



Départ



Le mmmille-pattes

revue du Spiridon romand

août 2003 N° 89

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° 90 10 novembre 2003

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



Couverture:

Un départ du contre-la-montre de la Juracime.

Photo Franklin Imfeld.

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

éditorial

Confessions d'une droguée

Votre rédactrice s'en va vous conter une histoire qui ne vous regarde pas, et qui est d'ailleurs assez peu susceptible de vous captiver.

Il y a quelque temps, j'ai rejoint le comité d'une association d'aide aux femmes victimes de violences sexuelles (je vous avais prévenu).

Un beau jour, après une réunion, au détour des babillages qui précèdent les dernières poignées de main, je commets l'irréparable erreur de confesser que j'irai m'entraîner au Salève le lendemain. «Tu sais qu'à partir de trois entraînements par semaine, c'est déjà de la drogue?», dit la responsable. Sa collègue renchérit: «Oui, c'est de la drogue!»

Croyant à une boutade, je rentre chez moi l'esprit tranquille. Mais quelques mois plus tard, je commets l'hérésie suprême. J'arrive de bonne humeur pour avouer que je viens de passer quatre heures dans la forêt, avec ma chienne. «Tu sais pourquoi tu fais ça?», me demande la responsable. «C'est pour les endorphines. C'est de la drogue.» Sa collègue s'engouffre dans la brèche: «Oui, c'est bien connu, la course à pied procure des sensations comparables à l'orgasme sexuel. Après, les coureurs ne peuvent plus s'en passer.»

J'aurais nettement mieux fait de dire: «Quelle barbe d'aller promener le chien tous les jours!»

A une personne qui fume plusieurs fois par semaine, ou qui regarde chaque soir le journal télévisé, on ne prédirait pas un imminent futur de toxicomane. Mais le sport, n'est-ce pas, ça n'a rien à voir avec la peinture, le cinéma ou le bilboquet, qui sont autant de divertissements inoffensifs. Avec le sport, il n'y a pas de demi-mesure, ni de juste milieu. Tu leur dis «sport», elles répondent: «Vade retro, Satanas!» C'est ainsi qu'elles ont immédiatement transformé ces quatre heures passées dans la forêt en «quatre heures de marathon par jour» (!).

De toute façon, elles savent bien mieux que toi pourquoi tu fais du sport.

Ce n'est pas parce que tu te sens légère en courant dans la montagne.

Ce n'est pas parce que tu aimes l'odeur de la terre noire, dans la forêt,

après la pluie. Cette odeur mystérieuse, presque vaginale, cette terre si douce qu'on dirait de la soie. Ce n'est pas pour les animaux sauvages que tu surprends dans leurs patrouilles quotidiennes. Pas pour les renards agiles et furtifs dont tu n'aperçois jamais qu'un bref instant la queue rousse à travers les branchages. Pas pour les sangliers qui te regardent passer nonchalamment. Pas davantage pour les salamandres, qui sortent sous la pluie, gluantes et flegmatiques. Ni même pour les chamois qui te narquent en sifflant du haut des rochers, descendeurs intrépides ou peut-être inconscients.

Non, ce n'est pas pour ça que je fais du sport. C'est parce que je suis une droguée. En rentrant chez moi ce soir-là, j'ai préparé ma lettre de démission du comité.

Mais pour être honnête, il m'est bien arrivé d'avoir l'impression d'être une droguée. C'est lorsque j'ai vu «mon» premier bébé chamois. Il venait de naître. Je savais qu'il ne fallait pas m'attarder, que je dérangeais. Il a ouvert la bouche, comme pour dire quelque chose, mais aucun son ne sortait, et ses petits yeux roulaient dans tous les sens. Puis il a essayé de s'enfuir, ce qui s'est révélé nettement plus difficile que prévu, à cause de ses jambes démesurées. Il est tombé en avant, sur le museau. J'ai eu mal pour lui. Mais il ne s'est pas découragé. Il s'est relevé, tremblant et maladroit, en essayant de coordonner les mouvements de ses pattes qui semblaient dotées de vies autonomes.

Et sur le chemin du retour, j'avais le sourire béat d'une femme qui vient de faire l'amour avec un amant merveilleux. Oui, ce jour-là, j'ai eu l'impression d'avoir eu un shoot d'héroïne. ●

Francesca Sacco

le bonjour DU PRÉSIDENT

Notre assemblée générale

Nous tenons à remercier le grand nombre de membres (180) qui nous ont retourné les bulletins de votes de notre dernière assemblée générale par correspondance. C'est un bilan très positif, ainsi qu'une preuve de votre intérêt pour notre association. Merci également pour vos nombreux témoignages de sympathie et vos encouragements. Nous y sommes très sensibles et, comme déjà dit, nous nous efforçons de vous satisfaire du mieux que nous pouvons.

Run & Bike

Nous vous informons que notre course à Chéserex aura lieu le samedi 11 octobre 2003 dès 13 h 30 (voir annonce dans ce numéro). Nous nous réjouissons de vous y rencontrer, soit en tant que participants, soit comme bénévoles, car il nous faut toujours plus de monde pour pouvoir organiser une telle course.

Pour tout renseignement:
tél. 021 646 33 35

Nouvelle rubrique:

«Vos questions, nos réponses»

Nous inaugurons, dans ce numéro, une nouvelle rubrique consacrée à vos questions sur tout ce qui touche à la course à pied. Elles seront traitées par des experts, comme le Dr Gérald Gremion, médecin du sport, ou Raymond Corbaz, spécialiste en matière de chaussures de course à pied. Envoyez vos questions par e-mail ou courrier postal à notre rédactrice, Francesca Sacco, qui se chargera de les faire suivre. Elles seront publiées, avec les réponses, dans notre revue.

Articles pour Le mmmille-pattes

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes racontant vos courses en Suisse ou à l'étranger. Nous sommes friands de vos impressions! Alors, à vos plumes... et bonnes courses automobiles. ●

P. Rochat

s o m m a i r e

Bonjour du Président – Editio	3
100 km de Bienne –	
Courrier des lecteurs	4
Propos de table	5
Vos questions, nos réponses	6
Marathon du Mont-Blanc –	
Un athlète attachant	7
Un printemps sur la route	8
Kip Keino	9
10 ^e Course des Traîne-Savates	10
Tour du canton de Genève	11
10 ^e Juracime	12-13
Demi-marathon d'Aletsch	
Zermatt Marathon	14
A se ronger les talons – Romenel	15
Serge et Nicole Roetheli	16
Aubonne–Signal de Bougy	17
17 ^e Course féminine à Berne	19
Pierre Foglia – Ecublens – Joux-Verte	20
Walking à Dorigny	21
20 km de Lausanne: entraînements –	
Montée du Nozon	22
Pully – Courses à Epalinges	23

100 km de Bienne 2003: victoire pour Tsilla Rossel



Tsilla Rossel lors du championnat suisse de cross.

Les derniers 100 kilomètres de Bienne ont eu lieu les 13 et 14 juin par une chaleur suffocante. Tsilla Rossel est la troisième Romande à avoir remporté cette épreuve, dans le temps remarquable de 8:43. Lors des seize dernières éditions, seules trois coureuses helvétiques se sont imposées.

Tout au long de la course, Tsilla a été conseillée par François Vallotton, qui la suivait à vélo. Tsilla a préparé ces 100 km en participant à des trails et à des marathons. Voici un aperçu de ses principaux résultats cette année:

Trail Blanc de Serre-Chevalier, 29 km:
2^e place

Fila Aubrac, 44 km: 2^e place

Championnat suisse de cross à Avenches:
1^{re} place

Course de Chiètres: 2^e place

Demi-marathon de Cortaillod: 1^{re} place

Ariège Pyrénées Trail, 68 km: 3^e place

Grand Prix de Berne: 7^e place

Marathon de Winterthour: 2^e place en 2:54

Encore un grand bravo, Tsilla, et bonne suite pour ta carrière! ●

Philippe Rochat

APPEL URGENT À NOS LECTEURS

Le Spiridon romand recherche, pour créer et assurer la maintenance de son site internet, un

webmaster

confirmé, disposant de références et connaissant si possible le monde de la course à pied. Les personnes intéressées sont priées de prendre contact avec la rédaction dans les meilleurs délais. Rémunération conformément aux règles du marché.

courrier DES LECTEURS

A propos des Kenyans

Le dernier numéro du *mmille-pattes*, que je lis à l'occasion, a retenu mon attention, particulièrement l'article de Noël Tamini à la page 17, intitulé: «Des gazelles et des chamois». Sa dernière phrase (les Kenyans ne dominent plus guère que le 3000 steeple et le cross-country, *ndlr*), mérite une correction.

J'ai pris les statistiques mondiales de Peter Matthews. Les 100 meilleurs performers sur 800 m, 1500 m, 3000 m steeple, 5000 m, 10.000 m, demi-marathon et marathon. Cela fait sept disciplines, soit 700 performances. Le classement par pays vaut bien la petite recherche que je vous transmets.

Avec mes bonnes salutations et bon vent aux coureurs à pied. ●

Paul Miéville, *Les Marécottes*

Top 100 de l'année 2001, classement par pays (pour une raison de place, nous n'indiquons ici que les trois nations les plus représentées, *ndlr*).

800 m

25 Kenyans, 11 Américains, 6 Russes

1500 m

27 Kenyans, 11 Américains, 10 Français

3000 steeple

21 Kenyans, 13 Américains, 9 Marocains

5000 m

45 Kenyans, 8 Espagnols, 7 Américains

10.000 m

30 Kenyans, 19 Japonais, 8 Marocains

Demi-marathon

48 Kenyans, 22 Japonais, 7 Tanzaniens

Marathon

33 Kenyans, 13 Japonais, 8 Ethiopiens

Total par nation, les sept disciplines confondues:

1. Kenya (229)
2. Japon (57)
3. USA (46)

11^e Course des renards À PIED, WALKING OU VTT Valeyres-sous-Rances samedi 6 septembre 2003

Parcours VTT:	12,7 km (une boucle) ou 25,4 km (deux boucles) 5 km pour écoliers
Parcours course: + walking	12,7 km 1 km ou 2,5 km pour écoliers
Départs:	dès 13 h
Pasta party:	dès 18 h
Renseignements:	J. Ravey, 024 441 01 35



un
magnifique
parcours
en forêt!

