Le mille-pattes

Avril 2001 • Nº 82

Trek au Népal

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédacteur intérimaire
ROBERTO DE MUNARI
Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève
Téléphone 022 / 329 47 29
e-mail: roberto@worldcom.ch

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

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

3 parutions annuelles

Nombre de parutions	Format en mm	58 x 80 123 x 40	121 x 80 58 x 163	1/2 page 185 x 124	1 page 185 x 250
1		Fr. 100.–	Fr. 105.–	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	1er 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
e-mail: roberto@worldcom.ch

Mise en page et conception graphique:
Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers
FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge
Impression:
Imprimerie François l'Imprimeur, 1228 Plan-les-Ouates

délai de rédaction du N° 83

10 juillet 2001

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

abonnement

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

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

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

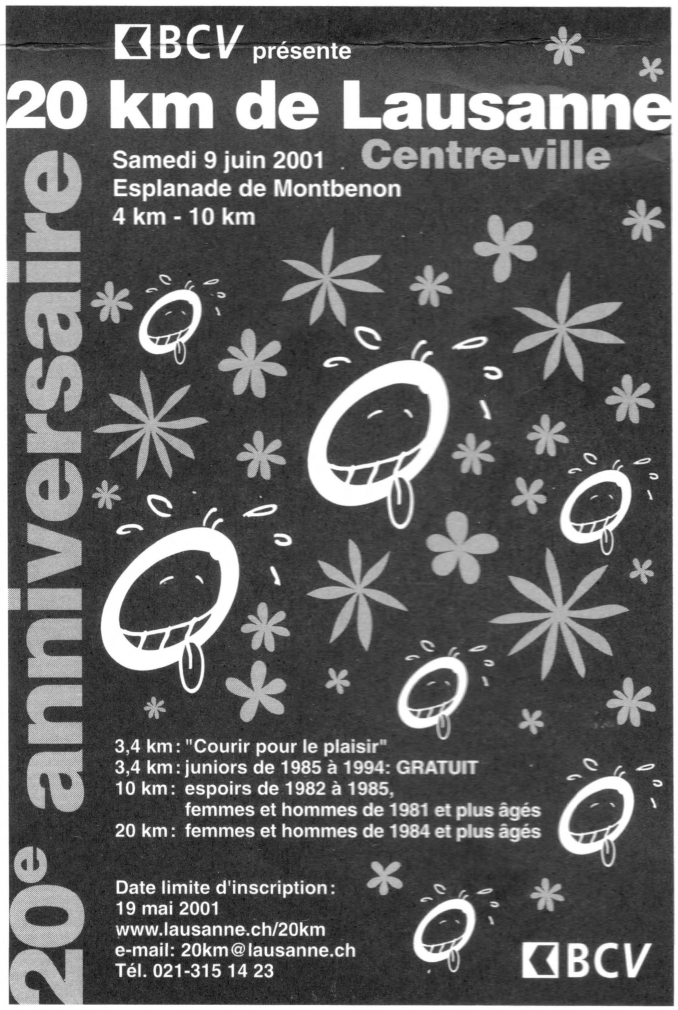
J'ai égaré le bulletin de versement, veuillez m'en envoyer un nouveau.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.70) à **Denise Bonny,** Riollaz 8, 1530 Payerne.



le bonjour
DU PRÉSIDENT

Pour la deuxième année, nous avons «convoqué» notre assemblée générale par correspondance et constatons que vous appréciez cette formule. En effet, vous pouvez prendre connaissance de la bonne marche du Spiridon romand par la lecture des différents rapports et des comptes. Auparavant, lors des AG fixées dans différentes localités, nous rassemblions une vingtaine de personnes, comité compris!!! Cette année, nous avons reçu plus de 200 bulletins de vote, souvent avec des petits mots d'encouragement et de félicitation. Nous sommes sensibles à cette reconnaissance de votre part et vous en remercions.

Dans un tout autre domaine, et ceci est malheureux, nous n'arrivons pas à trouver un nouveau rédacteur pour notre revue. Roberto De Munari a repris cette place en août 1999, par intérim. Depuis bientôt deux ans, il accomplit un travail important; si nous voulons maintenir une revue plaisante et attrayante, il faut y mettre du savoir et de l'amour pour la course à pied. Je lance un SOS pour trouver «l'oiseau rare». Que deviendrait le Spiridon romand, si nous n'avons plus de journal? Vos idées et suggestions seront les bienvenues. Ne vous gênez pas, écrivez-nous: vous avez peut-être parmi vos connaissances un futur rédacteur de notre revue. Aussi bien Roberto que moi-même pensons, d'ici quelques mois, prendre une «seconde retraite», de façon à laisser nos places à des jeunes, qui apporteront de nouvelles idées à la bonne marche de notre association.

Mais terminons sur une note plus optimiste. Vous avez constaté que notre situation financière est très saine. Nous aimerions, pour 2002, faire «un truc» de façon à récompenser nos fidèles membres. Vous en saurez davantage en temps voulu.

Enfin, notre 3e Run & Bike aura lieu le samedi 13 octobre 2001, au Chalet-à-Gobet. Vous trouverez dans ce numéro les principaux renseignements.

En attendant le plaisir de vous rencontrer un jour ou l'autre, lors d'une course ou au bord d'un parcours, je vous souhaite une excellente saison.

Philippe Rochat

éditorial

Lâcher prise ?

Comme le dit notre président dans son «Bonjour», il faut revenir sur une question maintes fois abordée, celle de mon remplacement. En passant, je remercie très chaleureusement les membres qui m'ont transmis, par le bulletin de vote pour l'AG (voir encore ce qu'en dit Philippe), des encouragements personnels.

Mais la réalité est obstinée: je suis trop vieux pour me charger plus longtemps de notre bulletin. D'autant plus que, les forces physiques déclinant, je ne participe qu'à quelques rares compétitions, et m'éloigne donc du monde de la course à pied, le seul qui puisse nourrir l'enthousiasme et... l'écriture d'un rédacteur.

Il faut donc créer un vide, pour que celui-ci soit rempli, si quelqu'un est prêt à le faire. En clair: mon intérim n'ira pas plus loin que le numéro de décembre 2001. Il reste encore deux numéros, d'ici là. «Cela a l'avantage – c'est Noël Tamini qui me l'écrit – de permettre à un successeur de sourdre de la masse... Mais aussi cela permettra de savoir si parmi [les membres] il y en a un (ou une? j'ai plus confiance en elles) qui pourrait se mettre debout et dire: allez, j'y vais, j'essaie tant bien que mal de remplacer Roberto... Et si personne ne bouge, c'est que cette société de mille-pattes n'était que, disons le mot, des spectateurs, alors qu'on a besoin d'acteurs dans une société vivante.»

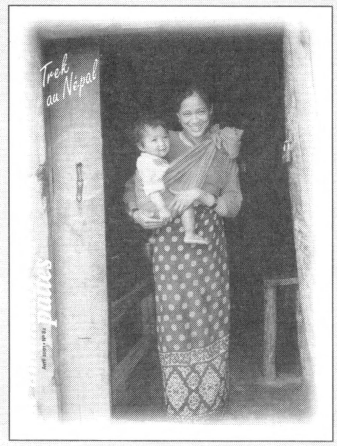
Alors, en avant les acteurs... ou les actrices: je partage entièrement la confiance de notre Père Noël dans la capacité des femmes. Au comité, personne n'envisage de faire la fine bouche devant une candidature féminine.

* * *

Dans le numéro que vous avez entre les mains, j'ai dû me résoudre – devant certaines réactions inattendues – à préciser clairement la position du Spiridon romand vis-à-vis de l'entreprise des époux Roetheli. Je dois avouer que jamais au grand jamais je n'aurais imaginé devoir fournir ce genre de précisions: voilà qui constitue pour moi une surprise de taille.

Pour le reste, grand merci à nos collaborateurs habituels, notre président en tête: sans Philippe, notre bulletin serait bien mince! Merci aussi à Jacques Décombaz (plus «jeune» que jamais!), et à Jean-Claude Blanc qui – pour la deuxième fois consécutive – délaisse le logiciel de mise en page pour celui de saisie. Merci aussi aux annonceurs qui nous restent fidèles une année encore. Bonne lecture! ■ ***Roberto***

sommaire



A l'ombre de l'Everest
Reportage et photos:
Jean-Claude Blanc • pages 12 et 13

Bonjour du président - Edito	3
Une famille très «course à pied»	4
Le Grand Raid de la Réunion	5
Les Dynasties marocaines	6
Les vieux du peloton	7
Serge et Nicole en Afrique	8-9
Courrier des lecteurs	10
Tour du canton de Genève – Avec le CHP	11
A l'ombre de l'Everest	12-13
Beat, le «cumulard»	14
J'aurais voulu être un athlète	15
Run & Bike du Spiridon romand	16
Propos de table	17
Cross du FC Lausanne – SPort'ouverte	18
La Foulée glandoise	19
Colloque de Fleurier	20-22

Toute la famille Annen réunie. Sandra devant sa sœur Véronique.

Une famille très «course à pied»

C'est bien celle de Sandra, Véronique, Pierre-Alain et Mme Annen, d'Ecublens, dont nous allons parler ici. En effet, si les deux sœurs et le papa participent à des compétitions, Josette, accompagnée de son quatre pattes Roxane, arpente les parcours et ne ménage pas les encouragements.

Sandra et Véronique ont bien voulu répondre à quelques questions, ce qui nous permettra de mieux connaître ces mordues de la course à pied.

Comment êtes-vous venues à la course?
Sandra. A l'école, je faisais un peu d'athlétisme et, du fait que j'aimais bien courir, je me suis tournée vers la course à pied. J'avais 14 ans et je me suis inscrite au Stade Lausanne. Actuellement, je suis au Footing-Club Lausanne.
Véronique. Comme Sandra, j'ai commencé par l'athlétisme, et spécialement le saut en hauteur. A 13 ans, j'ai obtenu une 4e place lors des 4 km de Lausanne. J'ai donc décidé de courir, d'autant plus que je me suis à nouveau classée 4e des 4 km pendant deux années consécutives. Je me suis inscrite au Stade Lausanne et n'ai pas quitté ce club.

Quel genre de compétitions préférez-vous?
Sandra. J'aime bien toutes les courses, la montagne, le cross et la route, en passant par la piste. J'apprécie beaucoup l'organisation parfaite de certaines courses. Je me suis essayée au demi-marathon, que j'ai bouclé en 1 h 21', et cela m'a beaucoup plu.
Véronique. J'ai fait passablement de piste, mais j'aime également le cross et la route, mais pas au-delà de 10 km.

Préparez-vous spécifiquement les compétitions à venir?
Sandra. Je ne prépare pas les courses du week-end et je fais mes entraînements comme d'habitude, soit six séances par semaine. Il est évident que lorsque je monterai sur la distance du marathon, cela deviendra plus spécifique. Je cours environ 250 km par mois à l'entraînement, et je fais aussi bien de l'endurance que de la résistance.
Véronique. Je m'entraîne un peu moins que ma sœur et je cours environ 50 km par semaine.

Quels sont vos meilleurs résultats?
Sandra. 1 h 07' à Morat-Fribourg et 5'04" sur 1500 m. J'ai obtenu le titre national espoirs en 1999, lors de la course de montagne Sion - Super-Nendaz et 2 h 10' à Montreux - Rochers de Naye l'année dernière.
Véronique. Sur piste, j'ai réalisé 5'05" au 1500 m et 11'02" au 3000 m. Lors des 10 km de Lausanne, j'ai été créditée de 43'17".

Votre plus beau souvenir?
Sandra. Naturellement mon titre à Nendaz, mais toutes les courses me font plaisir.
Véronique. Je faisais partie de l'équipe des cadettes B qui a obtenu le titre national lors du 3x1000 m et j'en garde un magnifique souvenir.

Et le plus mauvais?
Sandra. Lors du championnat suisse de demi-marathon à Bulle, j'ai dû abandonner à la suite de maladie. Je n'avais plus de force et c'est avec regret que j'ai quitté le peloton.
Véronique. J'ai aussi dû abandonner, à la suite d'une blessure, en 1993, le quart de marathon de Lausanne, dont c'était la première édition, un soir de juin, très très chaud.

Combien faites-vous de compétition par année?
Sandra. Environ 60.
Véronique. Une quarantaine.

Votre objectif pour cette année et les suivantes?
Sandra. Les prochains championnats suisses de cross et de demi-marathon, et quelques courses de montagne. Je disputerai les 20 km de Lausanne, au mois de juin prochain, et un marathon dans trois ans.
Véronique. Le championnat suisse de cross et un bon temps sur 3000 m piste.

Quel est votre hobby? Pratiquez-vous d'autres sports?
Sandra. J'aime le cinéma, les balades dans la nature, le vélo de route et un peu de ski de fond; s'il me reste un peu de temps, je vais nager.
Véronique. J'aime aussi le cinéma, la musique et faire la cuisine.

Avez-vous été blessées, depuis une dizaine d'années que vous pratiquez la course à pied?
Sandra. Non, et j'ose espérer que cela va durer encore longtemps.
Véronique. J'ai eu une déchirure au tendon d'Achille, ce qui m'a forcée au repos durant quelques semaines.

Quant au papa, Pierre-Alain, il pratiquait le football et ses filles lui ont donné le virus de la course; depuis six ans, il court régulièrement et participe à une vingtaine de compétitions par année, mais pour le plaisir et non pour la perf.

