



Le mmmille-pattes

revue du Spiridon romand

avril 2003 N° 88

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

FRANCESCA SACCO
Case postale 279 - 1211 Genève 25
natel 076 518 71 74
e-mail: saccof@hotmail.com

Président

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

Secrétaire

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
Route de la Blécherette, Vernand-Dessous
1033 Cheseaux - Téléphone 021 731 47 24

Membres

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

ROBERTO DE MUNARI
Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève
Téléphone 022 329 47 29

Cotisations

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

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

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

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

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

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:

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

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

3 parutions annuelles

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.-	Fr. 150.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-

Parutions 1^{er} avril 15 août 15 décembre

Délais de réception 1^{er} mars 15 juillet 15 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.

Régie des annonces et renseignements:

FRANCESCA SACCO
Case postale 279 - 1211 Genève 25
natel 076 518 71 74
e-mail: saccof@hotmail.com

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers
FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délai de rédaction du N° 89 15 juillet 2003

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



Couverture:
photo Jean Perone.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du *mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par les intéressés.


Fondation
Foyer-Handicap

réalisation et production d'imprimés

atelier micro-édition des Caroubiers
rue des Caroubiers 7 • 1227 Carouge
tél. 022 309 11 50 • fax 022 309 11 64



La montagne (ici, le Salève, près de Genève), paradis des «traileurs».

éditorial

La guerre du trail n'aura pas lieu

Le trail, appellation bien spacieuse utilisée pour désigner tout simplement la course en montagne, suscite dans l'Hexagone les convoitises de la Fédération française d'athlétisme (FFA), de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME), et même du Club alpin français (CAF). En proie à une sorte de fertilité nosologique, la FFA a d'ores et déjà compartimenté les courses de montagne, les courses nature, les raids, les raids nature et les trails. On admire la simplicité des Suisses qui, contrairement à Monsieur Jourdain, ne se montrent pas spécialement curieux de savoir si Sierre-Zinal est un trail ou une course de montagne.

Quant aux «traileurs» français, ils n'échapperont vraisemblablement pas à l'OPA. Le 4 février, le CAF annonçait son projet de fusion avec la FFME. L'union a été votée par 97% des congressistes réunis la veille à Annecy. D'un côté, le CAF, un mastodonte datant de 1874, confronté au renouvellement difficile de ses effectifs et à quelques problèmes financiers (les refuges de montagne nécessitent un entretien coûteux). De l'autre, la FFME qui, comme le soulignait l'année dernière le mensuel *Montagne Magazine*, souffre d'un «manque crucial de lisibilité de son activité. (...) Les licenciés ne savent pas à quoi elle sert». En fait, elle assume le développement de onze activités différentes, dont le raid sportif.

La question qui se pose maintenant est de savoir où ira loger le trail. En acceptant, dans sa classification, qu'il puisse comporter des portions de route, la FFA a fait un

pas vers l'annexion du trail aux courses sur route. Il faut dire que la FFA a perdu les grands raids, lesquels ont presque tous basculé dans le camp de la FFME. Mais la FFA peut se prévaloir du fait que la IAAF organise déjà le championnat mondial de course de montagne. Se pourrait-il alors que les «traileurs» français dépendent de plusieurs organes différents, selon qu'il s'agit du championnat mondial, du championnat national et des courses qualificatives comptant pour ce dernier?

Tant qu'à faire, nos voisins français devraient se demander si les «traileurs» sont des marcheurs ou des coureurs. Question éminemment tordue. Car en montagne, le verbe «courir» ne veut rien dire – et c'est peut-être justement ce qui fait le charme de la chose. A Sierre-Zinal, par exemple, les marcheurs partent à cinq heures du matin et les coureurs, censés être plus rapides, à neuf heures. Mais vous trouverez des marcheurs qui terminent en moins de 4 h et des coureurs qui mettent 5 h 30 pour franchir la ligne d'arrivée. Cherchez l'erreur...

● *Francesca Sacco*

le bonjour DU PRÉSIDENT

Adieu Charles, bon rétablissement François

Ma rubrique débutera par un adieu à un ami de longue date, Charles Gilliéron, tragiquement disparu (lire l'hommage qui lui est rendu dans ce numéro par Jean-Pierre Glanzmann). Je tenais simplement à te dire, Charles, que je garderai de toi l'image magnifique d'un vrai sportif. Et à toi, Alice, bon courage en attendant de nous revoir lors de prochaines courses pédestres.

D'autre part, je souhaite un prompt rétablissement à notre trésorier, François Späni, victime d'un accident de la circulation. Alors qu'il s'adonnait à son sport fa-

vori, le vélo – plus exactement le VTT – il a été renversé par une voiture. Il souffre d'une fracture du tibia et devra porter un plâtre pendant deux mois. Alors François, patience, en attendant de pouvoir remonter sur une bécane.

En ce qui concerne l'activité de notre association, nous avons reçu, suite à l'envoi de nos rapports pour l'assemblée générale par correspondance, de nombreux bulletins de vote, souvent accompagnés d'un petit mot d'encouragement. Toutes ces marques de sympathie nous vont droit au cœur. Elles nous montrent aussi que nous sommes sur la bonne voie. Car, vous le savez sûrement, nous nous efforçons de faire le maximum pour vous satisfaire. Alors, bonnes courses et à bientôt. ●

Philippe Rochat

s o m m a i r e

Edito - Bonjour du Président	3
Mise à jour d'une formule	4
Le sport chimique	5
Les dopants utilisés dans le marathon	6
Les suppléments nutritionnels	7
Propos de table	8 - 9
Pérégrinations au royaume du Sikkim	10
Association sportive Fair-Play	11
Hommage aux jubilaires de la course de l'Escalade	12
Remise des trophées lausannois 2002	13
Trophées lausannois 2003	14
Le cross du Footing-club Lausanne	15
CHP: demi-tour du Salève	16
Hommage à la course à pied en salle à New York	17
Les derniers humains	18
Des gazelles et des chamois	19
Pied du Jura et Footing-club de Bière	20
La course à pied: un sport pas cher	21
Cross genevois open	22
Gymnastique: le revers de la médaille	23
Dopage: quelques points d'interrogation	24
Hommage à Charles Gilliéron	25
Les suisses pas assez sportifs	26
Serge et Nicole en Australie	27
L'athlétisme victime du succès des sports fun	28



Mise à jour d'une formule

Dès les années septante, la formule
220 — l'âge

a acquis une vaste popularité parmi les sportifs. Il s'agit d'un paramètre générique indiquant, avec une certaine clarté, la fréquence cardiaque (FC) maximale (donc sous effort) de chaque individu. On avait adopté cette formule, car la plupart des appareils de musculation en fonction dans les gymnases l'utilisaient. Ça n'a jamais été autre chose qu'une approximation: une personne de 30 ans pouvait donc s'attendre à ce que sa FC en plein effort atteigne les 190 pulsations par minute (p/mn).

Cette évaluation, que l'on devait au Dr Karvornnen, fut confirmée par les travaux de Samuel Fox et William Haskell, des spécialistes: la formule ne prétend pas à la précision absolue, mais fournit une mesure très proche de la réalité. A partir de ce chiffre, on peut déterminer des valeurs très utiles pour l'entraînement (seuil aérobie ou anaérobie, par ex.). Cela donne un cadre précis à la préparation personnelle.

Par la suite, des tests de laboratoire, effectués par E. Jones, conclurent que la formule idéale serait plutôt

210 — (âge x 0,65)

Ce que son collègue Sheffield, par une nouvelle étude mathématique, affina ultérieurement en

205 — (âge x 0,41)

Il y a peu, une équipe de chercheurs, dirigée par Douglas Seals et Hirofumi Tanaka, a procédé à une série d'études impliquant quelque dix-huit mille sportifs, testés sur tapis roulant. De tout cela est sortie une formule plus exacte, qui serait

208 — (âge x 0,7)

Pour le sportif de 30 ans dont ci-dessus, la FC maximale passe donc de 190 à 187 p/mn. Les sportifs plus jeunes voient leur FC maximale légèrement réduite, alors que les plus âgés bénéficient d'une augmentation de leur éventail de sécurité cardiaque.

Cette nouvelle formule pourra paraître sans intérêt. Mais il ne faut pas oublier que tous les appareils en usage dans les «fitness» sont étalonnés selon la formule de Karvornnen, qui donne des résultats un peu différents. Ces derniers peuvent cependant être facilement ajustés personnellement, en utilisant la nouvelle formule, surtout en ce qui concerne les zones dites de sécurité cardiaque.

Tiré de Spiridon Portugal, N° 142, mai-juin 2002. Merci à Mario Machado, son rédacteur, pour l'aimable autorisation. Trad. et adaptation RDM.

Selon Max Huber, directeur de la société Medilec, centre de réparation des montres POLAR pour la Suisse romande, à Genève, la formule «220 moins l'âge» serait adaptée pour 60% de la population. Cela fait tout de même 40% de cas pour lesquels elle tombe à côté de la plaque. Ses détracteurs affirment que la proportion de sujets qui ne «répondent» pas à ce standard universel est encore plus importante – jusqu'à 95%. Selon une étude effectuée sur un échantillon de 140 sujets au centre d'évaluation sportive Athle-tica, à Genève, la formule «220 moins l'âge» ne tombe juste qu'une fois sur trois (avec une tolérance de 5 battements/minute d'écart). L'inadéquation est significative dans plus de 80% des cas lorsqu'il s'agit de déterminer le seuil d'endurance et le seuil anaérobie. «Le problème est qu'il s'agit d'une norme standard qui ne prend pas en considération le niveau de départ du sujet, ni sa progression. Or, l'entraînement – ou l'absence d'entraînement – influence le rythme cardiaque. De plus, cette formule statistique ne tient pas compte de certaines particularités importantes comme la taille du cœur», explique Olivier Baldacchino, responsable technique chez Athle-tica. En somme, vouloir l'appliquer uniformément reviendrait à prétendre que toute la population devrait porter des lunettes à partir de 45-50 ans, sous prétexte que les premiers signes de faiblesse visuelle apparaissent habituellement à cet âge. «Dans ce cas, je préfère encore que les gens courent à l'instinct, aux sensations», conclut Olivier Baldacchino.

Publi-reportage

Le cardiofréquence-mètre POLAR: la clé d'un entraînement efficace

En vous donnant une information précise et instantanée sur votre rythme cardiaque, le cardiofréquence-mètre vous permet de concevoir un plan d'entraînement d'autant plus efficace qu'il sera personnalisé. Le «cardio» s'avère donc être l'accessoire idéal pour un contrôle parfait de l'entraînement du débutant comme du professionnel.

Que ce soit pour le jeune talent qui veut développer son potentiel sans se «griller», le professionnel à la recherche de la performance, l'amateur à l'écoute de son corps ou encore le pratiquant soumis à des restrictions médicales, la gamme des montres POLAR offre à tout un chacun un appareil adapté à ses besoins.

Le service après-vente POLAR se met à votre disposition, que ce soit pour une réparation ou pour vous donner des informations sur les différents modèles, afin de vous permettre de tirer le meilleur parti de votre cardiofréquence-mètre. Des livres POLAR sur différents sports sont également disponibles; ils vous aideront à planifier précisément vos entraînements. Dans les TEST-CENTER POLAR, on vous aidera à faire votre choix parmi tous les modèles existants, en vous donnant la possibilité de les tester. Allez donc jeter un œil sur le site www.polar.ch pour trouver l'adresse du TEST CENTER le plus proche.

Revenant sur sa décision d'arrêter, Roberto reprendra une fois encore l'organisation du voyage au demi-marathon de Nazaré (Portugal): du 7 au 16 novembre 2003 (avec week-end final à Lisbonne).

Plus d'informations au 022 329 47 29 ou roberto@worldcom.ch

Le sport chimique

Le spectre du dopage hante les sportifs. Trop longtemps, les officiels ont fermé les yeux sur ces pratiques, feignant de croire que c'était l'affaire d'une minorité de brebis galeuses.

Les enjeux économiques du sport-spectacle sont d'une telle envergure qu'ils favorisent l'essor d'une véritable industrie du dopage dont le chiffre d'affaires atteindrait les 50 milliards de francs...

