tamini, qui seront les fondateurs de cette revue dont je garde une trace indélébile sur mon bras droit.

En été, les compétitions sur piste avaient lieu aux stades de Richemont ou de Varembe, en attendant la piste synthétique de Champel. C'est d'ailleurs une ou deux années plus tard, alors que je n'étais que cadet, que j'ai fait la connaissance d'un certain François Wuillemier. Il dominait avec aisance et facilité nos catégories.

Les années ont passé et, comme tout bon Suisse qui se respecte, il a fallu accomplir mon service militaire. Après une école de recrue de 17 semaines, en restant toujours dans le gris-vert, mais une demi-pointure (grade) au-dessus, j'ai rencontré un certain Daniel Laubscher. Je n'aurais jamais imaginé qu'il devienne un coureur actif et un Spiridonien dévoué, tant il est vrai qu'il avait autant de peine que moi sur un vélo militaire. Maintenant, nos soldats chevauchent des Rolls, par rapport à nos vieilles bécanes.

Pour terminer cette énumération de noms, qui n'est pas, et de loin, exhaustive, je me souviens d'un samedi au mois de juillet 1976. J'allais en train à Saxon, afin de participer à la 1^{re} Course des Abri-cots. Dans le compartiment, il y avait un gars timide qui se cachait derrière ses lunettes de soleil. Plus tard, j'ai appris son nom et j'ai beaucoup apprécié ses articles et son dévouement pour *Le mmmille-pattes*, puisqu'il s'agit de Roberto De Munari.

Il serait vain d'essayer d'énumérer tous les noms des passionnés de course qui ont été liés, de près ou de loin, au mouvement spiridonien; mais, même si je reste un peu en retrait des manifestations et de la vie associative sportive, mon cœur battra toujours au rythme des foulées qui font de nous, coureurs enthousiastes, des sportifs épanouis.

Dominique Zehfus

LE BONJOUR DU PRÉSIDENT

Il n'y a plus de saison

● Votre passion est telle que vous courez désormais du 1^{er} janvier au 31 décembre, même si ce n'est pas toujours avec la même intensité. Il n'y a plus de saison, en tout cas plus de période de l'année sans courses à pied.

● Dans un passé récent, on différenciait facilement les périodes, avec une saison hivernale où chacun prenait le temps de se régénérer, d'évacuer un peu le stress de la compétition.

● Actuellement, il y a des courses populaires durant toute l'année. Alors, si un coureur a du plaisir à participer à l'une ou à l'autre d'entre elles – soit pour le parcours attrayant, la bonne animation ou tout simplement par sympathie pour les organisateurs –, il y va et tout naturellement il s'entraîne pour y réaliser un bon chrono.

● Alors, courez, dépensez-vous physiquement, ce qui sera excellent pour votre moral et votre équilibre... Mais ça, vous le savez déjà. Bref: bien dans son corps, bien dans sa tête. *Ph. Rochat*

S O M M A I R E

● Edito	1
● Souvenirs - Bonjour du président	2
● Yves Jeannotat	3
● Stéphane Gmünder	4
● Cyclothon de La Sarraz -	
● Les Roetheli sont repartis	5
● Les Traîne-Savates de Cheseaux	6
● J. Décombaz: Propos de table	7
● Le Triathlon Team de Lavigny	8
● Didier Kalbfuss, athlète hors du commun	9
● Rencontre avec «Monsieur Sierre-Zinal»	10-11
● Le «Cross à Corbaz»	12
● Coupe du Monde des Supermarathons	13
● Nos courses	15
● Courir ailleurs	16
● P. Foglia: La valeur réelle des hommes	18
● Bilan d'EPO - Lettre d'Ethiopie	19
● N. Tamini: Vous ne courez donc pas où vous voulez?	20

«Survivras-tu, Spiridon romand?»

C'était bien le 24 mars 1975 à trois heures de matin... Contrairement à ce que certains pourraient penser, même l'âge venu, je n'ai pas oublié ce moment privilégié de la naissance du «Spiridon-Club», naissance survenue alors que la revue *Spiridon* avait parcouru déjà, gaillardement, plus de trois ans de son existence...

«Gaillardement» ai-je dit? Oui! Mais qui se souvient encore de l'appel pathétique lancé, alors qu'il était à peine né, par l'éditorial du numéro 3 de juillet 1972? Il avait pour titre cette question ultime, et simultanément porteuse d'espoir par ses trois points de suspension: «Survivras-tu, Spiridon?...» Posée au petit matin, alors que les pèlerins de la nuit menaient à terme les 100 km de Bienne, elle avait initié des réflexions presque identiques à celles que suscite, aujourd'hui, la survie du Spiridon romand. Avec ou sans points de suspension? Je n'en sais trop rien!

Dans cet éditio, on pouvait lire, entre autres: ... *Il pleut sur Bienne! ... Sur le gazon mouillé, devant l'école, ils se couchent, épuisés, les pieds en sang, momentanément vaincus par la fatigue. Une vieille dame, toute de noir vêtue, passe, regarde et s'étonne. Sous son parapluie, on l'entend murmurer: «Mon Dieu, mon Dieu! Est-ce possible? Faut-il aimer ça!...» Elle aurait dû les voir une heure plus tard. A peine sortis de la douche, ils étaient méconnaissables. Le sommeil refoulé donnait à leurs yeux un éclat velouté et leurs visages s'étaient illuminés: ils étaient heureux, heureux...*

Sur l'escalier, *Spiridon* avait étalé son habit d'apparat. Nous étions fiers de montrer aux coureurs ce que nous avions fait «pour eux», pour les aider, pour leur faire part de notre expérience, pour leur servir de guides... Là, un mot a suffi pour changer à nos yeux, momentanément du moins, la face du monde et pour remettre les figures noires, les figures blanches en place sur l'échiquier de la vie... Nous reconnaissant, les coureurs revigorés venaient vers nous, souriant et s'exclamant: «La belle revue!... *Spiridon*? Qu'est-ce que c'est?... Revue internationale de course à pied? Tiens! Ça existe aussi? On n'en savait rien! De toute façon, ça ne nous intéresse pas...» Petit à petit, comme un ballon qui se dégonfle, notre bel enthousiasme reprenait des proportions normales...

De la plume à la chaussure de course

Père de *Spiridon*, Noël Tamini eut alors l'idée géniale de gagner les coureurs à la cause de la revue en les prenant par leur point faible: le pied. Grâce à son échoppe de vente par correspondance, les coureurs trouvaient enfin des chaussures comme on n'en avait jamais vues en Europe; idem pour les chaussettes, pour les shorts slip incorporé, jusqu'au maillot «*Spiridon*», signe de ralliement. Dès lors, pour tout savoir sur le pied et ses accessoires, qu'on aime ou qu'on n'aime pas lire, on s'abonnait à... *Spiridon*!

La croissance du petit bonhomme était grande. Sa renommée dépassa bientôt les frontières. Sous le couvert d'un symbole, celui du marathonien, il donnait peu à peu naissance à un véritable «Mouvement» aux vagues déferlantes, avec son emblème, son label de qualité, son esprit... Et le moment vint de le marquer au sceau des us et coutumes: le «*Spiridon-Club*» prenait forme... Sorte de CIO de *Spiridon* et du «Mouvement Spiridon»...

De fait, au cours de ces années d'euphorie, la fondation du «*Spiridon-Club*» n'a été qu'une «péripétie», un imprévu, quelque chose qui est tombé «autour» de *Spiridon* et de ses articles pour «officialiser» le Mouvement.

Un Spiridon romand sans repères?

Il est facile de comprendre l'inquiétude de celles et de ceux qui se demandent, aujourd'hui par comparaison, si le Spiridon romand va survivre, sachant que son aïeul, feu le «*Spiridon-Club*», ne trouvait sa justification que dans le «Mouvement» né de la revue *Spiridon*, que les deux ont disparu ou peu s'en faut, que les rejetons cherchent leurs origines...

- *Spiridon*, revue qui ne ressemblait à aucune autre, n'existe plus.
- Les produits en tout genre, porteurs de son nom et auxquels il servait de support, non plus.
- Ces disparitions ont mis fin au «Mouvement Spiridon», dont le «*Spiridon-Club*», je le répète, n'était qu'une émergence.
- Mais, née de *Spiridon*, **la course à pied est restée** – et c'est bien l'essentiel –, différente peut-être dans certaines de ses interprétations, mais bien vivante et florissante.
- *Le mmille-pattes* – en dépit d'un contenu louable – et Spiridon romand – en dépit d'actions remarquables (conférences-débats, préparation aux 20 km de Lausanne, etc.) – ne partagent plus le même nom de famille...
- Les faire cohabiter? C'est possible, la preuve en a été donnée.
- Les empêcher de connaître le sort de la peau de chagrin? Cette question, pour moi, reste ouverte...

Il appartient aux jeunes de faire le point pour y répondre:

- pour analyser si une revue comme *Le mmille-pattes* peut survivre sans se donner – au risque de perdre un peu son âme – une structure commerciale professionnelle,
- pour chercher à mieux savoir si le Spiridon romand, privé d'une revue du même nom, privé d'un «Mouvement» du même nom, officialise encore quelque chose et s'il ne vaudrait peut-être pas mieux, tout en gardant le même cap, lancer une nouvelle entreprise sous un nouveau nom mais avec la même foi et le même enthousiasme...

Vénéral septuagénaire que je suis, je ne me sens plus compétent pour répondre à la place de la garde montante. C'est à elle qu'il appartient de le faire et d'agir. Elle le peut car, ce dont je suis sûr, c'est qu'elle monte bel et bien, la garde montante, qu'elle est «gaillarde» elle aussi et qu'elle se

doit donc de continuer à faire rêver... de vie, d'aventure et de sport... Or, aujourd'hui comme hier, rien ne peut y contribuer mieux que la course à pied!

L'essentiel est au fond de soi

En disant cela, je ne peux m'empêcher de penser à Raphaël: les gens savaient son nom parce qu'ils le lisaient, en passant, sur la porte de son appartement. Il devait bien avoir mon âge. Personne ne savait trop ce qu'il faisait dans la vie, sinon une chose: tous les jours, à midi moins vingt très exactement, il rentrait de son pas souple et mesuré, dos très légèrement voûté et tête pensive... Cinq minutes plus tard, il ressortait en tenue de jogging, ses chaussures de course à la main. C'était un rite: il s'asseyait sur l'escalier, appréciait l'état des semelles, achevait ses préparatifs avec une minutie exemplaire, tirant juste ce qu'il fallait sur les lacets...