Nous en savons un peu plus sur cette famille supersympa et qui vit pour la course à pied. Nous aurons toujours beaucoup de plaisir à la rencontrer. ■

Propos recueillis par Ph. Rochat

Le Grand Raid de la Réunion, ou «la Diagonale des Fous»

Il y a des épreuves qui sortent de l'ordinaire et cette course en fait partie. Avec ses 128 km et un dénivelé positif et négatif de plus de 8000 m, le Grand Raid attire toujours plus de monde. Parmi les 2200 participants à l'édition 2000, de nombreux Suisses et une Spiridonienne, Béatrice Sutter, qui a bien voulu répondre à quelques questions.

Béatrice, comment as-tu eu l'idée de te rendre à la Réunion pour participer à ce raid?
Béatrice Sutter. En lisant des articles et par Alice Ludi et Charles Gilliéron, qui y ont déjà participé.

Quelle a été ta préparation pour une telle épreuve?
J'ai continué mes entraînements comme avant, soit deux par semaine, et j'ai participé à quelques courses de montagne, telles que le Défi des Muverans et Sierre-Zinal, pour ne citer que les principales.

Sur place, avant cette course, comment ressentez-vous cette fièvre des dernières heures, avant de vous élancer pour ce raid fou, fou, fou?
Deux jours avant le départ, nous avons une réunion d'information pour tout le monde, avec remise du dossard portant notre photo. Nous partons le vendredi à 4 h du matin. Entre-temps, on passe le temps en se promenant et à la baignade.

Pendant la course, à quoi pense le coureur dans sa solitude?
Chaque fois que nous le pouvons, nous admirons le paysage, qui est grandiose. Mais nous devons faire attention où nous mettons les pieds, car les chemins sont très caillouteux, pleins de trous et de bosses et souvent très pentus, aussi bien en montée qu'en descente.

Parle-nous un peu de l'organisation.
Elle est formidable sur tout le parcours. Il y a vingt points de ravitaillement, souvent avec des repas chauds; à deux endroits, des tentes avec lits pour dormir. Au départ, nous sommes obligés de porter un sac de montagne, avec une couverture de survie, un sifflet et un litre d'eau au minimum.

Il y a environ 2200 coureurs au départ, et à l'arrivée?
1540 classés.

Le nombre d'heures importe peu dans une telle aventure, mais comment se sont déroulés ces 128 km?
Avec mon copain, nous avons marché durant toute l'épreuve et avons terminé relativement bien. Nous nous sommes reposés aux endroits prévus, soit au 63e et au 94e kilomètre.

Béatrice, comptes-tu retourner dans cette galère?
Je vais y retourner cet automne, avec Alice et Charles, ainsi que d'autres connaissances.

Je te remercie, Béatrice, pour tous ces renseignements. Peut-être, ce petit reportage donnera des idées à d'autres mordus de course à pied et d'aventure.

Propos recueillis par Ph. Rochat

Béatrice Sutter et Hans Wehrli.

En effet, les candidats suisses à ce Grand Raid ne manquent pas. Entre autres, Christophe Jaquerod, multiple vainqueur du Tour des Dents-du-Midi et du Défi des Muverans. Lequel est à la recherche de sponsors qui pourraient l'aider à réaliser son rêve. Le comité du SR étudie une forme d'aide qui ne sollicite pas directement notre caisse. Mais tous les membres et leurs amis peuvent adresser leur générosité à l'adresse suivante: Christophe Jaquerod, rue de l'Aubépine 8, 1205 Genève, tél. 022/320 36 26 ou 079/337 21 10.

Du 1er au 4 juin 2001 (week-end de Pentecôte)

Course pédestre par étapes sur les crêtes du Jura bernois

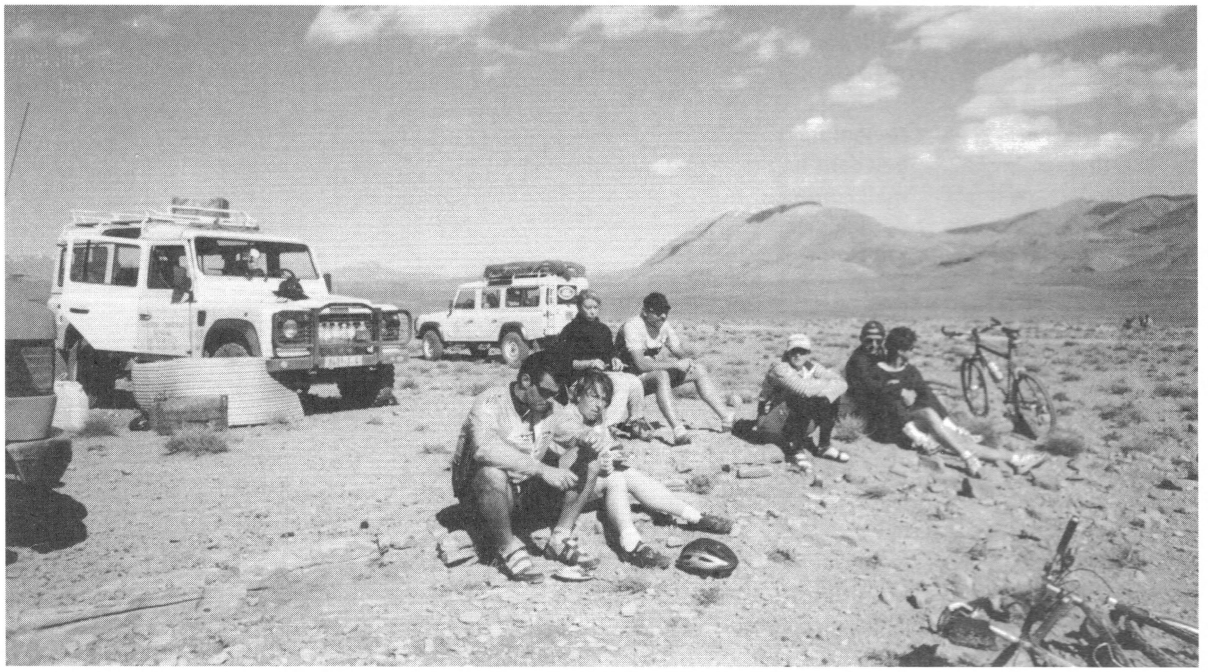
79 km – 2800 m de dénivellation

Inscriptions (limitées) aux adresses suivantes:

Juracime
Case postale 102, 2710 Tavannes

OTJB
Av. de la Liberté 26, 2740 Moutier
Tél. +41 (0)32 / 493 64 66
Fax +41 (0)32 / 493 61 56

JURACIME



Récupération au col Tizi-n'Tazazert.

Les Dynasties marocaines: randonnée VTT et course à pied

Alfred Meyer, Spiridonien, a participé, en octobre dernier, à une merveilleuse expédition de six jours, réunissant vététistes et coureurs à pied, dans l'Atlas marocain Nous lui avons demandé de nous faire le récit de son aventure marocaine pour les lecteurs du *mmmille-pattes*, friands de ces courses sortant un peu de l'ordinaire.

1er jour. Départ en 4x4 d'Ouarzazate pour la vallée du Dräa. Bientôt, nous abandonnons les véhicules pour courir sur des chemins très caillouteux. Au bout de 15 km, nous rejoignons nos chauffeurs, qui ont préparé un excellent repas. Peu à peu, les cyclistes – qui ont parcouru une quarantaine de kilomètres – arrivent à l'étape.

2e jour. Après une bonne nuit à Zagora, nous affrontons le demi-marathon appelé «Sur la lune». Nous suivons une piste défoncée par l'érosion et le vent et parvenons à un superbe plateau lunaire. Pique-nique, puis retour à l'hôtel (en 4x4!), laissant derrière nous cette extraordinaire région.

3e jour. Ce matin, nous allons rejoindre Nekob, dans l'Anti-Atlas, à la recherche des nomades. Les vététistes sont déposés sur un plateau volcanique et nous continuons en 4x4: au fond d'une gorge, nous découvrons de merveilleux jardins potagers. Nous allons courir à partir de là. Après 2 km, nous attaquons le col Tizi-n'Tazazert et ses 880 m de dénivellation. Nous retrouvons nos véhicules après 22 km de course (et marche!). Si ce n'était pas «mon jour», j'en ai profité pour faire des photos dans un paysage que je ne suis pas près de revoir.

4e jour. Au menu, une vingtaine de kilomètres dans les gorges du Todra. Ce fut la plus belle des étapes, le parcours longeant une petite rivière. Comme d'habitude, la fin de l'après-midi se passe dans la bonne humeur, sous un soleil magnifique.

5e jour. Avant le départ, notre guide nous promet une distance de 15 km, légèrement vallonnés. Ce seront en réalité de véritables «montagnes russes», car ça montait parfois sec. Comme c'était le dernier jour, je pardonne au guide cette erreur d'évaluation: peut-être il voulait nous faire une farce, ce sacré et sympathique Mohamed! Un bon pique-nique, accompagné d'un rosé bien frais, nous a vite fait oublier nos souffrances.

6e jour. Journée de détente à Ouarzazate. Derniers tours de roues pour les vététistes et petit footing de décrassage à travers la ville, pour nous en faire découvrir les beautés.

Conclusion. J'ai été très heureux de participer à ce raid. Mes compagnons de course, Mme et M. Carron, ont été très sportifs et compréhensifs à mon égard: je les en remercie sincèrement. Quant à l'organisation, elle était parfaite: je ne peux que recommander aux adeptes d'aventures Raids-Bike, Alain Delacombaz, à Belmont-sur-Lausanne.

Prochains séjours au Maroc, pour vététistes et coureurs à pied: 23-30 septembre, 21-28 octobre, 28 oct.-4 nov. et 11-18 novembre 2001. ■

Propos recueillis par Ph. Rochat

GRAPPILLONS

5 mai. – Hier soir, à la porte des Sociétés Savantes, où se tenait une réunion du Mouvement Socialiste Monarchique, des jeunes gens vendaient le journal assez particulier du M.S.M.

En tête, un panégyrique du comte de Paris, engagé en 1940 dans la Légion Etrangère et qui «participa comme 2e classe à la retraite terrible de juin 40, courant sans entraînement et les pieds en sang, des cinquante kilomètres par jour».

J. Galtier-Boissière, *Mon Journal depuis l'Occupation*, La Jeune Parque, 1945

* * *

La «topette» (doping), c'est vraiment le cancer du sport. Et nos sondages révèlent que son emploi, s'il est occasionnel dans certains sports, est systématique dans le cyclisme. (*Paris-Match*, 29 juillet 1967, p. 35)

Trésor de la langue française, C.N.R.S., 16e vol., 1994, au mot *topette*.

Recueillis et transmis par Noël Tamini

Les vieux du peloton

Est-on vieux à cinquante ans? Quelle question! Comment peut-on vraiment s'intéresser à des croûtons dont l'avenir est derrière leurs basquettes. Ils radotent périodiquement sur leurs exploits passés. Ils gonflent le jabot, fascinés par un monde qui n'existe plus; ça leur donne des airs de petits coqs, mais bien vite ils retombent et redeviennent ce qu'ils sont. Fragiles, l'œil délavé derrière le verre, le cheveu long pour cacher qu'il est rare, le geste saccadé pour mimer la vivacité et la souplesse disparues, le cou fripé, la discrète proéminence abdominale... D'ordinaire, quand on les croise dans la rue, on ne s'aperçoit qu'ils existent que parce qu'ils gênent. Femme ou homme, une fois (est-ce possible?), ce sont maintenant des êtres neutres. Des «ont été» qui, je pense, attendent craintivement la prochaine grippe hivernale.

Mon père les défend. Evidemment! Il frise les quarante-cinq balais, il est au bord de la fosse. Il m'a sorti une statistique via Internet (pour me montrer qu'il est à jour sur les techniques du siècle passé) sur la présence des plus de cinquante ans dans les courses populaires de longue distance. Il veut me convaincre qu'ils sont encore presque tous en bonne forme (à part ceux qui sont à l'hôpital). Hommes et femmes confondus, il y aurait environ 15% de participants vieux. Si on regarde les hommes (ou ce qui en reste, ça c'est moi qui remarque) on voit – dit-il fièrement – que plus c'est pénible, plus ils sont là. Marathon de la Jungfrau, 25%, cent km de Bienne, 35% du total des hommes! Maso. Ce que ça me démontre sans ambiguïté, à moi, c'est que les vieux se réfugient dans des sports totalement ringards pour courir tous ensemble derrière leur jeunesse, mais c'est sans espoir.

Mon paternel m'a dit qu'il connaissait un journal (celui de son club de contemporains) qui accepterait de publier ces chiffres «rassurants». Je lui ai dit que je lui prêterais mes rollers s'il était d'accord de joindre à son tableau un point de vue plus sensé, le mien. D'accord, il a dit, «et en prime je corrige ton orthographe».

JD

Pourcentage d'hommes et de femmes de 50 ans et plus à des courses d'endurance à pied

	Pays	Distance en km	% Hommes > 50 ans	Total hommes	% Femmes > 50 ans	Total femmes
Cent km de Bienne	CH	100	35%	1'314	29%	182
Marathon de la Jungfrau 99	CH	>42 [b]	25%	2'515	24%	357
Marathon de la Jungfrau 00			25%	2'690	11%	410
Marathon de Paris [a]	F	42	18%	27'596	-	-
Marathon de Boston	USA	42	16%	10'200	6%	5'500
Marathon de Lausanne	CH	42	18%	1'218	17%	179
Marathon du Tessin 99 [a]	CH	42	14%	296	-	-
Marathon du Tessin 00 [a]	CH	42	16%	263	-	-
Sierre-Zinal [a]	CH	>32 [b]	16%	714	-	-
Demi-marathon de Lausanne	CH	21	19%	1'310	10%	390
Grand Prix de Berne	CH	16	20%	7'513	13%	2'018
Course de l'Escalade [a]	CH	7	15%	2'114	-	-
Médiane			**18%**		**13%**	

Année 1999 ou 2000. [a] Hommes et femmes confondus. [b] Important dénivelé positif.