Nutrition label CIO

En 1991 était publiés les actes de la première conférence patronnée par le Comité international olympique sur le sujet de la nutrition pour le sport. Douze ans après, le CIO remet l'ouvrage sur le métier pour faire le point des progrès de la discipline et réunit du 15 au 18 juin à Lausanne une trentaine d'experts pour une «Conférence de consensus». Sur la base d'un travail approfondi de préparation, chacun des thèmes fondamentaux de la nutrition des athlètes a été revu en détail. Le thème était présenté par un expert et suivi d'une discussion contradictoire d'une heure et demie sur la validité des résultats récents, les avancées reconnues et les recommandations à mettre à jour.

D'abord un acte politique

Le premier message est politique. La nutrition n'est qu'un facteur second de la performance sportive, mais l'intérêt montré par les instances les plus élevées du sport pour l'alimentation des athlètes est une reconnaissance de l'importance cruciale que celle-ci joue une fois le talent, la motivation, l'entraînement et la chance rassemblés. La nutrition peut faire la différence pour la performance et en soutien des entraînements les plus durs. C'est aussi probablement le facteur le plus facile à influencer et à optimiser.

Le message prend la forme d'une déclaration courte accessible à tous

(http://multimedia.olympic.org/pdf/fr_report_723.pdf,

accès le 6.07.03). Elle résume de façon très générale les éléments de consensus auxquels a abouti la conférence et vise à encourager les instances intermédiaires, fédérations, entraîneurs et clubs, à investir davantage dans la diététique du sport.

Un effort de communication

Ce message d'une page est le fer de lance de la Conférence. Un document plus détaillé de quelques pages, encore à paraître, offrira un résumé des recommandations pour la pratique dans les différentes disciplines sportives. Troisième degré, les présentations des spécialistes, amendées par l'intervention des experts, seront publiées *in extenso* en anglais dans le *Journal of Sports Sciences* à la fin de l'année.

Les points forts

Par nécessité du consensus, où chaque mot est pesé pour que chacun s'y rallie sans réserves, le message n'est pas vraiment excitant. Il se place dans la continuité rassurante de la déclaration de 1991.

La nutrition de l'athlète olympique: quatre accents nouveaux



- Pour une récupération rapide, consommer des aliments dès la fin de l'effort est le plus efficace.
- Un contrôle trop strict et prolongé du poids présente des risques réels pour la santé, à long terme.
- Les lipides de qualité sont nécessaires aux besoins d'énergie, il est déconseillé de limiter leur apport à tout prix.
- Si l'on souhaite recourir à des compléments alimentaires, il y faut du discernement: efficacité? coût? risque?

Quoique chaque phrase compte, risquons-nous à quelques sélections qui en désignent les points forts.

Quantité des aliments. «La quantité et la composition des aliments ingérés, ainsi que le moment où ils sont ingérés, peuvent influencer profondément les performances sportives.»

Attention aux restrictions. «Lorsque les athlètes limitent leurs apports en aliments, ils risquent une carence nutritionnelle qui peut nuire à leur santé et à leurs performances.»

Glucides. «Les athlètes devraient absorber les hydrates de carbone nécessaires pour compenser l'énergie dépensée durant leurs programmes d'entraînement et renouveler comme il convient leurs réserves (...) durant leur temps de récupération.»

Hydratation. «La déshydratation réduit dans la plupart des cas les performances, aussi les athlètes devraient-ils être bien hydratés avant l'effort. (...) Des liquides devraient être consommés en quantité suffisante durant l'exercice (...). Lors d'un effort prolongé, des liquides devraient fournir des hydrates de carbone. Ils devraient également fournir du sodium lorsque les pertes par la sueur sont importantes.»

Compléments alimentaires. «Les athlètes sont mis en garde contre l'utilisation

sans discernement de compléments alimentaires. (...Ils) devraient prendre en considération leur efficacité, leur coût, leur risque pour la santé et les performances, ainsi que la possibilité d'un contrôle de dopage positif.»

Entraînement excessif. «La résistance peut être accrue et le risque d'infection réduit en adoptant un régime varié qui apporte l'énergie et les micronutriments nécessaires (...).»

Qu'est-ce qui change?

Soulignons quatre accents nouveaux.

(a) Pour la régénération des réserves et des tissus, la consommation d'hydrates de carbone et de protéines (en modération!) pendant les heures qui suivent immédiatement l'effort est la plus efficace. (b) Attention aux risques réels quand on restreint volontairement sa consommation de nourriture pour limiter son poids! (c) Les graisses ne sont plus le diable. A l'image du changement qui apparaît sur la scène nutritionnelle en général, on souligne combien les lipides de bonne qualité peuvent utilement contribuer aux besoins d'énergie. (d) Enfin, il y a des risques inhérents à la prise de suppléments alimentaires (voir *Le mmille-pattes* N° 83). Frankie Fredericks, champion et témoin des délibérations finales a insisté: que les scientifiques nous disent ceux qu'on ose consommer! •

Jacques Décombaz



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

vos questions

NOS RÉPONSES

Nous inaugurons ici une nouvelle rubrique, entièrement consacrée à vos interrogations concernant la course à pied (préparation, récupération, etc. etc.). Envoyez vos questions par e-mail à l'adresse saccof@hotmail.com ou par courrier postal à: Francesca Sacco, case postale 279, 1211 Genève 25. Nous les publierons accompagnées de la réponse circonstanciée de l'un des spécialistes avec lesquels nous collaborons. Nous commençons cette série avec une question incontournable: quelle préparation pour le marathon?

La réponse d'Olivier Baldacchino, préparateur physique chez Athletica, à Genève.

Pour nous, la condition *sine qua non* pour pouvoir répondre à cette question de manière adéquate est de procéder à un test d'effort. Notre évaluation des capacités physiques repose sur l'analyse des gaz respiratoires pendant l'effort, grâce à une méthode connue sous le nom d'ergospirométrie, très utilisée en milieu médical. Cette année, nous avons utilisé ce test afin d'établir des plans d'entraînement personnalisés pour une dizaine de coureurs du groupe genevois des Gobe-bitume, en vue du marathon de Paris. Les résultats que nous avons pronostiqués se sont vérifiés avec une variation de +/-4 minutes, ce qui correspond à une marge d'erreur de 1,8% seulement.

La planification idéale s'étale sur une période de vingt semaines, découpée en quatre cycles que nous allons décrire ici. Attention! il est indispensable de connaître ses différents seuils (endurance, anaérobie et VMA) afin de pouvoir mettre en pratique ce programme. Chacun peut choisir la fréquence des séances d'entraînement: trois à six par semaine.

Cycle 1 (durée: six semaines)

Objectif: développement des capacités d'endurance, élimination des éventuels kilos superflus.

les 5 premières semaines:

3 entr./sem	4 entr./sem	5 entr./sem	6 entr./sem
1	1	1	1
3	3	3	3
2	1	1	1
	2	2	2
		3	3
			1

attention, l'ordre des séances est important

Détail des séances:

- 1: endurance 1 h à 1 h 30.
- 2: endurance 45 min, puis dix allonges à grandes foulées sur 80 m environ (on peut les faire sur un terrain de foot, en courant sur la longueur et en récupérant sur la largeur de celui-ci).
- 3: 10 min en endurance, puis 3 x 10 min (ou 3 x 2000 m) au seuil anaérobie avec chaque fois 2 min de récupération, c'est-à-dire de trottinement. Finir par 15 min en endurance.

La dernière semaine, deux ou trois sorties de 45 min en endurance et réévaluation des capacités physiques. Prévoir une course de 10 km à la fin de ce cycle.

Cycle 2 (durée: six semaines)

Objectif: développement des capacités gestuelles et d'économie de course, entretien des capacités acquises précédemment.

les 5 premières semaines:

3 entr./sem	4 entr./sem	5 entr./sem	6 entr./sem
1	1	1	1
2	2	2	2
alterner 3 ou 4	3	3	3
	4	4	1
		1	4
			1

attention, l'ordre des séances est important

Détail des séances:

- 1: endurance 1 h 30.
- 2: échauffement 10 min et exercices spécifiques de la foulée, puis 3 x 100 m au seuil VMA, suivis de 6 à 10 x 300 m (toujours au seuil VMA) avec chaque fois 100 m de récupération. Finir par 20 min en endurance.
- 4: échauffement 10 min, puis séance de renforcement musculaire, à terminer par 30 min en endurance.

La dernière semaine: deux ou trois sorties de 45 min en endurance et réévaluation des capacités physiques. Prévoir un semi-marathon à la fin de ce cycle.

Cycle 3 (durée: six semaines)

Objectif: développement des qualités de vitesse de course, entretien des capacités acquises.

les 5 premières semaines:

3 entr./sem	4 entr./sem	5 entr./sem	6 entr./sem
1	1	1	1
2	2	2	2
alterner 2 ou 4	3	3	3
3	4	4	1
		1	4
			3

attention, l'ordre des séances est important

Détail des séances:

- 1: endurance 1 h 30.
 - 2: échauffement 10 min et exercices spécifiques de la foulée, puis 3 x 100 m au seuil VMA, suivis de 7 à 10 x 400 m (toujours au seuil VMA), avec chaque fois 100 m de récupération. Finir par 20 min en endurance.
 - 3: 20 min en endurance, puis 25 min en endurance active (allure marathon) et retour au calme avec 30 min en endurance. Une semaine sur deux, augmenter la durée de chaque fraction: 50 min en endurance, 55 min en endurance active et 45 min de retour au calme.
 - 4: échauffement 10 min, puis 3 x 15 min (ou 3 x 3000 m) au seuil anaérobie, avec chaque fois 3 min de récupération. Finir par 15 min en endurance.
- La dernière semaine, deux ou trois sorties de 45 min en endurance et réévaluation des capacités physiques.

Cycle 4 (durée: deux semaines)

Objectif: affûtage.