Il y a deux ans, deux cavaliers qui s'affrontaient, à Sienne, lors du fameux «Palio», sont tombés raides morts en pleine course. L'un d'eux, «Plume blanche», était le champion de cette fête célébrée depuis le Moyen Âge sur la place principale de la ville, en Toscane, Italie. Selon la presse, les cavaliers sont morts d'une... overdose d'amphétamines.

Dans une autre région d'Italie, au même moment, étaient emprisonnés vingt propriétaires de dangereux molosses, des pitbulls, stars des combats de chiens clandestins. Les chiens lutteurs étaient dopés. Leur musculature et leur énergie avaient été décuplées par des substances anabolisantes...

A la même époque, le juge Raphaël Guarinello faisait asseoir sur le banc des accusés des clubs de football de première, deuxième et troisième divisions. Il leur reprochait d'avoir administré, à des fins supposées thérapeutiques, des «médicaments» à plus d'une centaine de joueurs, pour augmenter artificiellement leur capacité d'endurance et leur force musculaire, et pour masquer la fatigue provoquée par des championnats interminables et éreintants. On s'est aperçu que les contrôles antidopage étaient mal faits, ou encore que les échantillons de sang ou d'urine disparaissaient miraculeusement. Un an auparavant, à la mi-1998, le directeur technique du club AS Roma, M. Zdenek Zeman, avait déjà dénoncé l'usage fréquent de drogues dans le football italien.

Tandis que ces nouvelles étaient rendues publiques, se disputait le Tour de France; et les cyclistes avançaient en esquivant les seringues. A la télévision, Michel Drucker, ancien journaliste sportif, commentait: *On nage en pleine hy-*

pocrisie. Chacun sait qu'il est impossible de disputer, avec un tube de vitamine C, des courses successives: la Classique belge, le Paris-Roubaix, le Milan-San Remo, le Tour de France et le Giro d'Italia. Et cela vaut pour tous les sports. Les gains colossaux des firmes qui parrainent les équipes reposent sur les épaules d'athlètes professionnels.

M. João Havelange, monarque retraité de la Fédération internationale de football (FIFA), n'a pas hésité à déclarer: *Tous les cyclistes se dopent. En revanche, au football c'est très rare. Qu'on fiche la paix au football.* Ce n'est pas l'avis d'Emmanuel Petit et Franck Lebœuf, deux piliers de l'équipe de France, championne du monde. Le premier a en effet reconnu: *On joue un match tous les trois jours. Aucun athlète ne peut supporter un pareil effort. Je ne souhaite pas que les drogues deviennent systématiques dans le football; mais cela risque de devenir la norme.* Et Franck Lebœuf d'ajouter: *Aujourd'hui les joueurs sont vite usés. Ce sont les jeunes qui me pré-occupent. A ce rythme-là, ils ne vont pas tenir plus de cinq ou six ans.* Quelques années auparavant, le célèbre gardien de but allemand Toni Schumacher avait été accusé de *trahison à la patrie*, après avoir révélé que les joueurs de l'équipe de son pays étaient de véritables *pharmacies ambulantes*, et qu'on pouvait se demander s'ils représentaient l'Allemagne ou l'industrie pharmaceutique allemande. De l'autre côté de l'océan, Luis Artime, un des meilleurs joueurs de tous les temps, avait avoué: *La drogue est un commerce dans tous les sports, y compris dans le football. Le football argentin ne m'inspire pas du dégoût, mais de la peine.*

Sans médisance aucune, prenons l'exemple du genou de Ronaldo, le genou de cristal du meilleur joueur de football du monde. Ronaldo retrouvera-t-il son genou perdu? Ronaldo redeviendra-t-il «Le Ronaldo»? Rappelons-nous ces célèbres images: l'idole tombe, se tient le genou droit, les caméras font un gros plan sur son visage déformé par la douleur. Autres images: six ans plus tôt, sorti d'une banlieue pauvre de Rio de Janeiro, un gamin aux dents de lapin et

avec de la magie dans les jambes débarque en Europe. Il est maigre comme un fil de fer. Autres images: deux ans plus tard, devenu l'un des joueurs les plus chers de la planète, Ronaldo ressemble à Tarzan. Le double de muscles soutenus par les mêmes tendons; le double de carrosserie pour le même moteur. Cette métamorphose étonnante est-elle due seulement à la viande qu'il a mangée et au lait qu'il a bu?

Les drogues se moquent des contrôles. Durant les jeux Olympiques de Sydney, l'an dernier, un nombre infime d'athlètes ont été déclarés positifs lors des tests antidopage. M. Jacques Rogge, nouveau président du Comité international olympique (CIO), l'explique ainsi: *Ils ont été découverts stupidement parce qu'ils se dopaient pour leur propre compte ou parce qu'ils venaient de pays pauvres. Les pays riches ont un système sophistiqué de dopage très onéreux, avec des drogues chères, un entraînement spécialisé et des tests secrets. Les pauvres ne peuvent se l'offrir. C'est aussi simple que cela.*

Le CIO a consacré le sportif américain Carl Lewis «athlète du siècle». A Sydney, lors de la cérémonie, le roi de la vitesse et du saut en longueur a donné son opinion, légèrement différente: *Tous les dirigeants mentent, a-t-il déclaré, les contrôles antidopage ne fonctionnent pas. Les dirigeants ont le pouvoir de contrôler, mais ils ne le font pas. Le sport est sale.*

Que ce soit par manipulation scientifique ou par hypocrisie aveugle, le fait est que l'on peut parfaitement masquer l'érythropoïétine synthétique (EPO), les hormones artificielles de croissance, les stéroïdes anabolisants, et toute autre substance. Administrées massivement aux sportifs, elles peuvent rapporter des médailles d'or, des trophées internationaux, des infarctus, des apoplexies, des altérations du métabolisme, des problèmes de thyroïde, d'impuissance, des déformations musculaires, et jusque des cancers, voire une vieillesse prématurée. Selon des enquêtes publiées dans les revues *Scientific American* et *New Scientist*, tout cela n'est rien, comparé à ce qui nous attend.

D'ici deux ans, on nous promet des athlètes génétiquement modifiés. A un prix: l'hypothèque du corps. Car rien n'est gratuit dans ce monde. Le dopage de gènes artificiels fera, en une seule injection, des merveilles pour la vitesse et



Les suppléments nutritionnels

la force des sportifs; et il sera impossible de le déceler dans le sang ou les urines.

Un ami, Jorge Marchini, de retour de Finlande, m'a offert récemment le règlement du football catégories enfants et juniors de ce pays. J'ai ainsi appris qu'en Finlande l'arbitre ne sort pas seulement un carton jaune, en guise d'avertissement, et un carton rouge pour signifier une expulsion, mais aussi un carton vert pour récompenser le joueur qui aide un adversaire à se relever, ou qui fait des excuses lorsqu'il l'a frappé, ou encore qui reconnaît une faute commise.

Ce système du carton vert paraîtrait ridicule dans le football professionnel, tel qu'il se pratique aujourd'hui dans le monde entier, et se révélerait sans doute inutile. Selon la loi du marché, une rentabilité élevée exige une productivité élevée, et pour y parvenir tous les moyens sont bons: la déloyauté, la tricherie ou la drogue. Cette dernière fait partie du trucage d'un jeu qui ne joue plus le jeu.

Dans le football comme ailleurs, le sport professionnel est plus dopé que les sportifs eux-mêmes. C'est lui, grand intoxiqué, converti en grande entreprise de l'industrie du spectacle, qui accélère toujours plus le rythme de travail des athlètes et les pousse à ravalier leurs scrupules pour atteindre des rendements de surhommes. L'obligation de gagner est ennemie du plaisir de jouer, du sens de l'honneur et tout simplement de la santé. C'est l'impératif de gagner à tout prix qui oblige à consommer les drogues de la réussite.

Il y a cinquante ans, l'Uruguay battait au football le Brésil au stade Maracanã, à Rio de Janeiro, et était consacré, contre tout pronostic, contre toute évidence et contre toute logique, champion du monde de football. L'acteur principal de cet exploit impossible s'appelait Obdulio Varela. Il se dopait au vin rouge. On le traitait d'aviné... C'était une autre époque. ● **Eduardo Galeano***

Le Monde diplomatique, août 2001
(Transmis par Noël Tamini)

* Écrivain uruguayen, auteur, entre autres, de *Football, ombre et lumière*, Climats, Castelnau-le-Lez, 1999.

Ces produits sont toujours au centre d'une polémique. Selon la doctoresse Martine Prévost, responsable de la lutte antidopage à la FFA, «on a déjà lu et entendu tout et son contraire sur les compléments alimentaires. Seul souci: les études dites scientifiques que l'on trouve sur internet et dans certains magazines étrangers sont commanditées par les fabricants de ces mêmes produits. Ceux qui vantent les pseudo-quantités conseillées d'un produit sont ceux qui s'enrichissent grâce à leur commercialisation».

Selon Martine Prévost, «l'intérêt des fabricants est de s'enrichir et non d'améliorer la santé, et encore moins d'améliorer les performances de leurs clients. Alors, ne prenez surtout pas ces informations pour argent comptant».

Deux questions se posent:

- Les suppléments nutritionnels sont-ils utiles aux sportifs?
- Certains produits en vente sur internet sont-ils frelatés avec des substances interdites comme la nandrolone?

Un rapport publié en décembre 2000 par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) affirme qu'un besoin accru en micro-nutriments proportionnel à la dépense énergétique n'a toujours pas été démontré.

Les pertes en sueur étant compensées naturellement, un apport nutritionnel supérieur aux quantités recommandées n'a d'effet bénéfique ni sur la santé ni sur les performances. A nouveau, le meilleur conseil que l'on puisse donner est de se soumettre à un bilan nutritionnel.

Quant à la deuxième question, il faut savoir que certaines plantes comme le cola, le guarana ou le ma huang, qui n'améliorent pas les performances, peuvent positiver des con-trôles antidopage. Enfin, l'apport d'une seule vitamine est à proscrire, car cela crée des déséquilibres.

(Source: N° 170 de janvier 2002 de *Et ta sœur? Elle court!*, bulletin du Spiridon-Club du Languedoc. Voir aussi *Le mmmillepattes* N° 83, sept. 2001, p. 9.)

Les dopants utilisés dans le marathon

1. EPO ou érythropoïétine

Indications médicales: insuffisance rénale, anémie du nourrisson.

Pour les sportifs: stimule la production de globules rouges et améliore le transport d'oxygène vers les muscles, donc l'endurance.

Volume estimé du marché: des experts affirment que la moitié de la production mondiale serait détournée aux fins des sportifs. Cela représente un trafic illégal de 12 à 20 milliards de francs.

Principaux producteurs: Amgen, Merck, Johnson & Johnson (USA), Boehringer Mannheim (Allemagne), ainsi que des laboratoires chinois et argentins.

Filières d'approvisionnement: hôpitaux et pharmacies.

2. Stéroïdes anabolisants

Indications médicales: dénutrition ou déficits hormonaux.

Pour les sportifs: augmente la tolérance du corps aux entraînements intensifs, renforce l'agressivité, la concentration et la maîtrise technique (action sur le système nerveux central).

Volume estimé du marché: entre 6 et 10 milliards de francs.

Principaux producteurs: Akzo (Pays-Bas), Theramex (France), Schering (Allemagne). Fabrication clandestine au Mexique et en Europe de l'Est.

Filières d'approvisionnement: pharmacies, réseaux proches des trafics de drogue, internet. ●

Source: magazine *Capital*.

Protéines pour les pros

Les trois composants énergétiques de l'alimentation sont les graisses, les glucides (sucres et féculs) et les protéines. Energies diverses, chacune traduisible en calories mais chacune avec sa mission propre. La part de 12-15% issue des protéines n'a pas pour rôle d'être un carburant de l'effort (MP 64), et la quantité de protéines dont a besoin le sportif fait l'objet d'un débat un peu vain dans notre société d'abondance.