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
Remise de 10%		
Frais d'envoi		Fr. 5.–
Total		Fr.

Nom:
Adresse:
NP: Localité:
Signature:

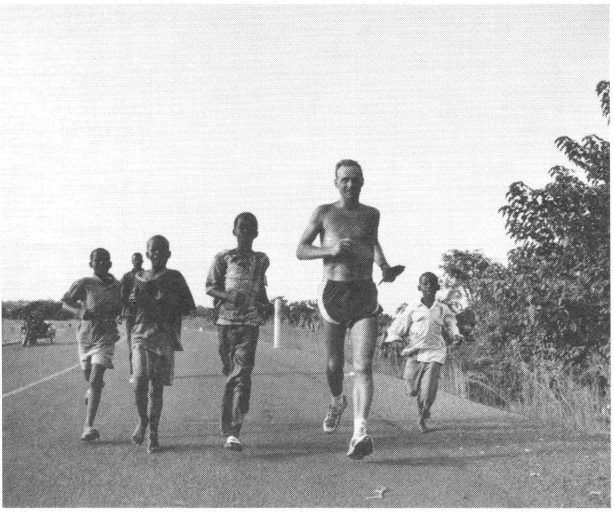
*NOUVEAU centre autorisé de réparation des montres **POLAR** pour la Suisse romande*

médilec s.a.

Cours de WALKING

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

Grâce à l'amabilité de Mme Chantal Lacroix, de Terre des hommes à Lausanne, nous avons pu obtenir, du *Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais* et de l'auteur, l'autorisation de reprendre les points les plus intéressants d'un article que M. Michel Pichon a rédigé pour ledit journal, à la suite d'un voyage de presse sur les traces de Serge et Nicole Roetheli. Un excellent moyen de «fêter» un premier anniversaire significatif.



Courir, oui, mais les enfants d'abord.

Serge et Nicole Roetheli ont avalé dix pays. Premier bilan au Bénin

Un an, 7278 kilomètres...

Cotonou, 7 février, 11 heures... Ecrasée par la chaleur et l'humidité conjuguée, la capitale béninoise suffoque sous la pollution provoquée par les dizaines de milliers de cyclomoteurs, de vélomoteurs, de motocyclettes, de scooters, de véhicules rouillés, troués, de camions rongés qui vomissent sans cesse des panaches bleuâtres, ou carrément noirs. Le trafic s'écoule au ralenti, incapable d'absorber les engins pétaradants et de garantir la sécurité des piétons qui prétendent traverser la chaussée. Soudain, une silhouette paraît danser dans un rideau de fumée.

Incroyable! Serge Roetheli, que suit à moto Nicole, est au rendez-vous. Deux bras qui se lèvent témoignent que le coureur et sa femme ont aperçu les journalistes suisses qui guettent leur arrivée, juchés sur un pick-up. Emotion, embrassades, retrouvailles... Très amaigri, mais avec dans les yeux cette petite flamme qui dit sa ténacité, Serge lâche: «Un an, 7278 kilomètres; je suis là comme promis.»

Un an! Eh oui, le 13 février 2000, entourés de plusieurs centaines d'amis, Serge et Nicole Roetheli quittaient la Maison de Massongex pour un tour du globe, nantis d'un titre porteur d'amour et d'espoir, celui d'ambassadeurs de Terre des hommes pour l'enfance meurtrie. De la Suisse au Bénin, l'itinéraire qu'avaient choisi les deux Valaisans était en effet appelé à croiser toute une gamme de sites mis en place par Tdh. Baptisée *Run for Kids*, la course autour du monde se doublait ainsi d'une motivation humanitaire.

D'un pays à l'autre

Semaine après semaine, mois après mois, à raison de 40 à 45 kilomètres par jour, Serge et Nicole ont progressé. Ils se remémorent la magie du départ en Suisse, le rodage de la course en France et le début des choses sérieuses avec l'arrivée au Maroc et l'entrée de plain-pied dans le Sahara. En Mauritanie, «pays hors du temps», c'est la chaleur extrême qui les happe et les foudroie. Plus loin, le Sénégal marque la véritable rencontre avec l'Afrique noire. Contraste: c'est la saison des pluies. En Guinée, une tendinite récalcitrante contraint Serge à observer une pause. Les Roetheli n'en prennent pas moins le temps de goûter à la beauté des paysages et d'apprécier la gentillesse des gens. Angoisse au Mali: une crise de paludisme – la première – secoue le Valaisan. La course reprend jusqu'au Burkina Faso où les Roetheli passent «d'inoubliables nuits en brousse». Au Togo, le couple retrouve avec plaisir la mer. Le Bénin n'est plus qu'à quelques encablures. Cotonou se profile. Enfin! Douze mois se sont ainsi écoulés...

Joies et souffrances

La chaleur! Sèche ou humide, elle aura constitué pour Serge et Nicole une souffrance terrible, un dangereux piège. Que vaincra, non sans mal, le couple. Mais il est d'autres images qui, tout au long du périple, encouragent les deux Valaisans à se battre pour continuer: celles de l'accueil que les enfants leur réservent dans la brousse, celles de ces femmes enceintes qui marchent sans fin sur la piste, un enfant enveloppé sur le dos, une charge impressionnante sur la tête. Impossible d'oublier non plus la fête – Serge et Nicole tiennent au mot – que les enfants et le personnel de Terre des hommes leur réservent chaque fois qu'ils rallient un site géré par la fondation.

La visite à deux reprises des enfants de Serge – Clara et Steve – constitue évidemment pour le coureur de grands moments de bonheur.

Points noirs: la périostite qui a cloué le coureur un mois en Guinée et les trois crises de palud qui l'ont terrassé. De son côté, Nicole ne compte plus les bobos et les infections. Serge le répète: «Seule, la maladie, un accident ou une agression pourraient mettre fin à la course.» Bien qu'affaibli, le Valaisan n'en garde pas moins un moral d'acier: «Je ne me fais aucun souci, on va vers un changement de climat.»

Changement de climat qui signifie changement de route: les Roetheli avaient prévu de traverser l'Afrique centrale. Ils y renoncent pour plusieurs raisons, comme l'explique Serge: «Tdh n'est plus dans certains pays. La route à traverser comprend en outre des pistes infectes; dépourvue d'infrastructures, elle laisse planer des risques accrus de palud. De plus, de nombreuses zones sont secouées par des conflits. Les risques qui en découlent pourraient mettre en péril la course.»

Serge et Nicole ont donc pris la décision de rejoindre en avion Le Cap et de remonter la côte est africaine afin de retrouver les lieux où Terre des hommes s'est investi. L'année à venir les verra de ce fait fouler les routes et les pistes d'Afrique du Sud, du Mozambique, de Madagascar, du Kenya, d'Ethiopie et de Djibouti. Le coureur et son épouse devraient se trouver au Moyen-Orient pour Noël.

La fin de *Run for Kids* est encore loin puisqu'elle est prévue en 2005... ■

Michel Pichon

L'IMPACT DE LA COURSE

Des dons versés par ceux qui croient en *Run for Kids*, Terre des hommes a pu dégager pour la première année de la course un bénéfice de 46 000 francs, montant destiné à être affecté aux projets du Maroc et du Burkina. Tdh Lausanne précise que, dans ce contexte, 143 personnes procèdent à des versements réguliers alors que le nombre de donateurs occasionnels se chiffre à 650. La présence sur Internet d'un site* actualisant la course et la couverture assurée par les médias ont en outre permis d'enregistrer 216 nouvelles adresses. «Nous sommes satisfaits de ce résultat», commente Tdh. **MP**

* www.runforkids.org

Serge, Nicole et le Spiridon romand

Il serait, ce nous semble, malhonnête de ne pas faire savoir à nos lecteurs que le soutien accordé par *Le mmmille-pattes* à Serge et à Nicole ne fait pas l'unanimité parmi nos membres. On nous l'a encore rappelé dans les bulletins de vote de la dernière AG. Voir aussi les extraits de la lettre, pourtant amicale sur le fond, d'Yves Jeannotat ci-dessous; et Yves n'est pas seul...

Nous ne pensions pas que cela serait nécessaire, mais il faut donc préciser notre position. C'est avec une certaine amertume que nous le faisons.

Ce que le Spiridon romand soutient en tout premier lieu dans *Run for Kids* est le geste sportif. Nous qui savons combien il est dur de courir un «simple» marathon – ou un «cent bornes» –, préparé pendant des mois avec le plus grand soin et couru dans les meilleures conditions, nous ne pouvons qu'applaudir Serge et Nicole; et même être émus par ce que les Roetheli ont fait et font. Pour nous, il s'agit – nous osons le dire – d'une véritable «chanson de geste» sportive! C'est cela que le Spiridon romand soutient, abstraction faite de tout but humanitaire. Même si la cause de Terre des hommes a toute notre sympathie, bien sûr.

On nous a même écrit que Tdh est en train de «payer des vacances à Serge et à Nicole». Les pages du «Journal de bord» de Nicole, publiées dans notre N° 81 (déc. 2000, p. 9), nous paraissent parler d'elles-mêmes: si ce sont des «vacances», ce n'est en tout cas pas le Club Med... Ce mince fil rouge, que tissent autour du monde Serge et Nicole, parle de la solidarité entre les «nantis» que nous sommes et les plus pauvres des pauvres, les enfants délaissés.

Donc, nous sommes à côté de Serge et Nicole, dans leur foulée sur les routes et les pistes de notre planète! ■ ***Roberto***

Entre l'espoir et les Roetheli: la noire réalité

Bien qu'aussi passionné de course à pied que le sont Serge et Nicole Roetheli, je n'ai jamais approuvé, dans mon for intérieur, l'application, par eux ou par d'autres, d'une pratique qui, sous prétexte de témoignage humanitaire, appelle en fin de compte les trompettes de la renommée. Pratique d'autant plus discutable lorsqu'elle concerne des régions où l'on a faim et où la course ne peut être qu'un moyen de survie. Je pensais malgré tout qu'un passe-droit pouvait être accordé à ce couple étonnant, au nom des enfants qu'il est supposé servir. Passe-droit, d'accord, mais pas à n'importe quel prix...

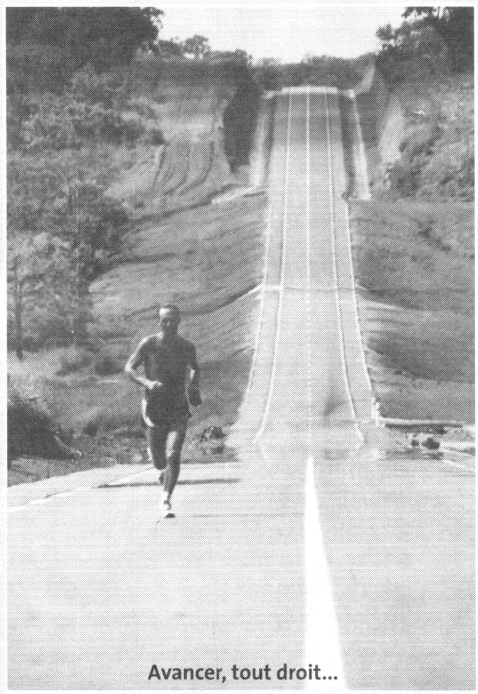
En dépit de tous les discours de générosité de Serge et de Nicole, leur incursion au pas de course à travers l'Afrique [...] tient lieu, pour la majorité des gens de là-bas, de provocation et, pour les enfants, de retour grand-guignolesque du «patron» blanc, héros ubuesque des récits que font les griots, le soir, devant la famille élargie: l'assemblée du «village»... [...]

Il est pourtant un genre d'expédition, pourquoi pas au pas de course, qui pourrait se justifier, et pas seulement en Afrique centrale... Le coureur évoluerait d'un Palais de gouvernement à un autre pour y présenter, aux potentats concernés, une lettre de protestation collective contre la corruption et l'oubli des enfants malades, privés d'école, affamés... Le tam-tam aurait vite fait de propager la nouvelle et le coureur progresserait en «guerrier de délivrance», en héros, dans les régions concernées. De fait la course, en ces régions, ne peut être que... politique! Le Père de «Terre des hommes», j'en suis presque sûr, l'aurait approuvée...

Assumer ses responsabilités

Mais revenons à nos moutons: sans l'interview des Roetheli publiée par *Le Matin* bien maladroitement juste avant Noël sous la signature de Philippe Dubath, sans que j'aie été le moins du monde concerté, même si j'écris moi-même depuis... 38 ans sur la course à pied dans ce journal, je n'aurais jamais parlé de leur raid, ni en bien ni en mal, respectant en ceci la responsabilité que chacun doit assumer de ses actes. [...]

La question peut se poser de savoir si les Roetheli ont cru que l'Afrique chaude était l'équivalent de l'Amérique du Sud? Quelle erreur! Quoique! [...] Si les Roetheli – ou «Terre des hommes» – avaient pris la peine d'organiser une reconnaissance, même sommaire, de leur itinéraire avant de partir, ils se seraient bien vite rendu compte



Avancer, tout droit...

qu'en Afrique centrale on ne donne pas impunément, couleur de «circonstance», sa blanche course à pied en spectacle là où le noir est, au propre et au figuré, «couleur de tous les jours»...

Voir quelqu'un courir sans raison apparente (car qui sait quelque chose, là-bas, des nobles objectifs poursuivis?), dans ces régions, c'est y faire la démonstration qu'on a de l'énergie à dépenser... pour rien, donc qu'on a de l'argent. Il est bien normal, dans ce cas, que les gosses, accusés par Serge, dans l'interview accordée au *Matin*, de ne savoir que demander des sous, [...], leur emboîtent un temps le pas pour leur demander... des sous.