Ce jour-là, son voisin d'en face, appuyé à la fenêtre, lui lança: «Alors Raphaël – il était le seul, dans le quartier, à l'appeler par son prénom – quand le pied va, tout va?!... Mais prenez garde! Il fait chaud aujourd'hui et il y a de l'ozone dans l'air...» Sans s'inquiéter, Raphaël s'éloigna au petit trot. Progressivement, parvenu au seuil du troisième souffle, les images, qui défilaient sur l'écran visionnaire de sa mémoire, s'adouciaient. Parmi elles, celles de son modèle, James Fixx, cardiaque notoire, «gugéri par le jogging, son seul médecin de confiance». Tu vois, se dit Raphaël, on parle trop. Le vrai contentement ne se trouve que dans le silence. Ceux qui connaissaient James Fixx savaient que, grâce à la course à pied, il avait vécu dix bonnes années de plus que ne lui aurait permis son cœur malade s'il était resté gros, fumeur, alcoolique et désordonné... Or voilà qu'en courant justement, il est mort d'une... crise cardiaque. Tout le monde, oubliant le passé, a dit: le jogging l'a tué!

Conclusion en guise de symbole

D'une croisée de chemins à l'autre, d'un carrefour à l'autre, revenant progressivement aux réalités matérielles de la vie quotidienne, Raphaël retrouva comme de coutume son pas de porte après une heure pile de course. Le voisin n'avait pas quitté sa fenêtre. Il lui lança: «Alors, Raphaël, qu'en dites-vous? Y a de l'ozone dans l'air? Comme je vois, vous avez survécu?!...»

Raphaël passa sa main sur le visage dégoulinant de sueur de Spiridon, qu'il portait en effigie sur son maillot de course. Sachant que, de par ses obligations, ce n'était qu'à midi qu'il pouvait prendre son plaisir de courir, partie intégrante de son plaisir de vivre, Raphaël répondit en souriant: «Dieu seul sait le jour et l'heure, c'est vrai... Mais moi, si je le pouvais, je choisirais de mourir debout, comme James Fixx...»

L'autre ne saura jamais qui était James Fixx et ces paroles resteront donc une énigme pour lui... Pour la première fois, il entendit Raphaël chanter sous sa douche...

Yves Jeannotat



Spiridon romand : une motivation pour la structure « officielle » existante !

Depuis 25 ans le Spiridon romand (tout d'abord sous le nom de Spiridon-Club de Suisse) est présent sur la scène de la course à pied en Suisse romande. Il n'est pas faux de prétendre que sa simple présence a largement contribué à motiver la Fédération Suisse d'Athlétisme dans sa promotion des activités de courses hors stade. On peut même affirmer que la plupart des activités sport pour tous de la FSA n'auraient jamais été développées sans la pression du Spiridon romand. Pour cette raison au moins il doit continuer d'exister. Il doit continuer de s'affirmer comme étant un partenaire reconnu des structures officielles. Et *Le mmmille-pattes* doit rester sa vitrine.

Il y a toujours au moins un point commun entre les organisations officielles constituées et les groupes d'intérêts. C'est la volonté de développer des activités pour leurs membres. Si les premiers le font parfois par opportunité, les seconds le font avec quelque chose d'irremplaçable: leur cœur.

C'est toute la différence qu'il y avait entre le «Guide orange» que tous les Spiridoniens attendaient avec impatience au début janvier et le «Guide des courses populaires de la FSA» distribué dans les banques ou les grandes surfaces. Mais ce guide de la FSA n'aurait jamais vu le jour si le guide orange n'avait pas existé et offert le premier cette prestation à la fois aux organisateurs et aux coureurs. Bien sûr, avec le temps les moyens deviennent plus limités, les responsabilités pèsent toujours sur les mêmes épaules, la lassitude s'installe alors que la structure officielle peut s'appuyer sur des collaborateurs rémunérés. Finalement aujourd'hui il y a toujours un guide et c'est bien là l'essentiel.

De même, pourrions-nous compter aujourd'hui sur un réseau national de «Parcours mesurés» si nous n'avions pas connu ces rassemblements de coureurs qui se donnaient rendez-vous le dimanche matin pour courir en commun dans les forêts et les campagnes? Ce sont bien ces grappes de coureurs – incontrôlés, comme se plaisent à les nommer les autorités du sport – qui ont incité les dirigeants à réaliser cette structure dont

l'idée initiale nous venait de Scandinavie.

Et encore, croyez-vous vraiment que des «Animateurs FSA sport pour tous» auraient été formés par centaines si la «Spiridonmania» n'avait pas distillé avec une rare qualité ses conseils dans la revue de Noël Tamini? Tous les deux mois c'est plus de dix mille abonnés qui appréciaient la qualité des informations publiées, les expériences personnelles au service des coureurs, le sérieux des conseils, les petits trucs pour calmer les bobos. Tout cela devait avoir un contre-poids pour la structure fédérative. Ce furent les animateurs sport pour tous.

Ces exemples démontrent bien que le Spiridon romand doit rester actif pour servir d'aiguillon aux structures officielles. Sa revue *Le mmmille-pattes* est appréciée par ses lecteurs; elle mérite d'exister pour apporter un éclairage authentique sur le monde de la course à pied en Suisse romande. Spiridon romand ne doit pas non plus tomber dans le piège d'une collaboration immo-dérée avec les organisations quasi étatiques. Il doit conserver sa franchise, sa sincérité, sa spontanéité et son indépendance qui force l'admiration et qui crée ainsi un courant de sympathie.

A l'image de la société en perpétuelle évolution, le Spiridon romand peut et doit aussi trouver de nouvelles vocations. Que diriez-vous, par exemple, d'une cotation des principales courses de Suisse, celles dont le nombre de participant-e-s dépasse 1000 coureurs? A l'image du Michelin, un jury attribuerait des «baskets» ou des «pieds» aux courses les plus prisées sur la base du parcours, des prix offerts, de la finance d'inscription, de la qualité de l'accueil, des commodités, de l'accessibilité avec les transports publics, etc. Et n'est-il pas envisageable non plus de créer un réseau de commerçants actifs dans le sport qui attribueraient une remise aux clients spiridoniens? Pour figurer dans ce réseau les commerces concernés devraient participer à des pages d'annonces communes dans *Le mmmille-pattes*. Enfin, sur le plan sportif, ne pourrions-nous pas former des monitrices et des moniteurs pour assumer, selon une planification standard, des entraînements en commun du style «Préparer Morat-Fribourg» ou encore «Préparer l'Escalade». Cela conduirait, en tout état de cause, à créer un courant positif pour le Spiridon romand, qui entraînerait certainement un renouvellement des membres, ou même un développement car notre potentiel n'est probablement

pas atteint.

Derrière chaque projet il faut des bonnes volontés. J'en suis bien conscient. Mais je sais aussi que, pour activer ces bonnes volontés, il faut des projets motivants qui donnent à celles et ceux qui les prennent en charge non seulement des devoirs mais aussi des droits. Celui, par exemple, de pouvoir jouir de compétences pour mener à bien une idée et y obtenir ainsi des satisfactions personnelles.

Je crois dans le Spiridon romand. Il doit continuer d'exister.

Stéphane Gmünder
Premier caissier du Spiridon romand
Ex-Président de la FSA

Humeur

Lorsque j'ai été nommé à la présidence de la FSA, en 1995, Noël Tamini m'a écrit un mot pour me féliciter. Je lui ai alors rappelé qu'au début du Spiridon-Club de Suisse, il était moins tendre avec les dirigeants «officiels» qu'il traitait de «fédéastes». C'est un terme général qui recouvre les mauvais dirigeants mais qui ne te concerne pas, m'a-t-il alors répondu dans une élégante pirouette, tout en concluant: «Défends-nous».

Stéphane Gmünder

Un film télé = un entraînement

Pratiquée modérément ou inconsciemment, la course à pied casse la monotonie quotidienne et procure un bien-être. Seul le sédentaire s'émerveille des distances parcourues; tout piètre coureur entraîné le temps d'un film télé atteindra progressivement la distance d'un semi-marathon. Chaque course est une occasion de sociabilité. On est acteur de la ville, d'un terroir, d'une campagne; du départ à la banderole d'arrivée, chaque coureur développe une énergie qui se propage à la chaîne des coureurs. Tous atteindront leur but, donc chacun sera vainqueur. Sur le parcours, les compétiteurs sont toujours solidaires en partageant le même effort. Du mélange de la masse et de l'élite, l'épreuve tire sa popularité.

Jacques Deruelle

Repris de la gazette du *Spiridon 16*, N° 43, janvier 2000.



Le mmmille-pattes

Vingt-quatre heures à vélo pour une bonne cause

Organisé par Jean-Pierre Peier, de La Sarraz, et par Pascal Monteleone, d'Éclépens, le deuxième «Cyclothon de La Sarraz» a permis de recueillir près de 18.000 francs de promesses de dons pour le soutien des personnes atteintes par la mucoviscidose.

Partis, le samedi 11 septembre 99 à midi, pour rester en selle 24 heures, les rois de la petite reine (D. Bassin, G. Bischoff, J.-M. de Blaireville, P. Chenaux, E. Goio, G. Gruaz, D. Henchoz, H.-U. Meyer, P. Monteleone, S. Paquier, J.-P. Peier, A. Raemy et R. Roseng) ont parcouru 24 fois le circuit de 26 km proposé par les organisateurs: 624 km au total, tantôt sous un soleil de plomb, tantôt dans la nuit câline.

Lors du premier Cyclothon, Eric Goio s'était offert le plaisir de «tenir» 24 heures. Rééditant cette performance, il est maintenant rejoint sur les tables par Pascal Monteleone, qui, lui aussi, s'est maintenu en selle pour deux beaux tours de cadran!

Il régnait, au centre de La Sarraz, une magnifique ambiance: des stands de nourriture et de boissons, ainsi que deux orchestres, agrémentaient l'attente entre les passages des coureurs.

Bravo et merci pour vos efforts, messieurs les cyclistes! En espérant que votre cyclothon donne des idées à d'autres sportifs, toujours pour une bonne cause.

Ph. Rochat

De g. à dr.: P. Monteleone et J.-P. Peier.



Photo Le Nouvelliste

Au départ de Massongex

Serge et Nicole à nouveau sur les routes du monde

Ils sont donc repartis! Et cette fois, ce ne sont pas «que» deux continents qu'ils parcourront, mais la planète entière. La «Terre des hommes», justement. C'est en effet patronnés par cette organisation que Serge et Nicole Roetheli ont quitté dimanche 13 février le Valais. Ce furent les premières foulées d'un projet sur lequel les Roetheli ont commencé à «plancher» quelques mois à peine après la conclusion du «Défi américain».

Le «plan» du parcours prévoit de toucher tous les pays où «Terre des hommes» déploie son activité. C'est donc indiquer on ne peut plus clairement qu'un fil d'humanité relie – bien au-delà de toutes les différences – les hommes de la Terre. Cette indication s'adresse principalement aux plus faibles, les enfants démunis, ceux-là même que «Terre des hommes» se propose d'aider. Il s'agit de montrer à ceux – comme dit Serge – «qui ne peuvent pas choisir leur vie», qu'ils ne sont pas totalement abandonnés. En se déplaçant à pied, avec un équipement réduit (la moto de Nicole à laquelle est accrochée une petite remorque – «ce sera notre maison pendant cinq ans», disent-ils), Serge voudrait montrer qu'une solidarité existe entre les moins chanceux, les pauvres, qui représentent hélas la majorité des humains.