Cousins, néanmoins ennemis

Pour le spiridonien au long cours, les apports protéiques de la nourriture prennent soin d'eux-mêmes et peuvent rester, à raison, le dernier de ses soucis. Il pense réglage du moteur, capacité du réservoir, qualité de l'essence, alimentation du radiateur, kilométrage au compteur. Son lointain cousin l'ahaneur des temples de «fitness» est branché cylindrée, accélération en une seconde, huilage des pièces, châssis et finition. Il s'intéresse davantage aux protéines, qu'il consomme sous forme naturelle ou concentrée, et qui font souvent partie de ses rituels. Le coureur des champs est plutôt centrifuge, l'athlète des studios plutôt centripète. Intéressons-nous aujourd'hui à ce dernier spécimen, tant il est vrai qu'en chacun sommeille aussi un petit culturiste.

Elles sont quoi et font quoi, les protéines?

Les protéines ont toutes en commun d'être constituées de chaînes de milliers de molécules contenant de l'azote. Ces molécules, les acides aminés, sont au nombre d'une vingtaine seulement. C'est leur combinaison et l'unicité de leur séquence dans une protéine donnée qui fait l'identité de celle-ci et lui confère ses propriétés fonctionnelles. Les protéines des aliments ont des vertus technologiques (le «gluten» du blé donne au pain les bulles élastiques de sa mie) ou digestives (la «caséine» du lait coagule dans l'estomac, ce qui retarde sa réduction par l'acide et les enzymes de l'estomac). Les protéines du corps aussi, élaborées à partir des acides aminés, ont toutes des caractéristiques fonctionnelles, que ce soit comme élément moteur (l'attachement réversible de l'«actine» à la «myosine», base mécanique de la contraction musculaire), comme transporteur («lipoprotéines» qui transportent la graisse dans le sang), comme réservoir («ferritine» qui stocke le fer), comme douanier («GLUT4» qui laisse passer le glucose dans le muscle), etc., la liste est interminable.

L'essentiel et l'indispensable

Tous les acides aminés sont essentiels au renouvellement des protéines du corps. Il y en a neuf qu'il est incapable de fabriquer et doivent lui être dispensés par la nourriture (ils sont «indispensables»). Les autres, qu'il peut produire à partir d'autres molécules, sont «dispensables».

Les sources alimentaires de protéines contiennent des proportions diverses d'acides aminés. La teneur des sources

végétales en acides aminés indispensables est souvent déséquilibrée par rapport aux besoins de l'homme, mais en les combinant elles peuvent se compléter mutuellement. Les céréales et les légumineuses (par exemple blé et lentilles) consommés au cours du même repas donnent une protéine de bonne qualité quant à son profil d'acides aminés indispensables.

Quelques protéines végétales (le soja) et la majorité des protéines animales (lait, viande, œuf, poisson) les contiennent tous en abondance et n'ont pas besoin d'être combinées.

L'essentialité biologique des acides aminés, la croyance de certains dans la nécessité d'apports spécifiques accrus, l'existence de suppléments protéinés (concentrés, isolats, hydrolysats) et de suppléments d'acides aminés nous contraignent (faites excuse) à donner quelques-uns parmi cette vingtaine de noms!

Besoins spécifiques dans le gymnase?

Les acides aminés branchés (**leucine, isoleucine, valine**) avec les autres acides aminés indispensables (**méthionine, phénylalanine, lysine, thréonine, histidine, tryptophane**) consommés avant, pendant ou après la séance de musculation peuvent favoriser la réparation et la fabrication de nouvelles protéines. Pour cela une bonne source naturelle fait l'affaire. Les protéines du lait ou du petit-lait sont parmi les plus répandues dans le commerce des suppléments. La forme de concentré protéiné présente l'avantage d'une bonne digestibilité, d'un dosage facile et d'une bonne conservation, mais elle n'est pas du tout nécessaire et présente la tentation d'un apport exagéré. Dix grammes par dose suffisent. L'accompagnement d'énergie glucidique est bienvenu pour stimuler la synthèse protéique et, simultanément, reconstituer le glycogène.

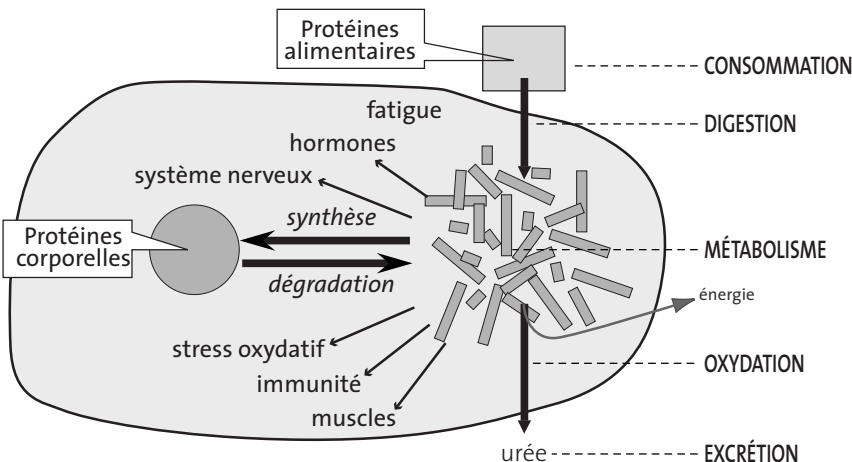
Conditionnellement indispensables?

L'athlète de haut niveau qui s'entraîne intensément et quotidiennement est en quelque sorte fragilisé, sujet à des blessures, des refroidissements, des inflammations. Il tente parfois de se fortifier en prenant de la **glutamine**, un acide aminé non indispensable mais important pour le système immunitaire; de la **cystéine** qui participe à son réseau de défense contre les agressions de l'oxygène; des **acides aminés** branchés et de la **tyrosine** contre la fatigue...

La théorie est très belle, mais la preuve d'efficacité se fait toujours attendre... ●

Jacques Décombaz

Protéines et leurs acides aminés: assimilation, transformation, excrétion...



PÉRÉGRINATIONS au Royaume

situation et histoire...

Le Sikkim, ancien royaume tibétain, d'une superficie de 7300 km², entouré par le Népal à l'ouest, le Bhoutan à l'est, le Tibet au nord et l'Inde au sud, est devenu le 22^e Etat indien en 1975.

C'est un pays de collines, de vallées luxuriantes, recouvert de forêts denses. La flore y est très riche. Plusieurs centaines de sortes d'orchidées y ont été répertoriées. En toile de fond, le massif du Kangchenjunga, avec ses 8598 mètres d'altitude, est le troisième plus haut sommet de la Terre.

Après avoir eu le privilège d'approcher l'Everest, lors d'un trek inoubliable sur les sentiers du Népal, l'envie d'emprunter des itinéraires moins fréquentés nous est venue à l'esprit. Le Népal, pays où la corruption est une institution, est hélas devenu depuis quelque temps la cible d'attaques rebelles perpétrées par des groupes maoïstes.

Ceux-ci luttent contre le régime en place et tentent par tous les moyens de se rendre maîtres des provinces, en forçant les paysans à se joindre à leur mouvement.

Ainsi, la pratique du trekking au Sikkim se développe et ouvre de nouvelles perspectives touristiques. En d'autres circonstances, bien des trekkers choisiraient une autre destination.

C'est pourquoi nous avons opté pour le Sikkim, pays voisin du Népal.

Deux périodes de l'année sont favorables pour s'y rendre. La première, de mai à juin, précède la période de la mousson; la seconde, d'octobre à novembre, où l'absence de précipitations est un avantage important.

La plupart des agences organisant les treks se trouvant à Delhi, c'est tout naturellement là que nos guides nous attendaient pour cette aventure. Avec «Jet Airways», compagnie interne indienne, nous effectuons un vol inouï; pendant près de deux heures nous longeons une grande partie du massif de l'Himalaya, reconnaissant au passage certains des majestueux 8000.

A l'approche de Bagdogra, terme du voyage, nous apercevons avec émotion le dernier des huit mille de la chaîne, le Kangchenjunga.



en route pour Darjeeling...

Nous quittons Bagdogra, site stratégique de l'armée indienne. A bord d'un petit bus, nous roulons en direction de Darjeeling, située à 80 kilomètres de là, distance que nous devrions couvrir en quatre heures. Nous suivons le même itinéraire que le train à vapeur construit par les Anglais en 1860. Huit heures est le temps que met ce tortillard pour atteindre la capitale mondiale du thé!

Entourée de plantations de théiers, d'orangers et de cardamones, Darjeeling est perchée à 2134 mètres d'altitude. C'est un endroit très attachant. A l'arrière-plan, les pics enneigés du mas-

sif du Kangchenjunga. Norgay Tensing, compagnon de sir Edmund Hillary lors de l'ascension de l'Everest en 1953, y a créé l'«Institut de la montagne de la région Himalayenne». Une collection impressionnante d'objets utilisés par les pionniers de l'alpinisme y est présentée. Rappelons que Darjeeling était autrefois le lieu de résidence privilégié des Anglais durant la période des fortes chaleurs à Calcutta ou à Delhi.

en route pour l'aventure...

Notre groupe est constitué de six femmes et de deux hommes (Claude Meylan et moi-même). Nos âges varient entre 24 et 60 ans.

du Sikkim



tons un sentier qui serpente à cheval sur les frontières du Népal et du Sikkim. Tout en prenant de l'altitude, nous traversons une forêt luxuriante où fleurissent de magnifiques orchidées.

Altitude 4000: seules quelques maigres touffes herbeuses subsistent. Nous progressons sur des sentiers sinueux, jouant à cache-cache avec le brouillard au travers duquel apparaissent l'Everest, le Makalu, le Lothse, le Cho-Oyu, le Kangchenjunga.

Un brouillard qui nous transperce et nous glace et qui va nous tenir compagnie tout au long de notre périple, rendant ainsi les conditions difficiles.

Jour après jour, l'accoutumance à l'altitude s'acquiert, les muscles s'endurcissent. Le sommeil, lui, n'est jamais acquis et reste l'apanage des privilégiés. Seule l'accoutumance au froid et à l'humidité du brouillard est pour l'instant un rêve inaccessible. A l'abri du vent, sous la tente, nous revêtons tous les vêtements dont nous disposons. Comme cela ne suffit pas à nous réchauffer, nous nous glissons dans nos sacs de couchage. Nous sommes finalement sauvés lorsque l'on nous appelle pour la soupe! Soupe à l'ail qui réchauffe et qui possède de réelles propriétés pour l'accoutumance à l'altitude.

Est-il nécessaire de rappeler et de louer la serviabilité et la gentillesse des porteurs? Imaginez, la journée durant: porter des charges, monter les tentes, partir à la recherche d'eau, préparer le thé, assurer la préparation de trois repas chauds par jour. Ces hommes ne sont vêtus que d'un T-shirt à manches courtes et chaussés de nu-pieds, alors que l'altimètre indique 4500! Cela pour le seul plaisir des privilégiés que nous sommes!

le but est enfin atteint...

«Gochela Pass», altitude 5000. Le but est enfin atteint, c'est le bonheur.

Nous sommes à un jet de pierres du Kangchenjunga. Le décor est sublime. Des lacs de couleur allant du vert au bleu turquoise se dessinent entre les moraines du glacier. De part et d'autre de celui-ci se dressent des barrières de pics majestueux, revêtus de glaciers suspendus. Le brouillard a disparu, une autre vie commence. Nous rencontrons même d'autres trekkers. Plus loin, une bergerie, ici un carré de choux. Une, puis deux maisons, des enfants, des poules, des chiens. Plus loin encore, de l'électricité et même de l'eau courante. Une route... une voiture. Le retour à la norme, étonnant, déroutant. ●

Texte et photos Jean-Claude Blanc



Le but est la découverte de la région du Kangchenjunga et le col du Gochela Pass, situé à une altitude de 5000 mètres, en empruntant un itinéraire pas fréquenté par les touristes. Dès lors, et pour être complètement autonomes, nous devons emporter la nourriture, le carburant, ainsi que les tentes et le matériel de cuisine. Pour ce faire, nous devons faire appel à 32 porteurs, dont six membres attachés à l'équipe de cuisine, ainsi que 3 guides.