Pour les Africains de ces régions – très différentes de celles des hauts plateaux du Kenya et d'Ethiopie – ce que font les Roetheli n'a rien, mais vraiment rien à voir avec le sport d'une part, ni avec quelque chose d'autre de justifiable d'autre part. C'est pour cela, en partie, que les pays d'Afrique centrale ne produisent pas – ou si peu – de coureurs à pied de longues distances. C'est différent en ce qui concerne ceux du Mont-Cameroun, engagés dans un rituel d'initiés dont la substance profonde nous échappe. [...]

Des sponsors? A certaines conditions!

Nous nous devons de respecter les coûtumes et les croyances des «indigènes». Comment peut-on demander, au nom de la solidarité, à des sponsors de payer un «spectacle» destiné à des gens qui n'y comprennent rien? [...]

Serge Roetheli, dont j'admire profondément les exploits quand ils sont réalisés là où ils ne font de mal à personne, reconnaît qu'il bénéficie du privilège de pouvoir faire des choix. Il dit, par la plume de Jean-François Duval: «Un peintre, un musicien, un écrivain peuvent mettre leurs talents au service d'une cause. Que suis-je capable de faire, moi? Courir!...» La course, Serge, expression de la détresse chez les pauvres, expression de l'opulence chez les nantis... Cours donc, Serge, là où se trouve l'argent et, ce faisant, bats la campagne, sonne les cloches, tends l'escarcelle et donne tout ce trop plein en silence à ces petits qui n'ont pas à dire «merci», puisqu'ils n'ont pas demandé à naître dans la misère!...

Et si un sponsor refuse son aide parce que, courir chez soi, ça ne fait pas assez exotique, n'en fais pas une montagne: récuse-les et donne ce qu'il te reste, même si c'est peu... Cela t'évitera en plus, ébloui par le feu croisé des médias, de prononcer par inadvertance, sous l'effet de la fatigue ou de la maladie, des paroles offensantes, des paroles humiliantes pour celles et ceux qui essaient, dans l'anonymat, d'adoucir «en silence» la misère maudite des enfants d'Afrique chaude... ■ ***Yves Jeannotat***

Merci à Yves pour cette lettre. L'espace disponible m'a forcé d'y apporter certaines coupures, dont je m'excuse. Mais l'essentiel s'y trouve en entier. Notre réponse figure ci-dessus.

Nous en profitons pour féliciter chaleureusement Yves, nouveau membre d'honneur de la FSA. ■ ***Roberto***

courrier
DES LECTEURS

En page 26 du mmmille-pattes *N° 81, un article de M. Jacques Décombaz, concernant la licence FSA et le Marathon de Lausanne, m'incite à donner quelques informations complémentaires. (...) Cette mise au point me paraît importante, du fait des relations avec la FSA.*

Tout d'abord, la taxe de Fr. 5.–, qui a été remboursée aux coureurs licenciés, l'a été par la FSA et non par notre organisation.

Nous n'avons pas décidé d'augmenter la finance d'inscription au Lausanne-Marathon 2000 en fonction de ce critère, puisqu'un montant de Fr. 10.– a été porté en augmentation pour le marathon, Fr. 5.– pour le demi-marathon, le quart de marathon et le roller inline, montant justifié par des prestations importantes et supplémentaires fournies aux coureurs, soit, entre autres, train gratuit sur le territoire suisse, chronométrage par puces électroniques, T-shirts souvenir de bonne qualité, etc.

D'autre part, après analyses, il s'avère que le montant de Fr. 45.–, pour la finance d'inscription à notre marathon, est très bon marché par rapport aux autres marathons du même niveau.

En ce qui concerne le contrôle antidoping, celui-ci était destiné aux premiers de la catégorie élite. Néanmoins, comme dans d'autres courses, ces contrôles deviennent de plus en plus fréquents et, pourquoi pas une fois, des coureurs populaires ne pourraient pas être contrôlés, cela rendrait encore plus crédible la qualité des pelotons populaires.

Le directeur de course: Robert Bruchez

Merci à Robert Bruchez pour ces précisions. De son côté, J. Décombaz se dit «satisfait d'avoir suscité des précisions».

Un message tout à fait spontané nous parvient de la région parisienne.

Nous lisons votre revue, toujours avec beaucoup d'intérêt, elle circule parmi les coureurs de Boulogne. Notre ami Claude Dulac («Attila» pour les intimes) a fait un petit poème sur le mmmille-pattes*: si vous avez une petite place dans vos pages...*

Claude Fouet, Saint-Ouen

Mais la place est toute trouvée, chers amis!

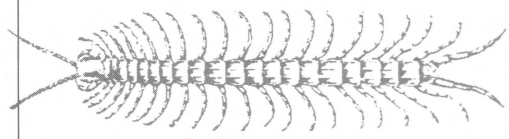
LE MILLE-PATTES (Spiridon romand)

Le Mille-pattes c'est tout en un: l'esprit de corps dit «Spiridon»!
Et malgré «l'effet Tamini»: bien des Clubs garderont ce nom!

Mettant les pattes des coureurs dans du levain pour fermenter,
Il brasse des mains et des pieds, farine et eau de l'Amitié!
Le président Rochat Philippe en est l'artisan boulanger,
La nurse Patricia Seifert fait très bien la pâte se lever!
Et Denise Bonny est bonne, met les mains à la pâte aussi!

Puis Daniel, François, Roberto: «mettent le feu» dans le fournil!
Avec ces meneurs, de courir, c'est moins dur que le pain rassis!
Toujours coureuses et coureurs, «fanas» des «Grandes Classiques»,
Toutes les années quatre-vingt seront pour eux «Courses Magiques»!
Encor bravo les «Seigneuric» pionniers d'Ile-de-France «Spiridon»,
Sachons garder cet «Esprit»-là, tel ce Grec gardant ses moutons!

Attila



N.B. Ce petit acrostiche (13 vers de 16 pieds) équivaut à 5 mille-pattes (40 pattes environ).

Bon, notre ami Attila ne s'attend certainement pas à recevoir le Goncourt de la poésie pour cette œuvre... N'empêche que – contrairement à son ancien et terrible homonyme – il semble faire pousser l'herbe de l'amitié «spiridonienne» là où passent ses écrits. Merci beaucoup, aux deux Claude du bois de Boulogne et à leurs amis.

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

Après sept éditions

Le Tour pédestre du Canton de Genève affûte sa ligne

C'est à Presinge, le mercredi 30 mai à 19h15, que le Tour pédestre du Canton de Genève se lancera à l'assaut des quatre étapes de sa septième édition.

Sept ans, l'âge de raison par excellence. C'est bien ce que veut démontrer la dynamique et populaire épreuve, devenue aujourd'hui le deuxième événement sportif du canton. Ce défi a été relevé par le comité d'organisation, regroupé autour de trois principales commissions: technique, informatique, sponsoring. Le travail de ces dernières a favorisé l'éclosion des nouveautés 2001:

– l'introduction de la pastille Champion Chip, attribuée à tous les concurrents pour les quatre étapes, permettant d'améliorer l'instantanéité des résultats provisoires;

– l'inscription obligatoire aux quatre étapes; il ne sera donc plus possible de participer à une ou deux étapes uniquement;

– la réduction du coût de l'inscription individuelle, qui passe de Fr. 43.– à Fr. 39.–, et respectivement de Fr. 111.– à Fr. 175.– pour les équipes de 3, 4 ou 5 coureurs. Un joli petit bonus!

Les coureurs seront récompensés de leur effort par le traditionnel T-shirt et le prix souvenir des quatre étapes.

L'édition 2001 du Tour pédestre du Canton s'enrichira encore:

– d'un classement inter-écoles, touchant les établissements secondaires publics et privés du canton et de France voisine;

– d'une fin d'après-midi d'entraînement au stade du Bout-du-Monde, avec les conseils de spécialistes et d'athlètes de renom.

Après Presinge le 30 mai, ce sont les communes de Versoix le 6 juin, Veyrier le 13 juin et Vernier (Le Lignon) le 20 juin qui accueilleront le Tour pédestre du Canton de Genève 2001. Et, comme le veut la coutume, la remise des prix des classements généraux finaux sera précédée d'un repas convivial.

Les inscriptions sont prises par La Poste jusqu'au 15 mai, au centre commercial de Balexert le samedi 27 mai de 9 h à 17 h et le 30 mai au départ de l'étape de Presinge, à partir de 16h30.

Léon Meynet (chargé de communication)

«Endurance Loisir» avec le CHP Genève

«Endurance Loisir» au Val Ferret (sept. 2000).

Même si tout le monde ne sait pas ce que cachent les trois lettres de son nom, le club genevois est bien connu dans l'athlétisme suisse. Car le Club Hygiénique de Plainpalais a été fondé en 1883 déjà. En passant, rappelons que ce qui est actuellement un quartier populaire de la ville constituait, à l'époque de la fondation du club, une entité politique séparée de la Ville de Genève. Le CHP est un club omnisports, qui connut des heures de gloire nationale et internationale, notamment avec sa section d'haltérophilie.

Actuellement, la section d'athlétisme se consacre plutôt à la formation des jeunes, grâce à la passion et au dévouement de quelques membres du club plus expérimentés. Toutefois, les moyens manquent pour le développement d'une véritable «école d'athlétisme».

Au sein du club, cependant, des coureurs à pied et des cyclistes ont formé une section «ratissant large», car elle a été appelée «Endurance Loisir» (ce nom lui-même est sujet à incertitudes: «loisir» au singulier ou au pluriel?, faut-il glisser un «et» entre endurance et loisir?). Rien de structuré, mais une volonté bien déterminée: organiser des sorties, ouvertes à tou(te)s, qui allient la pratique d'un sport d'endurance, sans buts compétitifs, au plaisir de la découverte d'une région... ou d'une bonne table (après l'effort, l'immanquable réconfort, cela va de soi). Ces sorties associent le plus souvent coureurs à pied et cyclistes (VTT ou route). Après le tour du Vuache en mars et celui du lac d'Annecy en avril, voici le calendrier des sorties prévues pour été et automne 2001:

– 6 mai: tour du lac de Saint-Point (Jura français), course à pied et vélo;

«Endurance Loisir» au lac de Joux (mai 2000).

– 27 mai au 3 juin: voyage en Italie, région du Piave, course à pied et vélo;

– 10 juin: tour de la Vallée verte (Haute-Savoie), course à pied;

– 17 juin: sortie à vélo, env. 45 km;

– 20 ou 27 juin (en soirée): randonnée pédestre au Salève;

– 23 juin ou 1er juillet: rafting sur l'Arve et retour à la course;

– 15 juillet: randonnée pédestre à la montagne (lac d'Antème);

– 1er août: course à pied, marche ou vélo jusqu'à La Faucille;

– 2 septembre: traversée du Salève ou du Mont-de-Sion, course à pied;

– 22 et 23 septembre: randonnée pédestre dans les Alpes vaudoises;

– 7 octobre: réserve du Moulin-de-Vert (Mandement), course à pied;

– 28 octobre: tour du Mandement (Satigny), course à pied;

– 16 décembre: demi-tour du Salève, course à pied et vélo.

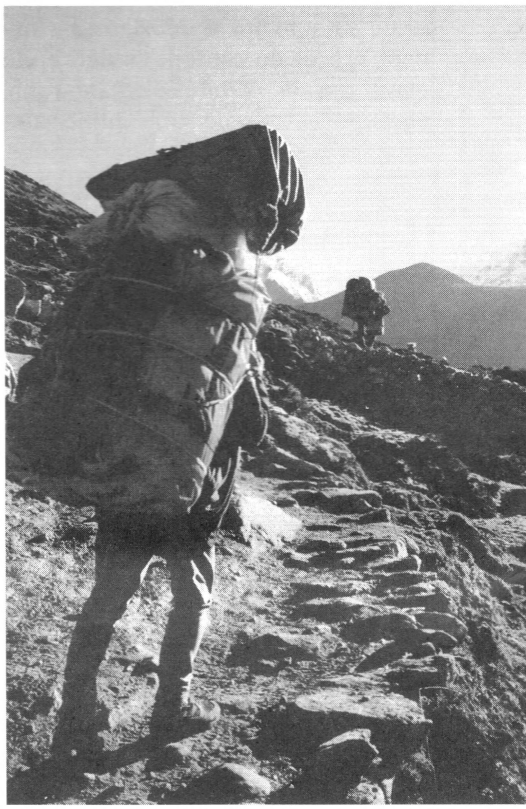
En outre, tous les mercredis à 18h30, entraînement en commun de course à pied à Satigny (vestiaires disponibles).

Des renseignements plus détaillés sur le site www.club-association.ch/CHP, ou auprès de Claudia Nicolas (022/345 43 96) et Jean Perone (022/752 27 46). ■ ***RDM***

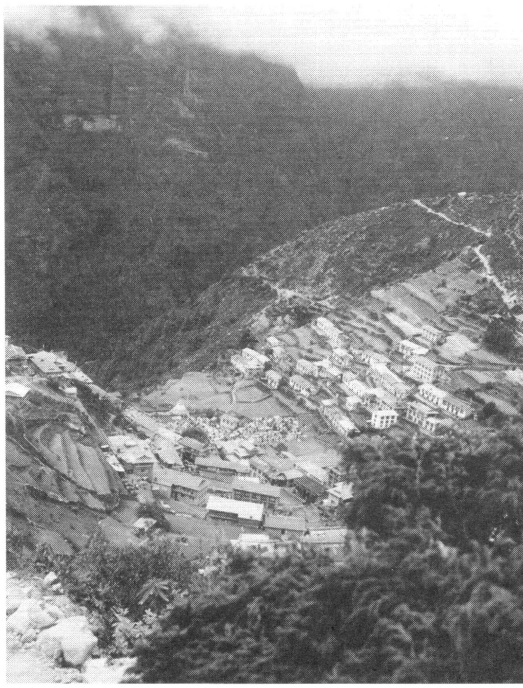
◀ Impressionnant pont suspendu au-dessus de la Linkhu Khola.

