



Le mmmille • pattes

revue du Spiridon romand mars 2005 N° 94

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

BOTTONI PIETRO

Route du Pavement 7 – 1018 Lausanne
tél. 021 647 06 68
bottoni.p@bluewin.ch

Webmaster

JACOB JEAN-PASCAL • webmaster@spiridon.ch

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

15 mars 15 juillet 15 novembre

Délais de réception

15 février 15 juin 15 octobre

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, avenue du Petit-Lancy 10, CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 95 • 15 juin 2005

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

Route de la Blécherette • Vernand-Dessous • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Le même jour à Lausanne: à midi au Chalet-à-Gobet, le soir au Parc Bourget. Photos: Ph. Rochat

20 km de Lausanne

4 km - 10 km

samedi 23 avril 2005

tél. 021 315 14 23

Stade Pierre-de-Coubertin

www.20km.ch

Date limite d'inscription: 2 avril 2005

Pas d'inscriptions sur place

BCBV

le bonjour DU PRÉSIDENT

Il est là, entre vos mains, notre numéro spécial du 30^e anniversaire du Spiridon romand. Vous y trouverez un texte retraçant «la carrière» de notre association, ses débuts, son évolution pour arriver à de grandes nouveautés lors de ces dernières années. Dans la foulée (c'est le mot!) Roberto a donné la parole aux six fondateurs de notre groupement: vous lirez leurs propos, 30 ans après 1975. Quand je vous disais dans mon dernier «bonjour», que nous aurions encore besoin de Roberto, je n'étais pas trop loin de la réalité, alors merci à toi pour tout ce travail d'anthologie.

Il y aura aussi les habituels reportages de courses et merci à vous les membres spiridoniens de nous faire part de vos expériences, petits textes avec photos de l'une ou l'autre de vos épreuves sportives, et même si cela ne touche pas seulement la course à pied, ils seront les bienvenus.

Vous avez reçu lors de l'envoi des rapports de notre assemblée générale, un aperçu des différents cadeaux à votre intention: réduction de Fr. 20.- lors de votre participation au Tour du Pays de Vaud ou celui du Chablais, repas offert lors du 30^e à La Bréguette sur Vaulion et la gratuité d'inscription lors de notre 7^e Run & Bike qui aura lieu à Chéserex sur Nyon, samedi 8 octobre 2005.

Notre nouvelle animation est la création d'un groupe de meneurs d'allure pour les MARATHONS en Suisse et à l'étranger.

Vous connaissez probablement ces «lièvres» qui courent avec des ballons de différentes couleurs et emmènent dans leur sillage des athlètes désireux d'atteindre un objectif de 3 heures, 3h15', 3h30', 3h45' ou 4 heures. Du fait qu'il n'existe pas de tel groupement en Suisse, cela sera un petit plus pour le Spiridon. Ce team comprendra une douzaine de coureurs, alors si le cœur vous en dit et si votre condition physique le permet, vous pouvez me contacter pour renseignements et inscriptions.

Voilà, je vais m'arrêter dans ce «bonjour» car vous aurez assez à lire dans notre revue. Je vous souhaite de belles courses printanières qui vous mettront en «jambes» avant les courses de montagnes qui voient de plus en plus de coureurs et coureuses. En effet, il est réjouissant de constater que la gent féminine participe en nombre aux compétitions pédestres et à Genève lors de l'Escalade elles représentaient le tiers de l'effectif. Bravo Mesdames et Mesdemoiselles, vos présences seront toujours les bienvenues et appréciées. ●

A bientôt et bonnes courses. **Ph. Rochat**

NOTA: Nous souhaiterions que les cotisations arriérées et pour 2005 soit payées avant le 30 mai 2005. Nous vous remercions de votre compréhension.

éditorial

Le stress

Qu'est-ce que le stress? Ce mot anglais a été adopté pour désigner un état physique et psychique causé par les agressions et les contraintes de l'existence. Cependant, nous ne devons plus aujourd'hui considérer le stress comme une agression subie; nous ne sommes pas désarmés devant cette angoisse. Pour combattre le stress, ne rien perdre de ses capacités et se sentir bien, il est conseillé de faire suffisamment d'exercice physique. L'exercice physique contribue à la réduction de la quantité des hormones du stress. Dans le monde sportif, le stress est abordé de manière moins négative, comme un facteur de motivation et de progression. Les méthodes employées dans le sport pour appréhender le stress, par les sportifs eux-mêmes ou, dans certains cas, par leur entraîneur, peuvent apporter beaucoup à cet état de fait. Les sportifs, de nos jours, sont médiatisés et jugés au quotidien. Ils doivent atteindre des résultats le plus vite possible, mais aussi travailler sur le moyen et le long terme. On leur demande d'aller plus loin, mais ils ne savent pas toujours ce dont ils sont capables. C'est une pression énorme. Le stress est une demande faite aux capacités d'adaptation de l'esprit et du corps. Si ces capacités peuvent gérer la demande et apprécient la stimulation qu'elle implique, le stress est positif. Il constitue une caractéristique naturelle et inévitable de la vie. A un certain niveau, le stress est une stimulation pour l'organisme. Pour certaines personnes, le stress est une source de plaisir, sans laquelle la vie aurait manqué de piment.

Une étude a démontré que la course à pied était un excellent moyen de «se sortir la tête», de décompresser.

Soixante-trois pour cent des personnes interrogées, et qui pratiquent régulièrement ce sport, se disent plus détendues, plus aptes à aborder les petits soucis du quotidien. La vie professionnelle et familiale, entre autres, mettent fortement à contribution nos capacités physiques et intellectuelles, ce qui nous conduit inévitablement à une situation de stress. La course à pied est donc un «remède» à cet état de tension.

Nous passons plus de la moitié de notre vie à courir: pour le travail, pour l'argent... pour rien! Alors, pourquoi ne pas courir... tout court?

En vous souhaitant de belles joies sportives, je vous dis à bientôt ●

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Bonjour du Président – Editorial	3
Serge et Nicole Retour en Europe	4
Trophée lausannois 2004	5
La course de demain	6 - 7
Coupe du Vignoble à Petit-Cortailod	8
Une cadette drôlement douée	9
Le point de côté	10
La Course de l'Escalade	11
Une maman à l'Escalade...	12
30 ans – L'Histoire du Spiridon romand	13 - 22
Rencontres lors des dernières courses	23
Course de Noël à Estavayer-le-Lac	24 - 25
Défi sportif lausannois	26
Cross du Footing-Club Lausanne	27
Propos de table Au pays de la soif...	28
J'irai dans les sentiers...	29
En 1975 des gars couraient déjà...	30 - 31

Chers membres
du Spiridon romand,
retenez déjà la soirée du
vendredi 3 juin 2005

Ce jour, votre club fêtera
ses 30 ans d'existence.



SERGE ET NICOLE retour en Europe!

24 DÉCEMBRE 2004

Je suis habillée comme une véritable forteresse: à ma garde, des couches, encore des couches. Ici, c'est le syndrome du Gore-Tex que je rêverais de porter. Les températures descendent, aujourd'hui on note -26 degrés... mieux vaut anticiper. [...]

Ici, comme nulle part ailleurs, on est surpris par la soudaineté de ce froid polaire. Mais à vrai dire les degrés ne sont pas révélateurs. Le plus difficile à supporter c'est le taux d'humidité: entre 50% et 84% que l'on décrypte tous les matins par bulletin météo. Un air humide, lourd, qui transperce.

Notre engagement est total, pas droit à l'erreur. Des conditions hivernales trop difficiles pour notre équipement, notre moto est bien courageuse, bien seule.

Personne ne nous envie par ici! Impossible de transposer ce que l'on ressent... On y laisse des plumes.

On fait des sauts de puce. Chaque degré, chaque kilomètre, chaque foulée, une fuite en avant.

Le visage de Serge commence à geler. Des petites taches jaunes disgracieuses se forment... Je panique un peu pour lui. Il transpire avec ce taux d'humidité qui plane dans l'air. Sitôt que Serge s'arrête, il doit absolument se protéger. Un geste qu'il a oublié de faire. Son esprit bien trop préoccupé par sa tendinite, qui est responsable de son faible rendement.

[...] Joyeux Noël du fin fond des Adirondack, où j'ai décoré un petit sapin avec amour... bonheur... pour se sentir moins seuls... plus près des autres.

9 JANVIER 2005

Etrange de vous parler de nos petites histoires du Tour du monde, lorsque l'on pense, avec beaucoup de peine, aux victimes de la catastrophe naturelle survenue en Asie du Sud-Est. Si l'on songe que l'on a passé avec la course à pied dans la plupart des pays sinistrés. [...]

Notre dernière étape en Amérique du Nord (Montréal, Canada). Nos larmes sont suspendues, elles aimeraient couler, mais trop de retenue... Pourquoi? est-ce par pudeur? stupidité? ou peut-être l'inverse.

Une arrivée triomphale sur le pont Jacques-Cartier, enjambant le Saint-Laurent. [...] Montréal nous accueille à

son image. Elle nous remercie à sa manière de notre long trajet. On retrouve un Québec sincère. Je suis comme chez moi. Comme si je faisais partie du rythme, de leur rythme. Ici il y a une chaleur indéchiffrable, comme j'aime le dire, je les aime.

25 JANVIER 2005

Lisbonne, 19 heures, c'est épouvantable la contradiction de l'image, tantôt impertinente, tantôt émouvante. [...] Il n'y a que des gitanes, que des mendiants, des alcooliques, des paumés, des gens bien, un condensé d'une vie qui défile sur les trottoirs.

Lisbonne, une forteresse inattaquable, le tout construit en granit, sans décoration superflue. Chacun de ses bâtiments a sa propre histoire, sa propre élégance. Séduction parfois désuète, mais restée intacte.

Lisbonne, l'une des rares capitales européennes à être vraiment un port de mer. Une ouverture sur l'Atlantique, et pourtant son âme est méditerranéenne: une vieille femme savonne l'escalier, une autre lance un bidon depuis son balcon, les balcons chargés de linge. Un Portugal authentique, une authentique Lisbonne avec ses sept collines qui sont comme sept sages, comme sept âmes. [...]

Braquage à Madrid, le premier du Tour du monde: trois hommes, deux sortent de la voiture en nous demandant les passeports («Police des stupéfiants!»), mais pointant leur couteau vers nous: on sortira de l'opération avec 280 euros en moins. [...]

La tendinite de Serge va mieux, mais on n'est jamais sûrs avant longtemps, donc prudence. Il court moins vite, entre 10-11 km/h, et des étapes de 30 et 40 km maximum. On est confiants...

L'Europe se passe bien, le problème est le trafic dense de camions, de piétons, de tracteurs, de motos, de voitures, tout sur la même route si étroite. J'ai l'impression d'être dans un mouchoir de poche.

31 JANVIER 2005

Demain la course arrive en Espagne. On a enfin retrouvé le rythme d'un marathon par jour... La tendinite va mieux, content. De la grande ville de Porto, en passant par Viana do Castelo, on est rentré un peu à l'intérieur des



terres pour arriver à Valença, petite cité médiévale, fortifiée, donnant accès par les collines à l'Espagne. Soleil tous les jours, avec un vent froid de face, température quasi idéale pour courir: 0 à -4 degrés le matin, puis un 10 à 12 degrés à midi. [...]

Nos actions humanitaires avec le docteur Ron Zamber et son équipe se poursuivent à petits pas. D'un commun accord, une somme de 1000 dollars a été attribuée aux orphelins de la catastrophe survenue en Asie du Sud-Est (Sri-Lanka, un pays que Serge connaît bien pour l'avoir traversé à vélo en 1984). Une autre somme de 1000 dollars a été versée à un programme d'enfants atteints du sida en Afrique, au Malawi (Ron y est allé opérer gratuitement en 2001).

8 FÉVRIER 2005

On est en Espagne, en Galice! La douane la plus facile du Tour du monde! Inexistante, entre le Portugal et l'Espagne... Ah! la communauté européenne! [...] Saint-Jacques de Compostelle, nord-ouest de l'Espagne, est bien connus de tous les pèlerins. [...] Comme tout le monde, pour une fois, après plus de 38.000 kilomètres de chemins parcourus, nous nous sommes assis, y avons laissé une prière et quelques vœux...

La Galice se dévoile comme étant une belle région de forêts d'eucalyptus, de pins, de collines aux pentes parfois sérieuses, avec quelques superbes coups d'œil sur la mer.

Pour la première fois depuis 5 ans, nous avons la même heure que vous en Suisse! On se rapproche donc... et pourtant quelque deux mille kilomètres de course encore. [...] On devrait arriver sur sol français début mars, vers Biarritz, puis Paris le 2 avril.

C'est à Cedeira, côte nord de la Galice, Espagne, 38.489 km, que nous vous quittons. ●

Page assemblée par nos soins, sur la base des courriels reçus et des «News» du site internet www.runforkids.org, régulièrement mis à jour par Video-scoop Savièse, que nous vous invitons à consulter. **Réd.**

REMISE DES PRIX DU Trophée lausannois 2004



RAYMOND



C O R B A Z

Les nombreuses récompenses ont été distribuées aux enfants et adultes ayant participé aux différentes courses comptant pour le Trophée lausannois, mardi 8 février 2005, à l'auditorium du Musée Olympique, lequel avait été mis gracieusement à la disposition des organisateurs.