L'itinéraire conduira Serge et Nicole,

par la France d'abord, vers le Maroc et la côte ouest africaine et, après une traversée du continent, à Madagascar. De là à la corne d'Afrique, pour une remontée vers l'Égypte, d'où ils se dirigeront vers le Moyen-Orient, l'Inde et le Sud-Est asiatique. Vol en direction de Durban, d'où il atteindront Sydney par la route. Ensuite traversée d'est en ouest de l'Amérique du Sud, la Colombie, les Caraïbes, la côte est des États-Unis, le retour en Europe. Au bas mot, 40.000 kilomètres. Que les Roetheli espèrent parcourir en cinq ans.

Il va de soi que nous informerons au fur et à mesure nos lecteurs (comme ce fut déjà le cas pour le «Défi américain») de la progression de nos amis. Mais il y a aussi une manière beaucoup plus directe de soutenir Serge et Nicole. Nous encourageons vivement nos lecteurs à adhérer au «Fan's Club de Serge et Nicole»: adressez vous à «Terre des hommes» (En Budron C 8, 1052 Le Mont-sur-Lausanne), ou versez une somme au CCP 19-81-6 Roetheli «Course autour du monde». Par ailleurs, les internautes pourront suivre sur le site www.runforkids.org cette formidable entreprise.

D'autre part, un voyage d'une semaine sera probablement organisé pour aller courir avec Serge et Nicole, fin novembre ou début décembre 2000. Cela dépendra du pays où ils se trouveront à ce moment-là. Les personnes intéressées par ce voyage, peuvent contacter le président du Spiridon romand, Philippe Rochat, au tél. et fax 021 / 646 33 35.

Ph. Rochat et RDM



Une image de «La Traîne-Savates» à Cheseaux.

Les Traîne-Savates de Cheseaux

Vous connaissez le groupement des «Traîne-Savates» de Cheseaux en tant qu'organisateur de nombreuses courses à pied, allant de leur belle épreuve de 10 km dans les bois de Cheseaux à des étapes du Tour du Pays de Vaud. Nous avons rencontré un de ses animateurs, Jean-Claude Cosendey, qui a bien voulu répondre à nos questions.

Comment votre groupement s'est-il formé?

En 1993, avec deux copains mordus de course à pied et nos épouses, nous avons décidé d'organiser une course dans notre commune, afin d'animer la localité et de faire connaître notre sport.

Comment avez-vous trouvé des membres et pourquoi cette dénomination de «Traîne-Savates»?

Par un simple article dans notre canard local. Suite à une petite annonce, nous avons été surpris de voir six nouveaux membres au premier entraînement officiel des Traîne-Savates. Actuellement, nous sommes 22 membres. Quant à la dénomination, elle s'explique de la façon suivante. Alors que nous nous entraînions chaque mercredi soir, j'ai demandé aux copains s'ils étaient d'accord de créer un club de course à pied, avec des structures bien établies. Ils ont tout de suite été d'accord. Je pensais recruter des coureurs «traînant les savates», allant donc très lentement: d'où l'appellation de notre groupement.

Depuis quand votre course existe-t-elle?

En 1994, nous avons tenté d'organiser une course populaire de 10 km. A sa première édition, le 16 avril 94, il y avait 224 concurrents; en 1999, nous en comptons environ 700, jeunes et adultes.

Avez-vous des statuts?

Oui, mais nous ne payons pas de cotisations, car nous estimons que le travail fourni par les membres lors de nos manifestations compense largement les cotisations.

Une telle organisation demande beaucoup de travail et de nombreux bénévoles. Comment vous débrouillez-vous?

Effectivement, si nous voulons une organisation parfaite, nous devons nous investir à fond. Le jour de la course, nous comptons plus de septante bénévoles que nous trouvons très facilement parmi les connaissances de nos membres. C'est un plaisir pour les gens de notre région que de collaborer à la pleine réussite de cette manifestation.

Quel est votre prochain objectif?

Notre course aura lieu le 15 avril 2000, un samedi. Cette année, nous allons y inclure une catégorie «marcheurs», qui partira le matin dès 8 h et cela sur le parcours des 10 km.

Nous en savons un peu plus sur ce groupement si sympathique. Le Spiridon romand (qui compte au comité un de ses membres!), ainsi que tous les lecteurs, souhaitent bonne route aux «Traîne-Savates» de Cheseaux.

Propos recueillis par Ph. Rochat



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, ± 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**

Est-ce que j'ai une tête d'énergie?...

«Faculté de fournir un travail», de en «dans» et ergon, «action»; un travail, ou d'ailleurs de la chaleur, ces deux grands étant de même nature.

Une monnaie d'échange

L'énergie est le dénominateur commun qui lie quantité de nourriture ingérée (l'énergie qui entre), niveau d'activité physique (l'énergie qui sort) et évolution du poids corporel (l'énergie emmagasinée). L'énergie ne s'évapore pas, même si c'est elle, sous forme de chaleur, qui entraîne l'évaporation de la sueur. Celle que l'on ne dépense pas reste en stock.

Il ne faut pas confondre l'énergie, grandeur quantitative dont on parle ici, et la qualité qui consiste à se sentir énergique. Une personne «pleine d'énergie» n'a pas davantage de réserves énergétiques qu'une personne apathique. Elle est simplement plus disposée à les dépenser. De même, une personne souffrant d'un état de «grand épuisement» consécutif à des contrariétés affectives ou à de l'insomnie, n'a pas pour ces seules raisons épuisé ses réserves. Les fluctuations de tonus du capital nerveux, l'activité intellectuelle n'ont pas, en soi, de coût énergétique perceptible. Dans le premier cas, c'est une question de capacité des réservoirs de carburant, dans le second, de l'état des circuits neuronaux et hormonaux.

La purée de marrons de ce midi se transmute ce soir en distance de course et en augmentation de température corporelle, jusqu'à la fièvre (il est banal à la fin d'un exercice soutenu de voir sa température monter à 39,5°). Il n'empêche qu'on peut traduire l'équivalence de ces grandeurs apparemment disparates par une unité commune, la calorie (ou le joule, unité quatre fois plus petite: 4,18 J = 1 cal).

Traduire les kilomètres en chocolat

Il est intéressant de savoir estimer le nombre de calories dissipées pendant nos entraînements pour pouvoir le comparer à celui des calories consommées. Le coût énergétique de la course à pied résulte essentiellement du soulèvement et de l'abaissement du corps contre la

L'énergie est une monnaie d'échange

Elle entre (la nourriture), elle sort (la chaleur et l'activité physique).
L'excès est capitalisé (la réserve adipeuse).

On la compte en joule
(4,2 joules = 1 calorie)

Quand on court, on dépense 1 kcal
par kg de poids et par kilomètre

1 kcal x 53 kg x 10 km = 530 kcal
... et 100 g de chocolat = 530 kcal



force de la gravitation, de l'accélération et de la décélération à chaque pas, et de l'énergie dépensée à maintenir la posture et produire des mouvements annexes comme le balancement des bras. Il dépend du poids corporel et de la distance parcourue. Il est égal à 1 kcal/kg/km au plat. Ce coût reste relativement constant dans une plage étendue de vitesses de course. On peut donc utiliser ce facteur pour calculer la dépense d'énergie lors d'une sortie, aussi bien à cadence modérée que rapide. Ainsi une femme de 53 kg brûlera 530 kcal sur la distance de 10 km (1 kcal x 53 kg x 10 km), ce qui correspond à la teneur énergétique d'une plaque de chocolat; sur le marathon, un coureur de 60 kg dépensera 2530 kcal (1 kcal x 60 kg x 42,2 km). A ce coût net on peut ajouter une petite contribution de l'ordre de 1 kcal par minute due au fonctionne-

ment de base de l'organisme. Pour un marathon achevé en 3 heures cela donne, pour notre coureur, environ 2700 kcal de dépense totale. Ce montant, traduit en carburants alimentaires, représente une plaque de 170 grammes de beurre avec 335 grammes (poids cru) de spaghetti.

Le coût du déplacement dépend du rendement énergétique du mode de locomotion. La circulation à bicyclette ne coûte (à 22 km/h) que 0,125 kcal/kg/km environ. Rien d'étonnant à ce que votre amie, qui a le sport en horreur, consente à pédaler à vos côtés pendant votre entraînement de gobe-bitume: elle y dépense huit fois moins d'énergie que vous. Vous pourrez lui laisser une barrette de votre plaque de chocolat...

Jacques Décombaz

Adapté du cahier 74 de l'ASA, *Activité physique: besoins et apports d'énergie*, JD (1995).

Bon, il faut aimer... Lui, il aime. Lui, c'est l'ami **Beat Schmutz**, Spiridonien de longue date (et un des rares membres alémaniques du SR). A part les courses «ordinaires», Beat dispute également des courses militaires. Et pas qu'une de temps à autre. La preuve: en 35 ans de course à pied, il a atteint le total de 214. Après quoi, il s'est dit que cela pouvait suffire. Il a donc couru, dimanche 7 novembre 99 à Thoune, sa dernière course le paquetage sur le dos; auquel il avait ajouté, pour l'occasion, une lanterne rouge... «Cessez le feu» donc pour le pionnier Schmutz Beat, *aus Düdingen*.

Cependant, si vous croyez que Beat pouvait se contenter de remballer ses affaires et rentrer tranquillement à son domicile le soir même, vous le connaissez mal. Car, après la course, Beat a enfilé ses chaussures de marche et le voilà

reparti à pied vers Guin, littéralement par monts et par vaux, sans compter les lacs. Bien sûr, après une nuit dans une cabane, il n'a atteint son *sweet home* que lundi soir. Il faut dire aussi que de fidèles amis l'ont accompagné tout au long du parcours. Bravo Beat! Et à très bientôt, sans paquetage, sans tenue de camouflage, un simple dossard sur la poitrine.

RDM





Le Triathlon Team de Lavigny en promenade touristique...



... et en uniforme.

bien que nos athlètes bénéficient d'avantages vestimentaires.

Comment vous entraînez-vous?

En bonne saison et chaque jeudi soir, nous nous retrouvons et allons rouler 2 à 3 heures dans la région du pied du Jura, et ensuite nous posons les vélos et faisons environ 30 minutes de course à pied. Quant à la natation, chacun s'entraîne individuellement. En hiver, nous allons courir, en groupe, un soir par semaine.

Faites-vous des compétitions?

Nos athlètes participent aux compétitions qu'ils désirent, mais nous nous retrouvons souvent dans les mêmes courses. Par contre, chacun a l'obligation de faire le triathlon d'Aubonne. A part cela, nous allons dans bon nombre de courses pédestres de notre région, sans négliger les 20 km et le marathon de Lausanne, quelques courses de montagne et Sierrozinal, sans oublier Morat-Fribourg.

Je constate que vous ne restez pas inactifs dans votre belle région et peut-être vos triathlètes participeront à notre 2^e Run & Bike Spiridon romand (course relais à deux coureurs), au Chalet-à-Gobet, le samedi 14 octobre 2000, l'après-midi?