▼ A près de 4800 mètres, la charge est encore de plus de 60 kilos.

▼▼ Namche Bazar (3500 mètres), important village sur le chemin de l'Everest.



à l'ombre de l'Everest
de Jiri au Gokyo Peak



La découverte de la région himalayenne, sac au dos, est une expérience inoubliable.

Qu'il soit en mesure de le gravir ou non, tout passionné de montagne rêve un jour d'apercevoir l'Everest et de s'en approcher.

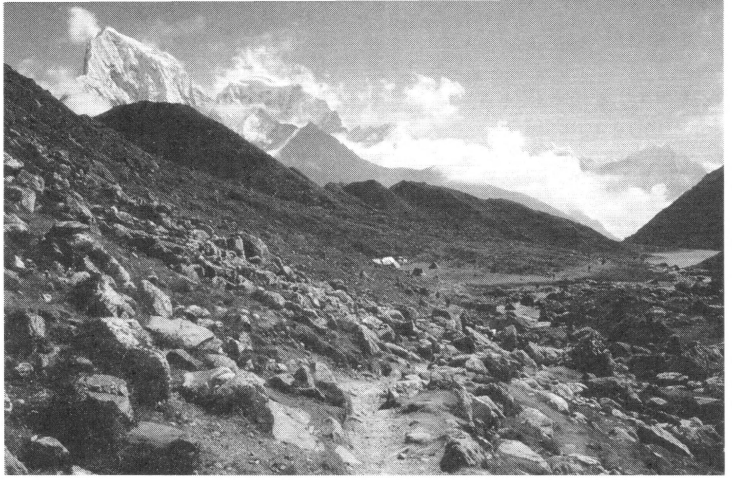
Il n'y a pas si longtemps, se rendre dans la chaîne de l'Himalaya n'était qu'un rêve. Aujourd'hui, l'aventure est accessible à chacun, pour autant qu'il soit en forme et possède un tant soit peu d'endurance!

Marcher sac au dos sur les sentiers du Népal se nomme «trekking». Il est toujours aisé d'y trouver son chemin, malgré l'éloignement et les aléas de l'altitude.

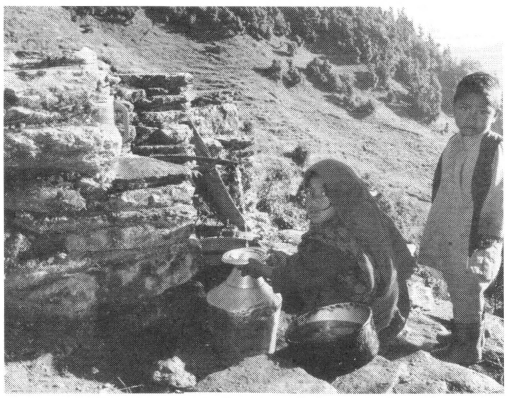
Sur le parcours des «treks», nombreuses sont les lodges (auberges) et bhattis (maisons de thé). L'aide des guides et porteurs est immensément précieuse.

Il y a une quantité infinie de treks possibles au Népal. Peut-être un des plus populaire est celui qui vous est présenté à travers ces images.

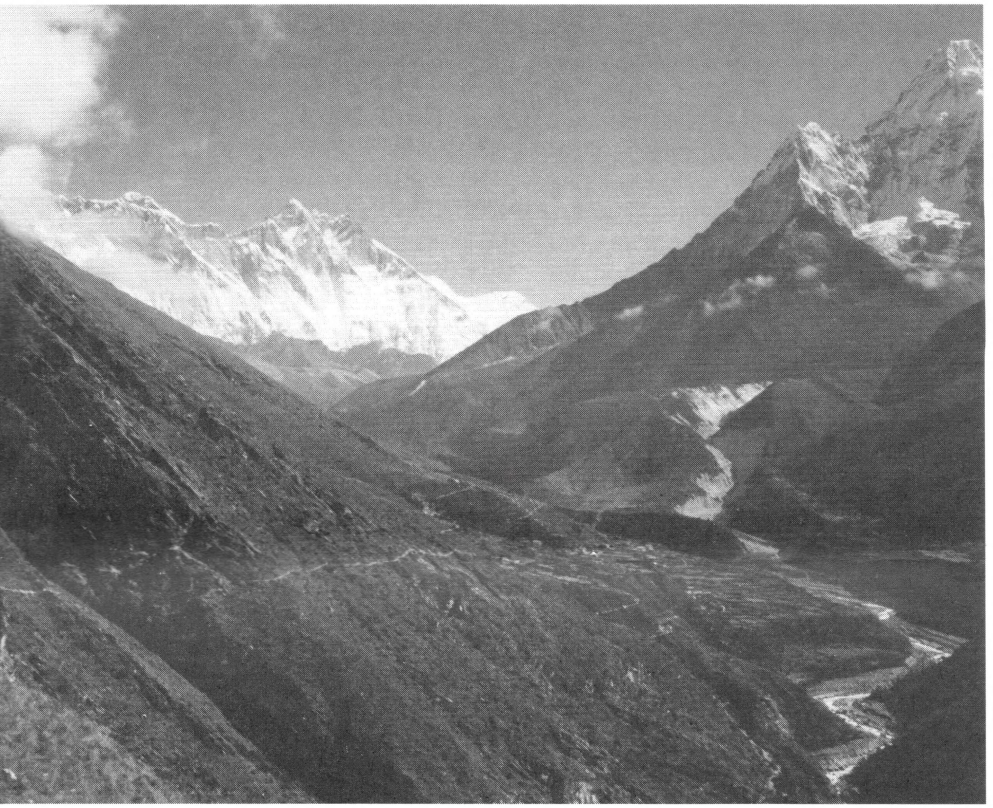
Il traverse les villages sherpas du Solo Khumbu, dans lesquels le bouddhisme à la tibétaine est largement



Près de Gokyo. A gauche, le Cholatse (6440 m); dans le fond, le Thamserku (6500 m).



Les enfants se chargent de l'approvisionnement en eau.



▲ A l'arrière-plan, l'Everest; devant, le Nuptse et le Lothse. A droite, le Cervin du Népal, l'Amadablan (6900 mètres).

pratiqué. C'est l'itinéraire emprunté par les pèlerins tibétains fuyant l'oppresseur et se rendant à Dharamsala, dans le nord de l'Inde, affrontant souvent des conditions climatiques difficiles, des températures avoisinant les – 20 à – 30 degrés et le franchissement de cols à 6000 mètres d'altitude. Certains, insuffisament vêtus et n'emportant que peu de nourriture, y laissent leur vie!

La plupart du temps, les trekkers commencent la marche d'approche à l'Everest depuis le village de Lukla, où l'avion les dépose, s'épargnant ainsi huit jours de marche.

Notre périple (17 jours de marche) a commencé à Jiri, village situé à un jet de pierres de Kathmandu. Nous avons eu le privilège d'emprunter pendant plusieurs jours des sentiers très peu fréquentés. Bien que l'on nomme cet itinéraire l'«Everest Highway» (l'autoroute de l'Everest), les sentiers sont étroits, traversant d'abord des régions de collines, puis, à mesure que l'on prend de l'altitude, d'innombrables marches d'escaliers taillées dans le rocher nous permettent d'approcher les moraines des glaciers. Nous avons connu les effets étranges que procure l'altitude et enduré des températures peu clémentes!

La nourriture proposéee dans les lodges est abondante mais peu variée. Elle est constituée essentiellement de riz, de pommes de terre, d'œufs et de fromage de yak. Au menu du petit déjeûner le choix va du porridge au birchermuesli, œufs à la coque, chapatis (galette de blé) avec beurre de yak. Il est judicieux d'emporter des vitamines, car plus l'on prend de l'altitude, plus les fruits et la viande deviennent rares.

L'instruction n'est pas à la portée de tous au Népal. L'implantation de villages dans les vallées retirées pose de sérieux problèmes pour les écoliers. Il n'est pas rare que ceux-ci effectuent des marches de près de trois heures pour se rendre à l'école! D'autre part, ils doivent très jeunes aider leurs parents dans les tâches quotidiennes, telles que l'approvisionnement en bois, la surveillance du troupeau, labour, plantation et récolte.

La santé est un bien précieux, au Népal comme ailleurs. Il nous a semblé que l'acceptation de la dégradation de leur état physique était vécue de manière fataliste par les Népalais. Nous avons constaté de nombreuses plaies infectées sur les membres des porteurs et sur le visage des enfants. Seule une femme sur dix se rend dans un dispensaire ou un hôpital pour mettre son enfant au monde. L'état de la dentition des Népalais est excellent. Il semblerait que cela soit dû au fait que le sucre est une denrée rare à ces altitudes!

Notons encore que l'espérance de vie des femmes est de 48 ans, alors que celle des hommes n'est que de 46 ans.

S'il fallait décrire ce que l'on ressent en vivant une telle expérience, je dirais ceci: la beauté des villages, la multitude de sommets s'étageant entre 6000 et plus de 8000 mètres ne sont rien, en comparaison des gens que l'on rencontre sur les chemins d'altitude. Ils sont bouleversants! ■

Jean-Claude Blanc

Beat, le «cumulard» de la course

Nos lecteurs connaissent depuis longtemps Beat Schmutz, le seul Spiridonien alémanique qui nous fait régulièrement part de ses aventures diverses et voyages liés à une course. On vous avait raconté (N° 79) son retour «par monts et par vaux» de Thoune à Guin (Düdingen, pour lui!), après sa dernière course militaire. Dernièrement, il nous a fait parvenir quelques pages relatant ses escapades françaises, ainsi qu'un vrai tour de force, soit quatre courses en 24 heures! Tout en le résumant un peu, laissons-lui la parole.

Week-end en Bourgogne et Franche-Comté

Samedi 7 octobre, au petit matin. Aux Verrières, le poste de douane français est «exceptionnellement fermé pour cause de manque d'effectifs». Après Pontarlier, brouillard épais, le premier de l'automne. Par Frasne, Champagnole et Lons-le-Saulnier, on parvient à Saint-Germain-du-Bois: 222 km de route, aussi loin que Saint-Gall, mais déjà en pleine France. Plaques suisses au marché: de nombreux Suisses résident ou possèdent une résidence secondaire dans la Bresse.

A Louhans, au cœur de la Bresse, en Saône-et-Loire, une course m'attend. A peine 10 francs d'inscription. Ma licence FSA remplace le certificat médical exigé. Le président de l'organisation est une connaissance: André Warembourg, longtemps résidant à La Chaux-de-Fonds et excellent coureur (deux fois huitième élite à Morat-Fribourg, qu'il a couru 16 fois). A 16 h, départ du 25e Tour pédestre de Louhans, 15 km. Conditions idéales par 12° de température. Une boucle à faire quatre fois, comprenant un escalier brinquebalant, une petite montée et la «visite» d'un quartier résidentiel. Après mon deuxième tour, le coureur de tête me double, non sans m'encourager. Dans un peloton de 35 coureurs, le speaker a vite fait de repérer «notre ami suisse»: en outre, je suis le plus âgé, le plus lourd et le dernier. Je termine en 1 h 16'40": en riant, je m'imagine être le dernier à Chiètres (même distance), avec le même chrono. Prix surprenants pour nous: une vingtaine de *poulets de Bresse* de première qualité. Il y a encore une bouteille de Bourgogne pour moi. Et la finance d'inscription est minime...

Dimanche, en route pour Dole, dans le Jura, le long du Doubs et du canal du Rhône au Rhin. Un demi-marathon est prévu à 15 h 30, mais je choisis les 10 km à 14 h. Le long du canal, chemins en terre battue à travers les champs de maïs, montée courte et sèche, retour en ville. Charmes de l'automne: allées ensoleillées, feuillages colorés, beaucoup des promeneurs. Mon 52e temps, sur 260 classés, est honorable. Peu après le départ du demi-marathon, les résultats des 10 km sont disponibles.

Sur la route du retour, le mauvais temps annoncé pour tout le week-end se déchaîne.

Quatre courses en 24 heures

Pas de demi-marathon, ni en Allemagne, ni en France, ni en Suisse, pour clore le XXe siècle. Mais il faut faire quelque chose, quand même...

Quatre courses en 24 heures! Faut l'faire...

Samedi 30 décembre. Par Bâle et Mulhouse, via le col de Bussang, vers Remiremont, dans les Hautes-Vosges lorraines. Magnifiques décorations lumineuses: guirlandes dans les rues, fontaines, carrousels et même une bouteille de champagne aux carrefours. A 20 h 30, départ de la Corrida des Abbesses: boulevards bien éclairés, vitrines éclatantes, rues parallèles plus sombres. Au passage, coup d'œil sur l'abbatiale qui prête son nom à la course. Après deux des quatre tours et demi, une pétarade m'annonce que les hommes de tête approchent: ici, ce sont des Nord-Africains, et non des Africains de l'Est, qui me doublent. En 40'58", je boucle très heureux les 8,4 km de **ma 888e course**!

Pas le temps de me réjouir: il ne me reste que 8 minutes avant le départ de la «Course pour Tous». Le temps de changer de maillot, d'agrafer le nouveau dossard et de rejoindre au pas de course le départ. Maintenant je connais le parcours! 3 km (1 tour et demi) à avaler, encore moins de 5'/km. Vite une bonne douche, à l'hôtel d'en face, puis la distribution des prix. Rien pour moi au tirage au sort: mais comment aurais-je emporté un frigo? Finance pour les deux courses, 15 de nos francs.