Le 23 octobre 2002, notre groupe (43 personnes) tourne le dos à la civilisation, quitte le petit village de Uttarey, à 1948 mètres d'altitude, et prend congé de ses 400 habitants. Nous emprun-



Coup de cœur pour l'Association sportive Fair-Play

Derrière ce nom se cachent des sportifs handicapés mentaux qui méritent toute notre estime. Au lieu de parler, comme nous avons tous trop tendance à le faire, d'athlètes qui font la Une des journaux, nous avons décidé de rendre justice à ces sportifs «pas comme les autres».

J'ai donc rencontré Pierre Delgrande, spiridonien de longue date et président de l'association sportive Fair-Play. Il est également le père d'un merveilleux Sébastien, handicapé mental depuis sa naissance. Pour des centaines, voire des milliers de «petits Sébastiens», notre ami Pierre n'a pas hésité à ouvrir tout grand son cœur afin de nous parler de cette association. Dans ces quelques lignes, j'aimerais vous transmettre un peu de cet enthousiasme que seules les personnes ayant connu l'adversité peuvent réellement éprouver.

Philippe Rochat: Pierre, peux-tu nous parler de cette association dont tu es président depuis quatre ans?

Pierre Delgrande: L'AS Fair-Play, fondée en 1989, est une association sportive affiliée à Plusport, anciennement Fédération suisse de sport handicap. Plusport se décompose en deux branches bien distinctes, à savoir les Paralympiques pour les handicapés physiques, et les Special Olympics, fondés en 1968 aux Etats-Unis et reconnus par le CIO en 1992, pour les handicapés mentaux (et dont l'AS Fair-Play dépend).

Le sport pour jouer, rire et vivre...



L'AS Fair-Play, qui comprend une centaine de membres actifs encadrés par 19 moniteurs et monitrices, propose, à l'année, un programme sportif adapté aux besoins des personnes présentant un handicap mental, cela afin de leur permettre d'améliorer leur condition physique et leurs capacités motrices. De cette façon, elles peuvent gagner en assurance, créer une image plus positive d'elles-mêmes, développer leurs aptitudes sportives et nouer des relations avec autrui. Nous sommes convaincus que la pratique d'un sport valorise l'image de soi, réduit le handicap en augmentant les capacités physiques et mentales, et favorise l'autonomie tout comme l'intégration sociale. Nos entraînements hebdomadaires se déroulent pour la plupart dans des locaux publics, fréquentés par d'autres clubs, ce qui permet à nos sportifs d'avoir des contacts avec des athlètes de milieux



Entre autres disciplines, l'AS Fair-Play propose l'athlétisme...



... et la natation

variés. En plus d'organiser des entraînements et des activités sportives réservés à des personnes mentalement handicapées, nous essayons de participer à des manifestations populaires comme les 20 km de Lausanne, les 24 heures de natation ou des ouvertures de meetings d'athlétisme (Stade Lausanne).

Quel que soit son degré de handicap, l'athlète trouve dans le sport adapté le moyen de se dépasser en réalisant de véritables performances, bien que celles-ci ne constituent pas un but en soi. Il est à signaler que de nombreux sportifs ont participé aux Special Olympics Games ainsi qu'à des manifestations moins importantes en Suisse et en Europe. D'autres se sont illustrés aux Jeux nationaux de Lausanne en 2002, dans des disciplines comme le tennis, la natation et l'athlétisme. Les autres sports pratiqués à l'AS Fair-Play sont le football, l'escalade, le tennis de table, le ski, la gymnastique et l'équitation. ●

Philippe Rochat

Pierre Delgrande fait du sport surtout pour «jouer, rire et vivre», comme il le dit très modestement. A part la course à pied, il pratique la natation et le vélo. Depuis quelque temps, il a repris le chemin d'une salle de boxe où on le surnomme affectueusement «le papy», rapport à son âge. Pierre a participé à une dizaine de 100 km et à autant de marathons sur route ou en montagne – sans oublier une participation à un Ironman (triathlon).

Pour conclure, Pierre nous livre cette réflexion empreinte de philosophie: «Depuis que je participe activement au sport handicap, je pense que toute personne bien portante devrait pratiquer un sport, tandis que toute personne handicapée devrait être incitée à en faire, afin de développer ses capacités motrices». Bravo pour tout ce que tu fais, Pierre, et bonne continuation pour cette noble cause.

Philippe Rochat

Renseignements: Pierre Delgrande, rue de Lausanne 89, 1030 Bussigny, tél. 021 701 39 06

Hommage aux jubilaires de la course de l'Escalade 2002

Lors de la dernière course de l'Escalade, où plus de 20.000 coureurs ont pris part à la fête – laquelle fut organisée et maîtrisée à la perfection par Jean-Louis Bottani et toute son équipe – trente-trois athlètes se sont distingués en participant à la course pour la 25^e fois. Parmi ces «jubilaires» qui n'ont manqué aucune édition, figurent six membres du Spiridon romand. Nous les félicitons d'avoir ainsi fièrement représenté notre association. Il s'agit de: Armand Blondin, Claude Guillod, Roberto De Munari (tous trois de Genève), Alain Davet (Aire-la Ville), Pierre Musy (Le Sentier) et Marcel Wiesner (Chardonne). ●

Philippe Rochat

Alain Davet (5974)



Marcel Wiesner



Pierre Musy



Claude Guillod



Armand Blondin



Roberto De Munari



Remise des Trophées lausannois 2002



La traditionnelle remise des récompenses du Trophée lausannois 2002 a eu lieu dans la grande salle de Bussigny, généreusement mise à disposition par la municipalité. L'organisation générale fut l'œuvre de Daniel Girardet, responsable de La Foulée. Il fut secondé par ses collègues Patrick Giliand, animateur et coordinateur, de Raymond Corbaz et Olivier Delapierre (de Lausanne FM).

Il y avait beaucoup de monde à Bussigny et la soirée fut relevée par la présence du champion de judo Serguei Aschwanden. Ce dernier se livra de bonne grâce à une petite compétition de course à reculons dans la salle principale. Les deux animatrices de la radio ont ajouté le piment nécessaire à la réussite de cette soirée très conviviale et empreinte de bonne humeur.

Pour terminer, un grand merci à tous les organisateurs des courses du Trophée lausannois qui se dévouent pour une bonne cause. Les coureurs savent apprécier, et vous en sont reconnaissants. Il est à relever que 13 adultes et 5 écoliers ont participé à la totalité des courses inscrites au calendrier. Bravo pour cette assiduité!

Philippe Rochat

PRINCIPAUX RÉSULTATS:

Ecolières et cadettes

1. Fridelance Lydia, St-Barthélémy

Ecoliers et cadets

1. Patriarca Rubin, Montpreveyres
2. Fridelance Sylvain, St-Barthélémy

Dames de 20 à 39 ans

1. Annen-Lamard Sandra, Ecublens

Dames de 40 à 49 ans

1. Villard-Spaeth Josiane, Goumoens-la-Ville

Dames 50 ans et plus

1. Béatrice Pernet, Lausanne

Hommes de 20 à 39 ans

1. Dos Santos José, Lausanne
2. Lavenex Patrick, Froideville

Hommes de 40 à 49 ans

1. Cristiano Francesco, Le Sentier
2. Pasandin Francisco, L'Orient

Hommes de 50 ans et plus

1. Sarkis Peter, Senarclens
2. Borgognon Julien, Lausanne



Serguei Aschwanden remet les trophées.



Beaucoup de monde sur la scène de la grande salle de Bussigny.



Trophée lausannois 2003

25 janvier

Cross du Footing-club Lausanne, Le Mont

5 avril

Bambi, Chalet-à-Gobet, Lausanne

12 avril

Course des Traîne-Savates, Cheseaux

23 mai

A Travers Pully

20 juin

A Travers Romanel/Lausanne

13 septembre

Course pédestre de Bussigny

8 novembre

Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet

22 novembre

A Travers Prilly



En 2003, neuf courses populaires composeront le Trophée. Le classement se fait sur la base de six courses choisies par le coureur lui-même. Cette année coïncidera avec la dixième édition du Trophée. A cette occasion, un tirage au sort permettra à deux personnes de gagner un voyage au marathon de Paris 2004. Les juniors, filles et garçons, ne seront pas en reste, avec 10 prix également tirés au sort. Les gagnants pourront participer à un entraînement animé par un entraîneur de haut niveau en 2004. ●

Pour toute question:
Patrick Gilliand, 021 728 26 75

RAYMOND



CORBAZ

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).

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

CEDRIC 
PORTIER SA

Distributeur général


RENAULT
auto-location



Le cross DU FOOTING-CLUB LAUSANNE



Avant le départ de la catégorie Ecolières B, la future gagnante, Céline Agrifoglio (dossard N° 115), souriante et confiante.



La même en pleine action.

Le samedi 25 janvier, la 12^e édition du cross dit «à Corbaz», au Mont-sur-Lausanne, a connu un grand succès populaire malgré un froid de canard. Ce sont plus de 600 coureurs (nouveau record!) qui n'ont pas craint de faire le déplacement jusque sur les hauts de Lausanne dans ces conditions. Ils n'ont pas été déçus. Le parcours enchanteur et l'organisation toujours aussi parfaite leur ont donné le loisir de s'éclater. Raymond Corbaz et ses amis membres du Footing-club Lausanne ne ménagent en effet pas leurs efforts pour satisfaire les coureurs et les spectateurs.

Ce cross national, qui compte pour le challenge des courses FSA, a attiré nombre de coureurs d'outre-Sarine, ainsi que beaucoup de Romands qui défendaient leurs chances pour le Trophée lausannois des courses hors stade, dont c'était la première épreuve de l'année. Les départs (dix au total) se sont succédé à partir de 11 heures, les distances allant de 1 à 8,4 km pour les adultes. Il est réconfortant de constater qu'il y a toujours plus d'enfants et d'adultes qui pratiquent la course à travers champs, laquelle s'avère être une excellente pré-

paration pour les épreuves printanières sur route. Tous les grands coureurs ont commencé, ou commencent, par le cross. Cette discipline demande agilité, souplesse, travail varié des articulations, anticipation des foulées sur un terrain aux particularités changeantes.

Malgré un sol légèrement gelé le matin et plutôt glissant l'après-midi, les «crossmen» ont atteint des moyennes de course assez impressionnantes. Par exemple, la gagnante des écolières B, Céline Agrifoglio, 10 ans, domiciliée à Cheseaux et membre du LS, avoisinait les 16 km/h. Quant à l'Ethiopien du Stade Lausanne, Chengerd Tolosa, il a couru les 8,4 km du parcours en 25'23", soit à près de 20 km/h. Les connaisseurs apprécieront.

Le rendez-vous du Mont-sur-Lausanne est l'un des cross les plus importants dans notre pays, après le championnat suisse. Il mériterait d'être soutenu par un public plus nombreux. Alors, à l'année prochaine peut-être, pour un spectacle assuré sur le magnifique site des Châtaigniers. ●

Philippe Rochat

PRINCIPAUX RÉSULTATS:

Ecolières A (90-91) – 2160 m

1. Luscher Margot, Lausanne-Sports, 08:04.7
2. Purro Pauline, Olympic, 08:26.2
3. Hofer Mylène, CS Marsens, 08:44.4

Ecoliers A (90-91) – 2160 m

1. Moutinho Vitor, Stade Lausanne, 07:50.3
2. Caaveiro Adrian, Stade Lausanne, 07:51.1
3. Fridelance Valentin, Stade Lausanne, 08:02.4

Ecolières B (92-93) – 1080 m

1. Agrifoglio Céline, Lausanne-Sports, 03:56.5
2. Christ Michèle, TV Welschenrohr, 04:06.8
3. Goetschi Mégane, Lausanne-Sports, 04:08.4

Ecoliers B (92-93) – 1080 m

1. Grivel Maxime, Moudon, 03:56.3
2. Desgalier Luca, Lausanne-Sports, 03:57.8
3. Fardel Romain, SFG Vufflens-la-Ville, 04:00.2

Ecolières C (dès 1994) – 1080 m

1. Suter Induja, Lausanne-Sports 13'28"

Ecoliers C (dès 1994) – 1080 m

1. Stehlin Matthieu, Lausanne-Sports, 04:15.2

Vétérans H1 (54-63) – 7000 m

1. Abrantes José, CA Sierre, 23:20.8
2. Pasandin Francisco, AS Avondo Scuderi, 24:04.6
3. Cristiano Francesco, AS Avondo Scuderi, 24:09.1

Vétérans H2 (53 et avant) – 7000 m

1. Ackermann Louis, Stade Genève, 24:48.5

Dames (64-83) – 5600 m

1. Tola Zenebech, Stade Lausanne, 18:48.0

Dames 2 (62-81) – 5600 m

1. Gireau Michelle, ACM, 24:56.8
2. Pernet Béatrice, Lausanne, 26:54.6
3. Ditmeyer Jitske, Morges, 27:41.7

Hommes (62-81)

1. Tolosa Chengerd, Stade Lausanne, 25:23.8
2. Tesfaye Eticha, Stade Genève, 25:24.2

Le saviez-vous?