Après l'apéritif de bienvenue, Patrick Gilliand, animateur et coordinateur du Trophée lausannois, secondé par Raymond Corbaz, a lancé la soirée en toute simplicité et convivialité, à l'image du Trophée. Parmi les coureurs et invités, nous avons eu le plaisir de faire connaissance avec la charmante Majorie Sagne, nageuse du Renens Natation qui a participé aux relais féminins lors des derniers JO d'Athènes. Elle nous a enchantés par sa gentillesse et sa mo-

destie au micro de Valérie et d'Olivier Delapierre, de Lausanne FM. Chacun et chacune a été enchanté de recevoir son prix des mains d'une grande championne.

Cinq coureurs adultes ont participé à toutes les courses (11) chez les adultes, alors bravo à Kazim Alabogaz, Jean-Luc Ehrbar, Pietro Bottoni, José Dos Santos et Domenico Mancini pour leur assiduité, leur passion pour la course à pied et leur persévérance pour ne pas manquer une seule course, malgré quelques problèmes de santé... pas vrai Pietro?

Pour cette année 2005, 12 épreuves sont au calendrier (voir ci-dessous) et nous souhaitons à tous et toutes plein succès pour ce nouveau défi. Pour tous renseignements, vous pouvez contacter Patrick Gilliand (021 728 26 75). • P.R.



Pour répondre à Olivier, Majorie paraissait dans son élément.



La scène de l'auditorium bien garnie.



Toujours plus de femmes dans les épreuves sportives. Bravo.

TABLEAU DES COURSES

1.	Cross du Footing-Club Lausanne, Le Mont	22.01.2005	1 à 8,4 km	021 784 34 44
2.	Cross des Amis de la Nature, Chavannes/Renens	19.03.2005	2 à 6 km	021 964 42 19
3.	Bambi - Chalet-à-Gobet, Lausanne	02.04.2005	7,3 km	079 664 94 71
4.	Course des Traîne-Savates, Cheseaux	09.04.2005	3 à 10,2 km	021 882 11 20
5.	A travers Pully	20.05.2005	3 à 10 km	021 729 14 35
6.	Course à Dingler, Savigny	04.06.2005	3,8 à 10 km	021 781 18 44
7.	A travers Romanel/Lausanne	17.06.2005	3 à 10 km	021 647 32 44
8.	Course invitée 2005: Cross Chaplin, Corsier-sur-Vevey	27.08.2005	3 à 11 km	079 212 85 57
9.	Course pédestre de Bussigny	10.09.2005	0,9 à 12 km	021 701 17 24
10.	Course des Singes, Lutry	09.10.2005	2 à 10 km	021 729 08 22
11.	Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet, Lausanne	12.11.2005	11 km	021 692 21 50
12.	A travers Prilly	26.11.2005	2,8 à 9 km	021 922 16 28



La course de demain



Michael, en «Obélix», et, à droite, le Hollandais qui lui succédera. (Photo Yus)

(2^e partie, suite du *mmille-pattes* numéro 93, décembre 2004, page 10)

Qui sait si la course du futur, plus naturelle et plus conviviale que jamais, n'existe pas déjà, telle qu'on la pratique le samedi après-midi sur les hauts d'Addis Abeba?

Au début de l'épreuve, mieux vaut ne pas foncer comme un dératé. La course, la vraie, tarde toujours un peu à prendre forme, à adopter sa vitesse de croisière. D'ailleurs, imaginons un lièvre, un vrai: pas question pour lui de «parcours classique». Pareil lors d'une course H. Moi qui suis souvent le doyen, j'eus tôt fait de cultiver l'art de se ménager: je commence par trotter, plutôt en retrait, le temps d'observer.

Voilà le premier changement de direction: «Back! back!» a crié quelqu'un, là-bas au bout de labourés secs. En arrière donc! Le «lièvre» nous promène tout d'abord, à sa guise. Les premiers sont en train de rebrousser chemin, et puis ils hésitent, jusqu'à ce qu'un *hasher* signale une nouvelle trace, la vraie. «On! on!» crie-t-il. En avant dans la nouvelle direction!

Jamais le moindre risque d'erreur. Primo, l'un des coureurs est l'un des traceurs du matin: il rectifiera, au besoin. Secundo, l'un des agiles indigènes à longue haleine claironne, claironne. Non pas l'hallali, mais l'on-est-là, si on peut le dire ainsi. On se guidera donc parfois à ces coups de clairon, bienvenus quand, après avoir dévalé des talus en sous-bois, suivi la rive d'un ruisseau,

grimpé à flanc de coteau, l'on n'a plus personne alentour, et des buissons pour tout paysage! Peu à peu, la course, conforme aux fantaisies d'un lièvre traqué, s'accélère, ou se ralentit, de-ci de-là, imprévisible, avec de rares «back!» suivis de «on!». Et soudain, un point cerclé: «Check-point...» C'est dire qu'à cet endroit le «lièvre» a fait un bond prodigieux, le plus loin possible, pour décontenancer les «chiens», qui perdront du temps à retrouver sa trace. Et quand un gars l'a observée – assisté s'il le faut par un des traceurs – on entend «on! on!», et c'est reparti.

On l'a compris, la course H constitue un idéal fartlek, ce jeu de course si prisé des coureurs de cross, et des coureurs tout court, qui savent tout le bien que ça leur fait, côté cœur, circulation, musculature, articulations, tendons et ligaments. Sans parler du mental... et des bienfaits de l'altitude.

Parfois, vers la mi-parcours, toujours en pleine nature, un nouveau *check-point*, avec panorama. Le temps de souffler un peu, l'on y attendra, un à un, tous les coureurs et coureuses. Avant le tiers final d'une course H, portion qui durera 20-30 min, il arrive que l'on propose une alternative. «D'ici, dit le traceur, les coureurs de fond peuvent aller dans cette direction, et les autres suivre, par là, un parcours plus court.» Après la mise en train et le fartlek, voici le moment de se régaler à courir «sérieusement» tout en revenant au point de départ, où sont les voitures, et, déjà, les marcheurs. Le lièvre revient toujours à son gîte, dit-on. On y servira des bières bien fraîches et d'autres boissons froides... et que c'est bon! Au point

R. Germanier & Fils s.a.



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

votre spécialiste en entraînements et préparations sportives

de se demander si l'idée de cette bière-là, savourée en pleine nature, au terme d'une transpirée à cette altitude, ne justifie pas à elle seule cette course du samedi après-midi...

Il y a une taxe d'inscription, de 25 birr (2,5 euros) pour les *newcomers*, ou *virgins*, et de 10 birr dès la deuxième participation. On publie en outre chaque semaine une petite revue marrante, d'une page A4 recto-verso, illustrée de photos numériques. A cela s'ajoute, une fois par trimestre, une excursion, en bus, durant toute une journée; par exemple, pour l'ascension du célèbre mont Zukuyala, avec barbecue et jeux à la clé. Et chaque année, les *hashers* vivent un week-end hors d'Addis; ce peut être au bord du lac de Langano, au-delà de l'Arsi, cette région déshéritée qui a vu naître Dérartou Toulou, les sœurs Dibaba, Gébrésélasie et Kénénisa Békélé. Animé par de sacrés joyeux lurons, des autochtones surtout, le club s'anime alors encore plus que d'habitude.

«A DRINKING CLUB WITH A RUNNING PROBLEM»

Ce n'est de loin pas tout. Quand vous avez récupéré, que vous êtes désaltéré, et que le morceau de lentilles panées a apaisé votre fringale, vous êtes invité à vous placer sur un grand cercle tracé sur la prairie. Au centre, on a écrit le numéro de la course et le nom des traieurs.

La première fois, je n'en croyais pas mes yeux quand apparut une manière de «grand-prêtre», officiant en long short colonial, le chef coiffé d'un casque de toile à badges multicolores, pourvu de cornes de Viking ou d'Astérix, la toile recouvrant les épaules. Doté d'une voix de stentor, cet homme, Michael, était un Américain qui avait bourlingué un peu partout en Afrique. Et sa carrure en eût fait une réplique d'Obélix, même s'il ignore aujourd'hui encore ce nom. Empoignant fermement un fort bâton de bois, cet acteur-né rugissait ses phrases, et puis il entonnait des chansons, reprises par une mini-chorale, celle des acolytes, et par un peu tous. Sous le regard attentif de petits paysans oromo, on eût dit des carabins à leurs troussées paillardes.

A chaque fois, il y a un certain cérémonial à observer, que suivra le grand et jovial Hollandais qui succédera un jour à l'Américain. On y intronise les nouveaux, *virgins* réunis au centre du cercle: on leur demande leur prénom, le

pays où la ville d'où ils viennent, et le nom du conviant. Applaudissements. Après quoi, au mot «down, down...» de certaine chanson, ils ont à écluser la bière ou l'eau qu'on leur a présentée. On fait de même pour célébrer le départ des uns et le retour des autres. Puis c'est le tour des *hares* (lièvres), leur parcours étant publiquement apprécié. Enfin, après maintes trouvailles issues du talent de l'animateur, épaulé par Shewkana, un boute-en-train, tout ce joyeux monde est convié à étancher sa soif à tel bistrot de la ville (un jour, ce fut à celui d'Abebe Mekonen, l'ex-grand marathonien). Là, bières à gogo, et un gars passe ensuite avec une casquette et chacun y met ce qu'il juge bon.

On propose parfois des T-shirts, imprimés pour telle occasion, par exemple le 75^e anniversaire du docteur X, un orthopédiste anglais de renom. Cela se passe juste après la course, en pleine campagne. Le motif de base est un gamin rigolard – on dirait... le petit bonhomme des maillots Spiridon! – tenant d'une main une bière moussue et de l'autre un petit drapeau. La première fois que j'ai été y voir de près, sans fausse honte un T-shirt annonçait la couleur: *a drinking club with a running problem*. C'est Yus qui les proposait. Epouse du jovial Hollandais, Yus est une jolie petite Indonésienne, toujours souriante et enjouée. «Peut-être aussi une serviette de bain? Non? Un sac? Un badge? – Non merci, le T-shirt suffira.» Alors, cette infirmière, commerçante, ou simplement prévenante: «... peut-

être une boîte de *condoms* Hash? » Comment résister à un sourire de cette qualité?

Même si je n'y ai jamais vu âme qui vive en France, ou en Espagne, mais un Belge, des Hollandais, des Allemands, de rares Italiens, des Tchèques, outre des Scandinaves et des Anglais, m'est avis que ce genre de course a aussi un bel avenir dans la plupart des régions qui l'ignorent encore. Et n'illustre-t-elle pas au mieux le slogan «... la perf' d'accord, la fête d'abord!»? D'autant qu'elle décourage d'entrée les coureurs qui ne pensent qu'à ça. Ainsi ces Zurichois qui ne sont jamais revenus. Pourquoi donc? «Ils ont dit qu'ils n'aiment pas toutes ces rigolades...» m'a expliqué l'Argovienne qui les avait invités.

Aux courses HHH, on l'a compris, rien n'évoque plus ces temps où il fallait, ni ces lointains pays où il faut, paraît-il, certificat médical et licence. Vous savez, ces courses où il y en a qui réclament ensuite classements impeccables, douches chaudes, prix substantiels et alléchantes médailles. Et... pas de bière brandie par le petit bonhomme?

L'idée de cette forme de course serait née en 1938, de l'imagination d'un Catalan, devenu officier britannique en poste à Kuala Lumpur. Il existerait de par le monde un millier de clubs HHH. Verra-t-on bientôt se multiplier chez nous des clubs de ce genre? Mangeons du lièvre... On disait autrefois que ça porte à rêver... ●

© Noël Tamini

au Maramures (Roumanie), 22 août 2004

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



Distributeur général **RENAULT**
auto-location



27^e ÉDITION Coupe du vignoble à Petit-Cortailod



Le peloton, peu après le départ. Ci-contre: peu avant l'arrivée, Jean-Pierre Grossglauser du CEP précède Christiane Bouquet de Ste-Croix.

DIMANCHE MATIN 6 FÉVRIER 2005

Le CEP (Centre Education Physique) de Petit-Cortailod et environs met sur pied 5 manches pour les coureurs de tout âge, au bord du lac, entre le Petit-Cortailod, La Tuilière, l'Abbaye de Bevaix, le port de Bevaix et retour au point de départ. L'originalité de cette épreuve est que le parcours est toujours le même et qu'il y a cinq étapes, une par mois, de novembre à mars, si bien que les coureurs peuvent faire des comparaisons d'un mois à l'autre sur leur forme. Le parcours est relativement plat et très plaisant, à part une montée et une descente de 1,5 km avec 70 mètres de dénivellation, pour une distance de 8,35 km.

Le brouillard était de la partie, ce qui refroidissait passablement l'atmosphère, mais il en fallait plus pour retenir les 110 adultes et la vingtaine d'enfants de prendre le départ.

L'organisateur qui s'investit sans compter dans toutes les manifestations proposées par le CEP, Claude Meisterhans, était content de la participation à toutes les étapes en général. L'organisation ne demande pas une grosse infrastructure selon le «chef», lequel est aussi entraîneur au club.

Le vainqueur de la journée, chez les hommes est Marc-Henri Jaunin, membre de la société organisatrice, dans le temps de 27'35 alors que le record de l'épreuve a été battu chez les féminine par Angeline Joly avec un chrono de 29'21.

Le classement se fait aux points et les coureurs peuvent faire le nombre d'étapes qu'ils désirent. Le 70% des coureurs en font l'intégralité. Autre particularité de cette épreuve, elle est gratuite, mais les coureurs peuvent donner ce qu'ils veulent, ceci n'étant pas une obligation. A l'issue des 5 manches, les trois premiers de chaque catégorie sont récompensés.

J'ai été surpris de voir lors de la course des adultes courir quelques cadets et cadettes nés(es) entre 1988 et 1991. Il me semble que pour ces enfants, par exemple Tiffany Langel, 14 ans, cette distance est un peu trop longue. Claude Meisterhans m'a rassuré en me disant que c'était normal selon la FSA, mais la distance était quand même un peu supérieure à la moyenne des autres courses.