Je peux vous assurer, je l'espère du moins, que nous ferons notre possible pour vous envoyer quelques coureurs.

Marc Bolliger, je vous remercie et je suis certain que les renseignements sur votre team intéresseront beaucoup nos lecteurs et, peut-être, allez-vous recruter de nouveaux triathlètes.

Pour conclure, et une fois de plus, je constate que de gros moyens financiers ne sont pas indispensables pour réussir à créer un groupement «qui tourne»: un peu de bonne volonté, une certaine amitié et une envie de faire toujours mieux suffisent. **Propos recueillis par Ph. Rochat**

La saison du triathlon va débiter

Découvrons le Triathlon Team de Lavigny

Lavigny, vous connaissez? Il s'agit d'un joli petit village près d'Aubonne, au pied du Jura et surplombant le lac Léman et possédant son groupement de triathlètes. J'ai rencontré Marc Bolliger, l'un des patrons de R. Germanier & Fils sa, entretien d'espaces verts et sportifs. Il m'a reçu très aimablement et a bien voulu répondre à mes questions relatives à leur «Triathlon Team».

Marc Bolliger, comment et quand est né votre team?

Il y a huit ans, avec mes deux beaux-frères, alors que nous nous entraînions régulièrement à vélo et à la course à pied, nous avons décidé de former un groupement de triathlètes. Actuellement, nous sommes 21 membres, car 4 jeunes viennent de nous rejoindre, si bien que la relève se fait gentiment.

Parmi vos athlètes, avez-vous des triathlètes de renom?

Presque tous nos membres sont excellents, mais nous en avons deux qui ont gagné à plusieurs reprises le triathlon d'Aubonne dans leur catégorie respective. Il s'agit de Michel Brélaz et Pierre-Alain Braitto. Malheureusement, celui-ci a eu un très grave accident lors d'un entraînement, en août 1998. Actuellement, il n'a pas encore repris le travail, mais avec

un moral extraordinaire, et malgré ses nombreuses blessures, fractures, plaques de fer et un handicap certain, il s'entraîne tous les jours, chez lui, sur un vélo spécialement conçu pour lui. Il est certain de pouvoir refaire un jour du vélo et de la natation. Quant à la course à pied, Pierre-Alain est conscient que ce sera très difficile de pouvoir recourir à haut niveau.

De la façon dont vous me parlez de Pierre-Alain Braitto, vous avez une estime sans limites pour lui. Les autres membres du team ont-ils le même sentiment que vous?

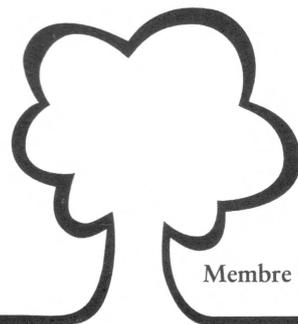
Lors de son accident, nous étions plusieurs cyclistes à nous entraîner et ce terrible «pépin» a soudé notre groupement.

Avez-vous des statuts?

Non, et nous ne payons pas de cotisations. Il y a peu ou point de sociétés dans notre cas. Nous avons la chance d'avoir quelques partenaires pour nous aider, si

Aménagements extérieurs – Terrassements –
Piscines - Pépinière – Traitement de déchets organiques –
Entretien espaces verts et sportifs

R. Germanier & Fils s.a.



Membre GPR

La Fontaine - 1175 Lavigny - Tél. 021/808 58 75 - Fax 021/808 58 25 - Marc Bolliger, administrateur - Natel 079/221 89 11

Didier Kalbfuss: un athlète presque «hors du commun»

Nous connaissons de nombreux athlètes, de différents sports, qui font parler d'eux par des exploits remarquables dans leur spécialité. Mais des athlètes qui se lancent des défis en alliant plusieurs sports, et cela chaque fois pour une cause humanitaire, il n'y en a pas beaucoup.

J'ai eu le plaisir de rencontrer Didier Kalbfuss¹, qui m'a enthousiasmé par ses exploits et j'ai trouvé normal d'en parler à nos lecteurs.

Didier est né en 1962 et habite avec sa famille, comprenant quatre filles, à Dizi, dans le canton de Vaud. Il est infirmier à l'hôpital d'Aubonne et Spiridonien depuis de nombreuses années.

Didier, par quel sport as-tu commencé, et en quelle année?

J'avais 12 ans quand mon père m'a fait participer à une course populaire. Depuis, je n'ai pas arrêté de courir.

Par la suite, tu as abordé d'autres sports et tu t'es lancé des défis. Comment l'idée t'en est venue?

Alors que j'étais au gymnase, j'ai eu l'occasion de pratiquer de nombreux sports, individuels et d'équipe. Mais ce sont les sports d'endurance que je préfère. Je me suis lancé des défis pour me rendre compte jusqu'où je pouvais aller.

Alors, peux-tu nous donner un aperçu de tes exploits? Car je considère qu'il s'agit d'exploits sortant de l'ordinaire.

Le premier défi, en 88, m'a mené du Sentier à Arosa en 48 heures, sans dormir et en pratiquant 11 sports différents. En 89, Kreuzlingen-Genève, 60 heures, 12 sports. En juillet de cette même année, aller-retour Bretigny - sommet du Mont-Blanc, avec traversée du Léman à la nage: 39 heures sans dormir, 5 sports. En 90, 24 heures de tennis non-stop contre 28 partenaires différents, à Echallens. Janvier 91, en VTT, Paris-Tamanrasset-Tunis (ça avait remplacé les Paris-Gao-Dakar que tu as fait!). En juin, à Assens, 100 km en 7 sports, mais sur un tracé de 400 m. En 92, de Nice à Morgins en VTT et à ski, là encore 60 heures sans dormir: c'était pour la bibliothèque des jeunes à Romainmôtier. En 94, tour du Léman en hydrobike, 165 km en 72 heures, sans dormir: ce fut pour les chômeurs en fin de droit. En juin 96, il s'agissait de nager 1 km dans les 17 plus grands lacs de



(Photo Gilles Simond)



Suisse, allant de l'un à l'autre en 5 sports différents: 3 jours et 4 nuits sans dormir, plus de 1000 km, pour aider des classes d'école à partir en course à l'un ou l'autre de ces lacs. Septembre 97, onze fois Vaulion - la Dent de Vaulion - Vaulion, 15 heures, 6 sports: pour les enfants de Vaulion. Deux défis en 98. Le premier, pour la Fondation Contesse de Romainmôtier: de la source du Nozon à Vaulion et par la Venoge au lac, traversée jusqu'à Evian et retour à la nage et en surfbike, remontée en VTT à Romainmôtier; 91 km, 18 heures. Le second: tour à la nage de 14

▲ C'est ce qui s'appelle ne pas choisir la facilité...

◀ Didier Kalbfuss.

grands lacs suisses, passant de l'un à l'autre en vélo; 650 km de natation (et je tirais mes affaires sur un petit radeau) et 1000 km de vélo.

Et pour l'avenir, quel exploit vas-tu faire?

J'ai quelques projets, éventuellement à nouveau la traversée de la Suisse en pratiquant de nombreux sports.

Tu as fait des sports différents à haut niveau. Est-ce que tu as eu des problèmes musculaires ou autres?

J'ai eu une infection dentaire qui m'a empêché de courir pendant trois ans. Une fois ma dentition soignée, je n'ai plus eu de claquages ou autres tendinites.

Quel est ton programme d'entraînement?

Cela dépend des saisons, mais c'est principalement la course à pied qui prime. En temps normal, je fais deux séances par jour. Pour préparer un défi, trois ou quatre longues sorties.

Didier, je te remercie encore pour tous ces renseignements. Ta volonté te permettra d'entreprendre d'autres défis, toujours pour de bonnes œuvres.

Propos recueillis par Ph. Rochat

¹ Les lecteurs du *mmille-pattes* se souviennent peut-être de lui, puisque Jean-Pierre Glanzmann avait parlé d'une de ses aventures dans notre N° 52 (juin 92).

Rencontre avec «Monsieur Sierre-Zinal»



LA COURSE



▲ Une fois encore, Albrecht Moser terminera 2^e de l'épreuve, alors que Stéphane Soler remporte la course.

▼ Le peloton de tête s'étire en abordant les lacets de Niouc.

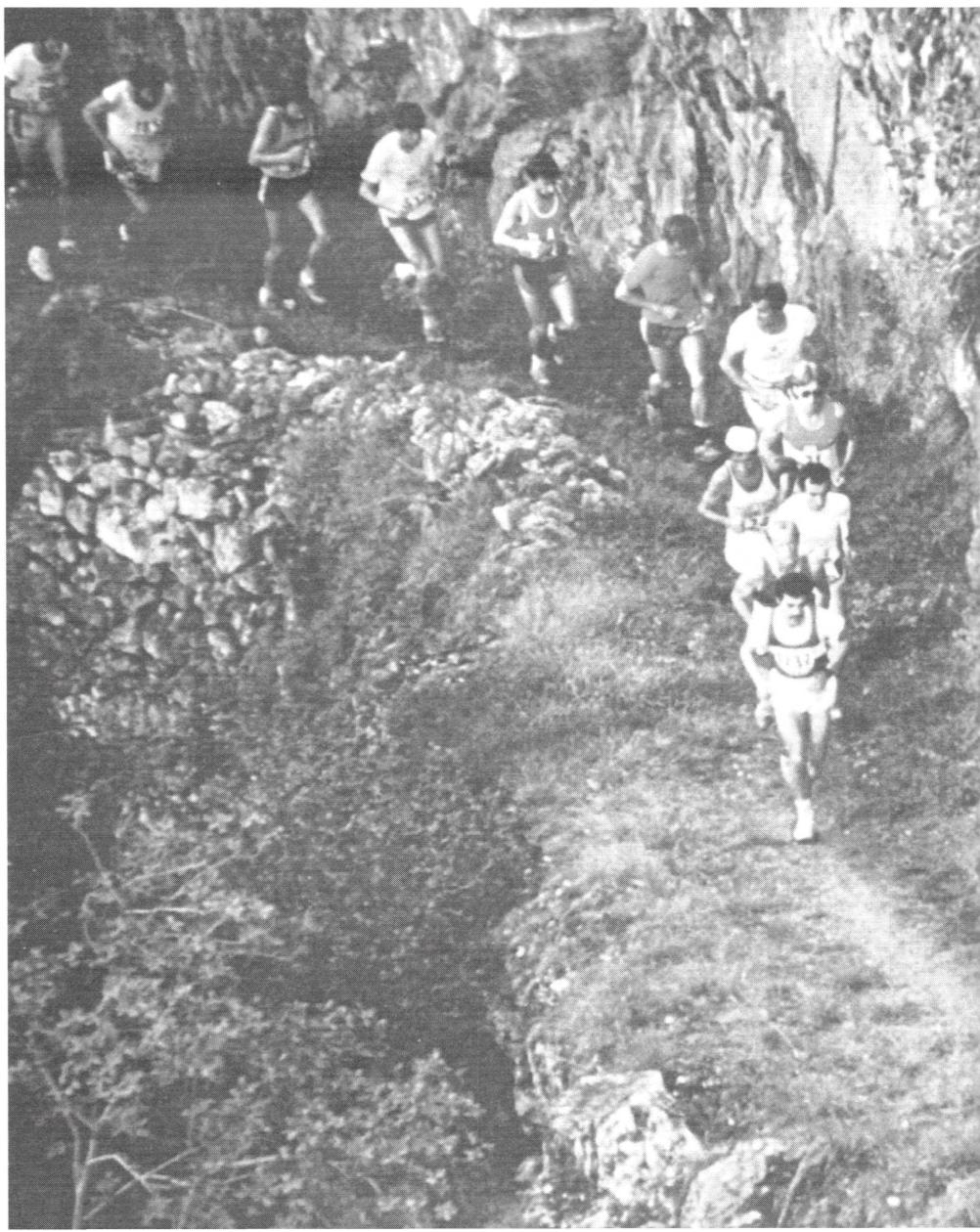
La plupart des coureurs connaissent Sierre-Zinal: beaucoup y ont souffert, tout en admirant un paysage grandiose. Le créateur de cette course, **Jean-Claude Pont**, a bien voulu répondre à quelques questions pour nos lecteurs.

