



BCV DEPART BCV

20 KM DE LAUSANNE
SAMEDI 24 AVRIL 2004
BCV PARTENAIRE OFFICIEL



Le mmille·pattes

revue du Spiridon romand

août 2004 N° 92

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

CORINNE JACOB-MAGNI

Chemin de Champrilly 22 – 1004 Lausanne

tél. 021 625 24 54

cojac@bluewin.ch

Président

PHILIPPE ROCHAT

Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne

tél. 021 646 33 35

Secrétaire

DENISE BONNY

Riollaz 8 – 1530 Payerne

tél. 026 660 43 14

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI

Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne

tél. 021 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER

Route de la Blécherette, Vernand-Dessous

1033 Cheseaux - tél. 021 731 47 24

daniel.laubscher@ofisa.ch

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

tél. 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. 0.85) 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

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:

CORINNE JACOB-MAGNI

Chemin de Champrilly 22, 1004 Lausanne

tél. 021 625 24 54

cojac@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition du Petit-Lancy

FONDATION FOYER-HANDICAP, 1213 Petit-Lancy

blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 93 • 31 octobre 2004

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

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

N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse:

Daniel Laubscher

Rte de la Blécherette • Vernand-Dessous • 1033 Cheseaux

tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: départ des Juniors aux 20km de Lausanne - Photo: ARC, Lausanne

12^e COURSE des Renards

à pied, en VTT ou walking

Valeyres-sous-Rances
samedi 4 septembre 2004

Parcours VTT:

12,7 km (une boucle)

ou 25,4 km

(deux boucles)

5 km pour écoliers

Parcours course à pied:

12,7 km, 1 km ou 2,5 km

pour écoliers

Walking: 5 km

Départs: 13 h

Pasta party: dès 18 h

Renseignements:

J. Ravey

024 441 01 35

Un magnifique
parcours en forêt!

LE SPIRIDON ROMAND HEUREUX...

Notre assemblée générale par correspondance a du succès et cette formule semble bien convenir à nos membres. En effet, vous pouvez consulter les différents rapports du comité, bien installé dans votre fauteuil, et vous n'avez plus à vous déplacer dans un lieu défini. Vous avez été plus de 200 à nous retourner votre bulletin de vote, souvent accompagné d'un petit mot sympathique. Merci pour votre collaboration.

Eh oui, nous l'avons aussi notre site internet! Plus précisément, il est en voie de finition et vous pourrez nous consulter sur www.spiridon.ch d'ici quelques jours. Nous espérons qu'il vous donnera les informations recherchées et vous souhaitons bonne découverte.

Votre comité ne chôme pas en cette année 2004. De février à avril, les coureurs à pied qui allaient s'entraîner lors de la pause de midi, à Vidy, et ceci chaque mardi durant 10 semaines, avaient la possibilité de gagner un prix lors d'un tirage au sort gratuit (voir article dans ce numéro).

D'autre part, la 6^e édition de notre Run&Bike aura lieu le samedi 9 octobre 2004 à Chésérèx-s/Nyon, comme ces années passées, mais attention, nous limiterons le nombre d'équipe à 200 pour donner un maximum de confort aux coureurs adultes et enfants, alors n'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire.

Nous aurons un stand d'exposition à l'Escalade de Genève et une petite visite de votre par nous fera plaisir.

SOS bénévoles

Nous cherchons encore quelques personnes pouvant venir nous donner un coup de main lors de notre prochain Run&Bike à Chésérèx. Nous vous remercions par avance. ■ *Ph. Rochat*

Chers membres du Spiridon romand,
l'année prochaine
votre club fêtera ses 30 ans d'existence.

Retenez déjà la soirée
du **vendredi 3 juin 2005.**

De plus amples informations paraîtront
dans le prochain *mmille-pattes*.

Vive 2004! Quelle année riche en compétitions sportives! L'Eurofoot, Athletissima, les Jeux olympiques d'Athènes, et partout des compétitions diverses qui font la joie de tous les amoureux du sport, quel qu'il soit.

Ce qui m'amène à Abebe Bikila. Souvenez-vous, «le coureur aux pieds nus». Ce marathonien fut le premier africain champion olympique, puis le premier athlète à gagner deux marathons olympiques consécutifs, en battant le record du monde. Lors du Marathon de Rome, en 1960, il remporta la victoire en courant pieds nus. Et, modeste et surpris de la réaction du public et des journalistes venus l'interviewer, il répondit simplement que beaucoup d'autres coureurs de l'armée éthiopienne (il en fit partie) auraient pu gagner ce marathon. Simple, heureux, passionné. Et alors?

Alors ma réflexion se porte aujourd'hui sur le sport et l'argent. L'argent «à outrance», les salaires faramineux, presque indécents, de certains sportifs, toute discipline confondue. N'a-t-on pas pu voir, aux informations ou dans vos quotidiens, cette bannière qui disait: «Dehors, les milliardaires!», quand la France fut éliminée de l'Euro 2004 (avant de m'attirer les foudres, je précise que je n'ai rien contre l'équipe de France, étant moi-même double nationale). Je me dis que le sport est un passe-temps fascinant, source de satisfactions personnelles, de joie permanente, de détente, parfois aussi de souffrance. Nous savons qu'il n'est pas facile d'atteindre les sommets, d'être une star, ni même d'être sélectionné, pour les Jeux par exemple, dans une discipline. Mais il y a des limites à ne pas dépasser. Trop d'argent circule dans le domaine du sport de haut niveau et cela, malheureusement, a tendance à «ruiner» une activité ma foi fort agréable. Il est dommage que l'argent passe avant l'esprit sportif.

La passion des athlètes, leurs performances et leur fierté ne suffiraient-elles pas à rendre toutes ces compétitions aussi intéressantes que passionnantes? Et quand je lis vos articles et que je vois avec quelle passion vous pratiquez votre sport, je comprends ce que veut dire «y mettre tout son cœur».

En vous souhaitant à toutes et à tous de magnifiques joies sportives, je vous dis à bientôt! ■

Corinne Jacob-Magni



s o m m a i r e

Bonjour du Président – Editorial	3
Serge et Nicole – De l'Alaska au Costa Rica	4 - 5
Interview – Mon coup de cœur	6
Paris – Un semi-marathon sympa	7
Faisons connaissance avec le Cross club de Tramelan	8
Footing club de Lausanne – Leur premier marathon	9
Spiridon romand – Nouvelle animation Le point de côté – Moudon-Thierrens	10
Cross des Amis de la Nature à Chavannes	
Le Bambi au Chalet-à-Gobet Journée lausannoise du Vélo	11
Les Traîne-Savates cartonnent	12
Aubonne – Signal-de-Bougy 20 km de Lausanne – un nouveau succès	14
Ultra-marathon du Salève	15
Run&Bike du 100 ^e de L'Orient	16
Marathon du Mont-St-Michel	17
Femmes de somme et bourricots au trot	18 - 19
Le footing club de Lausanne	20
Propos de table	21
Nouveautés au Lausanne-Marathon	22
Berne – La Course des femmes	23



18 juin 2004

Courir l'Amérique du Sud, c'est fini!

– 3761 kilomètres de course à pied en Amérique du Sud, de Santiago du Chili à Rio de Janeiro, Brésil. Une traversée de la côte du Pacifique à celle de l'Atlantique. Une étape importante du Tour du Monde en courant!

– Courir la côte entre São Paulo et Rio, c'est longer 365 îles répertoriées... C'est courir avec les collines «junglesques» de la Serra do Mar à gauche, et arriver à Rio avec un dernier marathon de 40 kilomètres de plages!

34.539 kilomètres, Rio de Janeiro!

[...]

1er juillet 2004

Après une semaine passée à Rio, temps nécessaire pour obtenir notre visa pour les USA (très aisément, l'ambassade américaine a facilité notre demande, en nous souhaitant bonne course!) et expédier la moto-remorque en bateau vers Miami, Floride, prochaine étape du Tour du Monde, nous voici à nouveau en... Alaska.

Le 26 juin une course de 5 kilomètres (Vision Quest Run for Kids World Tour) a été organisée pour soutenir la mission médicale du Dr Ron Zamber au Costa Rica (du 2 au 23 juillet). Ron et son épouse Susan sont nos partenaires depuis septembre 2003 [voir *Le mmille-pattes* N° 90, page 5, *ndlr*].

Par une température de 30 degrés, 120 personnes ont couru; 5000 francs suisses récoltés. Cette somme permet d'opérer 50 personnes de la cataracte dans un pays défavorisé, ou d'acheter quelques centaines de lunettes optiques, médicaments et soins. Tout le monde est content pour cette première action concrète de notre nouvelle collaboration.

L'Alaska, un pays vingt fois plus grand que la Suisse, avec seulement 640.000 habitants. La course de dimanche a eu lieu à Fairbanks, 40.000 habitants, distante de centaines de kilomètres d'autres villes. Ici existent déjà



SERGE ET NICOLE de l'Alaska au Costa Rica



environ une centaine d'organisations humanitaires. Réussir une action n'y est donc pas plus facile qu'ailleurs. Bravo aux organisateurs!