Bravo pour l'organisation et merci aux bénévoles. ● P.R.

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

TIFFANY LANGEL (14 ans) Une cadette drôlement douée...



Tiffany peu avant l'arrivée.

C'est peut-être un mauvais service qu'on lui rend en publiant un titre comme celui-ci, mais nous sommes bien obligés de le reconnaître, Tiffany a du talent.

Pour en savoir un peu plus sur cette adolescente, je l'ai rencontrée, à l'issue de la Coupe du Vignoble (dimanche 6 février), ainsi que son papa. Ce dernier est l'intermédiaire entre l'entraîneur Claude Meisterhans, du CEP, et il contrôle les entraînements de sa fille selon les plans préparés.

Ph. Rochat – Jacques Langel, votre fille remporte pratiquement toutes les courses pédestres et même des épreuves de ski de fond. Pouvez-vous nous dire de quelle façon elle s'entraîne et quelle est la potion magique?

J.L. – On pourrait croire que Tiffany en fait trop mais ce n'est pas le cas. J'aime mieux parler d'activités sportives que de kilométrage en course à pied. Elle est dans une classe de Sports-Etudes, à La Chaux-de-Fonds, ce qui lui permet de bien récupérer. Quant à sa scolarité, elle suit sans problème apparent.

A part la course à pied, elle pratique le ski de fond et la natation. Je lui demande de faire quelques compétitions

dans ces deux sports pour qu'elle ne pense pas qu'à courir. Elle fait également du snowboard pour son plaisir et pour se détendre.

Ph. R. – A-t-elle des frères et sœurs?

J.L. – Deux frères de 10 ans, Sunny, qui a couru ce matin (Coupe du Vignoble) et Timothy. Ils font également les mêmes sports que Tiffany.

Ph. R. – En somme, chaque week-end, Tiffany a des compétitions, aussi bien en été qu'en hiver. Comment gérez-vous tout ça?

J.L. – Il est vrai que nous sommes tous les week-ends sur des stades, mais nous en avons pris l'habitude. Mon épouse fait les déplacements et souvent nous sommes toute la famille sur le même site sportif.

J'ai demandé à Tiffany si elle était fatiguée après sa course de plus de 8 km, dans l'excellent temps de 32'43". Elle m'a simplement répondu qu'elle avait un peu mal aux jambes, mais qu'elle allait se remettre en allant faire du snowboard quelques heures plus tard, dans l'après-midi.

Merci Tiffany pour ta modestie et tes qualités sportives et bravo à toute la famille Langel pour cet engouement sportif. ●



Chers membres
du Spiridon romand...

Venez fêter le 30^e anniversaire de notre association !

Pour marquer ce jubilé, nous allons tous nous retrouver

le vendredi 3 juin 2005
au Restaurant de la Bréguette*
(Guignard) à Vaulion.

*La Bréguette est un restaurant d'alpage situé sur la route de Vaulion, direction vallée de Joux – Col du Mollendruz, légèrement à l'écart (l'accès sera balisé).

Alors, notez cette date dans votre agenda !

Le programme de cette réunion, qui se veut avant tout amicale et récréative, sera le suivant:

18h15 Pour celles et ceux qui le désirent, un footing sera organisé sur place, durée environ 3/4 h. Possibilité de prendre une douche à l'issue de l'entraînement.

19h45 Apéritif, puis repas en commun. Le club offre à chaque membre l'apéritif et le repas. Il vous sera demandé de participer aux boissons du repas. (Pour les clubs membres, cela représente trois personnes).

Pour des questions d'organisation, nous vous prions de nous retourner le coupon ci-dessous, en même temps que les documents de l'Assemblée générale, au moyen de l'enveloppe incluse, à l'adresse de:

Philippe Rochat
Chemin des Sauges 25
1018 Lausanne

Je participerai
à la soirée du 3 juin 2005 oui non

Je prendrai
part au footing oui non

Je serai
accompagné de personnes

Nom:

Prénom:

Domicile:

N° de tél.

e-mail:



EN SAVOIR PLUS SUR le point de côté

Le point de côté apparaît en plein effort et est le plus souvent bénin. Encore faut-il faire la distinction avec les douleurs évocatrices d'une urgence médicale (appendicite, péritonite, infarctus du myocarde, etc.).



QUELLES EN SONT LES CAUSES?

Les points de côté claviculaires

L'explication serait d'origine circulatoire: le foie (à droite) ou la rate (à gauche), gorgés de sang, perturbent la mécanique respiratoire du diaphragme. La douleur se projetterait alors en arrière de la clavicule. D'autres sources évoquent une souffrance du muscle diaphragmatique, trop sollicité par les efforts respiratoires durant l'exercice.

LES POINTS SOUS LES CÔTES

La douleur peut être expliquée par une surcharge sanguine au niveau du foie (à droite) ou de la rate (à gauche). Mais ici, elle ne se projette pas vers les clavicules. Les douleurs peuvent être d'origine intestinale, par dilatation de gaz au niveau du gros intestin. Elles



OÙ SE LOCALISENT LES POINTS DE CÔTÉ ?

Leur localisation est variée, on distingue:

- les points claviculaires (droits ou gauches)
- les points sous les côtes (droits ou gauches)
- les points à l'estomac

sont ressenties à droite ou à gauche, au niveau des coudes que fait le gros intestin dans l'abdomen. Cette dilatation douloureuse est liée à une paralysie du tube digestif, par manque de sang (ischémie) lors de l'effort. D'autres facteurs, liés à l'alimentation, peuvent également entrer en compte.

LE POINT À L'ESTOMAC

Il se situe sous le sternum, sur la ligne médiane du corps, au-dessus du nombril. Il apparaît lorsque l'estomac n'a pas terminé sa digestion. Respectez la règle des trois heures entre la fin du dernier repas et la course. Comme pour les douleurs d'origine intestinale, cette douleur à l'estomac est liée à un manque de sang, détourné au profit des muscles lors de l'effort physique.

QUE FAUT-IL FAIRE, COMMENT LES ÉVITER ?

EN CAS DE POINTS CLAVICULAIRES

Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant. Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche. Le «point de côté» doit alors disparaître. En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.

EN CAS DE POINTS SOUS LES CÔTES

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate): arrêtez de courir ou ralentissez l'allure, faites quelques expirations profondes et la gêne devrait disparaître. Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.

EN CAS DE DOULEURS D'ORIGINE INTESTINALE

Pour les éviter, buvez beaucoup, par petites gorgées et régulièrement. En cas de douleur intense persistant malgré l'arrêt de la course, avec un ventre dur, consultez un médecin. Il recherchera une maladie abdominale aiguë urgente, comme une péritonite ou une appendicite. ●

INFORMATIONS RECUEILLIES AUX ADRESSES
http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_ptdecote.htm
<http://www.domyos.com/running/default.asp>



27^e ÉDITION Course de l'Escalade

Max Griffon
(au premier
plan, à gauche).



Françoise Blondin explique sa course
à Odile Cuénat et Bernard Pernier.



Même «Batman», alias Gérard Delors, était présent.

UN SUCCÈS TOUJOURS GRANDISSANT

On peut dire que la course de l'Escalade est un peu le «dessert» pour les coureurs à pied, spécialement chez les populaires, qui mettent ainsi un terme à leur année de course à pied pour faire un break de quelques semaines avant d'entamer la saison de

cross, excellente préparation pour les courses printanières.

Quel succès et quel engouement, aussi bien chez les coureurs que parmi les milliers de spectateurs présents dans les rues de la vieille-ville de Calvin.

Avec plus de 16000 athlètes classés, toutes catégories confondues – dont 5800 féminines (enfants et adultes) et

2350 pour la Marmite – la course de l'Escalade est l'une des plus importantes de notre pays. Quant à l'organisation, par le Stade Genève et la Ville, elle est parfaite à tout point de vue. Bravo et merci à Jean-Louis Bottani pour tout le travail fourni, ainsi qu'à toute son équipe du comité et aux centaines de bénévoles. ● P.R

samedi 8 octobre 2005 • dès 13 h 00

7^e édition



SPIRIDON ROMAND

Chéserey 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 filles	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
2. Enfants garçons	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
3. Adulte + fille	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
4. Adulte + garçon	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
5. Juniors filles	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
6. Juniors garçons	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
7. Adulte + junior filles	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
8. Adulte + junior garçons	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
9. Dames	(1966 à 1988)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
10. Vétérans dames	(1965 et avant)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
11. Mixte	(1966 à 1988)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
12. Vétérans mixte	(1965 et avant)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
13. Hommes	(1966 à 1988)	départ	14h30	3 tours	14 km
14. Vétérans hommes	(1965 et avant)	départ	14h30	3 tours	14 km

Finance:

Adultes: Fr. 14.- par personne • Enfants et juniors: Fr. 6.- par personne
Sur place, majoration de Fr. 5.- par équipe • Le nombre d'équipes est limité à 200

Collaboration : COVA Nyon

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



Randonnée et raquette sont un excellent complément à la course à pied.

UNE MAMAN À L'ESCALADE...

Mère de deux «poussins», E. Balmer nous livre un vivant témoignage de l'agitation qui anime ce peloton officieux: «Bon, c'est déjà l'heure pour le premier poussin. On pousse des coudes sur la passerelle, on hurle au papa d'être prêt avec la poussine parce qu'après c'est tout de suite son tour, on pose le poussin sur la ligne avec les mille et une recommandations qu'on lui a serinées déjà vingt fois, un dernier bisou et on court à la ligne d'arrivée avec l'appareil photo. Flûte, on a oublié de coller un bisou à la poussine, on revient vers elle, hop, bisou, bonne course ma chérie (...), et rezou vers l'arrivée pour immortaliser le grand poussin. Voilà, on cherche le papa, ça serait si chouette de lui passer l'appareil photo pour l'arrivée de la petite. Ah, le voilà enfin, vers le stand de vin chaud, évidemment! Bon, on récupère le grand, on attend la petite sœur, le papa, ouf! tout le monde est là, on se félicite, on salue les voisins de quartier, on rit, la course est finie...».

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

30 ANS



Sortie des archives Tamini (merci, Noël!), voici la photo prise lors de la fondation du Spiridon-Club de Suisse (ancêtre du Spiridon romand), le 24 mars 1975. De gauche à droite: Jean-Claude Pont, Michèle Miéville, Noël Tamini, Manfred Steffny, Ingrid Bracco, Paul Miéville, Yves Jeannotat.

Trente ans, donc. L'âge idéal pour un coureur de fond. Pour un groupement de coureurs, est-ce la même chose? En tout cas, depuis 1975, le Spiridon romand (fondé comme Spiridon-Club de Suisse) n'a jamais suspendu ni arrêté sa discrète activité.

Nous n'allons pas en faire tout un plat, de ce trentième anniversaire: une réunion amicale (plus de détails dans les pages de ce bulletin) et un cahier supplémentaire dans notre mmille-pattes. Avec quelques photos souvenirs (pas de bonne qualité, et nous nous en

excusons!). A commencer par le «certificat de naissance», soit une partie de la page 3 du numéro 19 de Spiridon, «revue internationale de course à pied», aujourd'hui disparue (ci-dessous, à gauche). En complément, nous publions la photo des sept fondateurs du groupe-

ment, par ailleurs déjà parue ici lors de notre 25^e anniversaire. A trente ans, on peut se permettre de jeter un coup d'œil en arrière. C'est pourquoi, nous ouvrons ces pages spéciales par un rappel de l'histoire du groupement.

Brève histoire du Spiridon romand, un mouvement au service de la course à pied pour tous

Origine et débuts

En février 1972 paraissait le «numéro de lancement» de Spiridon, revue de course à pied lancée par Noël Tamini et Yves Jeannotat. Ce titre rappelait le nom du premier vainqueur du marathon des Jeux Olympiques modernes (Athènes, 1896), le Grec Spiridon Louis. La revue s'efforçait de promouvoir la course à pied d'abord comme un loisir profitant à la santé, ensuite seulement comme sport

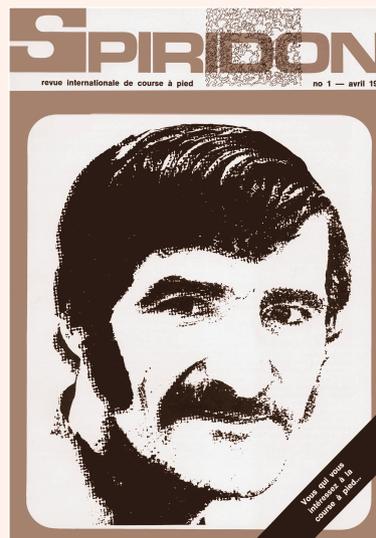
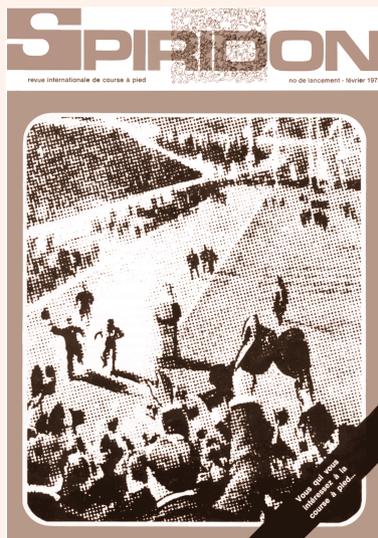
compétitif. Rapidement, Spiridon réunit autour d'elle tout le petit monde des coureurs à pied, monde d'ailleurs en constante croissance, ces années-là.