Dimanche 31 décembre, la Saint-Silvestre. En route pour Vesoul, capitale de la Haute-Saône, 70 km plus loin. Ici aussi, décorations de Noël: ça doit être joli la nuit! A 11 h 30, départ de la Corrida de l'An 2000: pas de catégorie «populaires», départ en masse pour les quelque 500 coureurs. Ça part dans le style des pompiers! Boucle de 2 km, à faire quatre fois: traversée du centre-ville, passage sur un canal, retour par le côté opposé, à nouveau le canal et passage sur la ligne. 8 km à la moyenne d'à peine plus que 5'/km. Pain d'épice à l'arrivée, entre autres. Finance 5 francs suisses, dont la moitié au «Noël pour Tous».

A nouveau en route, par Montbéliard et la frontière suisse de Fahy. Où l'automobiliste étranger pourrait-il trouver, aujourd'hui dimanche, une vignette autoroutière, alors que la douane n'est pas desservie, le bureau de poste est fermé et le distributeur d'essence automatisé? Car sur l'autoroute, entre Porrentruy et Delémont et dans les deux longs tunnels, il en faut bien une... Par Bienne et Büren a.A., on atteint Etzelkofen, pour la 10e Corrida de la Saint-Silvestre. Une boucle de 880 m, romantiquement éclairée, à faire dix fois. Echauffé, je le suis; il ne me reste qu'à me laisser entraîner! Courte montée, courte descente, traversée d'une tuilerie, la grand-rue, passage sur la ligne. A peine moins de 47' pour les 8,8 km: derrière moi, il n'y a plus que mon copain Reto. Les autres se sont «trompés» d'un tour...

Le coffre de ma voiture regorge d'habits mouillés: il est temps de rentrer. Voilà, vingt rondes de circuits pour clore le XXe siècle. ■

Beat Schmutz
Trad. et adapt. RDM

J'aurais voulu être un athlète

(...) Vous me demandiez si j'étais un athlète frustré? Non. Et oui. Oui, je suis jaloux de ne pas entrer dans ce merveilleux, dans ce fabuleux «pas de raison». Je voudrais être un athlète pour l'immense privilège de n'avoir plus de rapport avec la réalité. Je voudrais être un athlète pour porter à la perfection un geste totalement gratuit, sans utilité, au sens de «production utile». J'y arrive parfois avec cette chronique, mais j'aimerais tellement essayer avec un marteau, avec un kayak, en faisant de la lutte gréco-romaine ou du pentathlon moderne, ou du patinage de vitesse longue piste, bref, une de ces disciplines que personne ne regarde, pour pousser le raffinement jusqu'à n'avoir point de public. Etre grand tout seul dans ma bulle.

Vous me demandiez si j'étais un athlète frustré? Non. De toute façon le sport pour lequel je suis le plus doué – la gymnastique schizophrénique – n'est pas au programme olympique.

* * *

On change de sujet, mais on reste dans le même. Si j'étais un athlète, prendrais-je de la dope?

Que j'en prenne ou non, ce qui est certain c'est que je rirais comme un fou en entendant aux nouvelles et en lisant dans les journaux, y compris le mien, que le CIO fera à Sydney des tests qui mèneront à l'éradication de l'EPO, la plus répandue des dopes sportives. Si on analysait le pipi de mes collègues journalistes sportifs, on trouverait, je crois, de très fortes doses de somnifères. En tout cas, qu'est-ce qu'ils dorment bien.

Deux tests d'EPO seront pratiqués à Sydney. L'un sanguin. L'autre par le pipi. Les DEUX tests devront être consécutivement positifs pour qu'un athlète soit sanctionné. La joke, c'est que le pipi ne garde trace de l'EPO que lorsqu'elle a été prise dans les 72 dernières heures. Autrement dit, un marathonien espagnol, ou un kayakiste italien – mes exemples ne sont pas fortuits – qui s'entraînent toute l'année à l'EPO, n'ont qu'à cesser d'en prendre trois jours avant d'arriver à Sydney, leur test sanguin sera positif, mais pas leur pipi. Mais comme il faut les deux, ils seront quand même champions olympiques.

Les hautes instances du sport n'essaient pas de contrôler le doping, mais de contrôler le show, c'est pas pareil. Mes confrères se trompent encore quand ils disent que le Cubain Javier Sotomayor, trouvé positif à la cocaïne, a été blanchi pour des raisons politiques. Et la Jamaïcaine Merlene Ottey, alors ? Et Dieter Baumann, le monsieur Propre de l'athlétisme qui nous a fait avaler que la nandralone trouvée dans ses urines vient de son tube de dentifrice? Et les deux Italiens blanchis aussi? Et les Britanniques Walker, Cadogan et Richardson? Et Lindford Christie? C'est aussi pour faire plaisir à Castro? Mais non. C'est parce qu'il ne faut pas trop faire de vagues pour ne pas fucker le show.

Comment voulez-vous que les hauts dirigeants du sport fassent la lutte à la dope quand eux-mêmes sont des pushers de tranquillisants? ■

Pierre Foglia, *La Presse* (Montréal)
du 5 août 2000
Transmis par Joël Dada, via NT

Wanted!

Excès de zèle de La Poste, ou distraction d'un membre? L'exemplaire du *mmmille-pattes* N° 81 adressé à «M. Nova Eric, 1196 Gland», nous est revenu avec la mention suivante: «A Gland, nom et numéro de la rue sont nécessaires.» Cher Eric, donnez-nous votre adresse complète, pour que vous puissiez recevoir notre bulletin! Ou alors, un membre habitant la Côte peut-il nous fournir ces éléments? Merci d'avance.

Elle roule les mécaniques.
Nouvelle Renault Scénic 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

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

samedi 13 octobre 2001 • 14 h 30

3e édition

Spiridon romand

Chalet-à-Gobet
Lausanne

Course-relais sur chemins forestiers par équipes de deux coureurs : un concurrent à pied et l'autre en VTT.

Le relais consiste à inverser les rôles.

Catégories:
1. Enfants (de 8 à 11 ans), env. 5 km • 2. Juniors (de 12 à 16 ans), env. 10 km
3. Adulte + Junior, env. 10 km • 4. Dames, env. 10 km
5. Hommes, env. 15 km • 6. Mixte, env. 15 km

Finance:
Adultes: Fr. 12.- par personne
Enfants et Juniors: Fr. 6.- par personne
Sur place, majoration de Fr. 5.- par équipe

Renseignements et inscriptions: tél. 021 / 646 33 35 ou 021 / 731 47 24

propos
DE TABLE

Propos musclés

Sans muscles, vous ne pourriez ni soulever, ni sauter, ni courir... ni même sourire. Ce que vous pouvez faire de plus utile pour leur bien (et le vôtre), c'est d'en prendre soin par une bonne nutrition et par l'exercice. Prenez aujourd'hui un peu de recul par rapport à l'assiette, penchez-vous sur la dignité des muscles.

Les muscles?

Dans le corps humain, plus que 600 muscles, composés de 75% d'eau, 20% de protéines et 5% de minéraux et d'autres substances... Chacun d'entre eux groupe en faisceaux des cellules fines et très longues, les «fibres musculaires». Sous la stimulation des terminaisons nerveuses, les protéines filamenteuses des fibres se raccourcissent, menant à la contraction du muscle. Les cycles de contraction-relaxation de vos divers muscles meuvent votre corps, transportent la nourriture le long de votre intestin, propulsent le sang dans vos artères.

Le système contient trois types de tissu musculaire. Le muscle cardiaque constitue les parois du cœur. Les muscles lisses habillent les organes internes comme le système digestif. Les muscles squelettiques, enfin, représentent environ 40% du poids d'un adulte. Ils ont pour fonction de déplacer os, cartilages et des parties molles comme les muscles faciaux. Ils sont attachés aux os par les tendons, solides cordons de tissu conjonctif. Un muscle se contracte, il tire sur le tendon, l'articulation bouge.

Carburants du muscle

Comme énergie, vos muscles utilisent la graisse et les glucides (voir *Le mmmille-pattes* N° 72: «Confit qui fond»), mais ils ont besoin d'autres nutriments: le calcium est indispensable au mécanisme moléculaire de la contraction, le fer aide au transport de l'oxygène, les protéines réparent l'usure permanente... Et n'oublions pas l'eau! Elle véhicule les substances nutritives et évacue vers la peau l'excès de la chaleur produite pendant l'effort.

Les muscles et la santé

Une activité sportive régulière renforce le cœur, améliore la circulation sanguine, préserve les artères, abaisse le pouls. Elle accroît le métabolisme en général et aguerrit les muscles, responsables de 50-80% de votre dépense calorique journalière. Lors d'un «footing», chacun des muscles actifs peut brûler 15 à 25 fois plus d'énergie qu'il n'en brûle au repos. Il se peut qu'une activité brève et intense exige 100 fois plus d'énergie. L'activité prévient l'excès de poids, un problème majeur de notre temps, et améliore la sensibilité à l'insuline (l'hormone responsable de l'utilisation du sucre). Elle vous prémunit (peut-être) contre la maladie coronarienne, le diabète et d'autres désagréments aussi peu réjouissants.

L'âge et la maladie

En vieillissant, vous allez perdre du muscle, prélude à la faiblesse, à la mobilité réduite, à l'équilibre compromis, au risque de chute et de fractures. Cette spirale descendante n'est pas fatale, mais elle réduit l'indépendance et la qualité de vie. Il y a une bonne nouvelle: il est possible de raffermir les muscles – même après 85 ans – par des exercices appropriés.

Les muscles sont une ressource-clé pendant la maladie et la récupération de traumatismes. Les infections méchantes, par exemple, les brûlures étendues, les opérations chirurgicales, appellent les muscles au secours. Momentanément inutiles au malade alité, ils fondent littéralement, libérant au «compte-gouttes» les fragments de leurs protéines que votre foie transforme en glucose, et les autres nutriments dont ils sont constitués. Certaines formes d'exercice peuvent être pratiquées déjà en hôpital, afin de réduire la perte fonctionnelle et d'accélérer le rétablissement.

Magie du muscle

Mise à part leur tâche d'agents des mouvements ordinaires, les muscles squelettiques ont nombre de fonctions importantes. Ils aident au réglage fin de votre métabolisme, vous confèrent force et puissance pendant la compétition sportive et délivrent les éléments nutritifs nécessaires à votre corps malade. Ne voyez-vous pas là une générosité, une noblesse à laquelle le cerveau lui-même ne peut prétendre?

Jacques Décombaz

Une légende tenace : le muscle serait moins malin que le cerveau...

- Le muscle peut, au besoin, nourrir le cerveau. Lui, il nécessite du glucose à chaque seconde.
- Le muscle s'adapte à sa fonction. Le cerveau peut-il changer de taille??
- Le muscle économise de l'énergie au repos. Le cerveau en use autant endormi qu'éveillé.
- La puissance possible du muscle (Watt) est des dizaines de fois celle du cerveau.
- Le muscle tolère la chaleur. Pas le cerveau.
- Le muscle travaille sans devoir réfléchir. Dans le cerveau, ça travaille, mais est-il pour autant capable de marcher??

380 Nino Scuderi.

287 Manfred Mletzkowsky; 382 Christian Jacot-Descombes.

307 Michel Kolly; 312 Jacques Schindler.

Cross du Footing-Club Lausanne

Cette 10e édition, organisée à la perfection par Raymond Corbaz et son équipe, a obtenu un beau succès. Beaucoup de coureurs d'outre-Sarine avaient fait le déplacement au Mont-sur-Lausanne, du fait que cette épreuve comptait pour le Challenge de course FSA. Ce cross a également attiré de nombreux Romands, qui défendaient leurs chances pour le Trophée lausannois des courses hors stade.

Ce sont plus de 600 participants, enfants et adultes, qui se sont lancés sur un vrai parcours de cross. Le terrain, très roulant par endroits, mais aussi boueux lors de certains passages (sans oublier la petite montée derrière les vestiaires, dont chacune et chacun se souvient!), a mis les muscles à rude épreuve.

Le soleil a pris la place du mauvais temps et des terribles intempéries de la nuit précédente, ce qui a permis à tout le monde de passer un agréable après-midi sportif.

Bravo aux organisateurs pour leur travail et aux coureurs de s'adonner à ce sport merveilleux qu'est le cross. ■

Ph. Rochat

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Dames (5,6 km). M. Neuenschwander 20'26", R. Zahno-Jungo 20'37", G. Berger 20'40", Y. Tsehay 20'43", F. Rueda Oppliger 21'04", U. Jeitziner 21'17"...

Dames vét. (5,6 km). F. dos Santos 22'58", J. Waldmeyer 24'42", T. Richoz 25'37"...

Junior F (3,880 km). I. Marthaler 14'39", D. Schramer 14'50", S. Brügger 15'10"...

Dames court (3,880 km). A. Etter 13'52", M. Güggenbühler 14'23", S. Favre 14'59"...

Hommes court (4,2 km). U. Horisberger 13'18", F. Reynard 13'27", O. Gloor 13'30"...

Juniors H (5,6 km). S. Joly 18'40", U. Vetsch 18'43", D. Renggli 18'46"...

Vét. H1 (7 km). J. Abrantes 23'29", N. Oliveira 24'01", J.-P. Carruzzo 24'07, M. Hasler 24'14", H. Seghrouchni 24'30"...

Vét. H2 (7 km). L. Ackermann 25'20", M. Griffon 27'23", D. Croset 27'58", J.-P. Berset 28'05", M. Kolly 28'18"...