Serge a fait le parcours trois fois! Une première fois avec Steve, le gars qui avait terminé le Défi américain avec nous le 4 décembre 1997, par -32 degrés. Une deuxième fois avec le docteur Ron Zamber et une troisième fois avec les enfants de celui-ci... que Serge a été rechercher.

Serge a passé une journée entière dans le «bloc opératoire» afin d'assister aux opérations de Ron. Voir de si près opérer la cataracte de 9 patients ce jour-là, lui a permis de mieux comprendre de quoi l'on parle. Quel fantastique cadeau que celui de redonner la vue!

Evacuation d'urgence: le feu!

Depuis quatre jours, une fumée opaque envahit le ciel... On ne voit qu'un petit point orange à la place du soleil! L'air devient pénible, une odeur âcre emplit les narines...

Par radio et téléphone, on apprend qu'il faut évacuer toute la zone entre la rivière Chena et la route reliant Fairbanks à Circle. On conseille également de porter un masque filtrant, de ne pas faire du sport, de rester à l'intérieur des maisons «sûres». Ne pas paniquer!

58 feux de forêt brûlent en Alaska... dont la plupart sont hors contrôle. La foudre des jours passés en est à l'origine, paraît-il.

Angoissés, malheureux, on aide du mieux que l'on peut à évacuer la maison, prendre le plus vite possible le plus important, les deux enfants, Ron, Susan, les deux chiens et chats... et déjà on est loin sur la route avec les véhicules, en direction du sud: on se réfugie chez des amis.

Le risque est si grand de tout perdre que l'émotion est à son comble (juste avant de partir, j'appelle Gilbert en Suisse, au cas où...).

On passe la nuit à écouter les infos... L'Alaska et la région de Fairbanks

n'avaient pas connu cette situation depuis plus de 20 ans.

Quelle énergie optimiste... Ron réalise que le plus important de leurs affaires est en lieux sûr... et décide malgré tout de partir pour la mission au Costa Rica. Départ prévu demain, 2 juillet.

Ces événements n'ont malheureusement pas permis de passer en douane le matériel chirurgical (plus de 20 caisses!). Pas d'opérations pour cette fois, mais restent prévus les soins ophtalmologiques, les infections, les visites médicales, les tests, lunettes, etc.

Nicole s'occupera de la prise en charge des patients. Quant à Serge, il va filmer le mieux possible. A suivre.

En l'état actuel de la situation, rien ne dit qu'en fonction des vents, les incendies, qui déjà ont ravagé des zones entières, grandes parfois comme un canton suisse, ne brûlent pas la maison de Ron et Susan.

Les évacuations continuent un peu partout. La fumée est toujours aussi opaque! Nicole et moi, on va bien. ■

Nicole et Serge

Page compilée par *Le mmille-pattes*, d'après une sélection des courriels reçus, le «Journal de bord» et les photos du site internet www.runforkids.org, qui vous en apprendra davantage.

Photos de Nicole et Serge reprises du site www.runforkids.org



INTERVIEW

Mon coup de cœur



Le «Chef» au premier plan, lors de la distribution des récompenses.

Le Footing Club Dent-de-Vaulion, vous connaissez?

Vaulion, village de 430 habitants, dont 55 coureurs, enfants et adultes, ont pris part à la dernière édition des 20 km de Lausanne, sur les distances de 4, 10 ou 20 km. Pour en savoir un peu plus, j'ai contacté le président du Footing Club de cette localité et, avec sa bonne humeur coutumière, il s'est fait un plaisir de se prêter au petit jeu des questions.

Philippe Rochat

– Philippe Guignard, tu cours depuis quelques années déjà et tu as entraîné dans ton sillage de nombreux coureurs. Quand as-tu eu l'idée de créer un groupement de course à pied, et depuis quand?

Philippe Guignard

– Depuis 1955, nous étions quelques copains à participer régulièrement à certaines courses comme Lausanne, le Tour du Chablais, ceux de Genève et du Pays de Vaud, l'Escalade, etc. C'est en été 1999 que nous avons décidé de nous entraîner un jour par semaine. Très vite, d'autres personnes nous ont rejoints, puis des dames et des enfants.

– Chaque année, tu prépares des jeunes pour les 4 km de Lausanne, et maintenant ton groupement fait partie des centres «officiels» d'entraîne-



Photo de famille, lors de l'inauguration des maillots avec les «sponsors».

ment, lesquels reçoivent le même matériel, T-shirts, boissons, etc. qu'à Lausanne. Penses-tu que ce petit plus attire d'autres coureurs, et deviennent-ils membre du club?

– Il est certain que c'est un plus qui est bien apprécié par les enfants. Chaque printemps, nous avons d'autres jeunes qui s'entraînent pour Lausanne.

– Combien de membres compte votre club?

– Nous sommes environ une trentaine d'adultes et un peu plus de vingt enfants.

– Vos entraînements ont-ils lieu toute l'année?

– Oui, presque toute l'année. Nous commençons en mars et nous terminons au début décembre, après l'Escalade. L'année se termine par une soirée récréative avec un repas en commun.

– Participez-vous à des compétitions en dehors des 20 km de Lausanne?

– Notre club participe à différentes courses, mais c'est Lausanne qui mobilise le plus de monde. A part les compétitions mentionnées ci-dessus, nous avons du plaisir lors du Marathon de Lausanne, Morat-Fribourg et les classiques de montagne (Vallorbe, Dent-de-Vaulion, Neirivue-Moléson, le Tour des Alpagnes, Bettmeralp et Sierre-Zinal), mais j'en oublie peut-être d'autres.

– Parmi vos athlètes, ton fils David fait d'excellents résultats. As-tu dans ton groupe quelques «graines de champions»?

– En effet, David a obtenu de très bons résultats ces dernières années chez les écoliers, et les juniors par la suite (vainqueur du TPV 2003 juniors et

au semi de Bettmeralp). Les meilleurs éléments se situent chez les juniors et il y a une bonne motivation entre eux. Mais attention, il ne faut pas brûler les étapes!

– J'ai pu constater, lors de l'inauguration de vos maillots de course, qu'une grande partie de la population est derrière votre groupement, et c'est réconfortant de voir cet engouement pour la course à pied. Qu'en penses-tu?

– Oui, c'est très sympathique de voir qu'une partie de la région est avec nous. Il y a des familles entières qui courent avec nous. Nous essayons de maintenir une bonne ambiance et nous organisons quelques moments de détente (sortie à Vidy au printemps lors d'une séance d'entraînement sur le parcours des 4 km de Lausanne, une grillade du Footing à la veille des vacances estivales, marche et soirée avec remise des mérites en décembre).

Pour conclure, Philippe, je te remercie pour tous ces sympathiques renseignements. Nos lecteurs apprécieront ce qui précède, et merci pour ton travail. Alors bon vent et excellentes courses ou autres activités sportives. ■

Ph. Rochat

DATES, JOURS, HEURES ET ENDROITS DES ENTRAÎNEMENTS:

Renseignements:

Philippe GUIGNARD
Footing Dent-de-Vaulion
1325 Vaulion
Tél. 021 843 29 08 ou 079 353 20 34

Entraînements:

Tous les jeudis de 17 h 30 à 18 h,
(enfants et débutants)

Tous les jeudis de 18 h à 19 h
(coureurs confirmés)

PARIS ▶ 7 MARS 2004

un semi-marathon sympa

Je cours avec le groupe les Cambe-Guille(s) et, lors des entraînements des 20 km de Lausanne à Coubertin, j'ai parlé de ma course du semi à Paris avec Philippe Rochat, qui m'a demandé d'en donner un petit aperçu.



Cette année, un nouveau parcours dans l'est parisien. Départ et arrivée à l'esplanade du château de Vincennes (XII^e).

17 449 participants, record battu. Les inscriptions ont été clôturées le 11 février, le nombre prévu de 16 000 ayant été largement atteint.

J'aime beaucoup la ville de Paris, et d'avoir eu l'occasion de courir dans ces rues fut un immense plaisir.

L'organisation est parfaite et les spectateurs, chaleureux, sont nombreux tout au long du parcours. Avec mon accompagnateur et soutien important, mon mari bien sûr.

La course

Un semi frais avec de la pluie. Mais la volonté et la passion de la course ont été plus forts pour apprécier ce joli parcours, en passant par la place de la Nation, place de la Bastille, place de l'Hôtel-de-Ville, environ 10 km de course.

Joceline Wirths.



Retour par les quais longeant la Seine, et finir la boucle des derniers 5 km autour du bois de Vincennes. Une belle arrivée au parc Floral.

Une magnifique course de début de saison que je recommande à toutes et tous. ■
Joceline Wirths

PRINCIPAUX RÉSULTATS

1^{er} chez les hommes: Fred Mogota en 1h01'14"
1^{ère} chez les femmes: Ruth Kuthol en 1h11'13"



BURGENER & OBERLI SA

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: admin@bo-sa.ch • www.bo-sa.ch



A gauche, Lucien Bühler. Président et membre fondateur, coureur invétéré des 100 km de Bienne. A ses côtés Kurt Wyss.