Bien vite, les pratiquants et les lecteurs de la revue éprouvèrent le besoin de se regrouper. Naquirent ainsi les «Spiridon-Clubs», en Allemagne, France, Suisse, Belgique, Italie et au Québec.

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

Les délibérations avaient duré plus de 3 heures. Elles permettaient de faire un vaste tour d'horizon et d'apporter des précisions sur les tâches qui attendent le Spiridon-Club de Suisse. Il était, en particulier, nécessaire d'analyser une proposition de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) tendant à accorder une quasi-autonomie au Spiridon-Club de Suisse, avec autorité en matière de course à pied. Tamini et Jeannotat ont reçu pleins pouvoirs pour la suite des tractations avec la FSA. Cette situation a pour conséquence que le Spiridon-Club de Suisse va se mouvoir, durant une année, à l'intérieur de structures provisoires. Il faudra donc attendre le printemps de 1976 pour élaborer des statuts définitifs. Une première séance de travail du Spiridon-Club de Suisse a déjà eu lieu le 11 avril afin de régler les détails des problèmes soulevés, et en partie déjà résolus. Voici une brève présentation des membres-fondateurs:

30 ANS



Les couvertures du numéro de lancement (à gauche) et du premier numéro de Spiridon, «revue internationale de course à pied», lancée en 1972 par N. Tamini et Y. Jeannotat.

La plupart d'entre eux, malgré des mutations successives, sont toujours actifs. Leur but était, à part celui de soutenir la revue, de développer une activité complémentaire à celle des fédérations nationales d'athlétisme. Celles-ci s'occuperaient des courses à l'intérieur du stade, les Spiridon-Clubs des courses hors stade (route et cross).

Plus particulièrement, les clubs Spiridon entendaient traiter coureurs d'élite et néophytes sur le même plan, encourager la pratique de la course à pied par les femmes, les jeunes et les vétérans, inciter à la modification des règlements qui restreignaient cette pratique. (Rappelons en passant que les femmes n'eurent le

droit de participer à Morat-Fribourg qu'en 1977.) Les courses à pied devaient être «ouvertes à tous».

Dans la foulée (le mot est approprié!), fut fondé, le 24 mars 1975, le «Spiridon-Club de Suisse» (SCS), ancêtre du «Spiridon romand». Les fondateurs en furent: Noël Tamini, Yves Jeannotat (ancien coureur international et journaliste sportif bien connu), qui en fut le premier président, Michèle et Paul Miéville, Jean-Claude Pont (créateur de Sierre-Zinal), Ingrid Bracco. Assistait aussi à la séance de création l'Allemand Manfred Steffny, coureur international et, aujourd'hui encore, rédacteur de Spiridon Deutschland.

Le premier trésorier en fut Stéphane Gmünder, qui devait

plus tard devenir président de la Fédération Suisse d'Athlétisme (FSA).

Les premiers statuts du SCS entrèrent en vigueur en automne 1976. D'une façon imagée, voici comment Yves Jeannotat résumait les buts du groupement:

- l'amitié d'abord,
- l'information plutôt que la critique,
- la suggestion plutôt que l'imposition,
- l'assistance plutôt que le contrôle,
- la persuasion plutôt que la direction,
- la défense, par tous les moyens légaux, de la cause et des intérêts des coureurs et des organisateurs.

Dès l'automne 1975 déjà, le SCS publiait, d'abord en colla-

boration avec la FSA, puis seul, le premier Calendrier des courses hors stade. Cette publication, distribuée gratuitement, se poursuivit jusqu'en 1992 et fut le signe le plus visible de notre activité. D'autres calendriers ayant paru, avec des moyens plus importants, nous avons arrêté la publication du nôtre, qui faisait double ou triple emploi. Nous avions cependant montré la voie pendant une quinzaine d'années.

30 ANS

Les activités

Au début de son activité, notre groupement se présentait comme une sorte de «syndicat des coureurs et des organisateurs des courses sur route», alors délaissés par les règlements officiels. Aujourd'hui, les «revendications» de ce syndicat sont devenues la norme (ouverture des courses, catégories d'âge, niveau des organisations, etc.).

Etant donné l'éparpillement géographique de nos membres, le besoin d'un lien se faisait sentir. La revue Spiridon étant plutôt internationale, nous avons créé notre propre bulletin. Dès juin 1979, Le mmmille-pattes apporta aux membres, trimestriellement, des nouvelles du groupement. Pour l'anecdote, il vaut la peine de raconter comment ce titre fut choisi. Un numéro

«d'essai», rédigé par Noël Tamini, avait déjà paru. L'accueil en avait semblé favorable. Un point à l'ordre du jour d'une séance de comité, en avril 1979, prévoyait donc une discussion à ce propos et le choix d'un titre. Bernard Ogier, alors président du SCS, et Roberto De Munari, présents à cause de sa profession pour être le futur rédacteur du bulletin, présentent à la séance – sans s'être du tout consultés – un projet portant le même titre: «Le mmmille-pattes» (avec trois «m», mais oui!). Dans l'éclat de rire général, le projet ne pouvait qu'être adopté!...

En 1991, ayant constaté que tout essai de pénétration en Suisse alémanique avait été vain, le groupement s'est recentré sur notre région linguistique, devenant le Spiridon romand, par décision de l'assemblée générale du

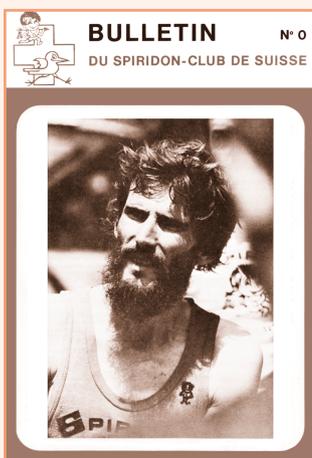
18 octobre, à Saint-Maurice. Du coup, Spiridon ayant cessé de paraître (en 1989, malgré le combat désespéré de son rédacteur unique Noël Tamini), notre mmmille-pattes, maintenant revue publiée trois fois par an, devenait «le dernier bastion des coureurs d'ici». Les modifications de statuts relatives furent approuvées en automne 1991.

Successivement, Yves Jeannotat, Bernard Ogier, Gaston Rochat, Michel Purro et Jean-Claude Meylan ont précédé Philippe Rochat, actuellement en fonction, à la tête du SCS et du Spiridon romand. Quant au mmmille-pattes, après R. De Munari, D. Zehfus, G. Rochat, J.-Cl. Meylan, J.-P. Glanzmann (pendant neuf ans!), encore R. De Munari par interim et F. Sacco, il est confié actuellement à Mme Corinne Jacob.

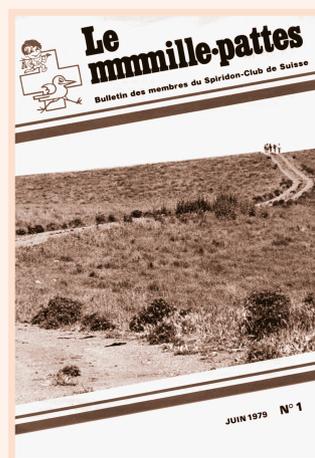
Sous la dynamique prési-

dence de Philippe Rochat, le Spiridon romand a développé ses activités:

- organisation de conférences et débats à la présence de médecins, entraîneurs et athlètes,
- mise sur pied de «tests Conconi» (mesure active des possibilités cardiaques d'un coureur),
- lancement, ces toutes dernières années, d'une épreuve mixte, nouvelle dans notre pays: le «Run & Bike» (course à pied et vélo en relais), parvenue en 2004 à sa 6^e édition,
- organisation, avec un autre groupement de coureurs lausannois, d'entraînements, pour enfants et adultes, en vue des 20 km ainsi que du marathon de Lausanne.



Un «numéro 0» très expérimental d'un bulletin qui deviendra Le mmmille-pattes peu après.



Voici Le mmmille-pattes tel qu'il se présentait jusqu'en 1994.



La couverture du «nouveau» mmmille-pattes, telle que le très entreprenant rédacteur d'alors, Jean-Pierre Glanzmann, l'avait voulue, en 1994.



Le mmmille-pattes tel qu'il se présente aujourd'hui...

30 ANS

Une expérience profitable à tous

D'autres projets sont en cours d'élaboration, car la vie de notre groupement n'est pas un «long fleuve tranquille», loin de là. Le but principal de notre mouvement reste toujours valable: la promotion de la course à pied comme loisir sain, débouchant, éventuellement mais pas nécessairement, sur la compétition. L'amitié reste toujours la base des relations entre les membres, champions ou «coureurs du dimanche».

Jean-Claude Pont

Pour tous les coureurs romands, Jean-Claude est «monsieur Sierre-Zinal». C'est en effet lui qui a eu l'idée (sauvrenue, à l'époque!) de cette course. Professeur de maths, guide de montagne, coureur s'étant essayé à toutes sortes de courses, Jean-Claude Pont est aujourd'hui professeur ordinaire (c'est-à-dire titulaire d'une chaire) à l'Université de Genève, où il enseigne la philosophie des sciences, un enseignement créé expressément. Au sein de l'Université, Pont a réuni autour de lui quelques collègues intéressés au sport, qui se chargent d'organiser des conférences et des débats sur des thèmes sportifs. Il est très apprécié par ses étudiants.

Les «tests Conconi» que nous avons mis sur pied, avec l'aide de spécialistes de la médecine sportive, nous ont montré ceci: beaucoup de personnes, souhaitant pratiquer la course à pied, sont très mal renseignées sur ce que cela implique. Notre expérience

Nous avons pensé qu'il aurait été intéressant de demander aux sept personnalités figurant dans la photo de la page 13 quel était leur sentiment à l'égard de notre groupement et de la course à pied, trois décennies plus tard. Six d'entre eux (notre ami allemand, Manfred Steffny, n'a pas trouvé le

Du point de vue chronologique, la création du «Spiridon-Club de Suisse» se situe dans la foulée de la première édition de Sierre-Zinal (août 1974) et de son imprévisible succès. Pour ce qui me concerne, c'est en effet à ce moment-là que je m'étais mis à la course à pied et que j'avais fait connaissance avec le reste des fondateurs du Club, sympathisé avec eux. Nous tous croyions alors à l'avenir de la course hors stade, en particulier des courses de montagne, et l'avenir n'a pas démenti cet enthousiasme: Sierre-Zinal allait être rapidement rejointe dans sa quasi-solitude par d'autres épreuves, comme Salvan-Emaney des Miéville ou encore le marathon des Alpes ou Chaumont-Chasseral des Fatton. Du mouvement ainsi déclenché devaient

pourrait leur être profitable. Nous sommes à leur disposition.

Bien entendu, il ne s'agit pas, pour nous, de préparer de futurs médaillés olympiques. Il s'agit simplement de conseiller, d'informer: une pratique régulière de la course,

temps de se manifester) ont répondu, très librement et peut-être se trompant parfois, aux quatre questions suivantes:

1. Qu'est-ce qui avait motivé ta participation à cette soirée-là et quel souvenir en gardes-tu?
2. Pensais-tu, alors, que le «club» durerait 30 ans?

naître un nombre incroyable d'épreuves de toutes sortes, s'inscrivant pour la plupart dans l'esprit que le Spiridon-Club avait créé.

Parmi les missions que s'étaient fixées ceux qui s'étaient réunis en mars 1975 chez Yves, celle de faire admettre l'idée de courses hors stade, à défaut de l'imposer, à une Fédération frileuse et engoncée dans ses dogmes, ses certitudes, sa légitimité conventionnelle [de convention]. Nietzsche disait que tout ce qui est important naît malgré, je crois que c'est aussi le cas de ces courses tenues alors pour sauvages.

Mais au-delà de l'objectif à atteindre, nous étions mus par une grande amitié, par un idéal qui nous paraissait digne de triompher. Nous courrions tous, chacun à son

même sans viser la compétition, peut apporter à chacun du bien-être, de la détente nerveuse, de l'agrément. Par exemple, nous avons des idées pour ceux qui cherchent un anti-stress efficace...

3. Actuellement, quelle est ta position vis-à-vis de la course à pied? Cours-tu encore?
4. Autres remarques, souvenirs, suggestions?

Précédées d'une courte, et certainement insuffisante, présentation de chaque personne, voici leurs réponses.

niveau mais dans l'esprit du Club que nous venions de fonder. Pour ce qui me concerne, je continue aujourd'hui encore à courir, même si Sierre-Zinal est la seule épreuve à laquelle je participe. En passant de 3 h 58 à 5 h 25, j'ai le plaisir de rester près d'une heure et demie de plus sur le parcours. ●

30 ANS



Le départ de la première course Genève-Le Salève vient d'être donné. Parmi ces coureurs, nombreux seront ceux qui adhéreront au mouvement Spiridon.

Michèle Miéville

Michèle, aujourd'hui trois fois grand-mère et cependant toujours en activité professionnelle dans la constellation Nestlé, fut la première secrétaire du Spiridon-Club de Suisse. Elle fut aussi une des premières femmes, chez nous, à oser s'aligner avec un dossard dans des courses alors exclusivement réservées aux hommes. Praticquant le ski de fond et monitrice J+S, Michèle avait secondé Noël Tamini dès la création de Spiridon, tout comme elle épaula son mari Paul dans l'organisation de Salvan-Emaney: leur maison des Marécottes était envahie par les coureurs étrangers lors du week-end de l'épreuve...

Je peux répondre très brièvement à tes questions, mais je suis bien au-delà du délai, et cela ne me gêne pas si tu ne peux en prendre note. La course à pied semble bien loin pour moi.