Seniors (9,8 km). T. Eticha 30'52", M. Mächler 31'23", H. Bruecker 31'39", B. Heuberger 31'44", C. Hofmann 31'47", H. Hegerso 31'51", O. Amann 31'56", K. Haldemann 31'59", M. Testa/I 32'13"...

Association SPort'ouverte, le sport contre l'exclusion

De nombreux jeunes gens, pour la plupart des toxicomanes qui essaient de «s'en sortir», des SDF ou requérants d'asile, participent à de nombreuses activités sportives, sous la conduite d'animateurs et excellents sportifs.

Quelques coureurs pratiquent la course à pied; avec une belle volonté, ils participent à des compétitions, comme le marathon ou les 20 km de Lausanne, la «Traîne-Savates» de Cheseaux, d'autres encore. La plupart d'entre eux ne disposent pas de beaucoup de matériel pour courir. Alors, si vous avez des chaussures de jogging usagées, mais pouvant encore être utilisées, ou des vêtements de sport, ne les jetez pas, ils feront des heureux.

Ce matériel est collecté par Michel Perrottet (Centre commercial, 4e étage, route du Bois 31, 1024 Ecublens, tél. 021/691 64 48), lequel fera suivre vos dons à l'Association SPort'ouverte à Lausanne. ■

Ph. Rochat

Terre-Neuve (Canada)

(...) Il est des histoires si justes qu'elles n'ont pas besoin d'être absolument vraies... Il s'agirait de la transcription d'une communication radio entre un bateau de la US Navy et les autorités canadiennes...

Les Américains: *Veuillez vous dérouter de 15 degrés nord pour éviter une collision. A vous.*

Canadiens: *Veuillez plutôt vous dérouter de 15 degrés sud pour éviter une collision. A vous.*

Américains: *Ici le capitaine du navire des forces navales américaines. Je répète: veuillez modifier votre course. A vous.*

Canadiens: *Impossible.*

Américains, haussant le ton: ICI LE PORTE-AVIONS *USS LINCOLN* DE LA FLOTTE NAVALE DES ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE. NOUS SOMMES ACCOMPAGNÉS DE TROIS DESTROYERS ET AUTRES NAVIRES D'ESCORTE. JE VOUS DEMANDE DE DÉVIER DE VOTRE ROUTE DE 15 DEGRÉS NORD. DES MESURES CONTRAIGNANTS POURRAIENT ÊTRE PRISES POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DE NOTRE FLOTTE. A VOUS.

Canadiens: *Ici, c'est un phare. A vous.*

Américains: ...

Pierre Foglia, *La Presse* (Montréal), 17.6.00 (par Joël Dada, via NT)

La Foulée glandoise, un club plein d'enthousiasme

En poursuivant notre tour des groupements spiridoniens de Suisse romande, nous avons rencontré Eleonora Erb, présidente depuis sept ans de La Foulée glandoise. Elle a bien voulu répondre à quelques questions, pour mieux nous faire connaître ce club de course à pied de la Côte.

Il n'y a pas beaucoup de femmes qui président un groupement comme le vôtre. Que ressentez-vous, à la tête d'environ 80 personnes?
Lorsque j'ai repris la présidence, c'était avec un vif plaisir que j'ai assumé cette tâche; maintenant, j'ai une grande satisfaction personnelle.

Quand s'est créé votre club?
Il y a 15 ans.

Vos membres sont-ils tous des adultes?
Pour le moment, oui. Nous n'avons pas de jeunes de moins de 16 ans, mais peut-être que cela viendra un jour.

Quand ont lieu vos entraînements?
Nous nous entraînons en groupe le mardi soir à Gland, où nous sommes environ 30 personnes chaque fois. En été, nous allons une fois par mois sur la piste du stade de Colovray, à Nyon. D'autre part, bien des coureurs s'entraînent inviduellement.

Participez-vous à des compétitions?
Nous faisons de nombreuses courses populaires. En 2000, sur l'ensemble de nos membres, 19 marathons ont été courus.

Accordez-vous des subsides à vos athlètes?
Non, mais nous leur offrons deux ou trois inscriptions à des courses populaires par année; elles sont désignées par notre comité en début de saison.

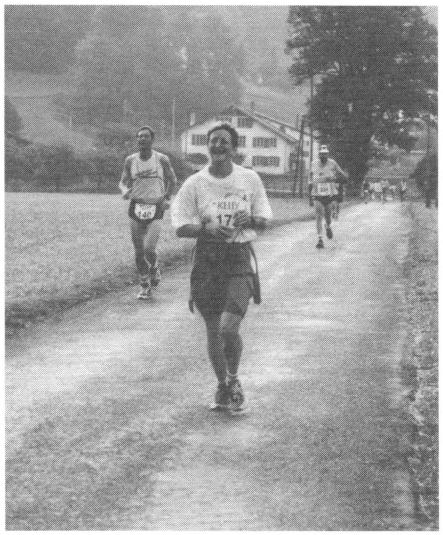
Organisez-vous des camps d'entraînement ou autres sorties?
Tous les deux ans, nous organisons, pour ceux qui le désirent, une sortie de deux jours lors d'une course. L'année dernière, 22 personnes ont participé au Défi du Val de Travers; quelques accompagnants sont venus nous encourager tout au long du parcours.

Quel est votre objectif pour cette année?
Rien de bien particulier, si ce n'est de participer à de très nombreuses manifestations populaires.

Et pour l'avenir?
Maintenir ce bon esprit d'équipe, et l'enthousiasme qui anime chaque membre, le plus longtemps possible.

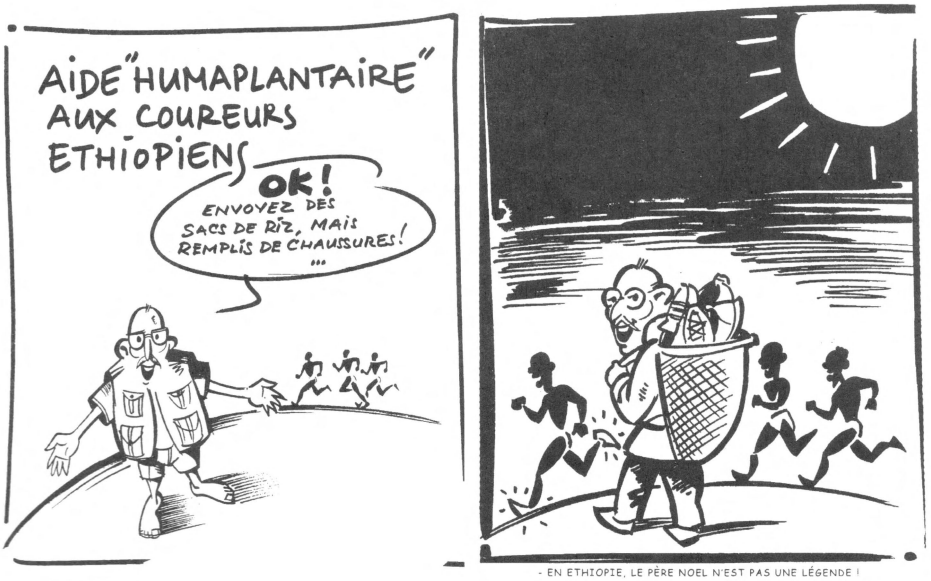
Faites-vous quelque chose de spécial pour vos nouveaux membres?
Nous leur offrons un test genre Conconi à l'Uni de Dorigny. De ce fait, ils pourront s'entraîner sur de bonnes bases, ce qui est très important aussi bien pour les débutants que pour les chevronnés.

Merci à Eleonora Erb pour ces renseignements et bon vent à La Foulée glandoise. ■ ***Propos recueillis par Ph. Rochat***



Eleonora Erb, présidente de La Foulée glandoise.

Coureurs et supporters de La Foulée glandoise, après les efforts...



Voici comment Michel Marguinot imagine (pour *Et ta sœur?... Elle court!*, bulletin du SC Languedoc, N° 161, juillet 2000) le passage du Père Noël (Tamini) chez les coureurs éthiopiens pas (encore) connus. Ce n'est certes pas avec l'aide des Romands que la hotte et le sac ont été remplis! L'appel lancé dans nos pages (N° 80) était resté sans réponse...

Troisième colloque médico-sportif du «Défi du

Nous poursuivons (voir *Le mmmille-pattes* N° 81, pp. 24-26) dans ce numéro la publication des «actes» du 3e «Colloque médico-sportif du Défi du Val de-Travers», 18 août 2000, sur le thème: *Dopage dans le sport populaire: causes, conséquences, aspects médicaux, motivationnels, moraux, éthiques, leçons à tirer.*

Ci-après et successivement, l'intervention de notre ami, et ancien rédacteur de ce bulletin, Jean-Pierre Glanzmann, ainsi qu'un résumé adapté de la contribution de notre «rédacteur scientifique» Jacques Décombaz.

Doper le sport ou la dope dans le sport?

Lorsque le Dr Jean-Pierre Monod m'a invité à participer à ce colloque et m'a parlé de son sujet, «Le dopage chez les populaires», je lui ai instantanément répondu: «Je vais beaucoup vous décevoir, car en 33 ans de pratique sportive, je n'ai jamais vu aucun cas de dopage chez les coureurs populaires.» Ma crainte est donc que je n'aie rien que de très banal à vous raconter. Conséquence logique: c'est donc en grand naïf que j'aborde le sujet.

Il semblerait pourtant bien, selon certaines sources, que d'aucuns, parmi tous ces sportifs, se dopent. Plutôt que d'en chercher les preuves irréfutables, j'abonde dans le sens du Dr Monod qui affirme que la meilleure thérapie reste encore la prévention.

Au fait, les choses ont-elles donc autant changé avec le temps? Pour y répondre, tentons un bref et cocasse retour en arrière.

Le 16 août 1986, se déroula le premier *biathlon de Lucens*. Pour chacun de nous, participants à ce nouveau sport, l'organisateur bien intentionné avait mis une chaise à disposition. J'aime bien l'image de la chaise, parce qu'elle est un symbole. Grock nous en faisait celui du saut, son célèbre saut de la chaise. Pour le biathlète de l'époque, elle représentait, en ces terres bien vaudoises, tout à la fois une transition et un lien. Une transition entre deux disciplines un brin antagonistes, le vélo et la course à pied, qu'on tentait de concilier dans un même esprit, et un lien entre bons et moins bons concurrents, obligeant les uns et les autres à couper leur effort et à changer rapidement d'équipement. On rangeait donc les fringues sans vraiment les aligner, mais presque, sur la fameuse chaise dite de transition, on laçait les chaussures, histoire de ne pas les perdre, et vogue la galère pour les 16 km de course à pied qui succédaient aux 60 bornes de vélo. Bien malheureux celui ou celle (les «celles» étaient encore peu nombreuses, 18 féminines pour 160 mâles) qui n'avait pas systématiquement rangé ses affaires sur et au pied de sa chaise; car cela risquait de lui coûter, ni plus ni moins, quelques secondes de pénalité. Heureuse époque.

Le triathlon, parlons-en. A Morat, la même année, les commissaires furent incontestablement à l'honneur. La revanche de l'officiel sur le participant, en quelque sorte. Antagoniste absolu de son grand frère, le *triathlon de Lausanne*, qui naîtra, disparaîtra et renaîtra de ses cendres bien plus tard, le *Murtensee Triathlon* (de Muntelier) avait pour caractéristique de proposer un parcours sans aucune déclivité. Malgré le règlement interdisant formellement de rouler en «aspiration» et en alignement, il était utopique de vouloir s'extirper d'un peloton de coureurs sur un tel tracé. Les officiels alors chargés de contrôler la régularité de l'épreuve sur le siège arrière de leur moto ne savaient plus où donner du stylo. La page de couverture des résultats de cette fameuse course, que j'ai retrouvée, résumait ainsi la situation: *Cher participant. Merci pour ta participation à ce* Murtensee Triathlon. *Si tu constates que ton nom est souligné sur la présente liste de résultats, tu dois savoir que tu as été pénalisé de 10 minutes pour t'être protégé du vent derrière un autre concurrent.* Ce jour-là, pas moins de 130 concurrents avaient été pénalisés – record planétaire absolu – certains vraisemblablement injustement. (Pour la petite histoire, je relève qu'on pouvait compter 170 coureurs hommes et 14 féminines à l'arrivée, ce qui fait, dit en passant, une jolie moyenne d'exclus du classement). Mais encore: *A ce sujet, chaque triathlète doit savoir que le non-respect de cette clause du règlement tendra invariablement à contribuer à la disparition de ce sport.* En post-scriptum, le clou: *La Fédération cherche de toute urgence des commissaires pour surveiller les compétitions. J'attends avec impatience ton appel.* Et c'était signé: Beat Fasnacht, de Galmiz. Non, dans ce cas, ne traduisez pas Fasnacht par carnaval...

Val-de-Travers»

Je me souviens aussi de la rocambolesque aventure de cette quinquagénaire concurrente inscrite au 1er Triathlon d'Erlach, dit *Seeländer Triathlon*. Sautant à l'eau au coup de pistolet du starter, elle végétait encore, isolée à 30 mètres du ponton de départ, quelque 10 minutes plus tard, lorsqu'elle se mit à couler en hurlant: «Hilfe, Hilfe!» (vous avez bien traduit: «Au secours! Au secours!»). La brave dame avait tout simplement confondu triathlon avec chambre à lessive.

Belle époque, disais-je. Ce premier volet de la question évoqué, vient le deuxième: se dope-t-on plus aujourd'hui qu'hier? A vous le soin d'assembler les pièces du puzzle qui vous apportera la réponse...