Le groupe, encore souriant, avant l'entraînement.

Faisons connaissance avec le Cross Club Tramelan

Le Cross Club Tramelan fait partie du Spiridon romand depuis 1991 et il était normal que nous parlions un peu de ce groupement. Lors d'un entraînement, sous une pluie battante, son président, Lucien Bühler, en fonction depuis trois ans, a bien voulu répondre à quelques questions.

Philippe Rochat

– Veuillez nous donner quelques renseignements concernant votre localité.

Lucien Bühler

– Tramelan se trouve dans le Jura bernois français et compte 4200 habitants.

– Quand le Cross Club a-t-il été créé et par qui?

– Il a été fondé en 1981 par deux membres, malheureusement décédés, et Kurt Wyss, habitant près de Nidau. Ce dernier est un coureur assidu aux 100 km de Bienne et, cette année, il a participé pour la trentième fois à cette course... et sans jamais abandonner!

– Combien de membres font partie de votre groupement?

– Nous avons actuellement 37 personnes adultes et notre plus jeune sociétaire a 16 ans.

– Quels sont les jours ou soirs d'entraînement?

– Chaque mercredi à 18 h, nous nous retrouvons à la halle de gymnastique de Tramelan et nous partons, sous les ordres de Marie-Claude Châtelain, officiant comme entraîneur. Elle a une grande expérience de la course à pied pour avoir participé à de nombreuses épreuves d'endurance en France et en Norvège. Elle est membre du club depuis 1986.

– Vos coureurs participent-ils à des compétitions?

– Nous allons à Kerzers, au Grand Prix de Berne, à Morat-Fribourg, le Tour du canton de Neuchâtel, qui est une classique que nous faisons chaque année. Quelques-uns participent à différents marathons à l'étranger et en Suisse.

– Durant la saison d'hiver, continuez-vous à courir?

– A part le ski de fond qui est la principale activité sportive de la région, nous entretenons notre condition physique en salle et, lorsque les conditions ne sont pas trop mauvaises, nous allons courir, principalement le dimanche matin.

– Lucien Bühler, je vous remercie pour votre accueil sympathique et chaleureux et vous souhaite une bonne continuation dans votre magnifique région, avec une équipe sympathique et dynamique. ■

Ph. Rochat



BUSSIGNY

21^e course pour enfants et adultes

«spécial 25 ans»

samedi 11 septembre 2004, dès 13h00

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0.9 à 4,7 km (12 catégories)

6 catégories = classements séparés filles garçons

Adultes dès 18 ans: 11,7 km – Juniors à Vétérans 3 = 10 catégories

Adultes «spécial 25 ans» dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories

Walking: = 3,9 km / 7,8 km

Prix souvenirs à tous • Prime pour record (adultes) • Très 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





FOOTING CLUB DE LAUSANNE

Leur premier marathon

Mlle Frédérique VOLERY et M. Olivier MICHOU, tous deux appartenant au Footing Club Lausanne, ont participé à leur premier marathon: Frédérique à Zurich, le 4 avril dernier, et Olivier à Annecy, le 13 avril de l'année dernière. A l'intention des athlètes qui veulent se lancer sur la distance mythique de 42,195 km, il était intéressant de connaître leurs sentiments et sensations. Ainsi, peut-être que des coureurs populaires, encore hésitants, feront le pas... ou plusieurs pas, pour relier la ligne d'arrivée.

Philippe Rochat

– Frédérique et Olivier, vous avez participé à votre premier marathon, à Annecy et Zurich. Pour y arriver, depuis quand courez-vous et à raison de combien de séances par semaine?

Frédérique Volery

– J'ai commencé à courir en participant aux 4 km de Lausanne, mais je ne m'entraînais pas spécialement. C'est lorsque j'ai dû passer sur la distance de 10 km que j'ai commencé à suivre de vraies séances de course à pied. A raison de trois par semaine.

Olivier Michoud

– J'ai commencé à courir il y a une vingtaine d'années, mais je n'ai jamais fait partie d'un club. C'est en janvier dernier que je me suis décidé à m'inscrire au Footing Club Lausanne de façon à m'améliorer, en suivant des plans de

courses spécifiques. Je cours deux à trois fois par semaine.

– **Quel a été votre plan d'entraînement pour le Marathon de Zurich, le 4 avril dernier, et comment l'avez-vous supporté?**

Frédérique et Olivier

– Nous avons fait trois séances par semaine, une intense, une normale et une sortie de deux heures le week-end. La charge des entraînements n'était pas trop difficile à supporter du fait que nous avions le temps de récupérer.

– **Quelle était votre principale appréhension avant votre premier marathon?**

Frédérique

– A vrai dire, je n'ai eu aucune appréhension, car mes entraînements avaient été bien préparés, et j'ai fait entière confiance à nos entraîneurs qui se sont donnés beaucoup de peine pour nous aider à arriver au point maximum pour une telle compétition.

Olivier

– A Annecy, j'appréhendais un peu de ne pas pouvoir terminer, car je m'étais entraîné seul, avec quelques conseils de copains. Par contre, à Zurich, j'étais bien préparé avec les séances du Footing Club et je me sentais très bien entouré. Physiquement, je me sentais prêt.

– **Et la course de Zurich, comment s'est-elle déroulée?**

Frédérique

– J'ai suivi mon plan de course et, malgré quelques courbatures générales, j'ai terminé dans un état satisfaisant. Je n'ai pas été au-delà de mes limites, et en passant juste la barre des 4 heures, j'étais assez contente de moi.

Olivier

– J'ai fait une erreur en voulant courir avec mes chaussures un peu usées, car je ne voulais pas partir sur le marathon avec des baskets neuves. J'ai ressenti des douleurs dans les jambes dès le 25^e kilomètre, mais j'ai toutefois terminé, un peu péniblement car je ne voulais pas abandonner, en 4h12'.

– **Comment s'est passée votre semaine avant le marathon?**

Frédérique

– Je me suis entraînée légèrement les derniers jours avant la course et je n'ai pas beaucoup modifié ma nutrition, mais j'ai mangé un peu plus de pâtes.

Olivier

– J'ai fait deux petits entraînements de maintien et j'ai un peu axé mes repas avec des féculents.

– **Avant de terminer, quels conseils pouvez-vous donner aux futurs(es) marathoniens(ennes)?**

Frédérique et Olivier

– De suivre un entraînement spécifique, pour autant qu'il ne soit pas trop dur à supporter au point de vue charges physiques, et d'avoir un plan de course. Mais surtout, de ne pas partir trop vite de façon à s'asphyxier.

Je vous remercie pour tous ces renseignements et vous souhaite une bonne continuation sportive, au nom de tous les membres du Spiridon romand et coureurs en particulier. ■

Ph. Rochat



A gauche, Frédérique Volery, ci-contre Olivier Michoud.



SPIRIDON ROMAND Nouvelle animation

Les entraînements du mardi, avec prix tirés au sort, ont eu du succès au stade de Coubertin, à Lausanne-Vidy

Chaque mardi, dès le 17 février 2004 et ce durant dix semaines, les coureurs qui venaient s'entraîner individuellement ou en groupe, lors de la pause de midi, participaient à un tirage au sort gratuit pour recevoir un prix. Les participantes et participants remplissaient un bulletin d'inscription et, si le sort les avaient désignés, repartaient avec un prix d'une valeur minimale de 30 francs. Des bons d'achat dans les magasins de sport, pour des repas, pizzas ou boissons, abonnements au Spiridon romand, inscriptions offertes aux courses des 20 km de Lausanne et du Lausanne-Marathon, ont récompensé 93 athlètes, dont 11 à deux reprises, sur 410 inscriptions.

Nous sommes les seuls, en Suisse et peut-être ailleurs, à récompenser des athlètes qui viennent s'entraîner. Et pourquoi donc? Tout simplement pour promouvoir un peu plus la course à pied et faire connaître encore mieux le Spiridon romand.

Cette expérience sera peut-être renouvelée en 2005, mais probablement sous une autre forme. ■

Ph. Rochat

LE POINT DE CÔTÉ

Monsieur Fabien Burnier, 1309 Cuarnens (VD), a posé la question suivante: «Que faut-il faire quand on a un point de côté?»

Le point de côté correspond à la douleur abdominale la plus fréquente en sport. Il s'agit le plus souvent d'une douleur apparaissant dans le quadrant supérieur de l'abdomen, le plus souvent à gauche, ce qui a souvent été assimilé à un problème de rate. Bien que l'étiologie précise soit inconnue, il s'agit le plus vraisemblablement d'un problème lié à un spasme du diaphragme, important muscle séparant la cavité abdominale de la cage thoracique. On pense qu'il s'agit d'une hypoxie, c'est-à-dire un manque d'apport en oxygène. Une autre cause évoquée est la possibilité d'un spasme du gros intestin. Le point de côté est plus fréquent quand l'athlète court l'estomac plein ou quand il avale beaucoup d'air durant l'effort.