Jean-Claude Pont, comment s'est créée Sierre-Zinal et en quelle année?

En 1974. Alors que j'étais guide de montagne et enseignant, j'ai eu l'idée de faire une course pédestre de Sierre à Zinal, par les sentiers, donc déjà sur le parcours actuel. La plupart des indigènes étaient sceptiques: longueur, altitude, état des chemins, etc. paraissaient des difficultés excessives. Noël Tamini et Yves Jeannotat m'ont encouragé à persister et ils m'ont donné de bons conseils.

Il s'agit d'une des plus belles courses de montagne, sans doute. Bon nombre de coureurs y viennent depuis l'étranger, et même de très loin, pour y participer. A quoi attribues-tu cet engouement?

Il s'agit d'une compétition propre, sans dessous de table ni magouille, organisée par des bénévoles, et les journalistes ne s'y sont pas trompés. C'est pourquoi, je pense, ils ont toujours été avec nous: les coureurs retiennent cet aspect pur et nature.



Trainées de brouillard à la sortie ►
de la forêt, vers Chandolin.



DES CINQ 4000

Peux-tu nous rappeler le nombre de participants au début, et en quelle année y a-t-il eu la plus grosse affluence?

La première année, avec la partie supérieure de la course encore enneigée, nous avons eu 1000 coureurs. C'est en 1993 que nous avons compté le plus grand nombre d'inscrits: 3500, coureurs et marcheurs confondus.

Une telle organisation demande des efforts

considérables. Combien avez-vous de bénévoles le jour de la course?

Environ quatre cents bénévoles, qui œuvrent quelque 6000 heures sur l'ensemble de l'année.

De grandes vedettes sont venues courir à Zinal, ce qui implique des frais pour le séjour de ces coureurs. Peux-tu nous donner quelques explications de façon que nous comprenions mieux votre politique?

Nous n'avons pas de frais pour le séjour des athlètes. Ceux-ci sont hébergés gratuitement par les hôteliers et de nombreux propriétaires de chalets mettent des chambres à leur disposition. Quant aux frais de déplacement, nous les partageons entre les organisateurs des courses d'Anzère, Thyon-Dixence, etc. La compagnie Swissair nous donnait autrefois des bons de voyage.

Le prix d'inscription est de 47 francs par personne. A combien un participant revient-il à l'organisation?

Un peu plus de 70 francs. La différence est couverte par le carnet de fête, la vente des billets de tombola, les 5 francs que nous percevons dans l'aire d'arrivée. Ces entrées payantes provoquent quelques remous, mais elles nous rapportent de 12.000 à 15.000 francs, qu'il faudrait sans cela chercher chez les participants.

As-tu eu l'idée de faire un mini-Zinal, avec départ à Chandolin, pour éviter la dure montée jusqu'à Ponchette, sans supprimer le mythique parcours partant de Sierre?

Nous y avons pensé, mais nous gardons la course telle qu'elle existe. Nous avons également étudié la possibilité d'utiliser la route jusqu'à Niouc, pour éviter «le goulet» dès qu'on pénètre sur le petit sentier, mais nous y avons renoncé. Malgré ces bouchons, qui calment un peu l'ardeur de certains coureurs et leur permettent de reprendre leur souffle, nous voulons garder cet aspect de course de montagne.

Nous remercions infiniment Jean-Claude Pont pour ses explications franches et sincères. Nous ne doutons pas que les adeptes des belles courses de montagne seront au rendez-vous lors de la 27^e Course des Cinq 4000, le dimanche 13 août 2000.

Propos recueillis par Ph. Rochat



▲ Quelques secondes après le départ, les meilleurs sont déjà au coude à coude.

Les photos sont tirées du livre *Sierre-Zinal*, parues aux éditions Monographic S.A., Sierre, 1984.



▲ Menant un petit peloton, Philippe Imoberdorf, TV Naters.



▲ On bataille ferme, chez les jeunes! 7011 Andreas Kempf.



▲ Sandra Annen.

Du beau monde au «Cross à Corbaz»

Le samedi 22 janvier 2000, par un temps glacial mais sec, Raymond Corbaz et son équipe du Footing-Club ont vu affluer, au Mont-sur-Lausanne, pas moins de 620 athlètes, de toutes les catégories. Une belle récompense pour les organisateurs de ce cross, un des plus importants en Suisse.

Chez les adultes, les Alémaniques ont dominé. Chez les jeunes, par contre, les Romands se sont taillé la part du lion, en se classant dans les toutes premières places.

Lors de la course principale, disputée sur un parcours de 9,8 km encore partiellement gelé et enneigé, le Fribourgeois



**Elle roule les mécaniques.
Nouvelle Renault Scenic 140 ch.**

Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations. A partir de fr. 29 450.- (TVA comprise).

CEDRIC PORTIER SA Distributeur général

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

RENAULT

AUTO-LOCATION

Nicolas Berset pointe au 5^e rang. Nicolas Vuillet de La Conversion, meilleur Vaudois, se classe 13^e; le Moudonnois Patrick Lavenex, champion vaudois de cross, est 19^e, devant Jérôme Krayenbühl, le Lausannois, 20^e. Ces quatre athlètes ont été les Romands les mieux classés.

Quant à l'organisation, elle était parfaite, en ce samedi pour le moins très frisque: la cantine était la bienvenue et très conviviale, grâce à la gentillesse des bénévoles. Merci à eux pour leur dévouement. Tout le monde a beaucoup apprécié.

Ph. Rochat

Olivier Eschler, un cadet du ST Berne ►





Bravo à François Vallotton, qui a pris une magnifique deuxième place chez les hommes, lors de cette Coupe des Supermarathons 1999.

Tsilla Mottier remporte la «Coupe du Monde Populaire des Supermarathons 1999»

Le dernier supermarathon comptant pour la Coupe du monde a eu lieu en novembre dernier dans l'Himalaya, au Népal. Cette épreuve se déroulait sur six jours et totalisait 140 km, avec un dénivelé de 11.000 mètres.

Auparavant, environ cinquante athlètes avaient participé aux supermarathons du Salève (90 km), de l'Otscher (Autriche) et du Valais, de 100 km chacun. La grande triomphatrice chez les dames, Tsilla Mottier, de Penthaz, a très aimablement répondu à quelques questions pour nos lecteurs.

Quand avez-vous commencé à courir?

Alors que j'avais 19 ans, je me suis lancée sur Sierre-Zinal, sans entraînement. Au vu de mon temps très moyen, presque mauvais, j'ai été dégoûtée et il ne fallait plus me parler de course à pied. Toutefois, il y a huit ans, j'ai recommencé à courir et j'ai attrapé le virus. Je m'y suis mise sérieusement et, depuis que je suis à La Foulée de Bussigny, avec Daniel Girardet et François Vallotton, j'ai rapidement fait des progrès.



Tsilla Mottier sur les hauteurs himalayennes.

Que préférez-vous comme genre de courses?

J'ai participé à de nombreuses épreuves en plaine et en montagne, mais ces dernières ont ma préférence. En effet, j'aime cette nature sauvage et je trouve que l'ambiance y est excellente.

Comment en êtes-vous venue aux supermarathons?

François Vallotton, grand spécialiste des courses sortant de l'ordinaire et de l'endurance, nous en a souvent parlé et nous a présenté des cassettes de ces supermarathons. C'est comme ça que je m'y suis mise l'an passé, et cela ne m'a pas trop mal réussi.

Comment vous préparez-vous pour ce genre de courses?

En faisant beaucoup de courses de montagne et quelques longues séances d'entraînement.

Avez-vous couru des marathons et quel est votre objectif pour cette année?

J'ai couru deux marathons et je vais participer à celui de Paris en avril prochain.

Quant aux supermarathons, il n'y en aura probablement pas cette année, car l'organisateur Gilbert Hirschy, que beaucoup de coureurs connaissent, va partir en Afrique dans un but humanitaire. Pour le moment, aucun autre organisateur s'est annoncé pour reprendre le flambeau.

Voici quelques courses où notre Spiridonienne s'est particulièrement illustrée:

- Trois fois championne vaudoise de la montagne.
- Défi des Muverans, 60 km, en relais dames.
- Défi du Val de Travers, 42 km.
- Patrouille des Diablerets.
- Trophée de Lotze à Conthey/VS, 25 km.
- Tour du Greifensee.
- Course militaire de Neuchâtel.
- Tour du Chablais en 6 étapes.
- Marathon des Glaciers, en France, 36 km.
- Semi-marathon de Lausanne.
- De nombreuses courses en ville.

Propos recueillis par Ph. 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

Lundi 9 octobre 2000 à 19 h 45

CONFÉRENCE-DÉBAT

Le sport au féminin

Aula du Collège du Mottier,
Le Mont-sur-Lausanne

Avec la participation de

- trois athlètes féminines
- un médecin du sport
- un journaliste sportif



2^e Run & Bike du Spiridon romand

Samedi 14 octobre 2000
à 14 h 30

Course-relais sur chemins forestiers par équipes de deux coureurs: l'un à pied, l'autre à vélo. Les rôles sont inversés au gré des coureurs.

Chalet-à-Gobet sur Lausanne

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:

Philippe Rochat
Sauges 25
1018 Lausanne
Téléphone et fax 021/646 33 35

NOS COURSES

Course du Comptoir

Payerne - 13 novembre - 11,4 km

Froid et grisaille ont marqué cette 17^e 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^e édition de leur course, en 2002. **Ph. Rochat**

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.