1. Nous avons passé une super-soirée chez Yves le 24 mars 75. J'étais hyper-enthousiaste de ce genre de courses hors stade pour tout un chacun, et surtout pour que les féminines puissent être du nombre.

2. La durée? C'est quelque chose sur laquelle je ne m'interroge même pas. Je vis assez dans le «ici et maintenant». Pour moi cela pouvait durer n'importe combien de temps, en tout cas le temps que chacun puisse y prendre le goût et le rythme pour sa santé propre. Je n'ai moi-même pas tenu si longtemps et je félicite d'autant plus les fidèles comitards et membres de leur participation.

3. Je ne cours plus dans le sens que tu entends; quelques parcours Vita, quelques parcours dans la région mais alternés de plus en plus avec la marche. J'ai pratiqué beaucoup plus les sorties en montagne à pied, grimpe et en peau de phoque; mais avec la famille, le travail, plus une formation dans différentes techniques de médecine parallèle, je ne suis même plus allée en tant que spectatrice dans les courses hors stade.

Je trouve formidable qu'il y ait toujours plus de pratiquants de la course à pied. Bien qu'il faut évoluer dans tout, j'espère quand même que les coureurs gardent en mémoire que ce genre d'activité se pratique surtout pour la santé, le bien-être, le plaisir du partage de l'effort et de la rencontre, ainsi que pour les parfums, le respect et la beauté de la nature.

J'ai gardé un merveilleux souvenir du temps passé au sein du comité du SCS, la collaboration était très chaleureuse. J'ai rencontré des coureurs extraordinaires sur les chemins et les routes et je les en remercie de m'avoir laissé cette joie de courir en leur compagnie.

Je remercie tout particulièrement tous les membres du comité du Spiridon romand pour leur engagement et leur enthousiasme et les encourage à propager cette belle activité.

Si la demande est toujours aussi forte, je souhaite plein succès et une longue vie au Spiridon romand. ●

Noël Tamini

Celui par qui tout a commencé. Créateur, avec Yves Jeannotat, de la revue Spiridon (nous reproduisons dans ces pages les couvertures du numéro de lancement et du premier numéro) en 1972, il la mènera tout seul jusqu'au 111^e numéro, en 1989. C'est autour de cette revue que va se cristalliser l'esprit que l'on appellera du même nom. Marathonien des temps «héroïques» (2h43'35" son meilleur chrono), Valaisan, coureur de montagne, traducteur de profession, puis journaliste indépendant, Noël joue maintenant les hirondelles, entre la Roumanie et l'Éthiopie. Auteur (seul ou en collaboration) de plusieurs livres sur la course à pied, d'un roman et d'innombrables articles pour revues et journaux, il travaille actuellement à un dictionnaire très particulier, collationnant «succulences et truculences» de notre langue. Et prépare, si l'éditeur le veut bien, un deuxième volume de sa monumentale Saga des Pédestriens. Notons que notre mmmille-pattes est l'une des trop rares publications qui lui ouvrent régulièrement leurs pages.

1. En janvier 1975 j'avais assisté à la naissance du Spiridon-Club de France; victime d'une mauvaise fée, le parisianisme, il ne fit pas long feu. Un mois plus tard naîtra le Spiridon-Club du Languedoc, qui dure encore, plus vivant que jamais, avec sa revue *Et ta sœur, elle court?* à laquelle je n'ai jamais cessé de collaborer. Ce jour-là, celui de la photo, c'était bien le tour de la Romandie, pays de la revue *Spiridon*.

L'idée de créer notre propre club me paraît dater d'avril 1974, quand à Boston, à la veille du marathon, l'on avait constitué – j'en étais – l'International Road Runners' Club, qui ne dura guère plus que le temps d'une étincelle, déterminante.

2. A cette époque-là déjà, je pensais que dans la vie l'important n'est pas tant de durer, que de faire ce qu'il faut quand il le faut. D'autant que «tous tes pas ne sont que faux pas qui pas à pas te mènent au trépas», ai-je lu un jour en marge d'un vieux bouquin. Et si ensuite je n'ai jamais cessé de collaborer au *mmille-pattes*, c'est certes par fidélité à l'idéal de Spiridon, mais aussi par amitié pour Roberto, un homme qui mérite la plus vive admiration.

3. Aujourd'hui, si la course ne me paraît guère que «la plus importante des choses secondaires», je lui préfère la marche, saine, naturelle, et donc plus familière. N'empêche, je me remets à courir tout naturellement dès que je vis sur les hauts plateaux

d'Éthiopie. Là-haut, à 2400-3000 m, je cours aussi le samedi avec mon club, le Hash House Harriers (HHH), où il va sans dire que je suis le plus souvent le doyen.

Anecdote. En février 2002, mon club m'avait inscrit à un cross de 7-8 km organisé par Hailé Guébrésélassié. Quand je compris que je m'étais fourvoyé dans une compétition destinée à détecter des talents, il était trop tard pour renoncer: j'étais sur la ligne de départ. Je m'époumonai donc comme si de rien n'était, très applaudi (les Éthiopiens aiment les vieux coureurs), et terminai 2 minutes avant le dernier. Je cultive désormais le souvenir d'avoir aimé la course d'antan, avec en point d'orgue cette fabuleuse compétition avec les espoirs d'Éthiopie.

En décembre 2002, j'ai commencé à, disons, sponsoriser une athlète indigène, Fantou, simple servante rencontrée sur le terrain vague où j'allais trotter. Un peu après, sa patronne la chassera parce qu'elle la voulait exclusivement servante, à 10 euros par mois. C'est maintenant mon pote Tim Johnston, 8^e du marathon des Jeux de Mexico, qui a pris le relais, avec enthousiasme. Avec Azé (Aséléféch Adera), nous avons tous trois en vue de soutenir – par l'apport de chaussures et de vêtements – le club de Fantou, qui vit à 50 km d'Addis Abeba. «Ce sera notre Juventus à nous», m'a dit Tim, qui aime aussi les jeux de mots.

4. J'assiste encore avec plaisir à des compétitions où je vois des coureurs éthiopiens et des coureurs érythréens, si doués qu'ils ne sont pas tentés par le dopage. Et chaque fois que je cours moi-même, surtout avec mes copains des HHH, je suis ravi d'éprouver la même joie qu'à mes débuts, en 1963. Quant à cet autre sport, celui qui est devenu monnaie courante... ●

Manfred Steffny

Marathonien de niveau olympique à Munich, puis entraîneur de plusieurs coureurs/euses allemand(e)s, Manfred est actuellement le rédacteur de Spiridon Deutschland. Il n'a malheureusement pas trouvé le temps de nous répondre.

30 ANS



Une course du temps jadis...
Septembre 1976: sur le plateau de Vessy, au-dessus du stade du Bout-du-Monde, départ de la première course Genève-Le Salève, qu'un Spiridonien de la première heure, Willy Zurcher, avait créée.

On reconnaît dans le peloton le fringant Jacques Berlie (586), qui a joué un rôle essentiel au début du Spiridon-Club de Suisse.

Ingrid Bracco

D'origine allemande, mariée à un Italien, vivant en Suisse romande, Ingrid fut une excellente marathonnienne (3h21'21" en 1973), à une époque où la distance était encore officiellement interdite aux femmes. Polyglotte, grande spécialiste des courses de montagne, elle a longtemps constitué un exemple pour beaucoup de femmes sportives de notre région.

Mais oui, que je me souviens de la soirée de fondation du Spiridon-Club de Suisse. Le «meneur spirituel» était surtout Yves Jeannotat, lequel, par sa profession de journaliste, nous aidait beaucoup à populariser la course à pied. A l'époque, nous avons rouspété contre un certain M. Blatter, de la fédération d'athlétisme, qui ne voulait pas que les femmes courent

des longues distances. Avant 1975, Yves proposait à nous femmes de participer clandestinement à Morat-Fribourg. Manfred Steffny, avec le Dr van Aaken, organisait le premier «championnat du monde» inofficieux de marathon pour femmes. C'était assez folklorique.

A l'époque, pas question d'un entraînement scientifique, ou semblable: un régime miracle suivait l'autre; le nec plus ultra étaient les souliers EB, lesquelles aujourd'hui me semblent comparables aux souliers militaires cloutés. Une chose que j'ai moins appréciée est que Spiridon est devenu par la suite une espèce de vente par correspondance d'articles de sport. Ou plutôt que le nom Spiridon soit trop associé à ce commerce. Pardon pour cette critique; d'ailleurs c'est fini depuis longtemps.

Tu vois, les temps changent: les femmes courent toutes les distances, M. Blatter se fait des ennemis ailleurs et les chaussures sont plus confortables.

Pendant ces 30 ans, la course à pied a fait une évolution considérable. Les courses et les revues ont éclaté à l'exponentiel. En 75, on se sentait des pionniers: il fallait encore convaincre les gens des bienfaits d'un footing.

Je ne peux pas te dire, si je pensais que Spiridon aurait une fois 30 ans. Mon feeling était que la situation financière était précaire, mais que l'enthousiasme pouvait gommer pas mal de choses.

Par la suite, j'ai perdu Spiridon de vue, parce que «j'étais plus dans la course». En 76, ayant repris ma profession (après quelques années de congé maternité), j'ai lâché progressivement ma participation aux courses. Avant, je m'entraînais 1 à 2 heures cinq fois par semaine et le

dimanche c'était la course. Tu vois le train-train des dimanches: course, puis attendre la prémiation et le week-end est fini.

Comme j'étais une fana de courses populaires, je suis devenue une fana de la montagne (à pied et randonnée à ski). Le footing est devenu un moyen de garder la forme. Pratiquement, je ne cours plus. Quelquefois, ça me démange, mais ça ne dure jamais longtemps: ou j'attrape mal aux genoux, ou aux tendons... Tu vois, c'est l'âge. Alors je me contente de marcher.

Les courses à pied et les randonnées en montagne ont en commun cette formidable communion entre les participants. On devient copains, sans se connaître. En tout cas, j'ai des souvenirs inoubliables de ces efforts parfois durs, mais toujours ludiques. ●

30 ANS

Paul Miéville

Coureur de demi-fond dans sa jeunesse, puis juge-arbitre de la FSA, Paul fut chargé, au sein de la fédération nationale, du secteur «Sport pour tous», sans compter d'autres fonctions officielles. Pour les coureurs de chez nous, il reste essentiellement le créateur de Salvan-Emaney, dont le parcours passait devant sa maison des Marécottes. Celle-ci se transformait, pendant l'été, en refuge pour les nombreux coureurs étrangers (français, anglais, italiens, etc.) qui venaient courir dans notre pays. Aujourd'hui retraité de la vie professionnelle et de toute fonction de dirigeant sportif, Paul est resté attaché à ses montagnes.

A la question 1, je pense que ma motivation était dictée par pas mal de circonstances. Ma passion pour l'athlétisme et la course à pied (j'ai participé à mon premier Morat-Fribourg en 1955, cat. Jeunesse). Le fait que Michèle et moi (surtout Michèle) collaborions avec Noël. Yves était un exemple pour moi lorsque j'étais junior: j'étais content de construire quelque chose avec lui, malgré le fait que je ne comprenais pas pourquoi il fallait se substituer à la FSA qui ne faisait pas son travail de promotion de cette nouvelle mode qu'était la course à pied. Noël, lui, avait saisi l'opportunité. Je reviendrai, à la question 4, sur ce que j'ai toujours pensé et essayé d'appliquer au sujet du sport et de la course à pied. Je me souviens très bien de ce samedi chez Yves à Evillard, c'était après les 25 km de Bienne. Le journaliste Gehrig de Bienne était avec nous.

A la question 2, honnêtement je ne sais pas, mais probablement mon engagement se limitait aux problèmes du moment. Il ne faut pas oublier que j'avais aussi des fonctions à la FSA. Je ne peux m'empêcher de penser que, pour moi, c'était se mettre au service des coureurs et de la cause de la course à pied et non pas critiquer ce qui existait à cette époque, la FSA en particulier.

En ce qui concerne la question 3, je n'ai plus d'activité dans le milieu du sport et de la course à pied. Ni en tant que pratiquant (sauf de longues balades, en montagne le plus souvent possible, j'ai fait Fionnay-Panossière en 2003) ni en tant que responsable. C'est probablement la conséquence de la dérive prise par la conception actuelle du sport et surtout la mentalité des dirigeants. J'ai gardé quelques contacts, surtout d'amitié, avec quelques personnalités de notre sport, avec qui je peux encore partager mes convictions, entre autres Stéphane Gmünder, ancien vainqueur de la CIME, ancien caissier du Spiridon-Club et ancien président de la FSA. Il y a aussi Markus Ryffel et sa famille, ainsi qu'Orlando Pizzolato, deux fois vainqueur du marathon de New York et qui fait un travail remarquable pour le sport populaire et santé en Italie. Il existe 53 marathons officiels en Italie et les principaux sont retransmis en direct à la télévision sur RAI Sport satellite, avec plus de 4 heures de retransmission, où Orlando accompagne la tête de la course à vélo en faisant des commentaires compétents. La tête de la course des femmes

est assurée par Laura Fogli, 6^e des Jeux de Séoul en 1988, en 2h28'49".

Je m'intéresse encore aux grands rendez-vous internationaux et aux courses de montagne (j'étais sur le parcours du dernier «kilomètre vertical» de Fully).

Je voudrais encore relever deux faits: le premier c'est de féliciter et remercier Jean-Louis et Josiane et tous les nombreux collaborateurs qui organisent la course la plus populaire de Suisse et cela, sauf erreur de ma part, absolument bénévolement. Ce n'est plus le cas partout, aujourd'hui. Relevons encore le travail remarquable et intelligent pour la promotion de la course à pied.