Le traitement: Etirement du bras vers le haut du côté concerné par la douleur, ou se pencher en avant pour ouvrir l'œsophage et expulser ainsi l'air (rot). On peut encore faire une forte expiration lèvres et nez fermés (vasalva). ■

Dr Gerald Gremion
Swiss Olympic Medical Center
Hôpital orthopédique
Lausanne

MOUDON-THIERRENS

Cette belle course de 10,3 km, avec un dénivelé de 254 m reliant Moudon à Thierrens, n'avait attiré qu'une centaine de coureurs dans cette jolie région broyarde, mais avec un peu plus de publicité de nombreux autres coureurs auraient eu du plaisir à découvrir de magnifiques chemins forestiers.

Le départ se fait immédiatement en montée; le souffle devient rapidement plus court et plus saccadé, mais il en faut un peu plus pour arrêter un coureur à la montée... et même une coureuse, car il y avait quelques personnes du sexe dit «faible» dans le peloton.

L'organisation parfaite était l'œuvre de la Jeunesse de Thierrens-Correvon, avec la collaboration du team Fédér, et il y régnait une sympathique ambiance de fête villageoise. ■

Ph. Rochat



Ci-dessus: J.-Ph. Bigler Demorel et Béatrice Pernet. Ci-dessous: Jitsue Ditmeyer.



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



En haut: Une belle cohorte de jeunes.

Ci-dessus: On peut courir dès son plus jeune âge (Odile Piolino).

Ci-contre: Tiziano Piazzalunga, un organisateur heureux et cool.

SAMEDI 3 AVRIL 2004

Le Bambi au Chalet-à-Gobet

Il s'agissait de la 40^e édition de la merveilleuse course sur route qu'est Le Bambi. Cette épreuve de 7,3 km est unique en son genre puisque le classement général est établi sur le principe des bonifications par classe d'âge. Par exemple, les vétérans de 70 ans et plus partent avec un avantage non négligeable de 9 minutes, et c'est par grappes que les athlètes s'élancent à la poursuite de leurs concurrentes et concurrents. Les plus âgés sont tout heureux de pouvoir être en tête de la course durant quelques minutes, vite reprise au fil des kilomètres.

La victoire finale est revenue à Vincent Scarfo, 67 ans, de Payerne, qui s'est imposé en 23'17", bonus déduit, alors que chez les dames Anne-Lise Blaser, de Savigny, a remporté la palme après trois ans de pause forcée en raison de blessures.

Organisé à la perfection par le Lausanne-Sports Athlétisme, le Challenge Bambi – qui compte pour le Trophée lausannois des courses pédestres hors stade 2004 – a rassemblé plus de 300 participants de 8 à 83 ans. Bravo à toutes et tous, sans oublier de dire merci aux nombreux bénévoles. ■ *Ph. Rochat*



Frédéric Cordey et Héloïse. Photo: Valdemar Verissimo

UN SUCCÈS POPULAIRE SANS PRÉCÉDENT Journée lausannoise du vélo

VTT	10, 20 ou 30 km
ROUTE	30 ou 50 km
BREVET TCS	100 ou 160 km

C'était le menu proposé à choix aux 1900 inscrit(e)s lors de cette nouvelle Journée lausannoise du Vélo et, parmi ce grand nombre, beaucoup d'enfants. Le beau temps aidant, il y avait foule sur les hauts de Lausanne, dans la merveilleuse région du Chalet-à-Gobet, et ces différentes épreuves, sans chronométrage officiel, ont attiré des familles entières créant cette belle convivialité. En effet, il n'y avait aucun stress car chacune et chacun partait lorsqu'il le désirait sur le parcours choisi.

Il était très sympathique de voir des parents, avec leurs enfants ou petits-enfants, assis sur la selle spécialement aménagée au porte-bagages, ou en tandem également à leur taille.

Comme dans toutes les manifestations qui se respectent, il y avait de l'ambiance musicale et les nombreux stands d'exposition de matériel pour cyclistes, ainsi que la cantine, ont eu du succès.

Au terme de la journée, Mme Ingrid Walther, secrétaire générale, était à l'image de la journée: radieuse! Elle soulignait que toute l'organisation n'avait connu aucun problème majeur malgré 33% d'augmentation de participant(e)s par rapport à l'année dernière.

Ph. Rochat

Prochaine édition: samedi 15 mai 2005.

En haut: Vincent Scarfo, vainqueur du jour.

Au centre: Jean Correyero, 26^e à 72 ans.

Ci-contre: Podium écoliers.

SAMEDI 20 MARS 2004

Cross des Amis de la Nature à Chavannes

Ce 22^e cross-nature a été organisé à la perfection par la section de la Venoge et a connu son succès habituel. En effet, ce sont 170 coureurs classés qui ont apprécié le magnifique parcours tracé sur une boucle de 2 km à parcourir, de une à trois fois selon les catégories, et qui empruntait sentiers à travers champs et bois, mais sans toutefois éviter une partie goudronnée.

A la fin de la manifestation, le responsable, Tiziano Piazzalunga, affichait son traditionnel sourire de satisfaction. Il était heureux que tout le monde ait trouvé son plaisir, tant coureurs que bénévoles.

Cette course comptait, pour sa première année, pour le Trophée lausannois des courses hors stade. Malgré la concurrence de la fameuse course de Kerzers, le même jour, nous avons le même nombre de participantes et participants, ajoutait Tiziano.

Il est des épreuves qui mériteraient un peu plus de coureurs, surtout lorsque tous les ingrédients sont réunis pour en faire une merveilleuse manifestation. Alors peut-être y aura-t-il 200 athlètes en 2005! ■ *Ph. Rochat*



Ci-contre: Le départ vient d'être donné et l'on reconnaît Michel Savary (392) et Hans-Ulrich Wehrli (412), deux spiridoniens.



CHESEAUX • NOUVEAUX RECORDS Les Traîne-Savates cartonnent



Pour sa 11^e édition, la course populaire de Cheseaux a dépassé le cap des 1000 participants, soit environ 1200 inscriptions, y compris la sympathique cohorte des marcheurs qui ont découvert un parcours de 10 km sur routes et chemins forestiers. Plus de 600 coureurs ont effectué la même boucle; le tracé

exigeant et assez cassépattes en a fait souffrir plus d'un et plus d'une. Le meilleur temps a été obtenu par le Genevois Juerg Sadler en 32'04", améliorant ainsi d'une quarantaine de seconde le record détenu depuis 2001 par Menashu Taye, l'Ethiopien du Stade-Lausanne. Chez les dames, c'est Ludivine Dufour, des Bioux, qui améliore son propre record de plus de 30 secondes (38'31").

Ce succès populaire est le fruit de la passion des Traîne-Savates, une équipe de copains qui font de cette compétition une fête villageoise du sport, où beaucoup de personnes se mobilisent pour apporter cette joie et ce confort aux coureurs. Ceux-ci reviennent tou-

jours plus nombreux chaque année. Il y a des signes qui ne trompent pas: une excellente organisation est synonyme de succès. Pour sa première année de présidence, après avoir repris le flambeau laissé par Jean-Claude Cosandey, lequel a magnifiquement lancé cette course, Franklin Imfeld était rayonnant, en fin de journée, et remerciait tous les bénévoles et membres de son comité avant et pendant ce samedi 17 avril.

A cette belle journée sportive, il faut mentionner que de très nombreux enfants ont participé sur des parcours beaucoup plus courts et que l'ambiance était à la bonne humeur, avec les parents qui applaudissaient à tout rompre. ■

Ph. Rochat

Prochaine édition:
samedi 9 avril 2005.



Ci-contre:
André Saillens,
Chexbres.
A droite:
Paul Rolli,
Morges.



SAMEDI 3 AVRIL 2004 Aubonne – Signal-de-Bougy



Frédy Girardin, Epalinges.



Christian Chevalley, Lausanne.

La 28^e course sur route de 12 km, avec 290 m de dénivellation, a connu son succès habituel. En effet, plus de 450 participants se sont rendus dans cette magnifique région de La Côte pour participer à une course pour écoliers autour du Signal-de-Bougy, ou dans la catégorie «Courir pour le plaisir», ou encore la classique printanière reliant Aubonne au Signal, en passant par Perroy et Bougy-Villars. Pour cette première grimpette de l'année, il s'agissait d'une course assez difficile et bien des coureurs l'ont constaté au réveil, le dimanche matin! L'essentiel était d'y participer, alors bravo à tous les concurrents!

Pour sa deuxième année consécutive, la victoire est revenue à l'Ethiopien du Stade-Lausanne, Menashu Taye, qui s'est imposé en 43'56", soit une moyenne de près de 17km/h. Il n'a toutefois pas amélioré son temps de l'année précédente, inférieur à une minute exactement. Chez les dames, la Vaudoise Ruth Gavin a pris la première place en 51'08", devant la Combière Ludivine Dufour.

Très belle organisation, comme à l'accoutumée, par la FSG Aubonne, avec à sa tête François André qui montre l'exemple en participant à la course depuis de nombreuses années. ■

Ph. Rochat

Jacques Schindler, La Sarraz.



Pierre Musy, L'Orient.



Restez à l'écoute de votre cœur!



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



Un groupe du club *Evian Off Course* à l'entraînement avec Aurélie Crouvazier, (dernière à droite).