3 entr./sem	4 entr./sem	5 entr./sem	6 entr./sem
1	2	2	2
repos	repos	1	1
2	1	repos	repos
	2	2	2
		1 (sauf dern. sem.)	1 (sauf dern. sem.)
			repos

attention, l'ordre des séances est important

Détail des séances:

- 1: endurance 40 min.
- 2: endurance 15 min, puis endurance active 15 min et finir la séance par 15 min en endurance. ●



MARATHON À CHAMONIX

Un grand succès pour une première

Le Club des sports de Chamonix, dirigé par le très compétent Jean-Paul Yacono, organise depuis de nombreuses années le Cross du Mont-Blanc, qui relie Chamonix à Planpraz (23 km avec 1000 mètres de dénivelé).

Au vu du succès toujours croissant de cette épreuve, un marathon alpin a été créé avec le soutien de la mairie de Chamonix. Sous l'appellation Mont-Blanc Marathon se cachent donc plusieurs courses:

- le Mont-Blanc Marathon lui-même (42 km),
- le Mont-Blanc Cross (23 km),
- le Mont-Blanc Chamonix Tour (19 km),
- le Mont-Blanc Duo Relais, par équipe de deux coureurs (19 et 23 km).

Le parcours en boucle de 19 km commençait par du plat aux environs de Chamonix. Ensuite c'était la montée, par paliers, jusqu'à Planpraz, où la foule des grands jours s'était rassemblée. Tout au long du parcours, il y avait du monde et de l'ambiance dans un décor de carte postale.

L'organisation générale, pour cette première édition, avait été confiée à un spécialiste des grandes manifestations, Bruno Cavelier, qui n'est autre que le mari d'Irina Kazakova, la championne de marathon (deux fois victorieuse à Lausanne).

Quant aux bénévoles, au nombre de 300 environ, on comptait parmi eux quelques membres du Spiridon romand. Ceux-ci ont préparé et tenu un stand de ravitaillement. Pour la petite histoire, ce sont Daniel Laubscher et votre serviteur qui ont fermé la route et assuré la sécurité des coureurs en l'absence de personnes officielles, appelées à d'autres tâches.

Les organisateurs ont enregistré un peu plus de 2000 inscriptions (455 classés sur le marathon). Le vainqueur, Eric Lacroix, a couru en 3:21, alors que Philippe Rémond (voir article ci-contre), terminait 3^e, à 4'. Saluons les très belles places des deux Suisses Stéphane Cand

(Stade Genève), 14^e en 3:53, et Jean-Luc Amstutz (Ski-Club Chasseron), en 3:57. La première féminine, Evelyn Mura, a terminé en 4:04.

Pour ceux qui ont manqué ce grand rendez-vous (et tous les autres!), voici la date de la prochaine édition: dimanche 27 juin 2004.

En fin de journée, Jean-Paul Yacono était satisfait du déroulement des différentes épreuves. Aucun pépin, malgré la chaleur caniculaire de ce 29 juin. Un grand bravo donc pour ce fabuleux succès. ●

Philippe Ro-

chat

PHILIPPE RÉMOND un athlète attachant

J'ai rencontré à Chamonix un athlète d'une grande gentillesse et d'une simplicité exemplaire: Philippe Rémond. Ancien de l'équipe de France de marathon, il a couru à Paris en 2:11. Il n'est pas très connu en Suisse, bien qu'il ait terminé deuxième au marathon de la Jungfrau, il n'y a pas si longtemps. Philippe Rémond regrette d'ailleurs de ne pas être venu courir plus souvent dans notre pays. Ce coureur d'exception, tout juste quadragénaire, a décidé d'alléger un peu son entraînement. Cela ne l'empêche pas d'effectuer tout de même 140 km par semaine! Lors du premier marathon du Mont-Blanc (lequel comporte, rappelons-le, 1000 m de dénivelé), il a obtenu une brillante troisième place en 3:25.

Alors Philippe, maintenant que tu as un peu plus de temps, viens courir dans notre pays, tu ne le regretteras pas! ●

Philippe Rochat



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

Un printemps sur la route



Le groupe genevois à Rotterdam.

Le programme printanier des compétitions est établi depuis janvier, le marathon de Rotterdam au bout. La préparation obéit aux conseils d'Olivier, Damien, Fred, Michel, les hommes d'Athlética à Genève, devenus des amis depuis Prague, l'an passé. En ouverture, un demi-marathon s'impose.

Pour se mettre en jambes

Le choix tombe sur Bourg-en-Bresse, en France voisine, qui jouit d'une bonne réputation, côté organisation, et d'un parcours assez roulant.

Soleil on ne peut plus printanier, ce samedi après-midi 8 mars; température idéale. Environ 1500 partants pour le demi, la moitié pour les 10 km.

Petites routes départementales sans circulation, dans une campagne ondulee parsemée de fermes au toit descendant très bas. Douzaines de maisons individuelles en bordure de route, toutes avec leur brave cabot, qui s'époumonne, derrière les grilles qui l'enferment, à la vue de tous ces mollets où il ferait si bon de planter les dents.

Vers le 17^e km, on contourne un petit lac, à l'intérieur d'une «base de loisirs». Encore une dernière courte bosse et c'est l'enceinte de la foire, où le parcours s'achève. Course régulière, satisfaisante, nullement difficile.

A part l'absence de tout vestiaire, très bonne organisation côté ravitaillements, marquage et fléchage. Ce demi-marathon me laisse une excellente impression.

Le crash

Un mois plus tard, c'est Rotterdam, avec une vingtaine de copains. On atterrit à Amsterdam; j'ai ainsi le loisir de constater que l'autoroute reliant les deux villes est aussi encombrée qu'en 1984, lors de mon premier voyage à Rotterdam. A croire que les bouchons n'ont pas été résorbés depuis lors...

Rotterdam est une ville forcément très moderne, ayant été rasée deux fois, en 40 et 44, par chacun des deux camps opposés. Vertigineux immeubles en verre, espaces verts, rues piétonnes et marchandes parsemées de sculptures: l'art et le commerce.

Dimanche matin, 13 avril, il fait beau. De la mer, vent léger qui se renforcera dans l'après-midi. Car le départ est fixé, curieusement, à midi pile. Foule énorme, très nombreux les étrangers.

Longue attente avant le départ. Et quand ça bouge enfin, on piétine lamentablement. L'attente m'a irrité, le départ «freiné» m'indispose. Impossible de trouver l'allure convenable. Je suis exaspéré et sans jambes... Vingt kilomètres de cet exercice suffisent: deux heures, dit le chrono, et 35' pour les cinq derniers. Il est temps d'arrêter. Le 20^e km est à la hauteur du stade du Feyenord, mais il n'y a même pas de match ce dimanche... Vexé et honteux, je rentre à l'hôtel. 6764 classé(e)s, dont 60,51% de 40 ans et plus.

Le jour suivant on est à Amsterdam, en touristes. Une ville qui vaut bien mieux que sa réputation de capitale de la drogue et du sexe. En tout cas, elle brille au soleil et nous ne sommes pas, et de loin, les seuls touristes. Voici même des connaissances, les Lausannois François Vallotton et Tsilla Rossel (qui a couru la veille en 2h56', «introduction» à sa superbe victoire aux 100 km de Biennel!).

20 km d'eau

Deux semaines après Rotterdam, Lausanne. Ce samedi 26 avril est placé sous le régime aquatique. Il pleut du début à la fin, gâchant ainsi la fête qui entoure cette course. La seule au monde (je crois) qui se permet de changer de parcours chaque année.

Je n'oserais pas affirmer (mais ceci n'engage que moi) que le parcours 2003 est le meilleur. Il est peut-être équilibré, dans le sens que montées et descentes

sont – il m'a semblé – savamment alternées. Justement, on s'était habitués à trouver une belle descente à la fin...

Côté organisation, je me demande pourquoi les indications kilométriques apparaissent et disparaissent selon une mystérieuse loi. A Rotterdam, 42 panneaux bien visibles jalonnaient le parcours... Quant aux «20 km», je crois bien que cette année le compte y était. Ce rendez-vous a et aura toujours son charme. Ce ne sont pas des détails qui m'empêcheront de revenir.

Marathon confidentiel

Oublier Rotterdam, vite. Le 25 mai, on peut choisir (vive la concertation!) entre Winterthour et Sion. La comparaison des deux prospectus de présentation parle en faveur du championnat national. Mais il faudrait passer la nuit précédente à Winterthour. J'opte donc pour Sion.

Et je me retrouve 30 ans en arrière, quand le marathon était une histoire d'initiés: 39 classé(e)s. Autant dire que j'ai couru 42 km tout seul. Pour le demi-marathon, 173 classé(e)s, plus 34 rollers.

Parcours en deux boucles (ce qui n'était pas mentionné dans le prospectus): Sion-Ardon et retour, avec un tas de virages, mais seulement quelques ondulations. L'obstacle principal est le vent, très fort lors de la deuxième boucle. Organisation déjà au point. Il ne manque rien: ravitaillements, épongeages, encouragements des préposés au «guidage», etc. Et une chaleureuse ambiance valaisanne autour du repas d'après-course (qu'il fallait attendre avec patience). On a même vu Pierre Délèze au micro... Mais y a-t-il un avenir pour ce marathon?

On va vers l'été

Clôture du printemps à Savigny, où la chaleur est déjà estivale. Pour les coureurs grisonnants, l'ombre de Jean Dinger reste dans le souvenir.

Env. 10 km d'un parcours vallonné, où la partie la plus difficile est par chance à l'ombre. Autour, bois et champs. Distance approximative... ou panneaux kilométriques placés à la diable, certainement pas au bon endroit. En prix-souvenir, une pasta-party excellente: on a dû faire venir un chef d'Italie, pour offrir des spaghetti et des sauces de cette qualité! 162 classé(e)s, dont 63% de 40 ans et plus, comme d'habitude. ●

Roberto

Kip Keino

Père de l'athlétisme kenyan, Kip Keino (†) est aussi celui d'une ribambelle de gosses pleins d'espoir.

L'héritage olympique kenyan est bien fourni. Au point qu'aujourd'hui, quand un athlète du pays est au départ, quelle que soit la distance, ses adversaires le surveillent. A l'origine, un grand-père aux bonnes manières, plein de modestie. Kipchoge «Kip» Keino est la figure de référence incontestée du fond kenyan. Trois participations aux Jeux, quatre médailles dont deux d'or, sa carrière olympique est remarquable. Il occupe avec fierté les fonctions de président du Comité olympique kenyan et de membre du CIO. Pourtant, la valeur d'exemple qu'il a été pour deux générations de coureurs kenyans n'est rien en regard de l'impact qu'il a sur l'existence de centaines d'enfants du pays. [...]