Le deuxième fait s'adresse à tous ceux qui écrivent à tort et à travers pour rendre service à ce coureur éthiopien réfugié à Genève depuis 1998. Qui est alors ce coureur porteur du même nom, né aussi en 1974 et qui avait une licence au CA Sion en 1994 et 1995? (1) On active-rait peut-être la régularisation de la situation bien malheureuse d'Eticha en disant tout sur sa présence en Suisse.

En réponse à la question 4, qui comporte trois volets, il y aurait tellement à dire que je me bornerai au minimum. Concernant les remarques, j'en aurais seulement deux. La première, elle concerne le Spiridon-Club et seulement pour les amitiés qui se nouent entre les participants, la qualité des animateurs que je connais, les Denise, Philippe, Daniel et Roberto. Le Spiridon romand doit continuer (mes excuses aux responsables que je ne connais pas, mais j'espère qu'ils sont dans la même ligne). Ma deuxième remarque concerne l'état d'es-

prit de la majorité des coureurs à pied. Ils sont trop souvent égoïstes en ne pensant qu'à leur petite personne et ayant trop peu de reconnaissance pour les (encore) très nombreux organisateurs qui se mettent en quatre pour leur bien-être.

Des souvenirs, il y en a tellement comme dirigeant, organisateur ou participant, mais ce qui reste aujourd'hui c'est d'avoir connu des quantités de super-copains, les Dingler, Fontaine, Mettan, Deleysin, Borloz, Furrer, tous des gens qui avaient l'esprit Spiridon.

Et pour terminer par quelques suggestions, je voudrais dire aux coureurs à pied que vous pratiquez un supersport, mais que c'est un sport qui use. Alors, ne courez pas trop souvent sur le bitume, le modèle de chaussures le plus cher ne suffit pas, faites beaucoup de gymnastique, fortifiez les pieds, faites du sport pour la santé et non contre, et gardez la devise d'un esprit sain dans un corps sain ou, pour parler clairement, faites du sport pour vous, avec vos moyens, pour votre plaisir et oubliez la recherche d'une performance à tout prix qui ne sera jamais le reflet de vous-même. ●

1. C'est le même homme, cher Paul! A la différence près qu'en 94 et 95, Tesfaye Eticha était venu en Suisse avec un visa régulier de touriste, s'appuyant sur son compatriote et excellent coureur Disso Dissassa, résidant alors à Sion (et vainqueur, entre autres, d'un marathon du Tessin): c'est Disso qui m'avait fait connaître Tesfaye, à Saint-Ursanne, lors d'un demi-marathon que celui-ci avait remporté. Eticha a aussi gagné une fois Sierre-Zinal, pendant ses séjours «touristiques». Les choses se sont gâtées pour lui, en Ethiopie, lors de la guerre avec l'Erythrée, en 97-98. Et Tesfaye n'appartient pas, malheureusement pour lui, à l'ethnie qui gouverne l'Ethiopie depuis lors... (dm)

30 ANS

Yves Jeannotat

C'est dans son appartement de Macolin qu'est né le Spiridon-Club de Suisse, ancêtre du Spiridon romand. Parmi les fondateurs de notre groupement, Yves, premier président du SCS, est sans doute le nom et le visage le plus connu par les coureurs romands. Après une brillante carrière sportive (deux victoires à Morat-Fribourg, champion suisse des 10.000m, recordman national sur 25 et 30 km, entre autres), Yves, licencié en lettres, a enseigné dans le secondaire, avant de passer au journalisme, à Macolin (rédacteur francophone de la revue de l'ex-EFGS) et, surtout, dans les colonnes de quotidiens lausannois et de revues spécialisées. A ce titre, il a rendu – pendant plus de trente ans – d'immenses services à la course à pied. Ses analyses et relations de presse, son calendrier hebdomadaire pour Le Matin, ont été des références pour tous les coureurs romands. Au début de l'activité du groupement Spiridon, il fut la cheville ouvrière de la normalisation des relations entre la FSA et les coureurs «hors stade», plutôt troublées à l'époque. C'est grâce au travail de Jeannotat et de ses amis que les coureurs suisses ont échappé à des tracasseries administratives qui affligent encore aujourd'hui nos voisins. Qu'il nous soit permis ici, à titre personnel et au nom des coureurs romands, de rendre un vibrant hommage à Yves pour toute son activité déployée en faveur de la course à pied en Romandie.

Fidèle à sa profession de journaliste, Yves ne s'est pas limité à répondre à nos questions, mais il a retracé, dans ses grandes lignes, toute l'histoire de notre mouvement.

Il y a 30 ans: le Spiridon-Club de Suisse!

Trois ans après la parution du premier numéro de *Spiridon*, revue internationale de course à pied, le «Spiridon-Club de Suisse» (SCS) voyait le jour. Depuis, ayant rempli son œuvre, *Spiridon* a fait place au *mmmille-pattes* et le «Spiridon-Club de Suisse» est devenu «Spiridon romand». Reconnue pour ses vertus hygiéniques plus encore que pour ses qualités sportives, la course à pied fait, aujourd'hui, partie du quotidien de tout un chacun... ou presque! Mais 30 ans, ça se fête! C'est donc avec plaisir que je réponds aux quatre questions posées aux fondateurs du SCS.

Qu'est-ce qui a motivé ta présence à la soirée de fondation du Spiridon-Club de Suisse, le 24 mars 1975, et quel souvenir en gardes-tu?

Sans *Spiridon*, il n'y aurait pas eu de «Spiridon-Clubs»! Pour bien répondre à cette question, il faudrait donc pouvoir, d'abord, reprendre l'évolution des événements qui ont marqué le monde de la course à pied entre le 1^{er} février 1972, date de parution du premier numéro de la revue, et le 24 mars 1975. Ce n'est pas possible. Mais l'occasion est belle pour rappeler, à tous ceux et à toutes celles qui en ont collectionné les numéros, d'en reprendre la lecture.

Ouvrir *Spiridon* à la page une, c'est l'assurance de revivre une des plus belles aventures de l'ère moderne: celle de la naissance et de la croissance de la course à pied sur le continent européen et à travers le monde. Je conseille à celles et à ceux qui n'ont plus *Spiridon*, ou qui étaient encore trop jeunes pour s'en souvenir aujourd'hui, de lire la première partie de l'ouvrage que l'historien du sport, Pierre Morath, a consacré à la Course de l'Escalade. Il y décrit avec beaucoup de précision la naissance et l'évolution du mouvement jusque vers la fin des années quatre-vingts.

En 1975, tout était à faire dans le domaine du sport «populaire», dont la course à pied était – et est restée – le mode d'expression le plus naturel. Pour que l'entreprise puisse prendre forme, il fallait bien que quelqu'un se mette à l'ouvrage. En tête des pionniers (Arthur Lydiard, Fred Lebow, Michel Rose, Norbert Sander, Manfred Steffny, Jean-Claude Pont et j'en passe), Noël Tamini, sans qui la course à pied ne serait à coup sûr pas ce qu'elle est aujourd'hui.

Bien avant 1972, à Macolin ou entre deux courses, nous avons passé des heures innombrables et inoubliables de discussions passionnées sur le sujet. Lorsqu'il sentit qu'il y avait, en lui, une dose d'audace suffisante pour publier *Spiridon*, qui allait être la première revue de course à pied en langue française, et pour élargir ainsi le débat au plan mondial, j'ai eu l'honneur d'être un de ses premiers collaborateurs...

Une revue se lit puis, trop souvent, elle se jette! Pour consolider sa substance dans le temps, il a donc vite paru indispensable de donner forme à un «noyau dur», formé de lecteurs et de pratiquants, hommes et femmes, convaincus, clairvoyants, audacieux... Réunis en association internationale, ils/elles allaient œuvrer, en Europe notamment, sous l'appellation de «Spiridon-Clubs».

Assez complexes à constituer en Suisse (en raison du plurilinguisme), les «Spiridon-Clubs» ont d'abord vu le jour en France et en Allemagne. Un beau jour, impressionné par leur impact, Tamini me dit: «Jeannotat, on y va!... Tu habites Macolin: es-tu prêt à organiser ce rendez-vous historique?...»

Pour moi, la question ne se posait même pas... Et c'est ainsi qu'a été constitué, en présence de Manfred Steffny, président du «Spiridon-Club d'Allemagne» venu en ami expérimenté, le «Spiridon-Club de Suisse».

Après de longues heures de discussion, le 24 mars 1975 à trois heures du matin dans mon appartement de Macolin, à deux pas de l'emblématique Ecole de sport où je travaillais comme rédacteur et responsable des relations publiques avec la Suisse romande, la signature des six membres fondateurs était apposée au bas du document constitutif: Michèle Miéville, Ingrid Bracco, Noël Tamini, Jean-Claude Pont, Paul Miéville, Yves Jeannotat.

30 ANS

La naissance de revues *Spiridon* et de «Spiridons-Clubs» un peu partout avait été favorablement influencée par la signature, le 15 avril 1974 à Boston, veille du marathon mythique, d'une résolution dont l'influence allait être capitale pour l'éclosion du mouvement de course à pied qui commençait à déferler sur le monde...

Voici son énoncé: «A l'occasion du célèbre marathon de Boston, des personnalités venues de plusieurs pays se sont réunies et elles ont décidé d'approuver la création d'un Comité de fondation d'une Association internationale des coureurs sur route (International Road Runners' Club), qui s'attachera principalement à favoriser le développement des courses sur route dans le monde, à faciliter la propagation internationale de l'information à son sujet, et à défendre les intérêts des coureurs.» Suivent les signatures de Kathy Switzer, Fred Lebow et Norbert Sander (USA), Michel Rose (Canada), Manfred Steffny (Allemagne), Aad Steylen (Pays-Bas), Noël Tamini et Yves Jeannotat (Suisse).

De la nuit de fondation du SCS, je garde le souvenir d'une réunion dynamique, menée en vue d'un objectif louable à atteindre «en -semble» dans la confrontation des idées et l'amitié des esprits.

Pensais-tu, alors, que le SCS durerait 30 ans?

A l'époque, pour permettre l'éclosion du mouvement *Spiridon* de course à pied, inspiré d'une «idée de liberté structurée», il a fallu venir à bout de l'opposition des fédérations d'athlétisme. Pour ces dernières, la course à pied était une activité d'«athlétisme» parmi d'autres, et c'est sur la piste des stades qu'elle trouvait sa justification.

Épique, la lutte a fini par payer. Expression de liberté par excellence, la course à pied a été peu à peu admise à tous les niveaux, libre de carcan; les fédérations ont même compris qu'elles avaient tout à gagner à s'associer à la nouvelle évolution.

Spiridon et les «Spiridon-Clubs», on peut le dire, ont contribué à faire évoluer l'attitude fédérative traditionnelle, rigide et monocorde, vers des structures plus souples, plus variées et au sein desquelles la course à pied a pu trouver, peu à peu et sans aliéner sa liberté, la place qui lui convient. C'est partiellement sous l'effet du nouvel «esprit *Spiridon*», dont j'avais moi-même formulé les six principes, que s'est progressivement opérée cette mutation (1).

Les voici:

1. **L'amitié d'abord!**
2. **Ne pas critiquer, mais informer**
3. **Ne pas imposer, mais suggérer**
4. **Ne pas contrôler, mais prêter assistance**
5. **Ne pas diriger, mais influencer**
6. **Par tous les moyens légaux, défendre la cause et les intérêts des coureurs à pied et des organisateurs**

Je ne me suis jamais demandé combien de temps durerait le SCS. L'essentiel était qu'il accomplisse la mission qu'il s'était assignée... Et comme elle n'a pas de fin, il est normal que *Spiridon* romand existe encore!...

Quelle est ta position actuelle vis-à-vis de la course à pied? Cours-tu encore?

En 1975, j'étais le plus âgé des membres fondateurs du SCS. Je le suis resté... Ma passion pour la course à pied, elle, a toujours vingt ans. Mes convictions profondes, certes, ont évolué, mais peu changé. Pour moi, plus que jamais, la course à pied:

- fait partie des nourritures humaines au même titre que le pain, le lait et le miel
- constitue un dérivatif aux exigences du travail, qu'elle ne peut toutefois remplacer
- associe effort et plaisir dans la poursuite d'un but utilitaire: le renforcement de l'équilibre individuel
- met l'effort solitaire en communion avec l'effort collectif
- s'inspire de la poésie et de l'aventure silencieuse
- fait de la compétition un jeu de rôles plutôt qu'un enjeu
- est l'expression même de la liberté individuelle dans la maîtrise de soi
- est une source de satisfaction, de mieux-être, et peut-être même de bonheur...

Oui, à l'orée de mes 76 ans, je cours toujours. A petites foulées comptées, jusqu'au «troisième souffle» parfois, grotte au trésor où je me complais sans fausse honte...

Que pourrais-tu dire d'autres pour conclure?

Tout est dit dans cette dernière phrase! ●

En conclusion de ce cahier souvenir, il ne nous reste plus qu'à remercier les six «fondateurs» pour l'amitié qu'ils nous ont faite en répondant à nos questions, et à vous rappeler notre rendez-vous du 3 juin (voir détails dans les pages de ce bulletin). Venez nombreux vous retrouver entre copains coureurs. Le comité a tout entrepris pour que la fête soit réussie: ne le décevez pas!