Ce samedi 24 avril, il faisait beau pour la 23^e édition des 20 km de Lausanne. Les journaux ont déjà beaucoup parlé de cette grande manifestation populaire, mais quelques chiffres et photos vous rappelleront de beaux souvenirs. En effet, ce sont 14 500 inscriptions dans les délais, dont plus de 5000 enfants, 700 bénévoles, et également 3 ravitaillements sur les parcours adultes; mais un de plus n'aurait pas été superflu au vu de cette fin d'après-midi chaude.

Des animations sur les deux places de fête et plus de vingt points musicaux ont ravi des milliers de coureurs et spectateurs, lesquels se sont massés en nombre tout au long des différents parcours.

Les entraînements, organisés au stade de Coubertin au cours des 10 séances d'avant course, ont été suivis par plus de 2500 enfants et 1200 adultes, encadrés par une trentaine de monitrices et moniteurs bénévoles provenant du Spiridon romand et des Cambe-Gouille(s). ■ *Ph. Rochat*

Prochaine édition:
samedi 23 avril 2005.



20 KM DE LAUSANNE Un nouveau succès

R. Germanier & Fils s.a.



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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



21 • 22 • 23 mai 2004

Ultra-marathon du Salève

Une fois encore, cette grande course de 95 kilomètres en trois jours a été organisée à la perfection par le Club Ultra-Marathon du Salève, comptant 28 personnes qui se donnent à fond, avec à leur tête le dynamique Gérard Reix qui, par ses expériences lors des courses au quatre coins du monde, sait de quoi il parle, et avec comme bras droit le très dévoué Jean-Louis Locatelli. La septantaine de coureurs, masculins et féminins, accourus pour découvrir le magnifique massif du Salève, n'ont pas été déçus par la beauté du paysage et la diversité des parcours.

Première étape:

Collonges-sous-Salève –

Le Pas-de-l'Echelle (42 km)

Il faisait beau et chaud pour cette première étape de la longueur d'un marathon. Le départ, comme tous les autres, était donné à Collonges, à 500 mètres d'altitude, pour franchir le point le plus haut, Les Pitons, à 1400 mètres.

Lors des 14 ravitaillements judicieusement placés, les athlètes trouvaient chaque fois des boissons, bananes, oranges, pommes, fruits secs et barres énergétiques.

Deuxième étape:

Collonges – Archamps (32 km)

Changement de décor. En effet, le temps couvert et très gris ne présage rien de bon pour la journée. Quelques



gouttes avant le départ préviennent la troupe qu'il faudra se couvrir contre la pluie et le vent sur le plateau du Salève. Durant tout le parcours, les coureurs ont bravé avec courage de mauvaises conditions atmosphériques.

Après 10 km de course, au sommet de la Grande-Gorge, par un sentier caillouteux et avec une ascension de 750 m., Dachhiri Sherpa, de Genève, passait en tête chez les hommes, ainsi que Michèle Leservoisier, de St-Julien, chez les femmes. Tous deux ont mené la course et n'ont pas été rejoints.

Troisième étape:

Collonges – Le Châble (21 km)

Le beau temps étant de retour, les coureurs affichaient un excellent moral,

En haut: Jean-Michel Dubosclard avec son chien, en haut à droite: Michel Berard, (1^{er} vétérân), ci-dessus: Michèle Leservoisier, 1^{ère} féminine.

malgré les courbatures, pour cette dernière étape. Une fois de plus, les athlètes montaient à 1250 mètres d'altitude, plus précisément Le Convers, pour redescendre dans la vallée où l'arrivée avait lieu au Châble, ainsi que le repas de clôture et la remise des prix.

De nombreux coureurs étaient des spécialistes de ces courses sur trois ou plusieurs jours, mais les néophytes étaient heureux de leur nouvelle expérience et ont déjà annoncé leur venue pour l'année prochaine. ■ **Ph. Rochat**

Prochaine édition:

jeudi (Ascension), 5 au 7 mai 2005.



RUN&BIKE du 100^e de l'Orient

Melissa Cerutti, Les Bioux.
1^{re} avec Navin Cerutti.

Cette première édition, dans le cadre du Centenaire de la localité de l'Orient, à la vallée de Joux, avait attiré une soixantaine d'équipe de deux coureurs, dimanche 6 juin 2004. Nous vous rappelons que cette épreuve est une course relais de deux coureurs, soit un concurrent à pied et l'autre en VTT. Le relais consiste à inverser les rôles.

Il faisait beau, mais une petite bise rafraîchissait l'atmosphère, ce qui n'a pas empêché les participants(es), enfants et adultes, d'apprécier la beauté du parcours toutefois assez physique lors de passages dans les champs. Ceux-ci avaient été mis gracieusement à la disposition des organisateurs venant du Ski Club Orient-Sentier et du Footing vallée de Joux. Pour une première, on peut dire que ce fut une réussite, ce qui peut encourager les personnes dévouées à poursuivre cette expérience. Quelques modifications du parcours seront peut-être nécessaires, car les agriculteurs sont un peu réti-

cents à laisser les cyclistes et coureurs à pied fouler leurs champs.

Le Run&Bike a été créé par le Spiridon romand il y a six ans et cette nouvelle discipline commence à faire des émules dans notre pays. Alors bravo encore à l'équipe du Footing la Vallée, Patricia Bonzon, Pierre Musy, Francisco Pa-

sandin, sans oublier leur président, Lucien Jaquier, et toutes les autres personnes. ■

Ph. Rochat

Note: le prochain *Run&Bike* du Spiridon romand aura lieu à Chésereux-s/Nyon, samedi 9 octobre 2004 dès 13h. Voir l'annonce dans cette revue.

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA • www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6

1702 Fribourg 026 322 37 75

Boulevard Georges-Favon 19

1204 Genève 022 310 59 00



Notre membre spiridonien, Pascal Dumartheray, animateur et coureur à pied dans le Nord vaudois, organise chaque année des déplacements pour des coureurs qui désirent participer à des marathons à l'étranger.

DIMANCHE 20 juin 2004

Marathon du Mont-St-Michel

Un groupe d'une quarantaine de personnes, coureurs et accompagnants, s'est rendu au Mont-Saint-Michel, en Bretagne, dont 29 ont participé aux 42,195 km du marathon. Quelques jours avant de prendre la route par autocar, Pascal avait réuni toute sa troupe pour la distribution des T-shirts traditionnels, la documentation avec les derniers conseils et, bien sûr, la fameuse photo de famille.

Vous trouverez ci-dessous quelques extraits d'articles de deux participants et j'en profite, au nom du comité du Spiridon romand, de dire encore MERCI à Pascal pour tout ce qu'il fait envers le sport et en particulier pour la course à pied. ■ *Ph. Rochat*

De Véronique Girardet

Après un voyage en car d'Yverdon à Cancale et une journée de récupération, nous nous retrouvons sur la ligne de départ, et plus de 5600 coureurs scrutent l'horizon pour apercevoir, loin, très loin, le fameux Mont-Saint-Michel, but de notre venue dans ce magnifique pays. Tout au long des 42 km, les ravitaillements (de véritables buffets!) jalonnent le parcours tous les 5 km; quelques échanges lors de mutuels dépassements au sein du groupe alimentent les foulées. Les cieus sont avec nous, ni trop chaud ni trop frais. Eole nous berce de sa fine brise sans entraver notre élan. L'ambiance est merveilleuse et la foule nous porte sur toute la longueur du trajet. On a même croisé des supporters helvétiques munis de drapeaux à croix blanche: ça fait chaud au cœur. Ils avaient parfois le temps de regarder notre dossard, où les noms et prénoms sont inscrits, et nous encourageaient par nos prénoms: GÉNIAL. Je garderais un merveilleux souvenir de ce déplacement organisé et orchestré à la perfection par notre ami Dudu et me réjouis déjà du prochain.

De Bertrand Addor

Depuis le temps que nous en parlions de ce marathon du Mont-Saint-Michel, ça y est, nous sommes sur la ligne de départ, ce dimanche 20 juin, et lorsque le starter donne le coup de pistolet pour nous libérer à 8h30, c'est également une certaine angoisse qui nous quitte. Les coureurs se mettent en mouvement, d'abord lentement, pratiquement au pas, et alors que le peloton s'étire, le rythme s'accélère et je ne tarde pas à atteindre ma vitesse de croisière. Au 22^e kilomètre, à la chapelle Sainte-Anne, on quitte la digue pour s'enfoncer dans la campagne. A partir de là, champs de choux-fleurs et de très longues rangées d'arbres nous masquent de temps à autre le monument, et vous savez duquel je veux parler. Le public massé sur la digue nous aide dans nos dernières foulées. Une ambiance extraordinaire que je n'oublierais pas de si tôt lors du passage de la ligne d'arrivée. Curieuse manière d'accomplir un pèlerinage au Mont-Saint-Michel. Toute l'équipe, aussi bien des

coureurs que des accompagnants, sans oublier notre chauffeur «Toutoune» et sa femme «Titine» ont créé une merveilleuse ambiance. MERCI à tout le monde, vous avez été à la hauteur de notre organisateur Pascal Dumartheray et de ceux du marathon. ■ *Ph. Rochat*

CLASSEMENT:

Yverdon a pris une belle deuxième place au classement par équipe avec les coureurs BOUCHER, CORREVON, MONNARD, POGET et ADDOR.