Depuis 1982, [Keino] et sa femme ont rendu espoir à des enfants abandonnés de tous en les accueillant dans la maison pour enfants Kip Keino à Eldoret, à 300 km au nord-ouest de Nairobi. Construite pour 25 gamins, orphelins et abandonnés, elle en compte aujourd'hui près de 100. Tous ont le nom de Keino, qu'ils appellent «papa». «Notre petit dernier n'a qu'un an, explique Keino. Il a été trouvé dans la brousse, et l'hôpital nous l'a confié.» La plupart des enfants ont la même histoire: ils arrivent via les services du gouvernement, l'hôpital, la police ou la communauté locale. «Nous essayons de faire face, mais parfois, par manque de ressources, nous sommes contraints de dire non», regrette-t-il. [...]

La structure fonctionne grâce aux ressources de la ferme Keinos Baraka. Les pensionnaires consomment céréales, légumes, viande et lait biologiques tandis que le surplus de récoltes, bétail, produits laitiers et huile de tournesol est vendu au marché. Néanmoins, la maison demeure dépendante de la générosité des associations locales et des donateurs étrangers.

En vingt ans, l'expansion du centre a été telle qu'un groupe scolaire Kip Keino a été ouvert en 1999. L'école primaire et la maternelle accueillent près de 300 élèves de la maison et des villages environnants. [...]

Si les écoles kenyanes souffrent en général d'un manque de moyens, en

livres notamment, Keino veille à ce qu'il en soit autrement. Il prévoit déjà l'étape suivante de sa mission – celle de ses protégés aussi. «Nous estimons indispensable que les enfants aillent au collège, estime-t-il. A l'heure actuelle, ils doivent pour cela partir aux quatre coins du pays, et encore tous ne sont pas admis. Si nous avions notre collège, nous pourrions y former en priorité les enfants de la maison, ceux de l'école primaire puis, par la suite, ceux d'autres institutions.» [...] L'ancien roi du demi-fond possède la force qui permet de relever tous les défis. N'est-il pas l'homme qui, souffrant de calculs, non seulement prit le départ de la finale du 10.000 m des Jeux de 1968 et, après s'être effondré de douleur à deux tours de l'arrivée, batailla ferme pour terminer 5^e (?) ? Celui qui, quatre jours plus tard, obtint l'argent sur 5000 m, puis, encore insatisfait, et contre l'avis des médecins, s'engagea dans le 1500 m ? Alors que son bus était coincé dans un embouteillage, il dut faire en courant les trois derniers kilomètres jusqu'au stade, arriva juste pour le départ, et l'emporta sur le favori Jim Ryun avec un écart humiliant ! Il tenait enfin l'or. [...]

A côté de son investissement sans limites dans sa ferme, sa maison d'enfants et ses écoles, Kip est membre du CIO et président du Comité national olympique. [...] «Nous nous efforçons d'améliorer les installations, les infrastructures du pays; nous veillons, avec le ministre kenyan des sports, à ce que nos structures d'entraînement et l'administration soient en place», explique-t-il.

Le ministre en question, Mike Boit, ayant été lui aussi médaillé olympique à la même époque que Keino, on peut imaginer que cette relation est fructueuse. Pourtant, le travail de Keino ne s'arrête pas là. A Eldoret toujours, à 2300 m au-dessus du niveau de la mer, le centre d'entraînement Kip Keino accueille en permanence jusqu'à 40 espoirs de l'athlétisme, qui rêvent de suivre ses traces vers la gloire olympique. La création de ce camp d'entraînement a été rendue possible grâce au soutien du programme de solidarité olympique du CIO, qui a financé la fourniture par la FIAA du personnel technique [...].

Les athlètes ont des origines diverses. «Nous sommes très sollicités par les pays africains, explique Keino. Les CNO de pays voisins nous demandent de recevoir leurs coureurs et ils y passent entre deux et six mois. Nous avons

aussi des individuels, souvent européens, pour des sessions allant jusqu'à trois mois, financées par leurs sponsors et fabricants.» [...] Sous l'œil averti de l'ancien champion olympique Paul Ereng, tous ces sportifs de haut niveau enchaînent séances de sprint et de fond. Ils logent ensemble dans des bungalows neufs et profitent des salles de gym, de soins, de télévision et d'enseignement.

Même dans le cadre extrêmement concurrentiel du sport international, Keino voit une place pour les relations personnelles et l'éducation. [...] «Nous estimons très important que les jeunes soient à la fois physiquement et intellectuellement actifs, affirme-t-il. S'ils peuvent participer et rencontrer les jeunes d'autres pays, ils en sortent enrichis, qu'ils perdent ou gagnent. Le sport est la seule voie pour rassembler la jeunesse du monde, c'est un aspect essentiel de la mission du mouvement olympique.» ●

Guy Woodward

Revue olympique, n° 47 (avril-mai-juin 2003)

Texte transmis par Noël Tamini

1. En 1966, j'avais écrit un article dont le titre avait fait sourire le plus jeune de mes frères: «Le Kenya c'est Keino!» Extrait: «Né au village de Tap-sabet, Keino est l'heureux père d'une fillette de deux ans. C'est en 1958, à dix-huit ans, qu'il rencontra l'athlétisme. Il s'agissait de cross organisés au lycée de Kinganjo, et qu'il gagne haut la main. Vingt-cinq ans auparavant, son père avait lui-même gagné une course de la firme qui l'employait. Or, Kipchoge est son unique fils, au milieu de trois filles. C'est donc sur lui que papa Keino reportera ses ambitions sportives.» On sait la suite... Non: certains savent ce qu'il advint de Kip Keino? Faut en effet avoir un certain âge pour bien situer ce coureur extraordinaire, né le 17 janvier 1940, champion olympique du 1500 m à Mexico (1968) et du 3000 m steeple à Munich (1972). C'était au temps où Michel Jazy, 2^e du 1500 m à Rome (1960), était en fin de carrière. Même si comparaison n'est pas raison, voici les meilleures performances de Keino et de Jazy, né, lui, en 1936: 800 m: 1:46.4 (Jazy: 1:47.1), 1500 m: 3:34.9 (3:36.3), mille: 3:53.1 (3:53.6), 3000 m: 7:39.6 (7:49.0), 5000 m: 13:24.2 (13:27.6), 10.000 m: 28:06.4 (29:03.2), 3000 m st.: 8:23.6. – N. Tamini

2. Non, Keino abandonna. Et s'il était bien malade, il n'en fit pas tout un plat: on le sut seulement à son retour à Nairobi, lorsque la douleur l'assaillit en pleine réception triomphale! Sur 1500 m, il avait gagné en 3:34.9 avec près de 3 sec d'avance sur Ryun, qui détenait le record du monde (3:33.1). Et si la course avait eu lieu au niveau de la mer? «Pour sûr que Keino aurait gagné en 3:32», dira un connaisseur allemand. C'est lors de cette course que s'illustra un junior français, entraîné par l'exceptionnel Gaston Prétot: feu Jacky Boxberger, 6^e en 3:46.6. – N. Tamini ●



10^e course populaire des **Trainè-Savates**



Avec plus d'un millier de participants, la traditionnelle course de Cheseaux a obtenu cette année un nouveau succès populaire. La parfaite organisation de l'épreuve, dirigée par Jean-Claude Cosandey, n'y est pas étrangère. Quant aux bénévoles, c'est toute la localité qui se mobilise pour apporter un maximum de confort aux coureurs, petits et grands.

A l'occasion de la 10^e édition, une nouvelle catégorie a été créée pour les autorités et divers services de la commune. D'autres organisateurs de courses pédestres pourraient s'inspirer de cet exemple pour animer et créer une magnifique ambiance villageoise.

●
Philippe Rochat

1. Francesco Cristiano (180) 1^{er} vétéran 1.
2. Christiane Bouget (170) 1^{re} dame 2.
3. Le groupe des spéléologues de Cheseaux.
4. Manfred Mletzkowsky (15) vétéran 2.
5. Jacques Pilloud (syndic de Cheseaux) et son épouse.

Tour du canton de Genève

Les impressions d'un entraîneur particulier



Préparateur physique au centre d'évaluation de la performance Athletica, à Genève, Olivier Baldacchino est un spécialiste du 800 m (1:56 lors de l'European championship clubs cup for juniors à Zagreb, en 1997). Ces dernières années, il a mis un frein à sa carrière de coureur élite pour s'occuper des sportifs populaires. Lors du Tour du canton de Genève, il a guidé Francisco Taboada, ancien cycliste paralympique (catégorie T11, handicapé de la vue) récemment reconverti à la course à pied.

Voici les impressions d'Olivier, recueillies sur une table de restaurant avec des amis coureurs.

Première étape: **SATIGNY**

«C'était la deuxième fois seulement que je courais avec Francisco. Nous avions fait un essai la veille, sur piste. Je me suis rapidement aperçu que c'était

nettement plus compliqué que je ne pensais.

Comme je suis gaucher et lui droitier, nous avons adapté la longueur de la ficelle avec laquelle nous étions attachés l'un à l'autre. Dans les lignes droites, ça allait bien, mais dans les virages c'était plus difficile de rester parfaitement dans la trajectoire. Heureusement, il n'y avait personne d'autre que nous sur la piste. Mais j'ai commencé à me faire du souci pour le lendemain. L'organisateur a eu la gentillesse de nous laisser partir une minute avant tout le monde. Le terrain n'était pas facile, avec de longs bouts de chemins caillouteux. Francisco est arrivé fatigué mais comblé de joie. Moi, j'étais épuisé psychologiquement. J'étais tellement absorbé par ma tâche que je n'ai pas pensé une seconde que je courais moi aussi! En fait, je serais incapable de dire ce que j'ai ressenti pendant ces 9,6 km.»



Francisco entouré de Patrick Meylan (1009) et de Christian Fullemann (1177).