1. Que le lecteur veuille bien se reporter aussi à l'«histoire» du *Spiridon* romand, ci-dessus.

POUR UN FOOTBALL EUROPÉEN PLUS JUSTE

[...] [Le] système de pondération des voix au sein du Conseil de l'Europe, adopté récemment à Bruxelles, [décide] fermement que Malte, forte de sa population de 400.000 personnes, ne peut en aucun cas peser autant que l'Allemagne avec ses 80 millions d'habitants. J'ai même entendu l'opinion que les pays riches et opulents devraient avoir davantage voix au chapitre que les pays pauvres et affamés. Que c'est même là-dessus que repose le principe de la démocratie européenne juste et de l'égalité des chances.

Il doit y avoir un raisonnement sérieux derrière tout ça. Mais, dans ce cas-là, l'Euro constitue une oasis d'injustice criante. Pourquoi la minuscule Lettonie fait-elle un match nul contre la très puissante Allemagne? Comment le Portugal, pas tellement plus grand que la Lettonie, a-t-il pulvérisé la gigantesque Russie, et la Croatie, osé égaliser avec la France? Parce que, suivant l'idée archaïque d'égalité des sujets dans le droit international et suivant le règlement datant du baron de Coubertin, chaque équipe a onze joueurs. Aussi bien Malte que l'Allemagne, avec sa population 200 fois supérieure. Je ne dis pas que l'Allemagne devrait disposer de 2200 footballeurs dans un match contre Malte: le terrain est bien trop petit. Mais, si on a réussi à trouver un coefficient pour départager les voix au Conseil de l'Europe, on peut avec la même clé ouvrir la porte pour un football européen plus juste.

Les Allemands pourraient jouer à 22 contre 2 Maltais, les 18 Français contre 6 Croates, et ainsi de suite. Nos chances seraient plus grandes, car la Pologne [sortie dans les éliminatoires] obtiendrait, avec l'Espagne, le droit d'avoir 16 joueurs. De quoi dominer facilement les 4 Néerlandais. Les 2 Belges n'auraient aucune chance. Nous pourrions aller en finale aussi facilement que Marek Belka [le Premier ministre polonais, qui cherche en vain une majorité depuis le 2 mai dernier]. La position de notre football en serait renforcée, proportionnellement à notre position à Bruxelles...

*Maciej Rybinski, Rzeczpospolita, Varsovie
(Signalé par Francesca Sacco)*

Rencontres lors des dernières courses de 2004

A PAYERNE

13 novembre 2004

Parmi 400 participants, Tiffany Langel de La Sagne (NE) récupère après une nouvelle victoire en compagnie de son papa entraîneur.



A PRILLY

20 novembre 2004

Là aussi, quelques 500 coureurs s'en sont donné à cœur joie et parmi eux, de très jeunes «futurs champions». P.R.



samedi 11 juin 2005 • course à pied – walking sports handicap

dimanche 12 juin 2005 • duathlon du cancer



stade d'athlétisme du Crosset • Ecublens VD
www.destiny-sports.ch • 079 611 13 86
en faveur de la ligue vaudoise contre le cancer



19 DÉCEMBRE 2004

Course de Noël



Le podium des Cadets B, de gauche à droite: Jari Piller, Stéphane Renevey, Michael Zosso, David Kaehlin, Yoan Koestinger.



Sous la pluie, la joie de courir est manifeste.



Départ des poussins et poussines en compagnie du Père Noël.

INVITÉS: COUREURS, PLUIE ET RECORD ...

Malgré sa hotte généreusement garnie, le Père Noël avait oublié le plumeau pour balayer l'épaisse couche nuageuse figée sur l'agglomération broyarde, déclenchant l'hilarité des grenouilles naturalisées du Musée. En effet, une pluie incessante s'était invitée à la 14^e édition de la Course de Noël, une des dernières compétitions de l'agenda 2004 des courses populaires. Ces conditions météorologiques n'ont cependant pas empêché une participation étoffée de petits et grands. «Les inscriptions avoisinent les 350 participants, toutes catégories confondues», relève Dominique Aebischer, directeur technique de l'épreuve. «Chiffre engageant et conforme à nos prévisions, compte tenu que cette année l'épreuve ne figure pas au calendrier de la Coupe

fribourgeoise», confie cet ancien coureur, qui a troqué ses semelles à air pour la raquette de tennis. Relevant par ailleurs que «la sécurité, tant des athlètes que des spectateurs, reste un souci permanent». En effet, et parallèlement, se tient le marché de Noël, drainant une affluence inhabituelle de badauds et chalands au centre-ville et sur l'étroit espace de la collégiale St-Laurent.

PRIVILÉGIER LA PARTICIPATION DES ENFANTS

Réunir le plus grand nombre d'enfants est un des objectifs visés par les responsables de la manifestation staviacoise. But atteint à regarder les chiffres (55 concurrents/tes de six ans et moins et 165 écoliers/ères), ce qui représente les deux tiers des inscrits. Il est vrai que courir dans une ambiance festive, soutenu par l'entourage familial ou sportif, est une motivation suffisante à la pratique sportive. Dix-neuf



à Estavayer-le-Lac



A la poursuite des premiers.



Awilo Ochieng-Pernet.

catégories, sur des distances allant de 700 m (poussins et poussines) à 8000 m pour les vétérans et l'élite, sont proposées. Si dans les classes jeunes, les visages connus et familiers des podiums étaient présents, l'élite hommes a tenu le public en haleine, tant la course fut haletante et rapide. L'athlète du Stade Lausanne, Tolossa Tchenger, déjà vainqueur de la Corrida bulloise, s'est rapidement détaché, pulvérisant le record détenu par Eticha Tesfaye, laissant à ses trois proches poursuivants le soin de mener la bataille pour les deux autres places du podium. Sur un parcours vallonné et sélectif, marqué de nombreux changements de direction, qui s'étend dans une suite d'enfilades de rues étroites, tantôt pavées, tantôt asphaltées, toute stratégie de course reste laborieuse.

Chez les dames, Natacha Monnet (Olympic) s'est facilement imposée devant la régionale Fabienne Clément.

COUP DE CŒUR

Avec son château, ses remparts, son monastère, sa collégiale, son Musée d'histoire et des grenouilles, ses façades mais aussi son port, la Cité de la Rose, sise sur la rive sud-est du lac de Neuchâtel, illustre ce bijou médiéval qui a su préserver son identité. De plus, situé à la porte de la «Camargue de la Suisse», le chef-lieu broyard dispose de nombreuses activités culturelles et touristiques. Parmi elles se distinguent la semaine picturale de septembre et le circuit des crèches de Noël. Nichées dans les entrebâillements des maisons, des vitrines, en bordure de fenêtres ou sur les fontaines, une soixante d'originales «étables de Bethléem» offrent un spectacle enchanteur et féérique. A ne pas manquer d'y traîner les pieds, voire de courir... ●

Marianne Baechler

RÉSULTATS

Elite (8 km)

1. Tolossa Tchenger 21'47"
2. Olivier Gloor 23'31"
3. Jacques Krähenbühl (vét. I) 23'34"
4. David Girardet 23'59"
5. Mathias Buschi 24'10"

Dames (5 km)

(record: Ruth Gavin 16'28")

1. Natacha Monnet 17'48"
2. Fabienne Clément 18'55"
3. Ursula Fragnière 19'05"
4. Christiane Berset Nuoffer 19'45"
5. Awilo Ochieng-Pernet 20'29"

Cadets B

1. Stéphane Renevey
2. Jari Piller
3. Michael Zosso
4. David Kaelin
5. Yoan Koestinger

SUCCÈS TOTAL POUR LE PREMIER Défi sportif lausannois



Le Spiridon romand était aussi représenté par Pietro Bottoni, Marcel Jotterand et Juan Correyero, de gauche à droite.

Avec plus de 800 candidats et 236 diplômés, cette première édition a dépassé toutes les espérances des organisateurs. Huit événements et six sports différents. Le Défi sportif à rem-

plir pour les amateurs se lançant dans cette aventure comporte certains objectifs préétablis. Répartis dans trois catégories distinctes de «paris» (Défi I, Défi II et SuperDéfi), ceux-là doivent attein-

dre au moins trois de leurs buts, pour les deux premières catégories, et quatre pour la plus extrême.

Les grandes manifestations, dans lesquelles chaque amateur de sport pourra se lancer à nouveau cette année, seront la Mara (ski de fond), les 20 km de Lausanne, la Journée lausannoise du vélo, le Cyclotour du Léman, la Marche romande du général Guisan, le Triathlon de Lausanne, les 24 Heures de natation et, enfin, le Lausanne-Marathon. Alors, si le cœur vous en dit, inscrivez-vous ou demandez des renseignements à:

Service des sports

chemin des Grandes-Roches 10
case postale 243
1018 Lausanne 18
Tél. 021 315 14 23
Fax 021 315 14 19
ou defi@lausanne.ch
et www.lausanne.ch/defi ● P.R.

LES TRAINÉ-SAVATES

CHESEAUX

www.traine-savates.ch

Cheseaux-sur-Lausanne

12^e course populaire

samedi 9 avril 2005

Parcours plat: village, campagne et forêt
Renseignements: 079 326 53 89 ou 021 882 11 20

Délai d'inscription: 21 mars • Internet: 3 avril 2005

villageoise (pour le plaisir) départ	12h00		gratuit
enfants départ dès	13h45	1.7 km/3.2 km	prix CHF 6.-
adultes départ	16h15	10.4 km	prix CHF 18.-
walking départ	16h30	4.6 km	prix CHF 18.-

Cette course compte pour le Trophée Lausannois 2005

UN GRAND MERCI...

aux membres ayant versé au Spiridon romand une somme supérieure au montant de la cotisation, soit Fr. 100.- et plus pour l'année 2004, et déjà... pour 2005.

Belet Bernard, Chavornay
Boimond Pierre, Genève
Bollin André, Saxon
Borgognon Jean-Noël, Veyrier
Chaignat Louis, Sion
Champion Daniel, Prangins
Clerc Micheline, Muttenz
Deloffre Marie-Hélène, Sion
Frauchiger Evelyne, Meyrin
Herren Daniel, Lausanne
Jeannotat Yves, Bienne
Kalbfuss Serge, Lausanne
Lecoultre Pierre, Savagnier
Luthi Jean-Pierre, Lausanne
Maire Lorette, Pully
Maret Jean-Luc, Yverdon
Meylan Claude, Petit-Lancy
Meylan Gérard, Froideville
Planchamp Olivier, Collombey
Purro Michel et Françoise, Thierrens
Reymond Patrick, Villeneuve
Rimet Laurent, St-Maurice,
Rochat Olivier, Chavannes/Renens
Rothen Michel, Renens
Salamin François, Carouge/GE
Schnyder Guy, Boège/F
Tognetti Alberto, Lausanne
Zuercher Jean-Rodolphe, Renens

François Späni

Fondation
Foyer-Handicap

Atelier micro-édition du Petit-Lancy

av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
www.foyer-handicap.ch



Antonio Scuderi



14^e ÉDITION Cross du Footing-Club Lausanne



Mario Gliottone



Pierre Camandona



Roland Guignard

LE MONT-SUR-LAUSANNE SAMEDI 22 JANVIER 2005

Raymond Corbaz et toute son équipe du Footing-Club ont offert à plus de 400 athlètes de vraies conditions de cross. En effet, le terrain boueux et très glissant a contraint les coureurs à faire preuve de certains dons d'équilibre lors de passages périlleux.

La pluie du matin qui, selon le dicton, n'effraie pas le pèlerin, a retenu bon nombre d'enfants. Les plus mordus étaient sur la ligne de départ. Les chronos et moyennes prouvent que même les tout jeunes courent toute l'année, et cela avec le même plaisir. Lydia Fridelance (1995), première chez les écolières B, a couru à la moyenne de 15,34 km/h. Quant à Céline Agrifoglio (1992), habituée à la plus haute marche des podiums, elle a gagné dans la catégorie écolières A à la moyenne de 15,97 km/h.

Tout simplement merveilleux et encourageant pour tous ces jeunes athlètes.

Le temps s'est amélioré dès midi et le soleil a tenté de réchauffer un peu l'atmosphère. Le parcours était toujours aussi exigeant il fallait «choisir» son itinéraire. Mais quelques ténors se sont joués des obstacles naturels avec une facilité déconcertante. A voir courir la petite perle noire qu'est Zenebecke Tola, Ethiopienne du Stade-Lausanne, à 17,28 km/h, et gagner, on ne peut qu'être admiratifs. Elle a quitté notre pays pour des cieux plus cléments et... des autorités plus compréhensives. Nous lui souhaitons plein succès pour sa carrière qui s'annonce fructueuse. Quant à Tolossa Tchengere, également du même club et aussi Ethiopien, c'est à 18,93 km/h qu'il s'est imposé, avec une confortable avance. Chez les vétérans, il est à relever les belles 3^e et 4^e places de

Francisco Pasandin et Francesco Cristiano, qui ont couru à plus de 16 km/h. Les spécialistes apprécieront.

Il s'agissait de la dernière édition au Mont-sur-Lausanne. En effet, dès 2006, cette épreuve se déplacera à Vidy, dans le parc Bourget, en accord avec la Ville de Lausanne, et sera organisée par le Stade Lausanne, le Lausanne Sports et le Footing-Club.

Encore bravo à tous les athlètes et félicitations pour la parfaite organisation. ● *P.R.*

P.S. – A ne pas oublier les soirées de course à pied gratuites de New Concept, chez Raymond Corbaz, à Epalinges, les 15 et 22 juin 2005.

AU PAYS DE LA SOIF

La soif est «l'état de motivation qui répond à un déficit d'eau corporelle et régit le désir d'ingérer du liquide». C'est tout à la fois «une sensation, un besoin, un désir, une appétence, un réflexe, un comportement...». La finalité de la soif, qui est notre survie, prend ses racines dans notre nature primitive. Par sécurité, des mécanismes complexes et redondants l'évoquent: des capteurs de concentration, des capteurs de pression.