Le marathon pas mauvais pour les genoux

Des chercheurs autrichiens ont examiné par la résonance magnétique les genoux de huit coureurs de 27 à 46 ans avant et après le marathon de Vienne. Les ménisques, les cartilages, la moelle osseuse, les tendons et les ligaments ont été observés. Des signes mineurs d'altération du ménisque ont été constatés juste après la course, mais tout était redevenu normal six semaines plus tard, sauf pour un sujet qui présentait déjà des signes de lésion avant le marathon. Les auteurs concluent à l'absence d'effet négatif à long terme sur les coureurs sains. En revanche, un seul marathon peut suffire à empirer l'arthrose du genou chez un coureur présentant déjà des lésions au niveau du ménisque.

(source: VO2 Magazine, mars 2002)



Avec le CHP

LE DEMI-TOUR DU SALÈVE

A Genève, le CHP (Club Hygiénique de Plainpalais) organise chaque année de nombreuses sorties pour ses membres, lesquelles sont ouvertes aux non-membres. Randonnées et courses pédestres, sorties à vélo et/ou VTT: il y en a pour tous les goûts.

Dimanche 15 décembre 2002 avait lieu un entraînement de course à pied au Salève, ponctué par le traditionnel repas de fin de saison. Nous étions vingt-cinq hommes et femmes à nous élaner sur les bords du lac des Dronières, près de Cruseilles, en Haute-Savoie, pour effectuer un demi-tour du Salève de 22 km.

Les sympathiques accompagnateurs nous ont amenés jusqu'au lieu de départ, avant de préparer les ravitaillements – lesquels furent sincèrement très appréciés. Pendant les deux premiers kilomètres, relativement faciles, il était possible de poursuivre la conversation. Mais ensuite, durant la longue montée jusqu'au village de St-Blaise, plus personne ne parlait, afin d'économiser son souffle. Jean Perone, l'organisateur dévoué de cette journée (et d'autres sorties du CHP), nous a laissé deux minutes pour récupérer, avant de nous prier de bien vouloir «repandre la route».

Alors que nous avions jusque-là couru sur la route, c'est-à-dire sur un sol «propre», il en fut tout autrement par la suite. En effet, avec la température douce de cette mi-décembre, les sentiers étaient devenus boueux, les innombrables ornières regorgeaient d'eau, et le passage dans les pâturages, entre taupinières, bouses de vaches et j'en passe, s'avéra épique. Mais il en aurait fallu davantage pour ternir la joyeuse l'ambiance qui régnait au sein du groupe. Le parcours fut ensuite un peu plus roulant, tout en restant vallonné. Les deux derniers kilomètres, à travers bois, puis la descente dans la gravière, furent un peu «casse-gueule», mais tout le monde arriva sain et sauf au terme de ces 22 km de course.

Avant le départ, notre ami Jean nous avait promis un petit souvenir. Etant donné notre état passablement crotté, nous lui avons demandé, en plaisantant, s'il ne s'agissait pas d'un paquet de lessive. En fait, nous reçûmes à choix un T-shirt ou une tasse en porcelaine.

Merci encore à Jean pour son dynamisme et aux accompagnateurs pour avoir préparé les ravitaillements bien venus. Bon vent au CHP pour ses prochaines sorties. Nous en publions ici le programme. ● *Philippe Rochat*



L'arrivée à Veyrier.

PROGRAMME DES SORTIES 2003

Dimanche 13 avril à 8 heures:
tour du lac d'Annecy (course à pied et vélo)

Dimanche 4 mai à 8 heures:
sortie surprise dans le Jura
(20 km de course à pied)

Dimanche 25 mai 10 heures:
course à pied dans les bois (9 km)

Dimanche 1er juin à 10 heures:
sortie VTT

Dimanche 15 juin à 8 heures:
traversée du Mont Sion (20 km de course à pied, marche, vélo et VTT)

Mercredi 25 juin à 8 heures:
montée de la Grande Gorge (Salève)

Mercredi 9 juillet à 18 h 30:
course à pied (9 km)

Dimanche 20 juillet à 9 heures:
Crête des Voirons (15 km)

Week-end du 9 et 10 août:
sortie familiale à Guggisberg (BE)

Samedi 6 septembre à 10 h 30:
course du Mandement (15 km)

Week-end du 13-14 septembre
ou 20-21 septembre: **refuge de Sales** (1870 m),
pointe d'Anterne (2740 m)

Dimanche 31 septembre à 9 heures:
Vallée verte (17 km)

Samedi 11 octobre:
Cross inter-entreprises

Dimanche 26 octobre à 9 heures:
30 km du Mandement (course à pied et VTT)

Dimanche 9 novembre à 9 heures:
Sortie de 2 h le long de la Laire à Soral

Dimanche 16 novembre:
Cross international du CHP

Mardi 16 décembre ou
mercredi 17 décembre à 19 h:
soirée des organisateurs

Les sorties se terminent régulièrement par un repas au restaurant ou un buffet canadien.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

Jean et Jeannette Perone **022 752 27 46**
Claudia Nicolas **022 345 43 96**
ou **079 624 52 35**

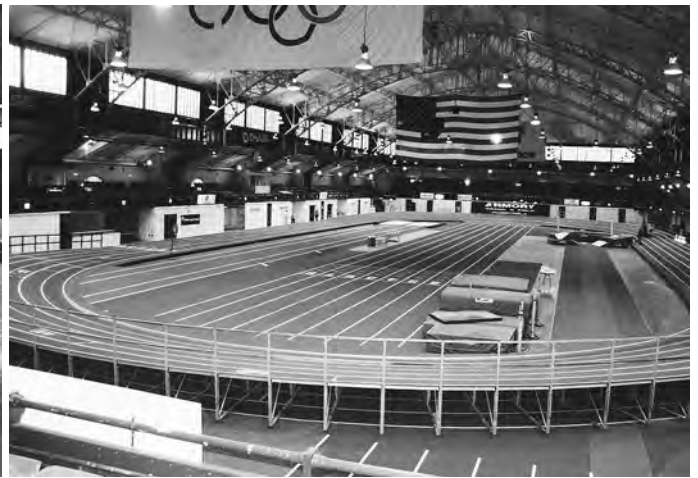
Le saviez-vous?

Pour les os, mieux vaut courir que marcher

Une étude publiée dans le *British Medical Journal*, portant sur 5000 personnes de plus de 45 ans, a démontré que la pratique de la course à pied, à raison de 6 à 10 heures par semaine, ralentissait la perte de la densité osseuse liée au vieillissement. Les chercheurs soulignent que cet effet bénéfique se manifeste chez les coureurs, mais pas chez les marcheurs ou les nageurs.



Le Dr Norbert Sander, président du centre et vainqueur de l'une des premières éditions du marathon de New York, devant la maquette de l'exposition.



The Armory Foundation: plus de cent records battus.

HOMMAGE À LA COURSE À PIED EN SALLE à New York

Dès le mois de novembre, une nouvelle attraction fera le bonheur des participants au marathon de New York et autres visiteurs: The Armory Foundation. Il s'agit d'une piste d'athlétisme couverte, construite dans un immeuble comprenant deux étages entièrement consacrés à l'histoire de l'olympisme américain et international. On y trouvera une salle dédiée au marathon de New York. Sur le parterre a été dessiné le parcours emprunté dans Central Park, et des effets audio-visuels reproduisent l'ambiance du marathon «comme si vous y étiez». On pourra

également visiter une salle en l'honneur de Fred Lebow, le fondateur de l'épreuve new-yorkaise, ainsi qu'un auditorium sur la nutrition du sportif.

Après son ouverture, prévue en novembre prochain, The Armory Track and Field Hall of Fame devrait accueillir 400.000 visiteurs par année.

Le Dr Norbert Sander, bien connu des sportifs romands (il a d'ailleurs vécu plusieurs années à Lausanne), ainsi que Fred Lebow, ont eu l'idée de restaurer cette ancienne bâtisse datant de 1912, afin de la transformer en un centre d'attraction dédié à l'athlétisme. Une cen-

taine de records mondiaux et nationaux ont été obtenus sur la piste depuis son inauguration en 1993. Détail intéressant pour les étrangers: chaque année, le Dr Norbert Sander – président du Armory Foundation – organise un meeting pour les collégiens et universitaires du monde entier. Les participants sont logés gratuitement à New York. ●

Pierre Schuttel

Si vous êtes intéressés à faire un tour de piste et à visiter ces installations, vous êtes les bienvenus. Vous pouvez contacter à cet effet l'auteur de cet article: pschuttel@bluewin.ch

Les derniers humains

Peut-on parler de sport deux minutes? Ça ne vous dérange pas trop si ça ne fait pas vroom-vroom? Remarquez, c'est de la Formule Un aussi, mais pour humains à pied, les derniers. Ils courent 42 km et 195 mètres, ils arrivent de la nuit des temps, naufragés dirait-on du Moyen Age. Ce sont les derniers humains grandioses: les marathonniens.

C'était à Londres, la semaine dernière.

Il y avait Khannouchi, le petit Marocain de Brooklyn. En 1999, à Chicago, il courait le marathon le plus vite de l'histoire, 2h 05m 42s. «J'aurais tellement voulu offrir ce record à l'Amérique», regrettait-il. L'été dernier à Edmonton, enfin Américain, il abandonnait le marathon des championnats du monde à mi-course.

Il y avait Gébréselassié, l'Ethiopien, deux fois champion olympique du 10 kilomètres. La foulée la plus fluide, depuis l'autre là, j'oublie son nom, qui courait sur les eaux. Attendez que Gébré passe au marathon, disait-on, attendez... On n'ose pas le dire trop fort de peur de passer pour des fous, mais nous sommes quelques-uns à croire Gébré capable de courir le marathon en 2h 02m.

Après 39 kilomètres, ils étaient trois devant. Khannouchi, Gébré et Paul Tergat le Kenyan. Gébré s'asperge. Khannouchi lui lance un regard, croit déceler une souffrance sur son visage, donne un petit coup d'accélérateur pour voir, Gébré ne répond pas. Khannouchi et Tergat s'enfuient.

Nouveau record du monde pour Khannouchi, 2h 05m 38s.

Gébré, troisième, établit la septième meilleure performance de tous les temps (2h 06m 35s).

Chez les femmes, l'Anglaise Paula Radcliffe l'emporte en 2h 18m 56s, deuxième meilleure performance mondiale. Elle courait elle aussi son premier marathon...

Le même jour, en Italie, Michael Schumacher, le cul bien assis dans la voiture la plus rapide, terminait premier du Grand Prix d'Imola. Rubens Barrichello, le cul bien assis dans la deuxième voiture la plus rapide, terminait deuxième. Une course d'une platitude inouïe, rapportait notre envoyée spéciale Stéphanie Morin. Devinez de quoi on parlait le lendemain?

Ils courent 42 kilomètres et 195 mètres. Ils arrivent de la nuit des temps, naufragés dirait-on du Moyen Age. De leurs foulées élastiques ils traversent des villes pleines d'adolescents obèses. Ce sont les derniers humains grandioses: les marathonniens. ● *Pierre Foglia*

*La Presse (Montréal), 23 avril 2002
(transmis par Joël Dada, via Noël Tamini)*

Des gazelles et des chamois

«Pourquoi les coureurs kenyans sont-ils les meilleurs?» C'est le titre d'un documentaire diffusé en octobre par ARTE. Des scientifiques danois ont fait à ce sujet des recherches impressionnantes. Sur le terrain, au Kenya, mais aussi au Danemark, avec un groupe-témoin. En laboratoire, à Copenhague, mais aussi à Eldoret, au moyen d'ingénieux instruments de mesure.