Quatrième étape: **LES TROIS-CHÊNES**

«J'ai loupé la troisième étape pour des raisons familiales. La quatrième (et dernière) étape s'est déroulée à Thônex sur un parcours très sympathique de 7,7 km environ. Quelques jours auparavant, nous avons couru ensemble un 1500 m qui nous a été très profitable. Nous avons couru de manière tellement fluide que la plupart des gens n'ont même pas remarqué la corde attachée à nos poignets. Sur piste, il suffit que je dise «700 m» à Francisco pour qu'il sache quand on va se trouver dans le virage. Alors, à Thônex, nous sommes restés sur ces bonnes sensations. Nous avons tout de même connu des moments difficiles juste après le ravitaillement, car certains coureurs jetaient leur bouteille sans se rendre compte que Francisco pouvait trébucher dessus. Il s'en est ramassé quelques-unes, d'ailleurs. Malgré cela, nous étions dans l'ensemble assez à l'aise. J'ai appris à sélectionner les choses que je dois lui signaler. Par exemple, quand on arrive sur un trottoir, je lui dis «hop!» juste avant. Mais si je devais donner un conseil aux gens qui souhaitent accompagner un coureur non voyant, je dirais qu'il ne faut pas guider quelqu'un du même niveau que soi. Il faut avoir une bonne marge, pour être certain d'assurer. On ne s'en rend peut-être pas compte, mais sur le plan psychologique, c'est astreignant.» •

Deuxième étape: **PERLY, ST-JULIEN**

«Cela s'est nettement mieux passé pour nous à Perly, car nous avons commencé à nous habituer l'un à l'autre. Nous avons mieux négocié virages et dépassements. De plus, il y avait beaucoup de route, le terrain était donc plus facile. Au départ, Francisco a même vécu un grand moment d'émotion: près de 2000 coureurs lui ont fait une ovation. Il en était tout impressionné. Ensuite, il a longuement été filmé pendant la course, ce qui lui a fait plaisir. Nous avons terminé sur les chapeaux de roue, malgré la chaleur accablante – près de 30°C. Il faut dire que l'étape était plus courte que la précédente: environ 8,3 km.»

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 Juracime se court en cinq étapes, durant le week-end de Pentecôte. Elle est organisée tous les deux ans et le nombre de coureurs est limité à 150 environ, pour assurer une gestion correcte de l'organisation.

Les participants étrangers sont nombreux, dont une équipe d'habitues venant de Belgique. Bonjour l'ambiance et les flots de bière!

En ayant participé à plusieurs éditions, cela me permet de revoir des coureurs dans une ambiance familiale. Un staff compétent est aux petits soins pour nous. Ce sont quelques jours intenses et d'union étroite, dont le but est... d'user nos chaussures sur 84 km au total, avec des dénivelés positifs cu-

mulés atteignant 2760 mètres, pour les cinq étapes.

La course se déroule le long des crêtes jurassiennes au-dessus de Bienne. La base «opérationnelle» se trouve à Tavannes. Sur les différents parcours, les vaches étaient spectatrices et nous laissaient leurs traces de couleur épinard. Parfois, il fallait faire la sauterelle pour les éviter!

Cette 10^e édition a été favorisée par des conditions météorologiques exceptionnellement bonnes. Même le Chasseral n'avait plus un «pet» de neige. Après l'arrivée au sommet, il était difficile de redescendre rapidement, en s'arrachant à la contemplation de la vue et au beau temps.

Samedi, entre l'arrivée de l'étape du matin et le départ du contre-la-montre de l'après-midi, la sieste dans l'herbe a été perturbée par un gros nuage qui a déversé son contenu d'eau sur nous; cela a provoqué des sprints pour mettre nos sacs et nous-mêmes à l'abri. Passé ce test de réflexes, le soleil est revenu pour les premiers départs.

Autour des repas pris en commun, on reparlait de la course faite, échangeant nos impressions. Des animations étaient aussi prévues. Ainsi qu'une rétrospective des neuf éditions précédentes de la Juracime, par Jacques Fritschi, qui a, cette année, troqué son micro pour des baskets, afin de vivre ces étapes à l'effort des mollets, tout com-



Equipe des *Traîne-Savates*: Donato Chironi, Jean-Claude Blanc (metteur en page et concepteur graphique du *mmille-pattes*) et Christian Monney.



Patricia Seifert, du Comité du Spiridon romand.

me le médecin, et président du CO, Michel Glardon.

Une course par étapes comme celle-ci demande une tactique, afin de ne pas trop brûler les accus au début, et d'arriver au bout sans trop souffrir musculairement.

Je ne vais pas arrêter d'écrire, avant d'avoir parlé du travail d'organisation pour que la Juracime puisse se réaliser: un vrai travail de fourmis! J'aimerais adresser mes chaleureux remerciements au comité d'organisation, qui travaille sur cette course pendant des

mois, ainsi qu'à tous les bénévoles. A ceux qui, pour nous redonner de l'énergie, nous préparent des repas très appréciés. Aux chauffeurs qui nous conduisent aux différents lieux de départ et nous ramènent à Tavannes. Aux chronométrateurs, aux masseurs, à toutes les personnes placées sur le parcours pour nous éviter de nous perdre et qui nous encouragent et ravitaillent.

A propos du fait d'être encouragé par son prénom, j'ai une petite anecdote. En approchant l'antenne du Chasseral, un copain de course a été étonné d'être

appelé: «Tiens, ils connaissent mon prénom!» Du coup, ça lui a donné des ailes: il a mis le turbo pour me dépasser et n'a pas lâché jusqu'aux derniers mètres!!!

La touche finale de cette 10^e édition a été la délicieuse pièce montée, préparée par une pâtissière faisant partie du comité d'organisation.

Il me reste tous ces bons moments en souvenir... En espérant que la Juracime puisse vivre une nouvelle fois dans deux ans. ● *Patricia Seifert*



Pierre-Alain Roget
des *Traine-Savates*
de Cheseaux.

10^e *Juracime* 6-9 juin 2003



Demi-marathon du glacier d'Aletsch

La 18^e édition de cette course a eu lieu le 29 juin. L'épreuve s'est transformée en un demi-marathon en 2002. Auparavant, elle faisait 17 km.

Ce sont plus de 500 coureurs qui sont partis de Bettmeralp pour arriver au Bettmerhorn (2700 m), après avoir avalé un dénivelé de 750 mètres. C'est à mon avis l'une des plus belles courses de montagne. La première partie se déroule dans les alpages, avec un magnifique panorama sur le cirque des «4000» valaisans. Ensuite, on traverse des forêts protégées, avant de longer la longue crête surplombant le glacier d'Aletsch (zone déclarée patrimoine mondial par l'UNESCO). La vue sur cette mer de glace est impressionnante. A voir le nombre de Romands qui y parti-

cipent (179), nul doute que cette course va devenir une classique. Les vainqueurs sont l'Anglais Billy Burns en 1:33 et, chez les femmes, Brigitte Wolf, de Bitsch, en 1:56. On trouve 16 Romands et 11 Romandes dans les 40 premiers des deux catégories.

Remarque importante: les courses qui tutoient les 3000 m demandent un entraînement particulier. J'ai vu souffrir de bons coureurs! ●

Pierre Schuttel

**Billy Burns vainqueur du demi-marathon
d'Aletsch et du marathon de Zermatt.**

Photo Delaloye, Conthey

(Photo aimablement remise par François Genolet,
Thyon-Dixence)



Zermatt Marathon: que la montagne est belle!



Le 5 juillet s'est déroulé le deuxième marathon de Zermatt, avec 800 participants. Peu de Romands dans le peloton. On en comptait une soixantaine, dont quelques-uns, comme Denise Bonny, nous sont familiers.

Encore une fois, c'est Billy Burns qui a gagné. Une semaine après le demi-marathon d'Aletsch, il a battu le record de l'épreuve en terminant en 3:17. Chez les femmes, l'Allemande Carolina Reiber s'est imposée en 3:45.

Après le départ à Saint-Niklaus (1085 m), tout s'est bien passé jusqu'à la mi-parcours. Les choses se sont corsées ensuite, car il fallait grimper jusqu'à 3000

mètres d'altitude. Un marathonien valant 4 heures doit compter en mettre deux de plus à Zermatt. Une course pas facile, vraiment, mais que c'est beau de courir dans ce décor superbe! Avec, en prime, un temps magnifique.

Bien organisé, ce marathon passe par Sunegga et le Gornergrat. A l'arrivée, les organisateurs avaient monté des tentes pour les sacs, la cantine et les douches. On aura noté la présence de l'infatigable Daniela Zahner, bien connue pour son courage, qui a terminé en 9 heures malgré son handicap (3:53 au demi-marathon d'Aletsch). ●

Pierre Schuttel

L'arrivée des coureurs au Gornergrat, à 3010 mètres d'altitude.

A se ronger les talons...



Paul Michellod



Christian Blaser



Anne-Lise Blaser



Roberto De Munari (16) et Moreno Aita.

Champs doucement ondulés, carrés de cultures de différentes couleurs sa-
brés par des chemins bétonnés, villages
éparpillés: le Gros-de-Vaud en été, la
campagne paisible et... odorante. Dans
ce cadre se déroulent, en début d'une
soirée de semaine, les courses des Ron-
ge-talons, à Goumoëns-la-Ville: en VTT
le mercredi (20 km) et à pied le jeudi
(env. 9 km).

Le tracé de la course pédestre ex-

plique le nom du groupement organi-
sateur: pour les deux tiers du parcours,
les coureurs se rongent les talons, en
file indienne sur des sentes forestières
aux dépassements problématiques. Ce-
la, dans une succession de vallonne-
ments ennemis de la monotonie. Ajou-
tons encore que les virages se suivent à
la moyenne d'un tous les cinq mètres,
que les racines pavent lesdites sentes et
que des moucherons par centaines se

suicident contre poitrines et visages
des coureurs. Un parcours où il est vrai-
ment impossible de s'ennuyer...

Il manquerait juste quelques pan-
neaux indicateurs: on ne sait jamais où
l'on en est de la distance (d'ailleurs ap-
proximative). Mais l'amabilité des orga-
nisateurs, l'ambiance détendue et l'ab-
sence de foule font de la course des
Ronge-talons un rendez-vous très sym-
pathique. ●

Roberto

Plus de 450 athlètes à Romanel-sur-Lausanne

Le vendredi 20 juin, il faisait très
chaud à Romanel pour cette 9e course
pédestre populaire qui comptait pour le
Trophée lausannois 2003.