A ses débuts, le triathlon populaire représentait un peu un idéal sportif, un sport qui permettait d'égaliser les chances des uns et des autres. On s'entraînait de manière relativement mesurée et chacun disposait du même matériel. Personne n'avait à rougir de son inculture en natation, une discipline qui se pratiquait d'ailleurs sans combinaison, quelquefois dans une eau à 16 degrés (lac Noir). Et puis vint le temps des vaches grasses: les combis polymérisées, les superbike aux guidons animaliers, les baskets à laçage rapide. Porté par la mode, le triathlon a pourtant su rester humble. Il est devenu simplement plus professionnel et toujours plus passionné. On se hasardera à dire: un sport-mode à l'abri de la dope (considérez cela comme une assertion purement personnelle).

La dope, justement, puisqu'on est venus pour ça. Dopage, un mot synonyme de tricherie et de lâcheté. Une triche détestable qui avilit moralement celui qui en est l'auteur autant qu'il lèse ceux qui en sont les victimes. C'est-à-dire les autres, tous les autres; propres, mais battus. Et j'imagine aussi combien il doit être difficile pour celui qui a gagné en ayant triché, de ne jamais pouvoir s'en confesser.

Mais peut-être est-il plus facile de prôner cette sorte de philosophie lorsque du sport, le sportif n'en vit point? Comme ce fut notre cas, le vôtre certainement aussi.

Cher baron de Coubertin, repose en paix. Le précepte que tu t'es donné beaucoup de mal à nous inculquer hante nos nuits d'été et se perpétue avec toute la foi qui nous anime. Sais-tu, mon bon Pierrot, qu'il y a bien longtemps que nous ne participons plus que par plaisir... ■

Jean-Pierre Glanzmann

La nutrition, une alternative au dopage?

Voici une question fréquente qui, au fond, est plutôt choquante. La nutrition ne peut pas être une alternative au dopage, car les deux choses ne sont pas de même nature.

Le dopage dans le sport est un choix libre, «à l'insu de son plein gré», d'enfreindre les règles posées (moyens et substances prohibés). La fin justifie les moyens, qui sont mis en œuvre dans la discrétion, voire le mensonge, puisqu'ils sont illégitimes et déloyaux. L'artifice remplace la valeur propre. De plus, le dopage fait courir des risques – plus ou moins grands, plus ou moins lointains – à la santé.

La nutrition est une nécessité. Selon les épreuves, son intervention est recommandée voire incontournable.

Dans son application à l'athlétisme, la nutrition, qui devient la diététique du sport, est un art ou chacun a le droit d'exceller s'il a pris le temps d'apprendre et d'essayer. Elle suppose une compréhension approfondie de ce que tel effort sollicite exactement de notre organisme, à quel moment, et des moyens alimentaires appropriés à mettre en œuvre.

Si une telle question est posée, c'est que la nutrition a pour point commun avec le dopage – et c'est le seul – de pouvoir influencer la performance. Pour ça, le dopage pousse notre corps instrumenté vers des limites surnaturelles et l'abuse sur son état de fatigue. La diététique sportive, au contraire, permet à l'athlète sublimé d'exprimer pleinement ses aptitudes intrinsèques, d'atteindre ses limites naturelles et de s'y maintenir le plus longtemps possible. C'est une victoire de l'intelligence et de la connaissance.

La nutrition du sport repose, comme le coureur, sur deux pieds. Celui d'une alimentation saine et équilibrée (c'est tout un style de vie) et celui de la diététique de l'effort (la préparation ponctuelle à la compétition, la gestion des ressources, la récupération raisonnée). Le premier aspect a pour but d'assurer les apports nutritifs requis pour la santé, la condition physique générale et le développement musculaire. Il confère des bénéfices à long terme sur la performance. Le second aspect anticipe et corrige les perturbations aiguës provoquées par un effort (intense ou prolongé) sur l'organisme, soit, pour l'essentiel, les réserves d'énergie et l'état d'hydratation. Il confère des bénéfices immédiatement perceptibles en termes de performance.

Glucides, caféine et créatine

On reconnaît un aspect particulier de la nutrition sportive, celui des suppléments alimentaires de la performance. Trois ingrédients alimentaires sont seuls à être unanimement reconnus pour avoir des propriétés «ergogènes», c'est-à-dire fournir de l'énergie immédiatement utile ou en faciliter la mise à disposition et, par là, améliorer la performance. Le tableau de la page 22 présente leurs propriétés en parallèle.

Les ***glucides*** sont un terme générique qui comprend toutes les formes de présentation possibles (des boissons énergétiques aux biscuits, en passant par les barres de céréales). En tant que carburant naturel de l'effort intense, les suppléments glucidiques complètent utilement les aliments ordinaires.

La qualification «nutritionnelle» des substances comme le café ou la créatine peut être discutée. Le café en quantité normale contient suffisamment de ***caféine*** pour stimuler l'organisme, par un effet mimétique des hormones de stress, et le mettre ainsi en disposition favorable pour produire son effort. La caféine est certes une substance pharmaceutique, mais elle a acquis depuis des siècles le plein droit d'être associée

à l'alimentation. Cela fait aussi plus d'un siècle que ses vertus stimulantes et la relative trivialité de ses effets secondaires sont reconnues scientifiquement et confirmées année après année. La législation des associations sportives a su mettre une barrière sage entre consommation normale et abus en la déclarant produit dopant sous conditions.

La ***créatine***, disponible depuis quelques années dans le commerce sous forme concentrée, est le carburant «explosif» que nos muscles utilisent (et recyclent) pour les efforts puissants et répétés. La créatine prise en supplément en élève la teneur naturelle des muscles et améliore les performances du type anaérobie alactique. Elle ne présente pas d'intérêt pour le type d'effort du coureur populaire. En tant que supplément, la créatine est à situer dans une zone un peu grise où il revient à chacun de se faire une opinion sur sa légitimité. En effet, les doses efficaces recommandées s'élèvent à plusieurs fois l'apport naturel par les aliments, ce qui ne peut manquer de susciter l'idée d'artifice. De plus, il est indéniable que de tels apports exercent une pression inhabituelle sur le métabolisme, notamment rénal, voie par laquelle la créatine et son produit de transformation, la créatinine, sont éliminées. Cela ne fait que 6-8 ans que la créatine est largement disponible et l'on manque du recul nécessaire pour affirmer que ses effets secondaires sont absolument inoffensifs. A cela s'ajoutent des inquiétudes quant à la qualité de certaines préparations, pour laquelle la réglementation actuelle est inopérante.

Entre être et avoir

La tentation du dopage est déterminée par le sens que nous donnons à notre pratique de sportifs populaires. Est-ce un microcosme où, dans un petit cercle à notre petite échelle, nous pouvons être le meilleur, ici et maintenant? C'est alors une satisfaction d'orgueil passagère dont la valeur est bien fragile. Noël Tamini a exprimé la relativité de la course à pied en disant qu'elle ne pouvait être que la plus importante (ou la plus belle) des choses secondaires. On pourrait aussi dire que si ce n'est ni le but, le rang, ni le temps qui comptent, c'est bien la course en soi qui est la chose la plus importante et la plus belle. Elle nous porte de découverte en découverte, médiatrice d'un enrichissement personnel continu. A l'image de «l'Alchimiste» de la fable de Paulo Coelho, où un berger andalou part à la recherche d'un trésor jusqu'en Egypte et découvre pour finir que le trésor, c'était le voyage, les rencontres, les événements et les difficultés surmontées. La course, c'est la vie. On y gagne en faisant le chemin, on n'y gagne pas contre les autres.

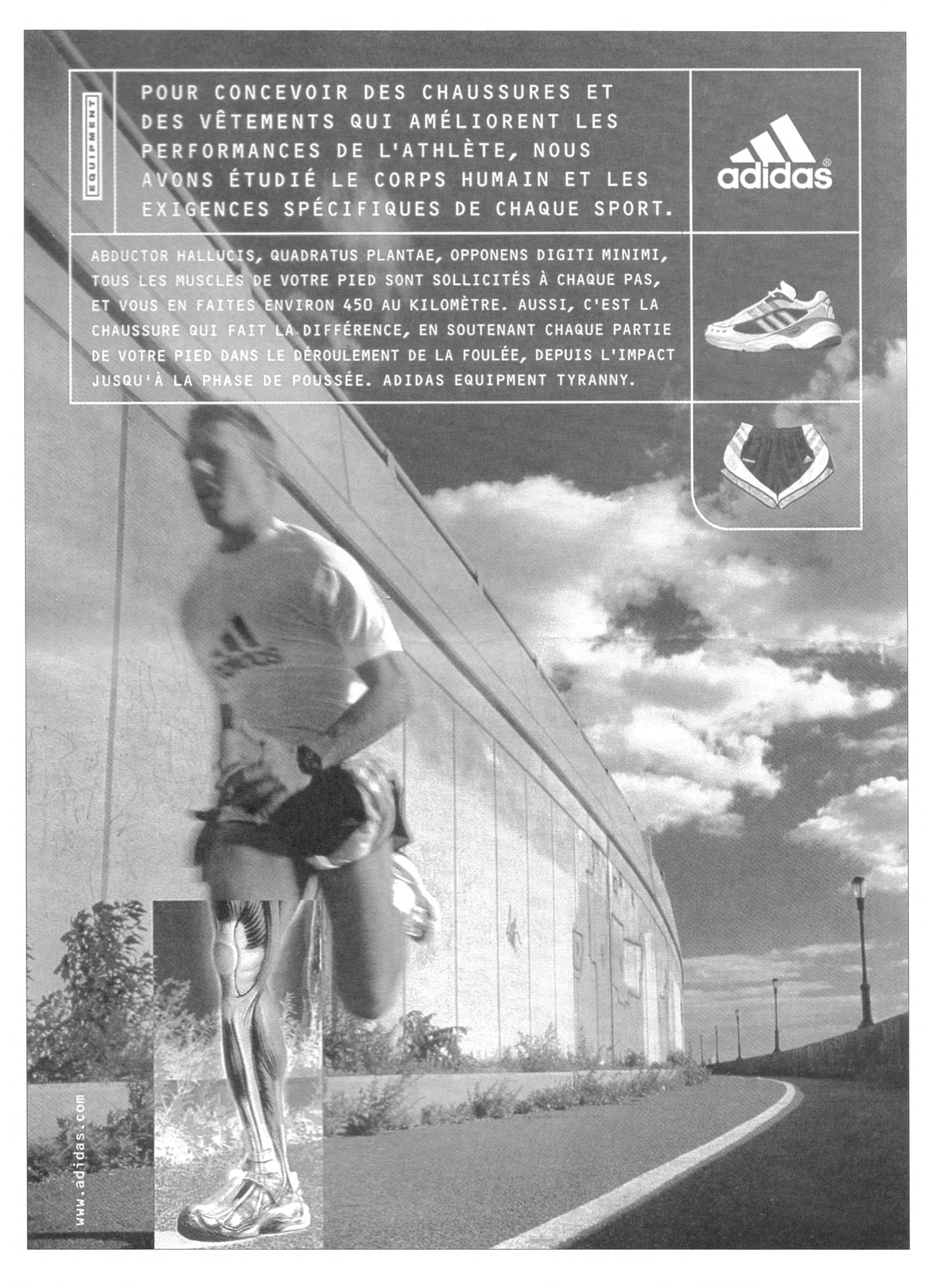
Il en est de la course à pied comme de l'alpinisme considéré comme une course aux sommets. Walter Bonatti, le montagnard lombard des années soixante, à la fois bien réel et légendaire, déplorait l'esprit limité de certains grimpeurs qui ne parlent que de montagne (ou de records). Alors que la montagne ne devrait constituer, à l'instar du sport, du travail ou de l'art, qu'un moyen de devenir plus authentique.

Celui pour qui la course à pied est un moyen d'accomplissement, de rencontre, de questionnement et de révélation, ne sera pas tenté par l'artifice du dopage. Mais il laissera volontiers la course à pied doper sa vie. ■

Jacques Décombaz

Comparaison des propriétés de trois suppléments de la performance

	glucides	créatine	caféine
fonction	carburant naturel de l'effort intense	carburant «explosif» naturel	*[mime les hormones de stress]*
réserve	600 g (consommable)	100 g (recyclable)	0
origine	aliments	endogène et alimentaire (animal)	alimentaire (végétal)
nécessité d'en consommer	indispensable	dispensable	inutile
consommation ordinaire	400 g	1 g	0,2 g
supplément efficace	400 g endurance	2–20 g force-vitesse	0,1–0,3 g endurance + force-vitesse
forme	naturelle	nutraceutique	naturelle (ou pharma.)
rapport supplément/aliment	1	2–20	1
toxicité	non	dose?	effets secondaires
contamination	non	possible	non

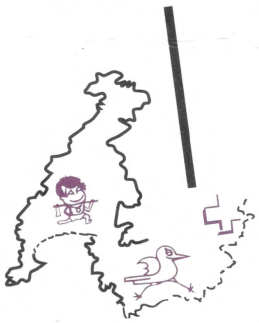

EQUIPMENT
POUR CONCEVOIR DES CHAUSSURES ET DES VÊTEMENTS QUI AMÉLIORENT LES PERFORMANCES DE L'ATHLÈTE, NOUS AVONS ÉTUDIÉ LE CORPS HUMAIN ET LES EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE CHAQUE SPORT.
adidas
ABDUCTOR HALLUCIS, QUADRATUS PLANTAE, OPPONENS DIGITI MINIMI, TOUS LES MUSCLES DE VOTRE PIED SONT SOLLICITÉS À 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

Schaefer
SPORTS & MODE LAUSANNE

...vous accueille et vous conseille
sur 4 étages

...Le plus grand choix d'articles
et de vêtements de sport à Lausanne

Descente St-François 18 - Tél. 320 22 02



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