On a tout d'abord examiné toute une série de «raisons»:

1. **L'avantage de l'altitude** et donc d'une glycémie naturellement plus élevée. Certes, «bon sang ne peut mentir». Mais il y a, corollaire, un inconvénient grave: à 2000 m on ne peut s'entraîner, dit-on, avec la même intensité qu'au niveau de la mer. Et si, sur ce plan, une intensité moindre exprimée dans des conditions plus difficiles donnait finalement de meilleurs résultats? A voir les Ethiopiens s'entraîner dur à 3000 m et «rigoler» ensuite sur les pistes ou les routes d'Europe...

2. **L'alimentation.** Celle des coureurs kenyans paraît faire la part belle aux céréales, à commencer par le maïs. Celle des coureurs danois ne serait pas inférieure.

3. **Les extraordinaires qualités innées** de coureurs venus du fond des âges et de lointaines chaumières de la campagne. «Vous savez, ils commencent à courir très tôt: pour aller à l'école; et il y a des enfants qui courent 20 km par jour...» On sait aujourd'hui que ce n'est qu'une idée reçue. En fait, le mode de vie des coureurs citadins danois ne les désavantage pas.

4. **La détection des talents.** Sur ce point, la supériorité du Kenya paraît venir du système scolaire, hérité du système d'éducation anglais. Mais il n'y aurait pas là non plus de quoi expliquer la supériorité des Kenyans sur la scène internationale. Chemin faisant, on a vu Samson Kimobwa, recordman mondial du 10.000 m (27 min 30 sec en 1977), aujourd'hui entraîneur national. On a montré plus encore la marque Fila, société de bienfaisance italienne qui fait la truie ou le chien truffier en quête de merveilles naturelles et sous-jacentes.

5. **L'extraordinaire motivation** des coureurs talentueux, pressés de sortir leur famille de la pauvreté. Le Kenya est en proie à de graves difficultés, mais pas plus que des dizaines d'autres pays, africains ou non! Intéressant: mis à part de rares exceptions, comme Henry Rono, recordman du monde sur quatre distances en 1978, et puis disparu dans les brumes de l'alcoolisme, aussitôt arrivés au faite de la gloire les Kenyans ne songeraient qu'à s'établir au pays natal. C'est pareil pour les Ethiopiens: on ne chante jamais si bien que dans les branches de son arbre généalogique.

6. **La longueur des fémurs.** Cette stupidité a près de quarante ans d'âge: je l'ai lue dans *L'Equipe* à propos de Kipchoge Keino, le grand rival de Michel Jazy, qu'il dominait incontestablement. Alors des Parisiens ont dit: c'est sa race qui explique ça. Traduction: si «notre Jazy» avait les fémurs de ce Keino... Vieille rengaine: si ma tante en avait... je la regarderais d'un autre œil? Qu'allaient découvrir les Danois? Aucune relation entre la longueur des fémurs et la supériorité des coureurs kenyans. Ce film aura permis de revoir alors l'inoubliable et souriant Keino, aujourd'hui père de 86 (huit six) enfants. Il a investi sa notoriété dans la création d'un orphelinat avec écoles etc., au côté de son épouse, «mère» de tous ces gosses. Voix off: «C'est la personnalité la plus célèbre au Kenya, après le président de la République...»

On pouvait alors se demander si les scientifiques danois n'avaient pas jeté l'éponge, quand l'un d'eux a eu l'idée de déterminer le volume... des chevilles et des jarrets des coureurs. De là jaillira la découverte, l'étincelle. Il est incontestable, nous dit-on, qu'à capacités théoriques égales, le coureur aux très fines jambes est avantage («de 10%», si ma mémoire est bonne). On a ajouté aussitôt – sans jamais parler des Ethiopiens – que cet

avantage n'est pas propre aux coureurs kenyans mais bien «à tout coureur dont la morphologie est analogue à celle des meilleurs coureurs du Kenya». Cela vaut donc aussi pour tout coureur – du Burundi, du Maroc, voire du Danemark ou de Suisse – que la nature a doté de jambes de gazelle.

Cette conclusion a laissé songeur le vieux coureur de montagne que je suis. Faut toujours relativiser, disait Einstein. Pourvu ou doté de gros mollets, j'ai en effet remporté des courses devant des coureurs filiformes qui me battaient sur route ou sur piste. Et qui ne se souvient du musculeux Tramonti? Alors? On n'a rien dit en l'occurrence des rapports de levier. D'accord pour l'avantage des «gazelles» sur les «chamois», mais seulement sur piste ou sur gazon, leur terrain de prédilection. Quant à la «supériorité des Kenyans», dommage que l'on n'ait pas observé d'emblée qu'elle paraît aujourd'hui limitée au cross-country et au 3000 m steeple. ●

© Noël Tamini

En route pour Addis Abeba, le 27 oct. 2002

Laboratoire biomécanique SPORTS MED

* Grand choix de chaussures de jogging

ASICS • NEW-BALANCE • SAUCONY
PUMA • MIZUNO

- * Confection jogging
- * Confection triathlon
- * Confection vélo
- * Produits de nutrition et de récupération

Nos conseils

- Analyse ergo-bio-dynamique, vous orientera sur la meilleure chaussure adaptée ou sur mesure pour le vélo ou le running.
- Programme d'entraînement individuel.
- Comment préparer un marathon, 20 ou 10 km.
- Initiation course à pied.
- Comment se soigner ou récupérer.
- Analyse ergo-bio-positioning, pour le confort à vélo ou pour un cadre sur mesure.

SCOTT • LOOK • DEROSA
TIME • MERIDA

Chaussures de ski sur mesure



Route du Bois 17
1024 Ecublens
Tél. 021 691 87 29
e-mail: avondo@vtx.ch
www.avondo-sports.ch

La course à pied: un sport pas cher

Le naturel curieux de notre président Philippe Rochat l'a poussé à comparer les taxes d'inscription d'un certain nombre de courses pédestres. Son minutieux travail de collationnement lui a permis d'établir un «hit-parade des finances d'inscription» que nous reproduisons ci-après. Comme vous le constaterez, la compétition pédestre est bon marché par rapport à d'autres sports. Les taxes d'inscription sont souvent bien inférieures aux prestations offertes aux participants par les organisateurs. ●

Entre zéro et 15 francs

Epreuve	Taxe (adultes)	Petit «plus»
Trophée du Talent, Lausanne	-	gratuit
Tour de Giez	7.-	-
Goumoens-la-Ville	10.-	-
Course à Dingler, Savigny	13.-	-
Course de l'Ascension, Bioley-Magnoux	15.-	-
Foulée, Bussigny	15.-	gratuit pour les enfants
Le Mile populaire, Bière	10.-	-
Cressier-Chaumont	15.-	-
A travers Romanel s/Lausanne	15.-	-
Cross, Vulliens	12.-	-
La Combassonne, Les Cernets	15.-	-
Course des Hameaux, Châtel-St-Denis	15.-	-
Run & Bike Spiridon romand, Chésereux	12.-	gratuit pour les membres
Trophée, Epalinges	13.-	-
Cross Amis de la Nature, Chavannes	15.-	-
Course des Cygnes, Yverdon-les-Bains	10.-	-

Entre 16 et 25 francs

Epreuve	Taxe (adultes)	Petit «plus»
20 km de Lausanne	20.-	gratuit pour les enfants
Signal de Bougy, Aubonne	20.-	-
Rondes Portes du Soleil, Champoussin	25.-	-
Course des Traîne-Savates, Cheseaux	16.-	-
Le Bambi, Chalet-à-Gobet	25.-	-
Dent-de-Vaulion, Vallorbe	20.-	-
Course des Renards, Valeyres s/Rances	16.-	-
Thyon-Dixence	22.-	-
Tour des Alpagnes, Anzère	20.-	-
Trophée des Combins, Fionnay	20.-	-
Le Tabeillon, Glovelier	16.-	-
Fully-Sorniot	20.-	-
Demi-marathon de Jussy	18.-	-
A travers Carouge	20.-	-
Course de Marly	17.-	-
Course de l'Escalade	25.-	-
Mémorial S. Burnand, Tour-de-Peilz	18.-	-

26 francs et plus

Epreuve	Taxe (adultes)	Petit «plus»
Grand Prix de Berne	34.-	-
Chiètres/Kerzers	28.-	-
Lausanne Marathon	47.-	-
Lausanne semi-marathon	32.-	-
Montreux-Rochers de Naye	40.-	retour en train gratuit
Tour du Pays de Vaud (5 étapes)	55.-	-
Tour du Pays de Vaud, une étape	13.-	-
Alpine Marathon de Davos, 78 km	110.-	-
Idem, 42 km	95.-	-
Course internationale du Cervin	30.-	retour téléphérique gratuit
Sierre-Zinal	50.-	repas d'après-course inclus
Défi et marathon du Val-de-Travers	60.-	-
Semi-marathon Défi du Val-de-Travers	35.-	-
Morat-Fribourg	32.-	-

«Le Pied du Jura»: ça bouge au Footing-club de Bière

Comme nous vous l'avions annoncé dans notre édition d'août 2002, le Footing-club «Le Pied du Jura», à Bière, organise depuis quelques années déjà, sous l'impulsion de Jean-Michel Lüthi et Philippe Bergonzoli, des entraînements à l'intention des enfants pour la préparation des 4 km de Lausanne. Quelques adultes y participent également pour leur propre plaisir.

Dernièrement, les responsables de ce club ont décidé d'organiser une assemblée générale constitutive à Bière, afin de donner de vraies structures aux membres intéressés.

Lundi 17 février, ce sont 23 personnes qui se sont présentées à Bière – ce qui a enchanté et surpris (en bien) les organisateurs de cette soirée. Pratiquement tous les participants se sont inscrits au club régional de course à pied «Le Pied du Jura». Bravo donc pour votre initiative et bon vent!

Philippe Rochat

RENSEIGNEMENTS:

Entraînements chaque dimanche matin, rendez-vous devant la poste de Bière à 9 h. Pendant l'été, deuxième entraînement les mercredis de 18h30 à 19h30, départ du même endroit.

Comité:

Président: Cyril Messieux, Gimel
021 828 38 67

Caissier: Philippe Bergonzoli, Mollens
021 864 42 96

Conseiller technique:

Jean-Michel Lüthi, Berolle 021 809 56 31

Animation: Philippe Urwyler, Reverolle
021 800 47 33

Secrétaire: vacant

R. Germanier & Fils s.a.

1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 808 58 75

Votre spécialiste en entretien d'installations sportives



Chris Belet, de Chavornay.



L'arrivée de Julien Gantenbein.