L'organisation fut excellente. Patricia
Nicod, entourée de bénévoles très com-
pétents, a dirigé de main de maître
toutes les opérations. La catégorie «Fa-
mille et Plaisir» (2,6 km), remporte
de plus en plus de succès. Les coureurs
ont réellement éprouvé du plaisir, mal-
gré les 31°C affichés au moment du
départ.

Petit détail: aussi bien chez les éco-
liers que chez les adultes, on retrouve
toujours les mêmes têtes sur le po-
dium. Pour les suivants, l'essentiel est
de participer, comme disait Pierre de
Coubertin. ●

Philippe Rochat

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Hommes seniors

1. Bulliard Philippe, Grandvaux

Hommes vétérans 1

1. Ben Mabkhout Kamel,
Lausanne
2. Cristiano Francesco, Le Sentier

Hommes vétérans 2

1. Sarkis Peter, Senarclens

Dames seniors

1. Dufour Ludvine, Les Bioux

Dames vétérans 1

1. Bouquet Christiane,
Sainte-Croix
2. Bolay Claire, La Tour-de-Peilz

Dames vétérans 2

1. Pernet Béatrice, Lausanne



Serge et Nicole la tête en bas

Voici des extraits des courriers électroniques que Nicole et Serge envoient régulièrement à leurs amis.

18 juin 2003

Vous savez où c'est la Tasmanie? Au sud de l'Australie, une île du bout du monde «où la nature est reine».

Notre course débute à 8h30, je suis complètement camouflée comme une combattante... Ce froid ajoute du caractère, un stimulant pour avancer. Nos journées sur sol étranger sont influencées par les vents violents et glacés venant du pôle Sud. D'ailleurs, l'Antarctique ne se trouve qu'à 2500 kilomètres.

Etape de 54 kilomètres réussie, nous arrivons dans un petit village pittoresque au nom qui danse: «Deloraine», environ 2200 habitants. Maisons victoriennes restaurées, ce village est entouré d'une campagne luxuriante. De grosses bûches qui se consomment dans les cheminées réchauffent ce petit village à l'atmosphère surannée.

Demain on ne repartira pas, car un mal sournois vient se glisser, sans crier gare, à l'arrière du genou droit de Serge.

Voyager, c'est continuellement savoir faire les bons choix. [...]

30 juin 2003

C'est de l'autre bout du monde que je vous écris, cachée derrière mon ordinateur car, dehors, le froid hivernal s'est

installé. D'ailleurs, c'est le premier jour que l'on voit de la neige sur les sommets... Que c'est beau, cela nous rappelle notre petit coin de Suisse.

La Tasmanie, ce petit pays différent par son climat, par la gentillesse des gens, par les dénivelés, par une nature que l'on affectionne tout particulièrement... Ici notre course se déroule au rythme de la découverte, nous avons l'impression d'être des pionniers...

Ambiance de tranquillité.

La Tasmanie rime avec «petite maison dans la prairie»... Ici ce sont les retrouvailles avec une nature entière, celle que l'on n'ose contredire. Un équilibre parfait, entre espace fertile, élevage de moutons, entre collines regardant l'horizon qui engloutit l'infini.

Les gens d'ici apportent toute leur ferveur, leur dévotion, à leur terre, à leur bétail, ce sont des paysans qui cultivent le bonheur d'une terre protégée.

[...] Aujourd'hui, la plus grande richesse de l'île est le tourisme. Les Britanniques de l'époque coloniale, avec leur incorrigible nostalgie, s'efforcèrent de recréer aux antipodes la vieille Angleterre, avec ses petits villages composés de cottages et de fermes. Mais le grand problème, c'est que les jeunes s'expatrient tous vers les métropoles du continent.

Perdue dans mes pensées...

[...] Adossée à ma moto, le regard lourd comme une mise au point dans l'infini, je me laisse envahir par l'espace. Dernière pause avant le campement; sous le ciel bleu pâle des montagnes s'accroche le trait de la rivière et de ses

méandres d'argent. Des pâturages glissent successivement dans un décor calme.

Je m'endors dans un sommeil silencieux en pensant comme toutes les nuits à mes parents, aux enfants de Serge, Clara et Steve. Ils sont si loin de nous, mais si proches dans nos cœurs.

Notre esprit est excellent, Serge court deux jours puis s'accorde un jour de pause – car depuis que nous sommes sur le sol tasmanien, une tendinite s'est déclarée derrière son genou droit. [...] Voilà, il est l'heure de terminer, de se dire à bientôt pour une prochaine évasion. Rester en forme, la tête en bas par –5 degrés.

15 juillet 2003

Une arrivée pas facile!!!

C'est sous une pluie battante que l'on arrive par de larges avenues à Hobart (capitale de la Tasmanie). On ne voit rien du décor, l'océan nous tombe dessus. On a bien tenu le coup jusqu'au 31^e kilomètre et puis soudain rien ne va plus... comme à la roulette.

La moto s'est arrêtée dans un endroit où la panne ne doit pas arriver, en plein milieu d'un pont. Sur une file de cinq pistes sans aucune bande d'urgence. Je suis bloquée, j'essaie en vain de pousser la moto: bien trop lourde pour moi. Les voitures roulent vite, Serge a dû emprunter une autre voie: on a dû se séparer, car il est impossible pour lui de courir sur le pont (interdiction).

Pour une fois que l'on se sépare, je n'arrive pas à me débrouiller!!! Après une attente interminable... Serge arrive;

on poussera la moto dans un endroit plus confortable.

On est transi: le mot est faible, les petites jambes de Serge tricotent toutes seules; avec sa transpiration, puis le vent glacial, les habits complètement mouillés, il n'arrivera plus à se réchauffer. Moi, la mine défaite, je ressemble à une poule qui a perdu son coq, mes lèvres bleues, mes dents claquent... C'est incroyable comme on a passé du bien au mal sans que l'on s'en doute le moins du monde.

On reprendra la course après une heure d'arrêt sous une pluie givrante, le cœur n'y est plus. On arrive dans un camping... Serge se casse le nez dans la porte: «Fermé pour la saison».

Le moral chute comme les degrés, je tremble de tous mes membres, moi qui fantasmais déjà d'une douche chaude... Eh bien ma vieille!, il faudra encore attendre. Un ras-le-bol s'empare de moi, parfois on se demande pourquoi on est là?...

Quand soudain la chance arrive. Une dame nous a suivis, en sachant très bien que nous allons chercher un cara-

vane-parc (logement moins cher) pour nous loger. D'ailleurs avec notre dégain aucun doute possible, nos bagages dans un piteux état... Nous aussi... No comment.

Elle nous a pris en pitié, nous accoste avec gentillesse, puis nous propose de la suivre, car elle peut nous louer un appartement pour pas cher. Quel choix on a?... On est comme des réfugiés, alors on accepte. On arrive dans l'appartement en question; avec Serge on se regarde... bien trop luxueux pour des voyageurs comme nous. Elle nous regarde amusée, elle avait compris.

Le lendemain, à notre réveil, une touchante lettre glissée sous la porte: «Pour votre incroyable aventure nous vous offrons l'appartement pour le temps que vous voulez.» C'est l'hospitalité qui nous va droit au cœur. Cette dame a accepté que l'on débarque chez elle tout mouillés... Un geste que tout voyageur rêve un jour durant n'importe quelle aventure. MERCI!

26.278 kilomètres à l'autre bout de la Terre Strahan (Tasmanie). ●

Bye bye!

Nicole et Serge

Aubonne – Signal de Bougy

Une fois de plus, la FSG Aubonne a organisé sa classique printanière avec le succès escompté – et ce malgré un changement de date. Il n'y avait pas moins de 175 écoliers sur un mini-parcours autour du Signal de Bougy et 350 adultes pour la course de 12 km, qui comportait 290 mètres de dénivelé. Le temps magnifique et une température très douce avaient incité beaucoup de coureurs à venir faire cette première «grimpe» de l'année. Suite à l'annulation du 10 km et du semi de Divonne, beaucoup de Français s'étaient déplacés à Aubonne. Bravo à François André, à son comité d'organisation et aux nombreux bénévoles! ●



Un organisateur et coureur heureux, François André.

Une certaine philosophie de la course à pied: Jean Reuser.



Cross inter-entreprises

Le cross a lieu dans les bois de Collex-Versoix

le samedi 11 octobre 2003, à partir de 9 h

Le CHP vous propose une course originale qui permet à des non-spécialistes de courir avec les collègues de travail, pour cultiver l'esprit de camaraderie et se mesurer en toute amitié avec les collègues d'autres entreprises.

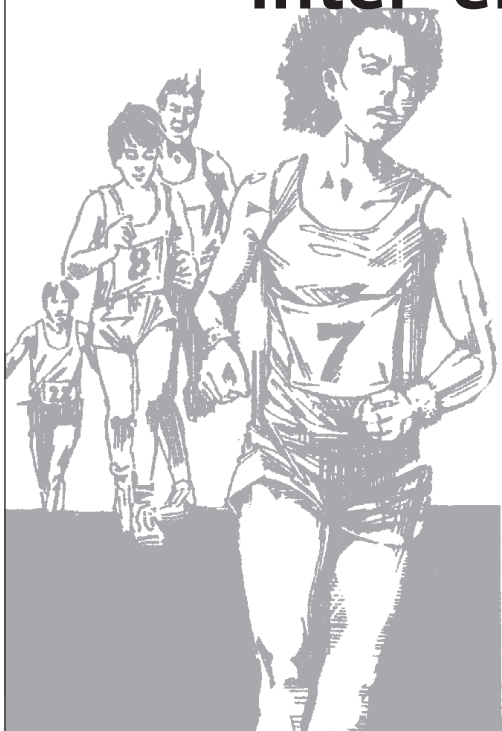
La course se déroule contre la montre par équipes de trois ou quatre personnes.

Trois catégories sont prévues: dames, mixte, hommes.

Renseignements:
CHP, case postale 2274
1211 Genève 2

Claude Meylan
Tél. 022 793 91 47

Bernard Pernier
Tél. 022 792 53 59 ou
www.CHP-Genève.ch



samedi 11 octobre 2003 • dès 13h30

5^e édition



Spiridon romand

Chésereux s/Nyon

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

Le relais consiste à inverser les rôles.