Victoire du Congolais Olivier N'Simba Longo avec le temps de 2h08'55" et de Céline Cormerais, 2h37'46", records de l'épreuve battus par ces deux athlètes.

Boucher Gilles, Belfaut	2h42'15"
Correvon Michel, Crissier	2h54'02"
Monnard Philippe, Cheseaux-Nord	2h58'07"
Poget Pierre-Alain, Echallens	3h11'43"
Addor Bertrand, Grandson	3h21'55"
Jaquet Michael, Onnens	3h22'30"
Dumartheray Pascal, Yverdon-les-Bains	3h22'50"
Gabbiadini Robert, Cronay	3h27'32"
Girardet Véronique, Yverdon-les-Bains	3h28'38"
Kaltenrieder Claude, Poly	3h30'31"





FEMMES DE SOMME et bourricots au trot

Addis Abeba, un matin de janvier. Au-delà d'un replat parsemé de débris et bordé de cahutes recouvertes de tôle ondulée... oh là, j'ai bien vu? Des mains de femme qui passent et repassent sur de la merde... Faut aimer vivre au ras des pâquerettes pour voir ça! Deux jeunes femmes qui étendent de la bouse sur de menus rectangles de gazon sec... Juste un regard à la déro-bée. Faire comme si c'est la chose la plus ordinaire, de répartir soigneusement la bouse de vache sur un bout de sol sec, après y avoir incorporé des brins de paille de *tef*, et de modeler le tout pour en former d'épaisses et vastes galettes brunâtres. Un combustible excellent, à ce qu'on m'a dit.

... La rouquine Argovienne qui travaille à l'ambassade, pour sûr qu'elle ne verra jamais cette expression de la plus basse trivialité. Voilà un an que la Confédération helvétique lui paie une chambre au Hilton...

Un autre matin, sur le même et vaste terrain vague de Moenco, soudain une image qui évoque certain *Angélus*: une femme accroupie, aux humbles gestes d'emmerdeuse à son ouvrage, et l'homme, pas loin, debout, très digne, près d'une brouette presque vide.

...Un demi-siècle plus tôt, un jour de mars parmi les vignes de Platta, à la sortie de Sion, en Suisse. Un lycéen et son vélo, boyau crevé. Pas loin, un vigneron, la pipe aux lèvres, une main sur sa fourche, près d'un tas de fumier. L'homme tire martialement quelques bouffées, en attendant que revienne sa femme, une baraquée. Le gamin que j'étais l'a vue s'en aller, arquée, ployée sous une lourde hotte de fumier. A son chapeau et à son costume il a su que ce sont des Saviésans, d'un village de costauds, et de vrais de vrais. Eh, se dit-il aujourd'hui, toutes ces femmes allant et venant ainsi sous leur pénible charge, pas étonnant que ce village ait produit tant de champions de lutte libre...

Me voici sur les hauts d'Addis, occupant désormais un tout petit meublé dans un quartier sans le moindre Blanc. Et je m'en vais vers les hauts pâturages qui culminent à 3000 m et des poussières. Après un *bouna* (café) au Tshion Hotel, par un chemin empierré, je descends d'abord vers des maisons rustiques, groupées le long du lit d'un petit cours d'eau. Comme partout ici dès que le jour point, des piétons vont et viennent, nombreux, donnant vie aux moindres sentiers. Leur pull d'un rouge ou d'un vert criards dit que beaucoup sont des écoliers et des lycéens. Ils et elles babillent en cet amharique aux intonations qui les font joyeux, espiègles. Ce *ferendji* (Blanc) les indiffère. C'est plus haut, de maisonnettes isolées, que viendront des «mani! mani!» (money), de mouflets qui hèlent en riant l'homme venu de cet ailleurs où l'on est cousu d'or.

A la pente très raide succèdent des faux plats, idéals pour courir par accélé-



rations. Peu à peu essoufflé... tu marches, pour respirer à ton aise... puis tu cours de nouveau, à tout petit trot... tu souffles ensuite à ton aise... tu accéleres, encore et toujours... tu récupères un peu, le temps que ton pouls revienne à moins de 140... Que voilà de l'entraînement qui paie, à 2700 m d'altitude, sans même y penser. Il faut soudain faire un écart pour laisser passer un convoi de bourricots, chargés de volumineux faisceaux de branches d'eucalyptus. Et ils vont au trot! En descente, au plat, et même parfois à la montée, ces ânes, on dirait qu'ils trottent par malin plaisir... comme pour faire courir l'ânier qui suit, petit bâton à la main. Eux trottent, et lui court, c'est leur allure à eux, par tous les chemins, jusqu'au long des grandes avenues, quand les automobilistes stoppent, indifférents, habitués. Depuis si longtemps...

... Ces petits ânes chargés, au trot, descendent tout droit de ceux que l'on voit dans ce film qui passe et repasse sur TV5. C'est une séquence en noir et blanc, les images ont plus de quarante ans. Il y a Abebe Bikila, le marathonien aux pieds nus, qui court sur une route, à côtés d'ânes bâtés, qui trottent... Il y a aussi des femmes... Des femmes de somme... Rien n'a changé...

Au fil de mon chemin, qui vient des hauts plateaux de Entoto, elles sont partout, ces femmes-là. La première fois, leur vue vous serre le cœur... Car vous, le *ferendji* tout frais arrivé d'Europe, le cul enfoncé dans le siège douillet d'un 4x4, la voiture des Blancs, vous montez avec vos potes du club HHH (Hash House Harriers). Avec vous, pas mal de nanas aussi. C'est un samedi après-midi, et, ma foi, elles ont bien le droit d'aller se bouger le popotin là-haut, par des labourés secs ou de

maigres pâturages, au fil de marques de papier, recyclable, qu'un compagnon (le hasher) a tracées, le matin même... Ces femmes que vous voyez passer, des gamines parfois, ployées bien bas, arc-boutées sous un énorme et lourd fagot de branches d'eucalyptus, l'air hagard, si c'est pas malheureux... En voilà deux qui vous sourient à travers la vitre... Elles vous ont dit quelque chose, vous évitant sans doute à laisser un brr... Personne n'a bronché. D'ailleurs, la Toyota a continué, bourrée. En majorité, ce sont des Abéchas (Ethiopiens), ravis d'aller transpirer en cœur, un samedi de février, ensoleillé et sec, fond de l'air toujours agréablement frais...

Sur le chemin de ces bourricots et de ces femmes de somme, le matin je passe, courant, trottinant, ou marchant, le souffle court, mais pas trop: après trois mois, tout baigne, à cette altitude. Elles vont par trois, quatre ou cinq, ces grosses masses enjuponnées... Il y en a toujours une au moins qui dit quelques mots au passage du *ferendji*... Je les entends qui gloussent, ou qui rigolent, sous leur fardeau, amusées sans doute par ce Blanc au cheveux blancs, qui remue ses vieux os pour sa santé, alors qu'elles, nées femmes et pauvrettes...

Un jour... En voici une qui reprend son souffle, assise à l'ombre près de sa charge, non loin d'un filet d'eau. Elle est jeune, très belle encore, et elle me regarde... Elle m'a demandé le *saat* (l'heure), peut-être pour engager la conversation... Essoufflé, je lui réponds avec mes cinq doigts: cinq (onze heures) et trente... J'ai passé... Mais il y a eu ce regard de jeune fille, étonnamment belle, près de ce lourd fardeau qui la fera tout à l'heure s'arc-bouter, le dos creusé... Je sais qu'il y a deux brr au fond de ma poche. Alors je reviens sur mes pas, et je lui tends un billet. Le pre-

nant, elle joint ses mains entre ses seins, et elle s'incline, bien bas... Je regarde alors sa charge: ce sont deux piles... de galettes de merde, ficelées pour tenir ensemble!

Voilà une image qui échappera au N° 2 de telle marque de 4x4, lui qui m'a dit loger depuis six mois au She-raton. Le plus bel hôtel d'Afrique, à ce qu'il paraît: à 180 dollars la nuit.

«Je les entends le matin dès qu'il fait jour, m'avait dit mon prof d'amarhique. Elles passent devant chez moi, une trentaine, et elles chantent...» Quand on les croise, le samedi après-midi, les mains devant leur poitrine brinquebalée, mains accrochées à leur charge, une bouteille d'eau vide qui pend à leur côté, ces filles et ces femmes ont les traits tirés, le regard éteint, avec parfois comme un rictus à la Zatopek... Eh oui, on dirait le visage de coureurs en plein effort, dans la dernière ligne droite! Comme Derartu Toulou ou Hailé Gébrésélasié...

Il n'en faut pas plus pour imaginer... Comme qui dirait l'accointance, l'accolement, la conjonction d'une de ces jeunes femmes, hyperentraînées à leur insu, avec l'un de ces âniers qui, tous les jours que Dieu fait, courent après leurs bourricots. Tous les jours sauf le dimanche, réservé au Seigneur, clament les prêtes, par haut-parleur...