Foulées automnales de Meyrin/GE

(27 novembre - 9,3 km)

Depuis des années, nos lecteurs savent tout le bien que je pense de cette course de la banlieue genevoise. L'organisation y est très bonne et l'ambiance vraiment familiale et sympathique. L'édition 99 (12^e de la série) n'a pas fait exception à la règle: les près de 800 coureurs qui ont bouclé ce parcours, plus rapide qu'exigeant, confirment le succès de ces «Foulées automnales». Il est vrai aussi qu'elles se courent une semaine avant l'Escalade, pour laquelle elles constituent un excellent test.

Ce samedi de novembre a été en outre favorisé par une journée ensoleillée et une température assez douce pour la saison. Si la participation reste essentiellement régionale (Savoyards et Gessiens compris), il n'empêche que les chronos réalisés par les meilleurs sont de tout respect. Le record du parcours a résisté, cependant: c'est là une motivation supplémentaire (pour les cracks de la région) de venir se mesurer l'an prochain sur la

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. 189.-
remise spéciale 10%
Le mmmille-pattes

Le soussigné passe commande du matériel suivant:

Polar Pacer	Quantité	Prix	
Remise de 10%			
Frais d'envoi		Fr. 5.-	
Total		Fr.	

Nom :

Adresse :

NP : Localité :

Signature :

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

Cours de WALKING



Rue des Pitons 2, 1205 Genève – Tél. (022) 329 60 77, fax (022) 329 62 73
E-Mail: medilec geneva-link.ch <http://altern.org/medilec>

Le mmmille-pattes

AVRIL 2000 N° 79 • 15

Nous serions heureux de recevoir des reportages de courses populaires disputées par nos membres, même à l'étranger. Si le cœur vous en dit, si vous estimez que telle ou telle course mérite le déplacement, faites un petit papier, que vous expédieriez au rédacteur ou à notre président. Merci d'avance.

La rédaction

à-vis de l'amabilité des habitants, de la beauté du paysage et de l'ambiance super régnant parmi les coureurs pendant et après la course.

Cette année, le groupe suisse a même ramené une médaille, grâce à la victoire du vétéran genevois Léon Marchon dans sa catégorie d'âge. Vu la valeur des coureurs portugais, il s'agit là d'une très belle performance de notre ami Léon.

Si tout va bien – c'est-à-dire si les conditions d'accueil ne changent pas trop –, le voyage sera organisé également en novembre 2000 (du 10 au 18). Renseignements auprès du rédacteur.

Roberto

Courir à Vincennes: le 13^e Jogging des Notaires

Dimanche 7 novembre 1999, les chevaux de l'hippodrome de Vincennes avaient prêté leur «stade» et la piste cendrée à 7000 bipèdes, venus courir les 10 km du «Jogging des Notaires». Tout d'abord deux tours sur la cendrée, pour partir ensuite sur les routes forestières, en passant devant le Parc Floral, le célèbre INSEP, où s'entraînent régulièrement les champions, puis traverser la vaste esplanade du Château de Vincennes et terminer devant les imposantes tribunes de l'hippodrome. Tout ce bâtiment est d'ailleurs un modèle du genre, avec ses tribunes vitrées, son restaurant panoramique, sans compter les loges luxueuses des propriétaires de chevaux.

Quant à l'organisation de la course, elle était parfaite, le problème des dossards mis à part... En effet, pour remplacer les épingles, qui pourraient blesser les chevaux en cas de perte, on distribue des dossards autocollants, qui se révèlent pas si collants que cela, au bout de quelques minutes de contact avec les maillots imbibés de transpiration.

Ph. Rochat

Marathon de Monaco

Dimanche 21 novembre 1999

Nous étions environ 2000 coureurs à prendre le départ de ce 3^e Marathon de Monaco, disputé dans un paysage idyllique, en bordure de mer, avec des escapades dans les villages surplombant la Méditerranée. C'est quelques kilomètres après la frontière italienne que nous avons fait demi-tour pour regagner Monaco. Le parcours est beau mais difficile, avec de très belles côtes et un vent tournant constamment. L'arrivée sur le stade Louis II, situé au-dessus d'un par-



Coureurs sur fond de mâts de voiliers: le parcours de Monaco passe par le port de Menton. (116: notre président en pleine action).

king à quatre niveaux, est magnifique: le coup d'œil que l'on a, en sortant de la rampe qui longe le parking, vaut à lui seul la peine de terminer ce marathon. Le prince Albert a été présent tout au long de la journée.

Un déplacement au marathon de Monaco, du 17 au 20 novembre 2000, sera organisé. Les intéressés peuvent me contacter.

Ph. Rochat

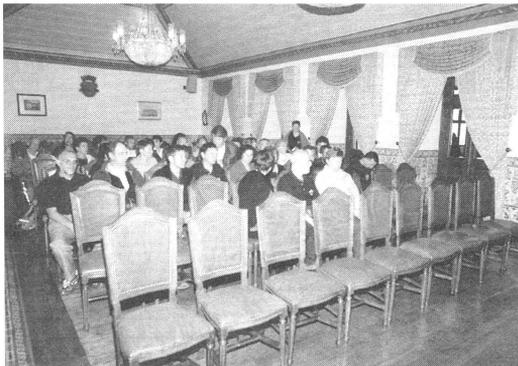
L'homme, quelque plein de tristesse qu'il soit, si on peut gagner sur lui de le faire entrer en quelque divertissement, le voilà heureux pendant ce temps-là.

Sans divertissement, il n'y a point de joie; avec le divertissement, il n'y a point de tristesse.

Et c'est aussi ce qui forme le bonheur des personnes de grande condition, qu'elles ont un nombre de personnes qui les divertissent et qu'elles ont le pouvoir de se maintenir en cet état.

Pascal

Signalé par Noël Tamini



Nazaré: les coureurs étrangers reçus officiellement à la Mairie.

Nazaré 1999

Depuis 1977, d'abord la revue *Spiridon*, puis notre petit journal ont toujours organisé un voyage au demi-marathon couru en novembre dans ce village de la côte atlantique portugaise. Le déplacement de 1999 coïncidait avec la 25^e édition de la course: c'est pourquoi sans doute une quinzaine de coureurs suisses ont tenu à être du voyage.

Encore une fois, la météo nous a été très favorable, avec du soleil et du ciel bleu pendant à peu près toute la durée du séjour. A cela s'est ajouté un océan très calme, et même pas tellement froid, si l'on en croit les trois ou quatre courageux qui ont osé s'y baigner. Car, après la course, le séjour se prolonge par une semaine de vacances agréables, émaillées d'excursions (offertes aux étrangers par les organisateurs de la course!), de repas-poisson et de quelques entraînements dans la pinède qui entoure le village.

Du point de vue technique, la course – d'un niveau plutôt élevé et réunissant 1300 classés – n'est pas exempte de quelques imperfections (chronométrage à puces électroniques défaillant, impossibilité d'obtenir un exemplaire du classement). Mais tout cela compte si peu, vis-



Le Spiridon romand est à la recherche d'un logo pour sa course **Run & Bike**. Il organise dans ce but un concours, dont le règlement figure ci-dessous.

Règlement du concours

1. Le concours est ouvert à tous, à l'exception des membres du comité du SR et de leurs familles. Une même personne peut présenter au maximum trois projets.
2. Le projet doit obligatoirement comporter ou suggérer des éléments en rapport avec la course à pied et le vélo.
3. Le projet doit être aisément reproductible avec les moyens modernes (scanner, etc.). Mais il peut également être présenté sous la forme d'un document informatique (disquette, accompagnée d'une épreuve papier). Dans tous les cas, le projet **ne doit pas comporter plus de deux couleurs**.
4. Les projets doivent parvenir **avant le 15 juin 2000** à l'adresse suivante:
M. Philippe Rochat
Sauges 25
1018 Lausanne.
5. Constitué en jury du concours, le comité du SR choisira le projet qui lui paraîtra le meilleur. Pour cette tâche, il pourra s'adjoindre, s'il l'estime nécessaire, des graphistes professionnels.
6. Les trois meilleurs projets seront primés. Mais l'auteur du projet gagnant s'engage à céder tous les droits de reproduction au Spiridon romand.
7. La participation au concours implique l'entière acceptation de ce règlement. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet de ce concours.

Lecteurs plus ou moins attentifs du mmmille-pattes, ce concours est pour vous! Si vous avez parcouru attentivement les pages de notre bulletin, vous n'aurez aucune difficulté pour répondre à ces trois

Questions

- 1^{re} Où aura lieu la conférence-débat **Le sport au féminin?**
- 2^e A quelle date aura lieu notre **2^e Run & Bike?**
- 3^e Combien de logos Adidas avez-vous repérés dans les pages de ce numéro (79, avril 2000) de notre revue?

De nombreux prix de valeur seront tirés au sort parmi les réponses exactes parvenues dans les délais.

Coupon à compléter (lisiblement, s.v.p!), à découper, ou photocopier, et à envoyer,

avant le 15 juin 2000,

à l'adresse suivante:

Concours Spiridon romand
M. Philippe Rochat
Sauges 25
1018 Lausanne

Réponses au Concours Spiridon romand
(**mmmille-pattes** N° 79)

1^{re}

2^e

3^e

Nom

Prénom

Adresse

.....

.....

.....

.....

La valeur réelle des hommes

Vous savez, ce coureur cycliste québécois qui vient de se faire pogner, mais si, c'était dans notre cahier des sports d'hier. Un contrôle inopiné. Il était chez lui. Les flics-pipi du Centre canadien de l'éthique sportive ont cogné à sa porte. Ils ont porté les échantillons au labo, et voilà, le petit gars était positif aux stéroïdes anabolisants. La nouvelle ne fera pas grand remous. L'athlète n'est pas connu hors des cercles cyclistes. On dira un dopé de plus et c'est tout.

Ce serait pourtant une belle occasion d'entrer dans la culture du dopage. De comprendre plein de choses qu'on comprend tout croche dans le tapage des grandes affaires, des grands scandales. Cette année Sotomayor, Merlene Ottey, Pantani. Une belle occasion de dépasser le discours moralisateur sur la tricherie, sur l'appât du gain et toutes ces conneries.

Vous savez, ce jeune coureur cycliste qui vient de se faire prendre, ce n'est pas une vedette. Un coureur tout juste un peu plus que moyen. Ses courses ne lui rapportaient pas 3000 \$ par année. Il ne serait pas allé aux Jeux olympiques de toute façon. Un nobody.

La question: pourquoi un nobody qui ne serait pas allé aux Jeux de toute façon, qui s'entraîne comme un malade ni pour l'argent, ni pour la gloire, pourquoi se bourrait-il de stéroïdes anabolisants, en plein mois de novembre, à trois mois de la première course de la saison? Démêlez ça et vous aurez compris quelque chose que les vieux débris qui dirigent le sport à Lausanne n'ont pas encore compris: le dopage n'est pas affaire de morale, de tricherie, d'appât du gain. Le dopage est affaire de culture. Quelque chose qui entre dans la routine, dans le quotidien de l'athlète. Novembre, le mois de la musculation, le mois des stéroïdes. Musculation et stéroïdes, ça vient ensemble comme relish et moutarde, par habitude, par conformité à une culture.