Catégories:

1. Enfants (1992 à 1995), 4 km 870, dép. 13h30, 1 tour
2. Adulte+enfant de 1992 à 1995, 4 km 870, dép. 13h30, 1 tour
3. Juniors filles (1987 à 1991), 9 km 440, dép. 13h30, 2 tours
4. Juniors garçons (1987 à 1991), 9 km 440, dép. 13h30, 2 tours
5. Adulte+junior de 1987 à 1991, 9 km 440, dép. 13h30, 2 tours
6. Dames (1986 à 1964), 9 km 440, dép. 14h30, 2 tours
7. Vétérans dames (1963 et avant), 9 km 440, dép. 14h30, 2 tours
8. Hommes (1986 à 1964), 14 km 010, dép. 14h30, 3 tours
9. Vétérans hommes (1963 et avant), 14 km 010, dép. 14h30, 3 tours
10. Mixte (1986 à 1964), 14 km 010, dép. 14h30, 3 tours
11. Vétérans mixte (1963 et avant), 14 km 010, dép. 14h30, 3 tours

Finance:

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

Collaboration: COVA Nyon

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

R. Germanier & Fils s.a.



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

Votre spécialiste en entretien d'installations sportives



Le 15 juin dernier, 12.249 femmes se sont retrouvées à Berne pour parcourir 5 km, à la course ou en walking. L'organisation de cette 17^e course a été dirigée par Ruth Gerber, nouvelle présidente du CO, dont elle fait partie depuis 1997.

M^{me} Gerber avait participé à la première édition de la course: elle habitait alors Brienz. En clin d'œil, elle a convié à Berne cette année, première de sa présidence, les écolières de Brienz: afin de leur permettre de courir ensemble, un bloc de départ a été réservé aux «Brienzer Girls», spécialement entraînées.

Cette course permet à chacune de participer pour le plaisir; le grand nombre de blocs de départ assure la fluidité.

J'aimerais féliciter la catégorie des femmes malvoyantes, qui avaient leur place dans le peloton.

Je n'ai pas eu le temps de réaliser que j'avalais des kilomètres, ni même de souffrir: j'étais déjà à l'arrivée... Pourtant, ce dimanche, il faisait un soleil de

plomb! Sur le parcours, à part le poste de ravitaillement traditionnel, les organisateurs avaient mis à disposition de l'eau ou des jets: merci d'y avoir pensé.

Le départ du premier bloc, celui des meilleures, fut plutôt chaotique: bousculades et quelques chutes. La nervosité de certaines «nanas» se dégage au moment du «bang»!

Les blocs de départ déterminaient les emplacements des différents vestiaires: mesure de sécurité, il fallait montrer patte blanche pour y accéder. Ça peut surprendre, mais cela permet de se changer dans des conditions adéquates.

En me promenant dans le «village», je me suis arrêtée devant quelque chose d'insolite: deux personnes de sexe opposé jouaient les statues à quelques mètres l'une de l'autre, en bougeant occasionnellement. Plus je les regardais, plus cela me faisait penser à des mannequins de vitrine.

Des cartes postales affranchies – reproduction de l'«œuvre» 2003 (chaque membre du CO a dessiné un trait dans un espace donné) – étaient distribuées: de quoi envoyer une pensée à la personne de son choix.

En enregistrant le numéro de son portable, on recevait rapidement par SMS son propre chrono.

La Course féminine soutient financièrement chaque année une association. Bénéficiaire de cette année, Pallas organise des cours d'auto-défense pour filles et femmes, dans un but préventif.

Une garderie était mise en place pour les «bouts d'choux» dès 2 ans, qui accompagnaient maman. L'idée d'en organiser une en forêt, pour les 6 ans et plus, était géniale, et très agréable par ces chaleurs!

Des nouveautés se profilent pour 2005: parcours au centre ville et éventuellement une course de 10 km. ●

Patricia Seifert



FOURNITURE ET POSE

Eléments de sécurité normes MSU
Menuiserie métallique

Rue de Genève 82 • 1004 Lausanne
Téléphone 021 624 44 11 • Fax 021 624 44 18
e-mail: b.o@bluewin.ch





Ballade pour un pot-au-feu

Besançon, 16 juillet. Trois dollars pour une poignée de cerises. Les dernières, m'a dit la marchande. A ce prix-là, on ne les regrettera pas, ai-je bougonné. C'est toute cette pluie et les gelées d'avril, a entrepris de m'expliquer la cliente derrière moi. C'était au marché qui se tient le dimanche matin, sur pont de Battant, à Besançon.

M'aideriez-vous à porter ces deux cageots d'abricots jusqu'à ma voiture? m'a demandé la cliente. Il y avait quoi? Cent mètres jusqu'à sa voiture? Elle m'a raconté sa vie. Je fais mes trente bœufs de confiture tous les ans, mais cette année, à ces prix-là, je ne sais pas. C'est pour ma fille, hein, moi je n'y touche pas: pensez, avec mon diabète.

C'est ce que j'aime le plus en France. Sa musique de l'ordinaire. Cette sociologue de ménagère qui en moins d'une minute passe du prix des abricots à la météo, à l'insécurité dans les cités «avec tous ces étrangers», à l'affaire Chirac soupçonné d'avoir fait voyager sa famille aux frais de l'Etat. «Ils sont tous pareils, allez». On perd le fil, et quand on le retrouve, on a glissé du général à l'intime, «ben oui, forcément mes jambes sont très enflées, elles sont pleines d'eau».

C'est toute cette pluie, je dis.

Imperméable à l'ironie, elle relance sur la météo qui n'annonce rien de bon. Je reperds le fil. Musique de fond, de fin fond de la France. Musique qui se grise de grisailles. Répétitive, ô combien, on pense à Steve Reich, ballade pour un pot-au-feu.

Du temps où je nourrissais de la rancune envers ce pays qui a si mal accueilli mes parents (c'était la guerre, il est vrai), c'est ce que je haïssais le plus en France, l'extraordinaire pouvoir d'engluement de sa culture pot-au-feu. Que tu viennes de Milan, de Ouagadougou ou de Pologne, c'est pas long que tu te retrouves avec un béret sur la tête. Ou pire, dans la tête.

Pardon, monsieur, on me dit qu'il y a un marché près d'ici le dimanche matin? C'est où?

Je l'avais repéré de loin. Un de ces Nord-Africains qui ont fait toute leur vie en France et qui, par mimétisme, sont devenus de vieux Français. Jusqu'au béret, justement. Jusqu'au veston. Et sous le veston, le gilet est boutonné jusqu'en haut sur une chemise de travail. Il ne leur manque que l'accent. Ça, l'accent, ils ne l'auront jamais.

Li marché? Faut qu'ti traverses la place du houi fivrier.

Qu'est-ce qu'il y a eu le huit février?

Ji si pas. Excuse-moi: houi septembre, j'mi trompe toujours.

Qu'est-ce qu'il y a eu le huit septembre?

Ji si pas non plus. Ti pas dici? Ti viens de Paris?

Du temps où je n'aimais pas la France, je m'en serais vivement défendu. Maintenant, je ne suis plus fâché, bof. Pour ce matin, je veux bien être Français, même Parisien. Mais juste ce matin. ●

Pierre Foglia

La Presse (Montréal) - Juillet 2002

Texte transmis par Joël Dada via Noël Tamini



COURSE À PIED ET DUATHLON À ECUBLENS:

des sportifs contre le cancer

Samedi 14 juin, la deuxième course à pied «Destiny» a réuni des dizaines de coureurs dans les catégories enfants (4 km) et adultes (8 km). Malgré des conditions météo peu favorables (orages), les participants ont mis tout leur cœur et leur enthousiasme pour servir le but de cette compétition: la lutte contre le cancer. Il est d'ailleurs regrettable qu'il n'y ait pas eu davantage de coureurs à Ecublens.

Le lendemain, quelque 200 duathlètes se sont retrouvés par un temps radieux pour effectuer un magnifique parcours découpé en 3,5 km de course à pied, 10 ou 20 km à vélo et (de nouveau) 3,5 km à pied. L'organisateur de cette journée, Serge Avondo, a décidé de verser une partie du bénéfice de la manifestation à la recherche sur le cancer. ●

Philippe Rochat

19^e Trophée de la Joux-Verte

Quelle que soit la période de l'année, si vous courez avec Denise Bonny, n'oubliez pas de vous enduire de crème solaire. «A ton contact, on bronze naturellement. Tu es un vrai rayon de soleil», lui ai-je dit avant de prendre le départ du Trophée de la Joux-Verte, le 15 juin à Roche (VD). Elle m'avait hébergée pour la nuit après m'avoir fait découvrir les dessus de Leysin, la Berneuse (2035 m) et le sérac (un kilo en deux jours!). Les gars du coin en sont fiers, de ce fromage. Ils disent que cela n'a rien à voir avec celui qu'on trouve dans les grandes surfaces. «De la sciure agglomérée», disent-ils en rigolant – et ils ont raison.

«Il faut que tu parles de cette course. Si elle n'existait pas, beaucoup de gens ne connaîtraient jamais cet endroit. Moi, c'est grâce au Trophée de la Joux-Verte que j'ai découvert ce parcours magnifique», m'a encore dit Denise. La course commence par un bout de plat qui peut paraître passablement long. La montée dans la forêt, elle, est rude à souhait. Je crois ne connaître personne qui soutiendrait le contraire. Arrivée au sommet, je me réjouissais de pouvoir accélérer sur les deux derniers kilomètres, sur route et au plat. Erreur! A 1400 mètres d'altitude seulement, l'air s'était raréfié d'un coup. Était-ce le soleil de plomb, contre lequel plus le moindre petit arbrisseau ne nous protégeait? Je ne sais. Mais ce dernier bout fut presque accompli au ralenti. C'est à peine si la confiance de certains coureurs également surpris me rassura sur cet étrange phénomène.

Pour terminer, un petit mauvais point pour les organisateurs: aucune indication kilométrique avant la 7^e borne. Un bon point par contre: les résultats de l'épreuve étaient disponibles sur internet le jour même! ●

F.S.