Tant qu'elle produira ces femmes admirables, hyperendurantes, l'Ethiopie ne cessera de nous donner à applaudir des coureurs hors normes, quasiment invincibles. Tant de «sous-hommes» pour quelques «surhommes»... n'est-ce pas trop dire? Il est peut-être bien là ce «secret» qui tant fait ergoter journalistes et scientifiques: des centaines de milliers d'Ethiopiens ont dans leurs gènes ce plus indécélable qui fait ringard, et pour tout dire ridicule, le doping des Blancs. ■

Noël Tamini

Addis Abeba, mars 2004



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



Raymond Corbaz, admiratif à l'écoute de l'exposé d'Yves Jeannotat.

LE FOOTING CLUB LAUSANNE fête ses 35 ans d'existence

C'est dans la magnifique abbaye de Salaz, près d'Ollon (VD), que le Footing Club Lausanne avait convié ses membres et proches collaborateurs à venir fêter ses 35 ans. Ce sont environ 150 personnes qui ont fait le déplacement dans cette belle région du Chablais pour y faire la fête. Raymond Corbaz, créateur de ce groupement de coureurs à pied qui compte actuellement 250 membres actifs, avait bien préparé cette soirée avec, comme introduction, une production très émouvante du groupe des cors des Alpes L'Écho de la Fleur de Lys, de Prilly, ceci au pied des montagnes majestueuses tels le massif des Diablerets, du Grand-Muveran, malheureusement caché par quelques nuages, ou encore les Dents-du-Midi qui nous faisaient face. Lors de l'apéritif,

l'invité de la soirée, Yves Jeannotat, a brossé un portrait de Raymond Corbaz, parlant de son enthousiasme pour la course à pied, ce qui l'a poussé à créer le footing club que nous connaissons. Raymond nous avait annoncé une surprise peu avant le repas. Quelques minutes plus tard, les Brigands du Jorat ont fait une apparition musclée et ont pris en otage quatre personnes. Mais tout s'est terminé dans la bonne humeur après que les otages eurent à ingurgiter une boisson infecte... mais personne n'a été malade. Les participants(es) à cette soirée garderont un merveilleux souvenir, où la convivialité et l'accueil étaient un peu le leitmotiv de cet anniversaire. Alors, bonne route au Footing Club Lausanne. ■

Ph. Rochat

ENTRAÎNEMENTS:

Les mardis de 18h30 à 19h30
sport santé

Les mardis de 19h30 à 21h
entr. footing

Les jeudis de 18h45 à 19h45
footing

Les jeudis de 19h à 20h30
entr. course

Renseignements:

Raymond Corbaz
NEW CONCEPT SPORTS, Epalinges
Tél. 021 784 34 44 - Fax 021 784 36 16

Lieu de rendez-vous:

Centre sportif de Mauverny
au Chalet-à-Gobet



RAID DU HOGGAR SUPER MARATHON

du 2 au 10 octobre 2004

*sur les pistes mythiques
des monts du Hoggar,
au pays des Touaregs*

ORGANISATION:

Toutrekking

AVENTURE-NATURE-DÉCOUVERTE

Case postale 14 - 1922 Salvan

Tél. 4127 761 20 80

Fax 4127 761 20 81

contact@ray-ryad.com

www.ray-ryad.com

...meilleur pour nous que pour eux

Dans la mesure où il est un homme comme tout le monde, le sportif peut bien manger comme tout le monde. Dans la mesure où il est plus attentif – parfois – à sa silhouette, à la maîtrise de son poids, à ses excès de table, à repousser ses besoins nutritifs par de généreuses portions de fruits et légumes, il est dans le droit chemin tracé par les docteurs en santé. Cependant, lorsque le sportif d'occasion ou de tempérament s'élève au niveau de l'athlète, ses apports alimentaires idéaux s'écartent de la norme, ils croissent. C'est une conséquence naturelle de l'entraînement physique et de l'augmentation notable des dépenses énergétiques.

Plus et autrement

Cette différence quantitative fonde la distinction entre le sportif assidu qu'est l'athlète et M. Brioche, proche parent de M. Toulmonde; mais ce n'est pas tout. L'athlète aménage sa journée pour accommoder son entraînement. Il bouleverse la monotonie plate des jours fériés en y insérant des compétitions et des déplacements. Il lui faut se ménager des temps pour digérer qui ne contrarient par les impératifs sportifs. Il grignote et prend ses repas à point d'heure. Outre la quantité de ce qu'il mange et de ce qu'il boit, l'athlète est donc amené à modifier la répartition de ses apports dans la journée. Le choix de ses aliments tend vers une réduction de la part cuisinée (les repas) au profit de collations *ad hoc*. Son mode de consommation quotidienne habituelle lui est propre.

Fractionné et périodisé

L'alternance des efforts et du repos impose à l'organisme sportif une oscillation parallèle très tranchée entre dépense et récupération, dissipation et accumulation, déshydratation et réhydratation, utilisation et renouvellement du glycogène, dégradation et reconstruction protéique. Ainsi, ce n'est pas seulement l'alimentation dans son en-

Le sportif: un consommateur heureux



- Il doit, donc, il peut, manger davantage.
- Il compense un déficit au lieu de combattre un excès.
- Il ne se restreint guère, ne s'interdit rien.
- Il mange offensivement, non défensivement.
- Il ne se pose pas d'interdits gastronomiques.
- Il choisit parmi une plus grande variété d'aliments.
- Il ne boude pas son plaisir.
- Il tire profit de ce qui est déconseillé aux autres.

semble qui est fractionnée, les nutriments eux-mêmes ne sont plus également distribués dans la journée. L'eau et les glucides voisinent avec l'effort (avant, pendant, après). Les viandes, légumes et fruits sont regroupés aux repas principaux. Si l'on en croit Chris Carmichael⁽¹⁾, l'entraîneur personnel de Lance Armstrong, la périodisation nutritionnelle doit être généralisée aux macrocycles saisonniers d'activité du compétiteur de haut niveau: base, préparation spécialisation et transition. Ainsi, la phase de spécialisation est celle où à la fois l'apport calorique et la part des glucides (70% de l'énergie) seraient les plus élevés. Une personne ordinaire n'a pas motif semblable à des fractionnements dans la journée ou à une périodisation sur l'année.

Liberté de choix

L'alimentation des athlètes se distingue donc de celle de la population ordinaire par la quantité d'énergie et de liquide, l'éclatement de la ration de 24 heures, la dissociation partielle des nutriments, ainsi que la périodisation sur l'année. Elle s'y oppose même franchement à plusieurs titres. M. Brioche est trop peu actif, il est en revanche exposé à une abondance de nourriture appétissante à tout moment du jour et en tout lieu, en perpétuel risque d'excès de poids (bilan énergétique positif) et son cortège de risques de santé. Il lutte pour modérer ses apports. Son problème est de choisir ce à quoi il saura renoncer parmi ce qui lui fait envie. Au contraire, l'athlète dépense son énergie et brûle ses stocks de carburant dans l'effort. Il est le plus souvent en train de vouloir corriger sa situation déficitaire

(bilan énergétique négatif) pour recouvrer ses moyens et reprendre l'entraînement. Son embarras est moindre, qui est de choisir ce qui lui fait le plus plaisir parmi ce qui peut apaiser ses besoins. Il s'ensuit que ce qui est de trop pour M. Brioche est souhaitable pour l'athlète.

Le mauvais devient bon

Voici des exemples montrant la perspective opposée que peuvent avoir M. Brioche et son lointain cousin l'athlète. De chroniquement excédentaire, l'énergie devient quotidiennement carencée; la graisse, accusée ordinairement de tous les maux, est requise pour recharger la réserve intramusculaire que recrutent précocement les efforts d'endurance; le sel, facteur réprouvé de l'hypertension artérielle, mais perdu en abondance dans la sueur, doit être incorporé jusque dans les boissons sucrées de l'effort; les glucides, rejetés par la vague actuelle d'une mode insensée, restent le carburant primordial de l'effort intense; parmi ceux-ci le fructose (sucre de fruit), soudain placé au banc des prévenus dans les facteurs de la pandémie mondiale d'obésité a, en quantité appropriée, des avantages pour l'athlète comme catalyseur de l'absorption intestinale d'énergie, glucide précompétitif non insulino-gène et précurseur préférentiel du glycogène hépatique.

Le sportif est un consommateur heureux. ■

Jacques Décombaz

(1) C. Carmichael et coll. *Food for fitness: eat right to train right*. G. P. Putnam's Sons, New York, 414 p. (2004).



DES NOUVEAUTÉS au Lausanne-Marathon

Dimanche 24 octobre 2004

Le nouveau prospectus est sorti de presse depuis quelques mois et a été distribué lors des grands marathons. Dans les principales nouveautés, il est à relever la grande tente Marathon Expo, sur la place de la Navigation, à Ouchy, placée à côté de la cantine habituelle, où le kiosque à musique de la Radio Suisse Romande fera une escale le samedi 23 octobre dès 11h.