Le 24 octobre dernier, à Chicago, le Marocain Khalid Khannouchi courait le marathon le plus rapide de l'histoire de l'humanité (2h05'42"). Cette année, une quinzaine de coureurs ont couru le marathon sous la barre des deux heures et huit minutes. Affolant. Délirant. Combien de ces marathonien prennent de l'EPO – cette dope miracle qui accroît considérablement le potentiel aérobie – combien? Je ne sais pas. Ce que je sais, c'est que,

derrière, tout le monde accélère. Pour garder le contact. Pour rester dans le coup. Pour satisfaire aux standards, les standards étant ces performances «minimum» que les athlètes doivent réussir pour être acceptés dans les grands Jeux. Plus ça va vite devant, plus, derrière, les standards sont exigeants, forcément.

Véronique, 32 ans, trois enfants. Honnête coureuse de fond, elle se révèle l'an dernier sur le marathon, distance qu'elle courait pour la première fois. Cette année, elle a gagné les marathons d'Ottawa (2 h 40') et de Québec (2 h 39'), et elle était du marathon historique de Chicago (2 h 37') avec Khannouchi.

Sauf que pour aller à Sydney, Athlétisme Canada a fixé le standard du marathon femmes à 2 h 33'. Quatre minutes de moins que le meilleur temps de Véronique. Une méchante côte à monter. On ne parle pas ici de gagner le marathon olympique. On ne parle même pas de finir dans les 30 premières. On parle seulement de gagner son billet pour Sydney. Si vous représentez l'élite sportive par un triangle, Véronique est sur la base, sur le fond avec des milliers et des milliers d'autres de par le monde qui ont fait du sport leur occupation quotidienne, qui ne monteront jamais dans la pointe.

Bien sûr que Véronique a pensé à la dope. Elle ne le fera pas, mais bien sûr que ça lui a traversé l'esprit. Avec un peu d'EPO, elle irait à Sydney. Elle toucherait à son rêve olympien.

Elle ne le fera pas. Des milliers et des milliers d'autres le feront. Le jeune cycliste l'a fait. Devant, on se dope pour la médaille, pour le fric, pour la télé, pour la gloire, pour les honneurs, pour la démesure du show, mais ça n'est pas nouveau, c'est pas seulement le sport, Ben Rimbaud, Janis Joyner, Marilyn et Merlene (Ottey).

C'est derrière que s'installe la culture de la dope. Derrière, dans le train-train quotidien – le train-train! 200 kilomètres de course à pied par semaine! Le train-train! Derrière, on prend des anabolisants pour le minimum, pour les standards. POUR PARTICIPER.

Devant, des foutus monstres font leur foutu show.

C'est derrière qu'on est en train de perdre la valeur des hommes.

Pierre Foglia

La Presse (Montréal) du 18 nov. 1999. Transmis par Joël Dada, via Noël Tamini, Addis Abeba.



Vous le savez, le Spiridon romand et les «Cambe-gouilles» de notre ami Glanzmann sont chargés des entraînements publics du mercredi en préparation des 20 km de Lausanne: ils sont très fréquentés par jeunes et adultes, comme le montre cette photo. Sur le podium, Martine et Adrian Utiger dirigent l'échauffement.

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
e-mail: 20km.lausanne@lausanne.ch

Date limite d'inscription: 8 avril 2000

SAMEDI 29 AVRIL 2000

Bilan d'EPO

Il faut se garder de croire, au vu simplement de l'affaire Ben Johnson, que le commerce d'EPO ne sévit que dans le Grand Nord canadien. Le trafic est universel et vouloir l'éradiquer relève souvent de la lutte d'EPO de terre contre l'EPO de fer. Même le sport mécanique est touché, puisqu'on ne connaît pas un seul bolide sans EPO d'échappement. C'est dire que l'EPOlitiques, qui se targuent de résoudre bientôt le problème en deux coups de cuillère EPO, vendent un peu l'EPO de l'ours avant de l'avoir tué. La moindre d'EPOlitesses serait dans ce cas de faire preuve de retenue.

Sans nier que c'est dans les vieux EPO qu'on fait les meilleures soupes, il faut reconnaître que certains salent un peu trop ladite soupe. Mais les spécialistes s'accordent désormais à reconnaître que cette molécule est moins dangereuse qu'on ne le croit pour les sportifs, à conditions que ceux-ci soient scrupuleux quant à sa provenance. Ainsi les coureurs à pied éviteront soigneusement l'EPO de bananes. Les cyclistes, pour leur part, utiliseront l'EPO de chamois qui, au fond du cuissard, évitent les échauffements et le risque d'attraper la «pécolo» qui survient, comme chacun sait, lorsque l'EPO du cul se décolle. Les sportifs militaires en tireront avantage pour renforcer l'esprit de camaraderie, puisque les officiers pratiqueront à chaque victoire la tournée d'EPOpotes.

Nous ne manquons pas d'Inquisiteurs prêts à brandir le sabre et l'épée hauts. L'acte d'accusation devient de plus en plus épais, haut. Aussi est-il temps d'éclaircir les idées sur l'usage du produit incriminé. De quoi s'agit-il? Il y a d'un côté ceux qui nous chantent que l'EPO pourrit. De l'autre, il y a les marchands de rêve promettant que l'EPO paie. Tous ne sont-ils pas d'EPOètes ou d'EPOtaches farceurs?

Deux mesures urgentes sont à prendre si l'on veut commencer à résoudre l'EPOblèmes et faire autre chose que passer d'EPOmades sur des jambes de bois. La première consiste à interdire les stages d'entraînement dans la région Paloise car, ne nous leurrions pas, leur succès vient du fait que les athlètes se gavent d'EPO. La deuxième mesure est la suppression du centre d'entraînement de Font Romeu. Sous les fallacieux prétexte de bénéficier du climat, de l'altitude, d'un environnement favorable, c'est en fait un secret d'EPOli-

chinelle que les athlètes n'y vont que pour s'entraîner en toute impunité dans les P.O.

On ne peut mobiliser toutes l'EPOlices pour lutter contre ce fléau, encore moins l'EPOpes ou le pape, même si ce dernier EPOlonais. Il faudra sûrement changer le fusil d'EPOle et faire enfin de la prévention, sinon beaucoup de censeurs continueront à jouer l'EPOtiches ou seront pris pour d'EPOmmes.

Consolons-nous tout de même car notre EPOque est formidable.

Didier Tichit

Tiré de *Et ta sœur? Elle court...*, bulletin du Spiridon-Club du Languedoc, N° 152, janvier 99. Merci à l'ami Jean-Claude-le-Moustachu, qui nous a permis de faire connaître cEPOème à nos lecteurs.

Le coureur de route et son ennemi: moi

En remontant le lit du torrent, je suis tombé sur un oiseau appelé coureur de route, et je l'ai suivi en proie à une transe anthropomorphe. Mon coureur de route trottnait vivement à une cinquantaine de mètres de moi, puis il s'arrêta pour considérer son ennemi de plus en plus proche, c'est-à-dire moi. Dès que j'arrivais trop près de lui, le coureur de route repartait au petit trot, puis s'arrêta et tournait la tête vers moi avec une folle curiosité. Pour rompre la monotonie de ce paradigme de mon existence, je me suis assis sur un rocher afin de vérifier ma date de naissance sur mon permis de conduire; pas de doute, j'avais bien cinquante ans. Au loin, le coureur de route attendait patiemment mon mouvement suivant, puis il décida de disparaître dans un fourré de massette.

Jim Harrison, Julip, Folio, 1998
Signalé par Noël Tamini



LA PERF D'ACCORD



...mais moi d'abord

LETTRE

D'ETHIOPIE

Addis Abeba, 29.02.00

Aux lecteurs de *mmille-pattes*, salut!

Une fois de plus je me persuade – c'est mon quatrième séjour en ce pays – qu'il faut toujours aller vérifier les «vérités» auxquelles nous condamnons les médias. Vue d'ici, l'Ethiopie est un pays tout différent de ce que «savent» ceux qui restent en Europe. (Pareil pour la Roumanie, ou tout au moins pour la partie au-delà de la Transylvanie, où j'ai choisi de vivre à la bonne saison.)

Peut-être parce que je ne convaincrs personne – c'est bien plus beau quand c'est inutile... –, j'attire l'attention des lecteurs de ce bulletin sur la possibilité qu'ils ont de vivre ici, à 2200/2400 m d'altitude, entre octobre et mai (en juillet-septembre, c'est la saison des pluies), pour vraiment pas cher. C'est-à-dire pour quelque chose comme 16 francs par jour en demi-pension (hôtel propre, bien gardé, nourriture saine et correcte, souvenirs compris dans le prix).

Pour ce qui est d'une «expédition» parmi les merveilleuses ethnies du sud, pas loin du Soudan ou du Kenya, j'ai un «filon»: un 4x4 avec chauffeur relax, pour 100 dollars par jour. Pour disons 4 voyageurs et 15 jours, cela revient à 1200-1300 francs. Comptez 2500 francs avec le billet d'avion Genève-Addis Abeba et retour: de préférence avec Alitalia, retour par Milan pour une belle traversée des Alpes vers 14 h...

Autrement, l'Ethiopie en (votre) hiver ce sont aussi une kyrielle de fruits exotiques (papayes, mangues, bananes, ananas, oranges, citrons verts, sucre de canne) et de superbes salades de fruits frais à 60 centimes. Le thé à la cannelle, un délice, revient à 20 centimes. Quant au café, juste fierté du pays, il coûte la bagatelle (c'est le mot) de 20 centimes.

Désormais, l'hiver venu, je ne dis plus «ferme la porte, il fait froid dehors...» N'empêche, ici, le soir, ayez toujours une petite laine; et les matins sont frais, c'est comme en juillet dans les Alpes. A 2300 m d'altitude, ici vous ferez aussi le plein d'ultraviolets. Quant aux taux de globules rouges, je vous dis pas les points d'interrogation qu'au retour vous susciterez dans les pelotons...

Un conseil: gardez tout cela pour vous. Ne le répétez pas, on ne vous croirait pas. Venez plutôt y voir... avant qu'un jour ce soit la ruée.

Noël Tamini

«Vous ne courez donc pas où vous voulez?»

«Attaché? dit le Loup. Vous ne courez donc pas où vous voulez? – Pas toujours; mais qu'importe?

– Il importe si bien, que de tous vos repas
Je ne veux en aucune sorte,

Et ne voudrais pas même à ce prix un trésor.»
Cela dit, maître Loup s'enfuit, et court encore.

La Fontaine: *Le Loup et le Chien*

La Fontaine ne dit pas si, bien nourri, le chien de cette fable fit de vieux os: là n'était pas son propos. Du doigt le fabuliste nous montre le collier du plus fidèle ami de l'homme, qui accepte de lui être ainsi lié. La licence d'un coureur me fait cet effet-là, d'un collier, avec une chaîne, et le maître au bout. Pour nous mettre au pas?