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Ecoliers A – 1500 mètres

1. Pinto Stefano, CA Viseu, 05:42
2. Adam Guillaume, Foulée Annemasse, 05:45

Ecolières A – 1500 mètres

1. Glayre Cristiana, CA Viseu, 06:26
2. Milan Julie, Stade Genève, 06:32

Ecoliers B – 1500 mètres

1. Nabialek Anthony, Stade Genève, 06:08
2. Reymond Maric, CHP, 00:06:16

Ecolières B – 1500 mètres

1. Ouasti Anissa, 06:24
2. Ribeiro Catarina, Banco Espirito Santo Lausanne, 06:35

Cadets A – 3000 mètres

1. Luthy Benoît, Tri Club Genève, 11:00
2. Belet Chris-Fabien, Stade-Lausanne, 11:13

Cadettes A – 3000 mètres

1. Oberson Estelle, Stade Genève, 11:14
2. Guillaumin Marine, Stade Genève, 14:00

Cadets B – 3000 mètres

1. Wyss Damien, AEA Saint-Genis, 11:10
2. Raneda Martial, Stade Genève, 11:18

Cadettes B – 3000 mètres

1. Ducommun Malika, 12:41
2. Martins Jessica, Stade Genève, 12:50

Dames – 4500 mètres

1. Jenc Yvona, FAS, 18:00
2. Camelo Nisa, CA Viseu, 19:11

Dames vétérans – 4500 mètres

1. Pereira Lina, CA Viseu, 24:07
2. Menting Carla, Ain Est Athlétisme, 25:08

Hommes court – 6000 mètres

1. Gantenbein Julien, 21:34
2. Payot Anthony, 22:03

Juniors garçons – 6000 mètres

1. Claus Davy, Stade Genève, 22:51
2. Horsky Mathieu, 25:00

Hommes vétérans 1 – 7500 mètres

1. Cristiano Francesco, AS Avondo Scuderi, 26:42
2. Pasandini Francisco, AS Avondo Scuderi, 26:46

Un grand merci...

aux personnes ayant versé
au Spiridon romand une somme
supérieure au montant
de la cotisation:

Bielinski Rainer, Lausanne
Bollin André, Saxon
Bottani Jean-Louis, Bernex
Bruchez Robert, St-Prex
Clerc Micheline, Muttenez
Fardel Charly, Vufflens-la-Ville
Frauchiger Evelyne, Meyrin
Goumaz Jean-Marie, Pully
Kalbfuss Serge, Lausanne
Lecoultré Pierre, Savagnier
Lenain Rémy, Lausanne
Maret Jean-Luc, Yverdon-les-Bains
Mathey Edgar, Lausanne
Meylan Claude, Petit-Lancy
Purro Michel, Thierrens
Rapin Roland, Vevey
Reusser Jean, Lausanne
Rimet Laurent, St-Maurice
Rothen Michel, Renens
Schnyder Guy, Boège (France)
Zurcher Jean-Rodolphe, Bussigny

Hommes vétérans 2 – 7500 mètres

1. Ackermann Louis, Stade Genève, 27:40
2. Houllmann Michel, Stade Genève, 29:47

Hommes seniors – 9000 mètres

1. Costa Cesar, Etoile de Lamas, 31:16
2. Longchamp Philippe, Stade Genève, 31:34

Cross genevois open, 13 février

Il faisait très froid pour ce championnat genevois de cross, disputé sur le magnifique domaine des Evaux, près d'Onex. Pour la cinquième fois, cette compétition était organisée par Georges Marguet et son équipe des Foulées Athlétiques Saconnésiennes, de Saconnex (GE), club créé en 1988 et fort de 60 membres actuellement.

Le parcours a dû être revu et corrigé depuis l'édition précédente, car les nouveaux sentiers réalisés sur le pourtour des Evaux ne sont pas très propices à l'utilisation de chaussures à pointes. Le nouveau tracé, entièrement dans l'herbe et d'une longueur de 1500 mètres, ne comporte que trois petites montées à la mi-boucle. Les coureurs en ont été très satisfaits. Bravo à Léon Marchon qui a su remodeler un tracé à la convenance de tous et de toutes, et le baliser avec un soin que beaucoup d'organisateur pourraient envier (cela dit sans méchanceté aucune).

Une fois de plus, il est bon de constater que la pratique du cross est plébiscitée par les écoliers et les cadets.

Le club organisateur avait tout prévu pour le confort des coureurs et des spectateurs, presque frigorifiés en cette journée du 13 février. Aussi la buvette fut-elle prise d'assaut. Malgré les vacances scolaires genevoises qui coïncidaient avec cette compétition, on a compté la présence de nombreux coureurs de tous âges. ●

Philippe Rochat



multi-timbres

timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés

spécialité: impression de cartes
sur plastique

service 24 heures!

Bd de Grancy 10, 1001 Lausanne
Téléphone 021 617 93 93
Fax 021 617 94 24



GYMNASTIQUE: le revers de la médaille

Un livre dénonce les méthodes d'entraînement des Roumaines et accuse leurs dirigeants de trafiquer leur âge sur les documents.

Fraudes, violences, sportives délibérément affamées: ces graves accusations mettent en cause les méthodes employées par la gymnastique féminine roumaine pour s'imposer au plus haut niveau dans les compétitions internationales.

Lancées récemment par des médias roumains, ces accusations le furent alors que la Roumanie avait annoncé qu'elle ne participerait pas au concours par équipes féminines des championnats d'Europe d'avril 2002 à Patras (Grèce), prétextant que les gymnastes

roumaines étaient blessées ou hors de forme. Un vent de fronde avait soufflé dans leurs rangs et la nouvelle étoile mondiale, Andrea Raducan, avait annoncé son intention de mettre fin à sa carrière. Une fois n'est pas coutume, c'est grâce à son équipe masculine que la Roumanie a brillé ensuite, décrochant plusieurs médailles d'or, d'argent et de bronze.

«A onze ans, on m'a dit que j'en avais douze»

Des responsables de la fédération roumaine de gymnastique (FRG) se sont livrés pendant des années à des fraudes pour fausser les pièces d'identité des sportives alors que les entraîneurs réservaient aux filles des entraînements d'une dureté inadmissible, a déclaré le journaliste sportif Andrei Nourescu, auteur d'un livre sur le thème. Cet ouvrage est consacré à l'ex-gymnaste roumaine Alexandra Marinescu, championne du monde par équipes en 1996-1997, à l'origine de la plupart des révélations.

Documents à l'appui, le quotidien *Pro-Sport* a révélé que la FRG vieillissait l'âge de certaines juniors pour les faire participer à des concours réservés aux seniors, en mentionnant le cas des ex-championnes Alexandra Marinescu et Gina Gogean, aujourd'hui retirées de la compétition.

Née le 19 mars 1982, Alexandra Marinescu apparaît dans son passeport comme née un an plus tôt. *J'avais onze ans lorsqu'on m'a dit que je devais en dé-*

clarer douze. Je n'ai pas été la seule dans cette situation, a déclaré la sportive.

Il s'agit d'un délit puni par le code pénal, dénonce Andrei Nourescu, qui accuse aussi les entraîneurs d'avoir soumis les sportives à des exercices d'une difficulté incompatible avec leur âge et leur constitution physique fragile.

Séquestrée trois jours avec de l'eau pour maigrir

Alexandra Marinescu a été contrainte d'abandonner le sport à quinze ans et a subi depuis trois opérations à la colonne vertébrale, souligne Nourescu. Les méthodes des entraîneurs Octavian Belu et Mariana Bitang, depuis plus de dix ans à la tête de l'équipe de Roumanie, sont également mises en cause.

Alexandra raconte comment, afin de la faire maigrir, les entraîneurs l'ont séquestrée dans une pièce pendant trois jours avec de l'eau pour seul aliment, affirme le journaliste. L'ex-gymnaste conte aussi comment, parfois, elle et ses camarades, dont Lavinia Milosovici et Gina Gogean, *ont reçu des gifles, voire des coups de poing, lorsqu'elles ne donnaient pas satisfaction aux entraîneurs,* assure l'auteur du livre.

La Fédération roumaine a rejeté en bloc ces graves accusations. *La FRG ne délivre pas de documents d'identité comme les passeports,* a déclaré son secrétaire général, Adrian Stoica, dont le nom a été cité par les médias dans cette affaire.

Accusé par certains confrères roumains de ternir par ses révélations le sport national, Andrei Nourescu a répondu: *Les médailles font la fierté d'un pays, mais la gloire vaut-elle le prix douloureux payé par ces fillettes?* ●

Noël Tamini

Tiré du N° 12 (juillet-août 2002)

des Nouvelles de Roumanie / adica@wanadoo.fr

Restez à
l'écoute de
votre cœur!

SERIE 

POLAR®
heart rate monitors



 **médilec s.a.**

Rue des Pitons 2
1205 Genève
Tél. 022 329 60 77
Fax 022 329 62 73
www.polar-ch.ch

Centre de réparation POLAR

N. T. collabore à cette revue, claire, sérieuse, unique. Unique? Oui, parce que dans ce pays tapissé de balivernes, englué dans les non-dits et parfumé aux rumeurs, elle fait fi de la langue de bois et donc s'applique à dire ce vrai que l'on sent et puis que l'on sait dès qu'on vit en cette Roumanie qui attire, étonne, déçoit et retient à la fois. Un pays chaleureux, de vaille que vaille et d'à quoi bon, où ça et là, dans une foison de mauvaises herbes, de rares mais bien jolies fleurs commencent à lever, tournées vers le soleil des Etats-Unis (l'OTAN), et puis la manne de l'Europe!

DOPAGE: quelques points d'interrogation

L'hypocrisie la plus totale semble s'être installée dans le sport. Les attitudes adoptées par les hauts responsables, les sanctions «à la tête du client», l'inégalité entre les diverses disciplines, sont autant de situations qui enlèvent les dernières illusions entretenues par les plus ardents défenseurs d'une certaine éthique sportive basée sur l'équité et la lutte contre le dopage.

Pendant que l'on suspend l'un de nos nôtres pour deux ans, on blanchit le meilleur sauteur en hauteur mondial, ainsi qu'une des stars du sprint féminin international; la fédération athlétique des USA attend deux ans pour avouer le contrôle positif d'Inger Miller, l'une de ses vedettes féminines... pour la sanctionner finalement par quelques simples remontrances! Punition identique à celle infligée au sprinter Ato Boldon, contrôlé positif à l'éphédrine. La Grande-Bretagne blanchit systématiquement ses athlètes pris dans la nasse des contrôles. Le 5000m féminin côtoie la honte en sacrant la championne russe aux contrôles pas très nets. Chez les hommes, le 5000m présente les mêmes dispositions et tente de blanchir un médaillé suivi médicalement par un médecin au passé très sombre, sommé du forçage biologique à l'ombre du mur de Berlin.

Et que dire de ce médecin belge que fréquentaient quelques-uns de nos meilleurs marathoniens avant la saison 2000? Tous se donnaient garants de sa bonne conduite et de la légalité de ses traitements. Pourquoi, alors, aller en Belgique chercher un bon généraliste? Pourquoi tant de cyclistes professionnels français et étrangers, tant de sportifs en tous genres, franchissent les frontières pour consulter et pour se soigner dans une clinique à forte réputation d'efficacité retrouvée, de récupération assurée, de muscle garanti?

Un journal sportif français a bien révélé quelques résultats de bilans sanguins des plus anormaux enregistrés chez des sportifs français qui pratiquent toujours, continuent à être des stars mondialement reconnues, des exemples pour la jeunesse, et qui continuent à faire fructifier leur compte en banque sans rien changer à leur comportement. Depuis, le cycliste italien Marco Pantani a été grâcié par la justice. Les stars du tennis ou d'autres disciplines à forte valeur marchande ne sont pas plus inquiétées. Les cyclistes professionnels annoncent, la main sur le cœur, que le dopage n'existe plus chez eux. Par contre, nous devons constater qu'ils vont de plus en plus vite, qu'ils démarrent toujours plus violemment dans les grands cols du Tour de France et que les moyennes horaires n'ont pas baissé. Je m'interroge: pourquoi se dopaient-ils avant, puisqu'ils sont encore plus efficaces sans dopage?

Puis on apprend par la presse ce qui aurait dû rester secret. Quasiment un sur deux prend le départ avec l'«autorisation médicale», la fameuse ordonnance qui les autorise à se soigner avec des produits interdits, dopants ou masquants...

Philippe Mournetas (extraits d'un article paru dans *Courir en France*, novembre 2001, N°13).



De gauche à droite, Roberto De Munari, Jean-Pierre Glanzmann, Alice Ludi et Charles Gilliéron.

HOMMAGE à Charles Gilliéron, trop tôt disparu

Comme mon copain Ernst Eyer, de Naters, décédé à l'entraînement il y a dix ans d'un brusque arrêt cardiaque après une intense saison de ski de fond, ou mon autre pote Jacky Schoeffler, ex-membre de mon club préféré des Cambe-Gouille(s), anéanti au cours d'une compétition de course à pied en France voisine, Charles Gilliéron s'en est allé le 3 décembre de l'an dernier dans sa septante-deuxième année, lors d'un galop d'entraînement. En pratiquant son sport favori: cruel destin. Victime de ce mal sournois, l'accident cardiaque qui, soudainement, frappe au hasard et n'épargne surtout pas les sportifs sous prétexte qu'ils font de l'exercice physique pour s'en protéger.