Un quart de marathon walking (dès 14 ans) remplacera la course des 5 km, avec départ de la place de Milan à 10h10.

Il y aura également le cirque Knie à Bellerive et, si on y ajoute les nombreux points musicaux à Ouchy et sur les différents parcours, l'ambiance sera grande pour cette nouvelle édition de course à pied, de fauteuils roulants et rollers inline.

Comme l'année dernière, les meneurs d'allure seront présents à Lausanne. Ces coureurs «presque professionnels» vous aideront à atteindre vos objectifs chronométriques. Ils seront quelques-uns sur la ligne de départ du marathon, avec des ballons de différentes couleurs, et leurs dossards mentionneront le temps à réaliser. **Ph. Rochat**

QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES:

Retrait des dossards:

Sous la tente Marathon Expo:

- Vendredi 22, de 16h à 19h
- Samedi 23, de 11h à 19h
- Dimanche 24 dès 7h jusqu'à une heure avant le départ de chaque course, et jusqu'à 11h30 pour le semi-marathon.

Aucun dossard ne sera distribué à La Tour-de-Peilz.

Départs:

Avenue Général-Guisan:

- 8h50 – marathon fauteuils roulants
- 9h00 – marathon rollers inline

Place de Milan:

- 10h05 – marathon
- 10h10 – marathon walking
- 10h45 – marathon
- 11h30 – mini-marathon enfants 1988/1997

La Tour-de-Peilz:

- 13h30 – 1/2 marathon

Pasta Party offerte à tous les participants par Migros, sous la tente, place de la Navigation, à Ouchy,

samedi 23 octobre 2004, de 16h à 20h.

samedi 9 octobre 2004 • dès 13 h 00 • 6^e édition



SPIRIDON ROMAND

Chésereux s/Nyon

Course-relais sur route et 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 filles (1993 à 1996) 4 km 870 départ 13h00, 1 tour
2. Enfants garçons (1993 à 1996) 4 km 870 départ 13h00, 1 tour
3. Adulte+enfant de 1993 à 1996 4 km 870 départ 13h00, 1 tour
4. Juniors filles (1988 à 1992) 9 km 440 départ 13h30, 2 tours
5. Juniors garçons (1988 à 1992) 9 km 440 départ 13h30, 2 tours
6. Adulte+junior de 1988 à 1992 9 km 440 départ 13h30, 2 tours

7. Dames (1965 à 1987) 9 km 440 départ 13h30, 2 tours
8. Vétérans dames (1964 et avant) 9 km 440 départ 13h30, 2 tours
9. Hommes (1965 à 1987) 14 km 010 départ 14h30, 3 tours
10. Vétérans hommes (1964 et avant) 14 km 010, départ 14h30, 3 tours
11. Mixte (1965 à 1987) 14 km 010 départ 14h30, 3 tours
12. Vétérans mixte (1964 et avant) 14 km 010 départ 14h30, 3 tours

Finances:

Adultes: Fr. 14.- par personne
Enfants et Juniors: Fr. 6.- par personne
Sur place, majoration de Fr. 5.- par équipe
Païement lors du retrait des dossards
Gratuit pour les membres du Spiridon romand
Le nombre d'équipes est limité à 200

Renseignements et inscriptions:

Philippe Rochat, tél. 021 646 33 35
Daniel Laubscher, tél. 021 731 47 24

Internet:

www.spiridonromand.ch

LA COURSE FÉMININE SUISSE A FAIT SES ADIEUX au Neufeld, Berne

La Course féminine suisse a fait ses adieux à Neufeld, Berne.

En date du 13 juin 2004 a eu lieu la 18^e édition de la Course féminine suisse, journée de fête qui a fait courir 12 925 femmes, et ceci pour la dernière fois sur le parcours actuel, dont l'arrivée se trouve dans le stade Neufeld, avec un record de participantes.

Nous étions 64 femmes qui ont participé à toutes ces éditions et vécu cet agrandissement constant de cette course. Lors de ces dix-sept dernières années, c'est la véritable sensation de l'esprit des coureuses qui a fait vivre cette course.

Le concept des fondatrices, Jaqueline Ryffel et Verena Weibel, qui était de motiver les femmes à pratiquer la course à pied, a aujourd'hui la même valeur qu'autrefois. Une mère de famille «vole» une demi-heure de sa journée pour aller faire un jogging, comme Ruth Gerber, présidente actuelle, le faisait autrefois. Cette course a été planifiée en juin car «c'est au mois de mars qu'on a envie de bouger dehors. De là, jusqu'à la Course féminine, il reste exactement les trois mois qu'il faut pour qu'une débutante devienne une coureuse, capable de parcourir les 5 km d'un seul coup», selon les propos de Jaqueline Ryffel. Près de 4700 femmes ont pris cette année le départ pour la première fois.

Pour ce matin dominical, dans le quartier de Berne, il y vivait une effervescence, de l'ambiance, et une foule de femmes venues des quatre coins du pays dans le but de participer à cette grande fête des 5 km, soit en courant, ou en faisant du walking ou du nordic walking (participantes en augmentation pour cette dernière discipline).

Avant le premier départ, une averse est venue nous hydrater la peau, et cela a permis de balayer les nuages dans le ciel pour faire place au soleil.

Le premier départ a été donné par notre ancienne Conseillère fédérale, Ruth Metzler, l'invitée du jour. C'est au moment du signal acoustique que la nervosité de certaines participantes s'est fait sentir. Lors des départs mixtes, l'atmosphère est différente, plus serene. Ce sont ces ondes reçues qui m'ont fait ressentir mes propres expé-

riences. Les 500 premiers mètres n'ont pas été évidents, entre les bousculades, les dépassements, dans cet amalgame de femmes qui cherchaient à se surpasser. Et, au fil du parcours, la masse s'est étalée et les autres départs se sont échelonnés sur une demi-heure. Les spectateurs et amis encourageaient ces coureuses par leur prénom quand ils les repéraient dans ce défilé de sportives.

Après l'arrivée, on s'échange les impressions et on a la satisfaction d'avoir participé.

Ruth Metzler a aussi couru dans un bloc. Accompagnée d'un garde du corps, radieuse, elle a eu l'occasion de parler sport. Cela fait une année et demie qu'elle a commencé à courir, mais pas dans la masse, ce n'était pas son but. Elle s'est réjouie à l'idée que nous soyons tous ensemble à cette fête sportive.

Depuis que Ruth Metzler est ancienne conseillère fédérale, les occasions se présentent pour courir ou faire du nordic walking, qu'elle apprécie particulièrement, parce que cela fait bouger tout le corps. Dès lors, elle a eu l'occasion de faire connaissance avec Markus Ryffel. «Bewegung ist Leben»: «Bouger, c'est vivre», dit-elle. Ces deux mots sont aussi un titre de chapitre de son livre, *Grissini und Alpenbitter*, qu'on retrouve tout au début, dont elle écrit le projet de participer au Marathon de New York. Pour les Romands qui auraient la curiosité de lire son livre autobiographique, de ses presque cinq années de conseillère fédérale et ne connaissant pas la langue de Goethe, il sortira en français en septembre.

Cette année, comme prix-souvenir, le T-shirt a la particularité d'être en matière respirante, pour la première fois.

L'image de cette édition s'intitule «Les coureuses», créée par l'artiste Patricia Krebs: «L'image est née de la réflexion suivante: le mouvement déclenche, modifie et apporte du nouveau. Pour moi un environnement fécond. La course c'est la vie, elle crée un espace de vie. Au fil du temps, on apprend le fonctionnement de certaines choses, pourtant on apprend



Après l'arrivée, Markus Ryffel s'entretient avec Jeni Mirja, de Nidau (1^{re} Suisse en 16'21").

toujours de nouvelles choses. Le cours des choses change, peut devenir une course. Tout ne marche pas toujours comme on voudrait. Une goutte fait parfois déborder le vase, alors que tout marchait si bien. On était certes encore au courant. Parfois il n'y a rien qui marche; ça va, ça vient. Une nouvelle évolution change les perspectives, les visions se créent, la pensée devient autre. La limite recule, un éternel défi. Quand ça marche, on atteint des objectifs, on a du succès. Les gens qui participent, s'entraînent, ont du plaisir, se perdent. C'est bien quand tout marche. Cela donne de l'espace, offre des possibilités dans un monde ouvert.»

Cette année, la Course féminine suisse a souhaité soutenir la Fondation Franziska Rochat-Moser (FRM).

Sur chaque inscription, 2 francs sont pris pour récolter un don et l'offrir à une société. C'est la somme de Fr. 25.900.- qui a été récoltée et revenues à la FRM.

Nouveauté pour 2005

La course a atteint une participation record, faisant presque éclater le cadre du lieu d'organisation actuel, au stade Neufeld. Pour cette raison, la Course féminine aura lieu, l'année prochaine, au centre de Berne. En plus du parcours à toute épreuve de 5 km, un challenge sous forme de parcours de 10km sera proposé. Alors, rendez-vous devant la place Fédérale, le 12 juin 2005, pour la 19^e Course féminine suisse. ■

Patricia Seifert

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 • 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P.P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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