«Dis-moi qui te paie?» C'est la première question à poser à tout journaliste (qui porte lui aussi un collier), dès lors qu'il prétend être libre. De même, qui est-ce qui tient la chaîne de mon collier? Un coureur licencié – et à plus forte raison le sponsorisé – se l'est-il jamais demandé?

Il m'est arrivé d'acheter une licence: pour participer à un championnat organisé par une fédération d'athlétisme. Je payais un moindre mal. Car c'était au temps où nous, les coureurs de fond, nous luttions contre l'«impérialisme» des fédés, qui refusaient de nous accorder toute une série de libertés qui aujourd'hui paraissent aller de soi: la course de fond pour les jeunes, pour les femmes, pour les vétérans, des ravitaillements convenables, le droit d'organiser nos compétitions toute l'année, etc. Et dès que j'en ai eu marre de faire l'athlète, j'ai renoncé de grand cœur à ce qui m'a toujours paru une contrainte, trop souvent indue. Car autrefois, si le coureur de fond savait bien ce qu'il donnait à sa fédé, il savait plus encore toutes les chicanes auxquelles la licence l'exposait. On sait qu'un jour les fédés ont senti le vent tourner, et que tout cela est devenu de l'histoire ancienne. N'empêche: elles avaient fini par redouter – la FIAA elle-même s'en préoccupa – «l'indiscipline» dans ses rangs, avec le risque de scissions, l'orthodoxie menacée, et le pouvoir central affaibli. Sans parler d'une diminution des subventions. «Oh là, touche pas à mon fric!»

Je le dis comme je le pense, depuis les premières rebuffades, il y a près de 40 ans: une fédé d'athlétisme m'a toujours paru, peu ou prou, l'expression d'un pou-

voir totalitaire, je pèse ce mot. *Régime totalitaire* – voici la définition du Robert... *régime à parti unique, n'admettant aucune opposition organisée, dans lequel le pouvoir politique dirige souverainement et tend à confisquer la totalité des activités de la société qu'il domine.* Cela ne fait-il pas penser à certaines fédérations sportives? Qu'il ait naguère prononcé ses diktats à Moscou, Berlin, à Washington, à Rome, ou encore au Vatican, qu'il subsiste en Birmanie, en Corée du Nord, à Cuba, à Washington, voire à Moscou et au Vatican, ce totalitarisme-là... on aimerait bien que ce soit seulement de l'histoire ancienne. *Plus jamais ça*, qu'ils disent à chaque fois, sur de frais charniers... On sait la valeur de ces trois mots, des mots de pauvre, dans la bouche des profiteurs qui mènent le monde.

Revenons à notre propos: la licence, avec une chaîne au bout, qui lie les athlètes français aux diktats de Paris. Au temps où je faisais l'athlète – en Suisse, pays libéral s'il en est – j'avais dû endurer deux contraintes que je jugeais indues, voire saugrenues. La première concernait les courses à l'étranger: hormis pour les régions frontalières, il fallait à chaque fois en demander l'autorisation à la fédé, sous peine de sanction disciplinaire! Et faut-il bien dire que le modeste coureur que j'étais payait tous les frais de ces déplacements. Pure formalité, dira-t-on. Pour moi, oui. N'admettant pas cette «aspérité» à l'intérieur de mon collier, je me contentais à chaque fois d'aviser ma fédération de mon «prochain déplacement».

On ne plaisantait guère, en ce temps-là. En voici un exemple. Au printemps 1964, Yves Jeannotat, un compatriote, attendra en vain l'autorisation de courir le très rapide marathon de Windsor-Chiswick. Notre homme, qui avait remporté la course Morat-Fribourg en 1959 et en 1960, était à la recherche du chrono de 2 h 30 (ou 2 h 28?), exigé pour courir le marathon des Jeux de Tokyo. L'autorisation ne viendra jamais... pourquoi? «Parce que nous ne pensons pas que vous puissiez représenter dignement notre pays...» Ce fut dit en allemand. Pour faire le compte rond, il est bon de savoir que deux gars, Vögele et Leupi, avaient déjà réussi le minima.

L'autre contrainte, absurde à mes yeux, c'était... le certificat médical exigé, par exemple, avant le départ d'un marathon. Voulait-on me contraindre ainsi d'aller chaque fois consulter un médecin? Au fait, exige-t-on une expertise psychiatrique du candidat au permis de

conduire? Pourtant, 10.000 tués par an... Qui mieux que moi-même pouvait dire si j'étais ou non capable de courir un marathon? L'obligeance d'un ami médecin, doublé d'un homme de bon sens, m'offrit une solution ad hoc, sous la forme de «certificats médicaux» ainsi libellés: *Le médecin soussigné certifie que M. Noël Tamini est capable de courir un marathon.* Date en blanc, et signature du médecin. Heureusement, cette contrainte disparut assez rapidement: le ridicule l'avait tuée.

L'obligation dudit certificat – pour les non-licenciés, eh, eh!, et non seulement pour le marathon – serait réapparue en France! Et sans doute aussi en Corée du Nord, en Biélorussie et en Iran. Si tel est bien le cas, deux questions me viennent à l'esprit.

1. Qu'en est-il dans les autres pays de l'Europe? A l'heure où tout se libelle, se nivelle, s'affadit et se médiocrise au standard européen, s'est-on demandé si dans les autres pays de l'Union européenne les coureurs non licenciés sont obligés de produire un certificat médical avant chaque course de fond? Car la fédé française d'athlétisme, qui s'est fait longtemps tirer l'oreille pour célébrer avec empressement les vertus de la course pour tous, a eu amplement le temps de s'informer avant de décider. Si elle avait omis, par inadvertance, d'enquêter là-dessus dans les pays européens, est-il vraiment trop tard pour le faire?

2. Si le certificat est exigé par les autres pays européens, **a-t-on consulté préalablement les coureurs?** Cela se fait aujourd'hui dans les pays dits démocratiques. Vous avez dit oui à l'Europe, même du bout des lèvres? Va pour l'Europe, si tel est le vœu d'une majorité. On sait que les coureurs, en foule moutonnière, vont là où on leur dit d'aller. Mais s'il en est qui réfléchissent, qui refusent les diktats incongrus, et qui désirent s'affranchir des colliers inutiles? Pourquoi ne pas leur donner l'occasion de se compter, lors d'une consultation «populaire»? Entre nous, une grande majorité des coureurs d'aujourd'hui s'en fichent. N'empêche, donnons-leur l'occasion de le dire, même par abstention. Et aux minoritaires, celle aussi de s'incliner selon les règles du jeu démocratique.

Noël Tamini, 21 octobre 1999

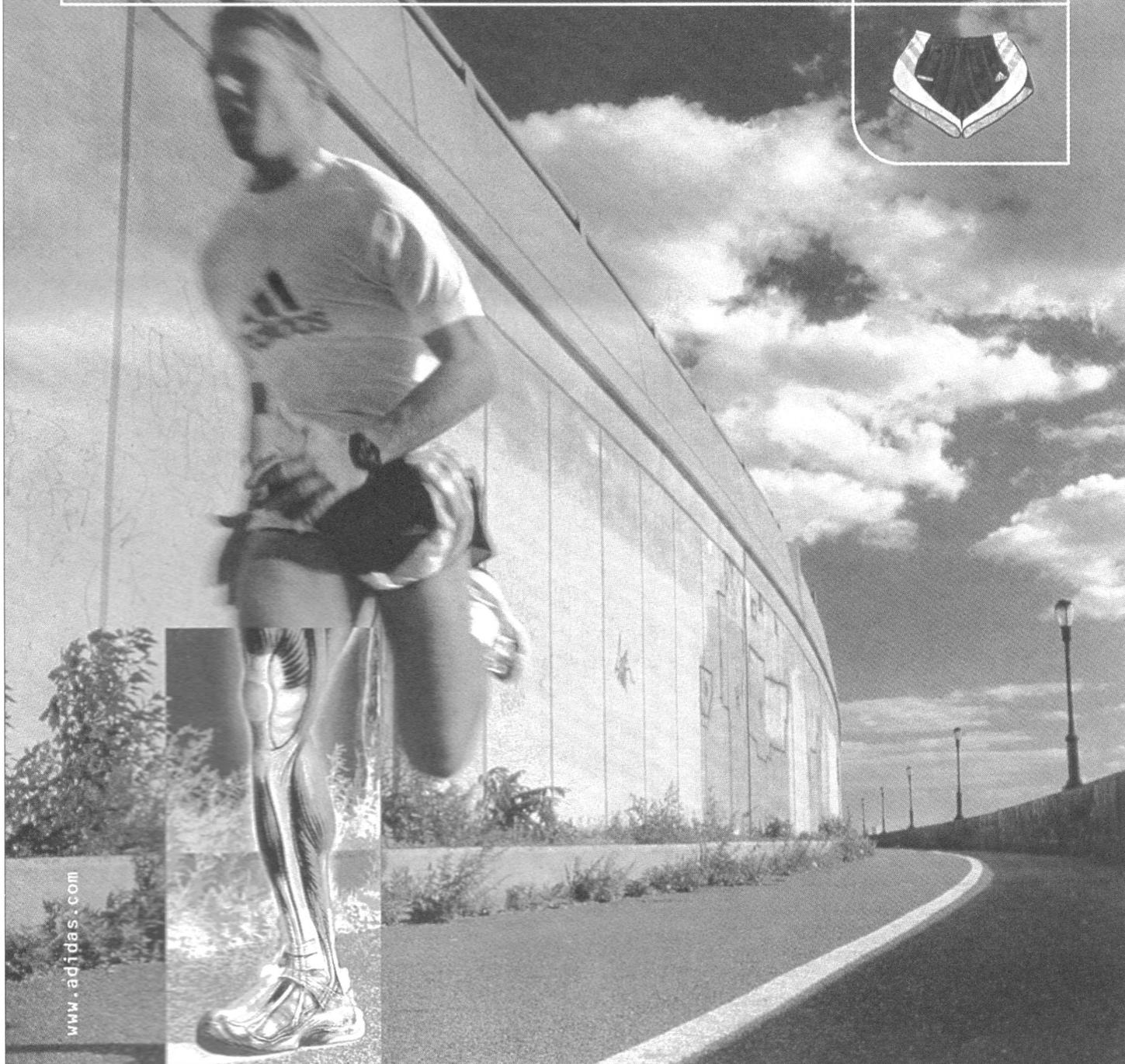
Ce texte a paru dans différentes revues de France, mais – au moins une fois – censuré.

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.

adidas®

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.



www.adidas.com

VISITEZ LE PLUS GRAND CHOIX DE CHAUSSURES

adidas



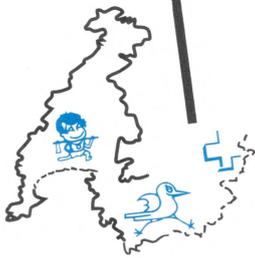
Reebok



 **Schaefer**

SPORTS ET MODE LAUSANNE

*Descente St-François
Téléphone 3 202 202*



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

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

DANIEL LAUBSCHER
Ste-Marie 12, 1033 Cheseaux