Passionné par tout ce qu'il entreprenait, Charles Gilliéron aimait la vie. Sa vraie passion, la course à pied, il la partageait avec Alice Ludi, sa compagne de tous les jours. Il aimait aussi beaucoup la montagne et le calme qu'elle génère. Très respectueux des traditions, Charles Gilliéron l'était aussi de la nature. Les alentours de sa demeure de Palézieux-Village s'étaient un peu transformés en arche de Noé. Moutons, chien, chats, poules et coq se côtoyaient pour son plus grand plaisir – et celui d'Alice.

D'abord architecte à la Ville de Lausanne, Charles s'était mis à son compte à Palézieux, avec une compétence et un

esprit professionnel que louent aujourd'hui ses successeurs. Très attaché à sa famille et à ses deux fils Eric et Christian, Charles aura eu le plaisir de voir grandir ses quatre petits-enfants, malheureusement trop peu longtemps.

Charles et Alice étaient devenus, au fil des années, d'inséparables coureurs de longues distances. Depuis un certain marathon de Saint-Ursanne où Alice avait pris goût à cette fantastique aventure, ils ont ainsi participé ensemble à plus de 30 marathons et super-marathons, tels ceux des Iles Canaries, du Maroc, du Mont-Blanc, de Bucarest, etc. C'est d'ailleurs au marathon de Bucarest, organisé par Silviu Dumitrescu, le fondateur du Spiridon Faur de Roumanie et du marathon de cette ville, que nous nous étions rencontrés, en compagnie de Roberto De Munari, où j'officialiai alors en qualité de reporter pour *le mm-mille-pattes*.

L'année dernière, Alice et Charles avaient accueilli Silviu et Georgetta dans leur demeure de Palézieux-Village, tentant ainsi d'alléger la pénible existence qu'endurent quotidiennement ces deux septuagénaires dans leur capitale roumaine.

Pour notre part, nous pensons que Charles Gilliéron, spiridonien de la première heure, méritait bien ce modeste hommage de la part du Spiridon romand, ainsi que de l'ex-rédacteur de cette revue.

Que sa famille et Alice Ludi, la compagne de Charles, veuillent bien croire à toute notre sympathie après cette trop douloureuse épreuve. ● **J.-P. Glanzmann**



SERGE ET NICOLE en Australie

C'est l'Australie...

C'est un réel plaisir de pouvoir vous écrire, de vous informer de notre évolution, de nos émotions, de nos peines et joies.

Cette dernière semaine a été éprouvante, beaucoup de pluie, une route spécialement dangereuse par son étroitesse et à cause du trafic dense.

Ici en Australie, on a retrouvé un nouveau souffle. On suit toujours notre ligne de vie choisie: *courir pour les enfants*. Cela reste intact.

Nous sommes arrivés hier à Brisbane.

Brisbane

On déferle dans de grandes avenues verdoyantes, on retrouve les klaxons et embouteillages de toutes les grandes agglomérations.

Brisbane l'aguicheuse, avec ses bâtiments coloniaux, ses parcs et ses jardins fleuris, ses larges boulevards, ses buildings, sa belle rivière et ses maisons de riches accrochées aux collines.

Cette ville c'est la vie... non, je dirais plutôt la vie est dans la ville.

Brisbane, la capitale actuelle du Queensland, est située à vingt-cinq kilomètres de la mer.

En 1829, la baie de Brisbane devenait la plus grande colonie pénitentiaire du continent australien, avec un millier de bagnards.

Brisbane est séparée par les méandres de la rivière, un pont imposant relie les quartiers nord et sud de la ville. Avec Serge, on adore traverser les ponts du monde: un symbole de ralliement.

Brisbane, la tropicale, nous offre un curieux visage de métropole moderne au passé colonial. On adore cette alchimie intime.

Une architecture audacieuse, où les flèches des églises victoriennes et les palmiers se mirent dans les façades de verre bleuté des hauts buildings.

Petite réception de la municipalité à notre arrivée, sympathique. Devant le City Hall, en plein centre, reçu une belle lettre du maire de Brisbane.

Bonne santé, bel hiver, merci de nous suivre. 22.867 km.

Bye bye de Nicole et Serge

Transcription d'un e-mail reçu en Suisse le 2 mars 2003. On peut suivre la progression de Serge et Nicole sur le site: www.serge-roetheli.ch.

Les Suisses pas assez sportifs

Seul un petit tiers des Suisses font suffisamment d'exercice pour remplir les recommandations médicales en matière de prévention de la santé. Mais si l'on adopte une définition élastique du sport, incluant la partie de billard, la séance de yoga, le tournoi de minigolf et même la promenade dominicale en bateau (!), la Suisse apparaît comme une nation sportive. Parmi les personnes âgées de 14 à 74 ans, 42% font du «sport» plus d'une fois par semaine, 63% au moins une fois et 10% de temps à autre. Seuls 27% n'en font jamais.

Sur le nombre de personnes qui pratiquent au moins une fois par semaine, 17% y consacrent au total une heure, 21% une à deux heures, 27% trois à quatre heures et les 35% restants plus de cinq heures. Une analyse réaliste de ces données n'incite pas à l'optimisme. Seul un tiers de la population met en pratique les recommandations de base de la médecine préventive en matière

de sport. A partir de 1995, un phénomène intéressant a pu être observé: les deux pôles constitués par les sportifs réguliers et les non-sportifs ont gagné du terrain, au détriment du groupe des sportifs modérés. Actuellement, soit l'on fait du sport au moins une fois par semaine, soit on n'en fait pas du tout.

La croissance du groupe des inactifs est de 4 à 5% en cinq ans. Par rapport aux pays scandinaves, la Suisse compte une proportion nettement plus importante de non-sportifs. Le motif invoqué est souvent le manque de temps. Cependant, les Suisses trouvent le moyen de regarder la télévision 70 minutes par jour. On relèvera enfin que les Romands et les Tessinois sont moins sportifs que les Alémaniques, et que le niveau d'instruction et les revenus sont plus faibles chez les inactifs.

F.S.

Source: Lamprecht & Stamm, Zürich.



Nostalgie... cette photo a été prise en 1953. Pouvez-vous mettre un nom sur ces visages? Il s'agit de l'équipe d'athlétisme du Stade Lausanne, qui venait de remporter le championnat suisse du relais 4 x 800 m, dans un temps de 8'33", devant la G.G. de Berne.

De gauche à droite: Auguste Sutter, Oscar Hardmeier (décédé), Hermann Widmer (décédé) et Francis Etter (lequel a remporté, soit dit en passant, de nombreuses courses sur route, dont treize fois le Bambi).

L'athlétisme

VICTIME DU SUCCÈS DES SPORTS FUN

L'origine de la crise de l'athlétisme suisse est peut-être à chercher dans la société des loisirs. Historiquement, le déclin des pays industrialisés en course à pied coïncide en effet avec le développement des «sports-plaisir» et des variantes «fun» des disciplines classiques (une vingtaine rien que pour les sports d'eau, de l'hydrospeed au kayak-surf en passant par le canoë free-style).

Les dernières statistiques sur les habitudes sportives des Suisses font état de plus de 80 disciplines pratiquées. «Parfois, on ne sait même plus à quel sport les rattacher», déclare Christophe Jaccoud, sociologue au Centre international d'étude du sport (CIES) à Neuchâtel. Où classer le dirtsurfer, sorte de trottinette sans guidon, ou le surfbike, petite planche de surf munie d'un volant et d'un pédalier à hélice?

En Suisse, les activités sportives qui ont connu le plus grand succès populaire au cours de la dernière décennie sont le roller-skate, l'in-line et le snowboard. Leur particularité est d'attirer les moins de 20 ans. Ce qui n'est pas pour arranger la situation des disciplines classiques, qui souffrent déjà d'un manque de renouvellement des effectifs. En Suisse, les athlètes qui ont réussi à sortir du lot sur longues distances, comme Stéphane Schweickhardt, Elisabeth Krieg et Daria Nauer, ont pratiquement tous passé l'âge du plus haut niveau. «Il n'y a pas de relève», constate avec un brin d'amertume Gérard Gremion, médecin du sport à l'Hôpital orthopédique de la Suisse romande, à Lausanne.

Significativement, le nombre de licenciés de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) a chuté de 73% chez les hommes entre 1975 et 2001, passant de 5720 à 1953 personnes. Hommes et femmes confondus, la diminution des effectifs est de 58%. Chez les juniors, on a enregistré une baisse de 67% pendant le même laps de temps. Les vétérans représentent désormais 47% de tous les licenciés. La composition des pelotons reflète cet état de fait. A Morat-Fribourg, par exemple, la catégorie «plus de 60 ans» est celle qui progresse le plus (10% par année).



Pour la relève, on ne se presse pas au portillon (stade du Bout-du-Monde à Genève).

Aux Etats-Unis, 35% des adolescents qui pratiquent la natation dans un club laissent tomber au bout de quelque temps. Le taux d'abandon peut aller jusqu'à 70% selon la discipline. Le problème, analyse Raymond Thomas, professeur à l'Université de Paris X et auteur de plusieurs ouvrages sur la sociologie du sport, c'est que «le jeune pratiquant de saut en hauteur qui franchit la barre des 1 m 90 sait qu'il ne parviendra pas à atteindre les 2 m 20 voire les 2 m 30 où se jouent désormais les compétitions internationales, et abandonne le sport d'élite au bénéfice d'un sport de loisir».

Le lien entre l'âge et le choix de la discipline a été démontré en Suisse par l'institut de recherche zurichois Lamprecht & Stamm et, en France, par le sociologue Pascal Duret, professeur à l'Université de la Réunion et auteur de plusieurs livres sur le sport. Il en ressort une règle que l'on peut résumer en une phrase: «Dis-moi quel âge tu as, je te dirai quel sport tu fais.» Il est possible en effet de saucissonner par tranches d'âges la vie sportive du Suisse moyen. Avant 20 ans, on pratique des sports fun. «Entre 12 et 14 ans, un adolescent sur deux déclare avoir fait du roller au cours des douze derniers mois, contre un sur quatre entre 15 et 19 ans, sans distinction de sexe», affirment Markus Lamprecht et Hanspeter Stamm. Une fois le cap de la vingtaine franchi, c'est l'ère des sports collectifs: basket, volley,

handball, football, hockey, etc., disciplines que l'on abandonne également au bout de quelques années.

Entre 30 et 40 ans, on a tendance à se tourner vers le tennis, le badminton, le squash, la course à pied (marathon), la plongée, l'aviron, la voile, le tai-chi ou encore le yoga. Après la quarantaine, on préfère le golf, la randonnée à ski ou en raquettes à neige, le ski de fond, la marche et la gymnastique. En fin de compte, les activités physiques susceptibles de traverser toute une vie sont peu nombreuses: la marche, la natation, le cyclisme ou le ski, pour l'essentiel. ●

Francesca Sacco

Extrait d'un article publié dans *Le Temps*.

AGE MOYEN DES PRATIQUANTS SELON LES DISCIPLINES

Sports de combat:	20 ans
Basket:	22 ans
Patinage:	24 ans
Handball:	25 ans
Roller-skate:	26 ans
Arts martiaux:	27 ans
Badminton:	29 ans
Musculation:	33 ans
Tennis:	34 ans
Footing:	36 ans
Natation:	37 ans
Ski:	38 ans
Vélo:	39 ans
Voile:	41 ans
Golf:	42 ans
Gymnastique:	43 ans
Marche:	46 ans
Chasse:	49 ans

(Sources: Lamprecht & Stamm, *Sport Suisse 2000*, Pascal Duret, *Sociologie du Sport*, Armand Colin, 2001).

POLAR®
TEST-CENTER



S - SERIES

m - SERIE



a - SERIE



venez découvrir et tester
les cardio fréquencemètres **POLAR**
au **TEST-CENTER** chez:

 **Schaefer**
SPORTS ET MODE LAUSANNE
RUE ST-FRANÇOIS 16-18 - TÉL. 0 213 202 202

test • infos • conseils



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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