PRINCIPAUX RÉSULTATS:

Hommes:

1. Gex-Fabry Alexis, Collombey-le-Gy 56:33
2. Vaudan Emmanuel, Evionnaz, 57:04
3. Charrière Christian, Vaulruz, 57:54

Femmes:

1. Luyet Christine, Savièse, 1:13:52
2. Gex-Fabry Christine, 1:14:56
3. Bellon Nicole, Troistorrens, 1:15:36

38^e Cross du CHP

STADE DE CHAMPEL GENÈVE

Dimanche 16 novembre 2003
dès 10 h

Inscription : jusqu'au 12 novembre
ou 30 minutes avant le départ de
chaque catégorie, **sans supplément.**
Liste de club acceptée.

Dossards : 30 minutes avant
chaque départ.

Vestiaires : Stade du Bout-du-Monde,
Champel.

Finance d'inscription :

Ecoliers/ères / Poussins/nes	Fr. 5.-
Cadets/tes	Fr. 10.-
Juniors hommes,	
juniors femmes	Fr. 10.-
Seniors, vétérans, élite hommes	
et femmes, populaires hommes	
et femmes	Fr. 15.-

Prix en espèces :

Aux sept premiers de la catégorie
seniors hommes, soit : Fr. 500.-,
Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-,
Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.

Aux trois premières dames élite, soit :
Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-.

Aux trois premiers juniors,
filles et garçons, soit :
Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.

Prix souvenir à chaque participant.

Médaille souvenir aux catégories
enfants.

Carrousel pour les enfants
et animation.

INFORMATIONS:

Bernard Pernier
Avenue du Bois-de-la-Chapelle 33
1213 Onex
tél. 022 792 53 59
ou CHP, Cp 2274 - 1211 Genève 2
ou www.CHP-Genève.ch

«Allez Hop» à Dorigny

Samedi 24 mai, environ 500 adeptes du walking ont défilé sur le site de Dorigny et du parc Bourget, à Lausanne. Des parcours de 5, 10 et 15 km avaient été balisés. L'avantage, avec le walking, c'est qu'on ne s'essouffle jamais. C'est d'ailleurs le but de cette activité physique importée des pays nordiques, très répandue en Suisse alémanique, et qui commence à être connue en Suisse romande.

Notre revue a déjà publié un article sur le walking (N° 86, août 2002), mais il n'est pas superflu de rappeler les vertus et les avantages de cette activité.

Le walking, c'est tout simplement de la marche rapide. Cela permet à tous ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas courir, de faire néanmoins de l'exercice physique pour leur santé. Cette activité ne doit pas être confondue avec la marche olympique, caractérisée par un déhanchement prononcé.

Au chapitre des bienfaits, disons que le walking:

- améliore la forme physique et renforce la musculature
- aide à lutter contre les maladies de civilisation (surpoids, diabète, etc.)
- contribue à une meilleure maîtrise du stress
- ménage les articulations et comporte un faible risque de blessures musculaires
- est une activité de groupe conviviale et peu coûteuse

Notons également que l'on peut pratiquer le walking avec des bâtons; on parle alors de nordic walking. ●

Renseignements:

<http://www.allezhop.ch>



Le départ des
5 et 10 km.

Restez à
l'écoute de
votre cœur!

SERIE 

POLAR[®]
heart rate monitors



Centre de réparation POLAR

 **médilec** s.a.

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



Les échauffements.



Le départ en direction du parc Bourget.

Entraînements pour la journée des 20 km de Lausanne

Les entraînements collectifs préparatoires aux épreuves des 4, 10 et 20 km de Lausanne commencent traditionnellement à la mi-février. Depuis de nombreuses années, Jean-Pierre Glanzmann, responsable du groupement des coureurs à pied Les Cambe-Gouilles, dans la région lausannoise, organise, avec des amis sportifs, des séances pour les juniors (7-16 ans) et les adultes inscrits aux différentes épreuves de cette journée.

Vu le succès grandissant de ces entraînements, le Spiridon romand a également mis quelques moniteurs à disposition pour les enfants. Cette année, lors des dix séances prévues au stade Pierre de Coubertin, nous avons enregistré 2400 présences. Quant aux adultes, ils étaient un millier.

Nous comptons 22 monitrices et moniteurs bénévoles, mais il nous manque encore quelques personnes pour 2004.

Alors, si vous avez un peu de temps à consacrer à la jeunesse, veuillez vous annoncer en téléphonant au

021 646 33 35.

Nous vous en remercions par avance.

Dates pour 2004: chaque mercredi de 17 à 18 h dès le 18 février.

D'autre part, certains entraînements

que nous avons créés pour les juniors sont dirigés par les moniteurs des sociétés organisatrices dans le canton de Vaud et en France (Annemasse, Thonon-les-Bains, Divonne-les-Bains, Vevey-Aigle, Payerne, Yverdon-les-Bains, Chavornay, Le Sentier, Bière, Nyon et prochainement Vaulion).

Tous les juniors reçoivent un T-shirt, des boissons et des gadgets offerts par quelques-uns de nos partenaires. J'en profite pour remercier tous les responsables de clubs et les nombreux moniteurs. ●

Philippe Rochat

8^e Montée du Nozon: une foulée vers l'espérance

Cette belle course, organisée une nouvelle fois au profit de la Ligue vaudoise contre le cancer, a obtenu un magnifique succès populaire. La clémence de la météo a permis une augmentation de la participation: 300 coureurs, auxquels il faut ajouter 210 marcheurs et une soixantaine d'enfants. Le départ des adultes avait lieu à Pompaples, village dit «du milieu du monde».

Après un départ assez roulant, les affaires sérieuses ont commencé avec un petit sentier étroit et vallonné qui rendait les dépassements difficiles. Ensuite, une belle montée, attaquée en file indienne, nous a emmenés dans une jolie campagne où jouait le groupe de cors des Alpes de Conflens.

Au 5^e kilomètre, dans le village de Romainmôtier, célèbre pour son abbaye du XV^e siècle, c'est le Vufflens Jazz Band qui a pris le relais (musicalement parlant). Après un ravitaillement bienvenu, nous avons emprunté un sentier sinueux et assez technique. Les racines apparentes nous forçaient à être attentifs. Dans le peloton, on s'est tout de même permis de jeter des regards furtifs vers les méandres du Nozon. C'est pour lui que nous étions là, transpirants mais joyeux.

Après le passage d'un nouveau pont en bois, les tambours de la Jeunesse de Croy nous ont souhaité la bienvenue au pied d'une montée assez glissante. Les organisateurs avaient fixé des cordes pour nous aider à franchir les passages délicats. Un peu de route goudronnée et quelques pentes herbeuses plus tard, nous étions au sommet du tremplin de saut à ski, pour amorcer la descente vers l'arrivée. Les derniers kilomètres ont été courus sous une pluie battante.

J'ai beaucoup apprécié cette course qui comptait 13,6 km avec 550 mètres de dénivelé. Elle fut organisée à la perfection par nos amis Laurent et Lise Michot, secondés par les Amis de la Montée du Nozon. Merci encore aux nombreux bénévoles et mention spéciale au groupe «Les Chtiipiuls» (Guggenmusik), composé essentiellement d'enfants. ●

Philippe Rochat

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Dames seniors:

1. Jenc Yvona, Genève, 1:07:08
2. Annen-Lamard Sandra, Ecublens, 1:11:45

Dames vétérans 1:

1. Bouquet Christiane, Sainte-Croix, 1:07:55

Dames vétérans 2:

1. Durgnat Yvette, Chermex, 1:20:20

Hommes seniors:

1. Slaoui Driss, Montmorot (F), 55:33

Hommes vétérans 1:

1. Pasandin Francisco, L'Orient, 57:45
2. Seghouchni Hafid, Yverdon, 58:06

Hommes vétérans 2:

1. Marchon Léon, Onex, 1:01:25
2. Sarkis Peter, Senarclens 1:03:46



Le départ des enfants.



F. Cristiano, 2^e depuis la gauche.

13^e course À TRAVERS PULLY

Nouveau record de participation

Une fois de plus, on le constate, une organisation parfaite attire et fidélise les coureurs. Quelque 1300 personnes ont couru à Pully sur un parcours exigeant et plutôt casse-pattes, avec trois boucles faisant au total 10 km. Il y avait beaucoup de jeunes, ce qui est réjouissant pour la relève. Très belle soirée de course à pied donc, organisée à la perfection par la Société de Jeunesse de Pully. ●

PRINCIPAUX RÉSULTATS:

Hommes seniors:

1. Crettenand Dominique, Riddes

Vétérans 1:

1. Cristiano Francesco, Le Sentier

Vétérans 2:

1. Posière Philippe, Evian
2. Griffon Max, Blonay
3. Gaillard Claude, Chamblon

Dames seniors:

1. Gavin-Schneider Ruth, Chesalles

Vétérans 1:

1. Bouquet Christiane, Sainte-Croix
2. Bolay Claire, Pully

Vétérans 2:

1. Pernet Béatrice, Lausanne

NEW CONCEPT

Soirées gratuites à Epalinges

Elles ont eu lieu les 18 et 25 juin, avec respectivement 270 et 320 coureurs de tous les âges. Les distances allaient de 1 à 6 km pour les adultes.

En fin de course, les montées pesaient assez lourd, surtout avec la chaleur de ce mois de juin. A noter qu'une catégorie walking (6 km) avait été créée. En plus d'offrir la gratuité des inscriptions, l'organisation a distribué 120 prix au sort lors de chaque soirée. Bravo à Raymond Corbaz et à son personnel!

Philippe Rochat



Tout à gauche,
Raymond Corbaz.



BUSSIGNY

Samedi 6 septembre 2003, dès 13 h
(Bas du village)

20^e course pédestre pour adultes et enfants

Enfants jusqu'à 16 ans: 1- 4 km
5 catégories = 10 classements

Adultes dès 17 ans: 12 km (8 catégories)
Adultes «populaires» dès 17 ans: 4,7 km (2 catégories)
Walking 3,7 km

Prix souvenir à tous – Nombreux prix spéciaux

Renseignements / Inscriptions :
Daniel Girardet, Vuichardaz 13, 1030 Bussigny
Tél. 021/701 17 24 + 079 231 39 67
e-mail: d.girardet@freesurf.ch



Trophée lausannois
des courses pédestres
hors stade



François Dériaz, Baulmes.

POLAR®
TEST-CENTER



S - SERIES

m - SERIE



a - SERIE



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

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

tests • infos • conseils



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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