L'EAU ET LE SEL

Le sel et l'eau sont indissociables dans la régulation de la soif. Comme le cristal de sel capte et retient l'eau, le sel – le sodium – est un acteur dominant des mouvements d'eau entre réservoirs corporels (sang, cellules, etc.). Le sel est marié avec l'eau dans la sueur, et la soif est sœur de l'appétence pour le sel dans les comportements d'ingestion. Une affaire de famille, en somme.

DÉBUT ET FIN DE LA SOIF

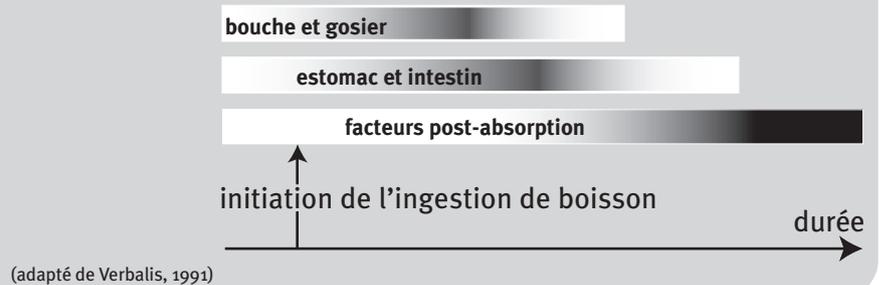
Ce n'est qu'après une altération marquée de l'état hydrique (une augmentation de 1–2 % de la concentration des solutés, une diminution de 10 % du volume sanguin) que s'éveille la conscience d'avoir soif. Nous connaissons tous cela quand, après vingt minutes de course folle où nous avons bien dissipé un demi-litre d'eau, nous ne sommes pas nécessairement pressés de boire. Quand, assoiffé, on entreprend de se désaltérer, il se produit deux choses étranges. La première, la perception de soif diminue très vite après la phase initiale rapide d'ingestion de boisson. Ce qui est curieux, c'est que l'eau bue n'a pas encore eu le temps matériel de franchir l'estomac ni, à plus forte raison, d'atteindre le sang et ces fameux capteurs multiples. De fait, plusieurs niveaux de contrôle envoient des signaux en cascade – si j'ose dire – destinés à couper la soif: la bouche déjà, puis le gosier, la sphère

la soif: besoin, désir, appétence, réflexe, comportement...



→ La soif est sœur de l'appétence pour le sel. Le sel est marié à l'eau dans la sueur: une affaire de famille.

→ Les signaux du désaltèrèment lorsqu'on boit se suivent et se relaient...



gastro-intestinale, les capteurs post-ingestifs, tous inhibent la soif. La seconde chose étrange intervient à la fin de la phase plus lente d'ingestion, au moment où, soif éteinte, on arrête tout à fait de boire: le volume bu est inférieur au volume d'eau qu'il fallait remplacer et un degré substantiel de déficit hydrique demeure. Ainsi, le mécanisme de la soif est peu précis puisque, d'une part il répond tardivement à l'instauration de la déshydratation, d'autre part il ne restaure pas parfaitement l'équilibre initial.

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

Des facteurs sensoriels, psychologiques et culturels sans rapport avec l'activation des mécanismes de la soif participent à déterminer la temporalité et le choix des boissons. Il nous arrive de boire avant d'avoir soif ou de boire plus que de raison (je ne parle que de la soif respectable). La disponibilité d'une boisson nous incite à consommer plus souvent: il est démontré qu'on boit davantage de notre dos-de-chameau («camel-back») que d'une bouteille au fond du sac à dos. Le goût et l'attrait sensoriel global (couleur, fraîcheur, bulles, allure du contenant, etc.) jouent un rôle majeur.

BOIRE ET LE SPORT

Pendant l'effort, tout s'oppose à un ravitaillement aisé qui compense les pertes. La soif répond avec retard au déficit. Le système digestif, privé de sang au bénéfice des muscles qui travaillent et de la peau qui transpire, n'est pas du tout disposé à gérer le transit

qu'on voudrait lui imposer. Le remplacement de liquide pendant l'effort prolongé doit être vu comme une véritable stratégie de performance: jouer sur la séduction du goût, en même temps que de la douce contrainte d'un plan; adopter un breuvage précédemment approuvé et apte à compenser tout à la fois l'eau, le sucre et le sel, sans peser sur l'estomac ni révolter les boyaux; un savant équilibre d'ingrédients, de saveur, de quantité et de fréquence des prises.

UNE LONGUE INCOMPRÉHENSION

C'est étrange. Longtemps après que les avantages de la consommation de boisson pour l'exercice eurent été mis en évidence, les milieux sportifs ont continué à considérer la soif comme une faiblesse humaine, les athlètes mettant leur fierté à l'ignorer. Longtemps, les réglementations ont sanctionné le libre usage de boisson, par exemple en avion et en marathon. Encore en 2003, Paul Tergat, un Kenyan détenteur de la meilleure performance mondiale de marathon (2h04'55"), a affirmé que boire n'était pas important. Le vainqueur du marathon des jeux Olympiques d'Athènes, qui s'est déroulé sous la canicule en 2004, n'était pas kenyan... Il est vrai que l'eau pure n'est pas la meilleure «solution» lors de l'exercice prolongé. Nous avons une tendance naturelle à limiter l'apport d'eau après une forte sudation s'il n'y a pas d'apport sodé parallèle, afin de défendre le milieu intérieur d'une dilution dangereuse. Comme si cette science nous était infuse, notre sensibi-

lité gustative et nos préférences évoluent lorsque nous passons à l'exercice. En particulier, la valeur hédonique de l'eau diminue. En revanche, l'attrance pour une note saline, non perçue comme salée mais avivant les saveurs, croît.

A-T-ON SOIF DANS L'EAU ?

Est-ce qu'on se déshydrate quand on nage? Mais oui, c'est possible! Ce n'est pas d'avoir la peau immergée qui nous empêche de transpirer (n'avons-nous pas fait cette expérience dans une baignoire très chaude?). La sudation est déterminée par l'élévation de la température du corps au-dessus d'un seuil (disons 38,5°), peu importe qu'elle s'évapore ou pas. Dans l'eau fraîche, la chaleur d'une nage vive est efficacement dissipée par conduction, sans qu'il soit nécessaire de transpirer. Dans l'eau d'un bassin chauffé à 29°C, la perte d'eau lors d'une performance de natation est mesurable et elle doit être prise en compte dans la gestion stratégique de compétition. ●

Jacques Décombaz

Samedi 7 mai 2005
Croy

10^e Montée du Nozon

13,6 km
(600 m dénivelé)

> départ à 15 h 30

Enfants (3,2 km):

> départ à 11 h

Course organisée
au profit de la Ligue Vaudoise
contre le Cancer

Dès 18 h 30: Pasta party

Renseignements
et inscriptions:
L. Michot 024 453 15 84
www.montee-nozon.ch



J'irai dans les sentiers...

**Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue...**

Vingt-quatre ans avant l'an 2000, les enfants de Rimbaud n'ont pas tous disparu. Nous sommes encore quelques-uns à courir les derniers chemins de France. Ils ont relié pendant des siècles la ferme au hameau, le village au ruisseau, la grange au champ perdu dans les bois. Nous ne voulons pas qu'ils meurent. Nous sommes ceux des sentiers. (...)

La marche, c'est bon pour la santé. Les cent mille randonneurs – joli carré tout de même! – qui chaque année empruntent les 15.000 kilomètres de sentiers balisés le savent. Exercice automatique idéal malgré sa complexité, elle permet la meilleure utilisation de l'oxygène consommé et l'adaptation parfaite de la fonction respiratoire et endocrinienne. Ce pourrait être la dernière chance des 85% de nos compatriotes de moins de trente-cinq ans et des 95% plus âgés qui ne pratiquent aucun sport. Mais l'homme-voiture ne le sait pas. Pris au piège de la ville, s'il se débat toujours, pour commencer, il préfère finir par décorer sa cage. Esclave des fauteuils et des ascenseurs, il ignore le plus vieux sport du monde: la marche, symbole de liberté et

d'autonomie. Il lui suffit de n'utiliser qu'un huitième de sa capacité pulmonaire, quitte à laisser les kilos s'entasser autour de son squelette. Jusqu'au jour où...

(..) Ce que, finalement, nous cherchons sur les sentiers est ce que nous ne trouvons jamais dans notre vie quotidienne: le peu de poésie qui justifie une existence... Et peut-être aussi une certaine solitude – aux Parisiens elle a toujours manqué. Dans la seule camaraderie de l'air, de la terre et du vent, on découvre qu'existe encore, autour de la ville, un peu de cette solitude et qu'elle existera même toujours – du moins pour ceux qui en sont dignes.

On marche.

Et où marche-t-on jamais aussi bien que seul la nuit sur une route de forêt? On n'y a plus comme en ville à bafouiller et s'humilier pour plaire! Notre chemin est alors partout.

On marche, les yeux fixés sur ses pensées. On ne sait plus que la vie s'écoule. On est presque heureux.

Pierre Leuliette

Le Monde, 31 oct. – 1^{er} nov. 1976

(Transmis par Noël Tamini)



POUR LE 30^e ANNIVERSAIRE DES SPIRIDON-CLUBS DU LANGUEDOC

En 1975 des gars

... Pour le plaisir, et parfois aussi, hélas, seulement pour des médailles et des breloques.

Ils étaient d'un peu tous les âges, et rares étaient les femmes et les vétérans: ça n'était pas encore dans les mœurs, figées par des règlements surannés. De même, on ne parlait pas encore de joggers. Ces coureurs étaient peu nombreux, mais on en voyait déjà un peu partout. Chez nous, en pays latins, ils s'étaient mis à correspondre entre eux par cette boîte postale qu'était la revue *Spiridon*, conviviale s'il en fut. Nous étions, disons-le tout net, des coureurs d'un autre temps, celui où nous lisions avec avidité les rares textes qui parlaient de course à pied.

DES COUREURS QUI VOYAGEAIENT

De Suisse romande, cette «Bourgogne helvétique» (Cingria), la revue *Spiridon* annonçait l'existence de compétitions de cette course nouvelle, hors stade, qui tant nous plaisait. Ainsi, ces coureurs au tempérament de voyageurs se rencontrèrent au marathon de Neuf-Brisach, né quelques mois avant la revue, puis à Marvejols-Mende, dès 1973, au marathon de Boston (en 1974), à la Stramilano (30.000 bipèdes dès 1974!), au semi de Bertrix (Belgique), à Alençon-Médavy, à Poissy, à Sierre-Montana, à Sierre-Zinal, dès 1974, mais aussi, plus tôt, à Hluboka (CSSR), et puis à Nazaré (Portugal), dès 1975. On pourrait en outre s'étonner d'apprendre qu'en 1974 il y avait déjà des milliers de coureurs à l'Ermitagelöpet, près de Copenhague, et donc hors de la sphère d'influence de *Spiridon*. Et il y avait chez nous au moins deux courses qui n'avaient pas attendu cette revue pour naître, et devenir un grand rendez-vous de coureurs: Sedan-Charleville (dès 1909?) et Morat-Fribourg, dès 1933. Plus une course-marche à nulle autre pareille (une boucle, départ à 22 h): les 100 km de Bienne, en Suisse, dès 1965.

La course à pied d'aujourd'hui prendra véritablement son essor dès 1977-1978, donc peu après la publication de cet article (voir page précédente) qui vantait les bienfaits de la marche aux lecteurs du *Monde*. A New York, qui passe pour la Mecque ou la Rome de la course à pied, celle-ci était encore quasiment confidentielle au printemps 1974. Au point qu'à la venue de coureurs d'Europe – voyage organisé par *Spiridon* au départ de Bruxelles –, le Road Runners' Club de Fred Lebow nous réunit, après le marathon de Boston, pour une photo-souvenir... à l'entrée de

ce Central Park où se courait alors le marathon. On y voit, outre feu Lebow, son pote le médecin Norb Sander*, qui gagnera le marathon de New York cette année-là, et des gars et des filles qui ont marqué l'histoire de notre course à pied. Ainsi l'Américaine Kathy Switzer, qu'un officiel avait tenté d'éjecter du marathon de Boston en 1967. Ainsi Christa Vahlensieck, l'Allemande, qui allait bientôt remporter, officieusement organisé par le Dr van Aaken, le premier championnat du monde de marathon féminin. Ainsi la petite Chantal Langlacé, première grande marathonnienne française (2 h 35' peu de temps après). Sur cette photo, l'on voit aussi l'Allemand Steffny**, qui avait couru le marathon des Jeux de Munich, et qui créera la revue *Spiridon* pour les coureurs de son pays. Et bien d'autres, comme les Français Languille, Hirtzlin, Cacciatore, Barbier, les Suisses Hejda, Jeannotat, Theytaz, le Belge Schepetlevane, etc. (je n'ai pas la photo sous les yeux).

HOMMAGE AUX PIONNIERS

Comme on aimerait y voir aussi, hommage à ces éminents pionniers, Jean Ritzenthaler (Neuf-Brisach), Jean-Claude Moulin et Cie (de Mende et d'ailleurs), Christian Liégeois (Wallonie), Giors Oneto (Spiridon-Italia), Jean-Claude Reffray (Marseille), Mario Machado (Portugal), Josep Maria Antentas (Catalogne), voire Cottereau (100 km de Millau), mais aussi Michel Bourquin et Odette Roig, précieux collaborateurs de

ET DE ROMANDIE

couraient déjà...

Spiridon, le docteur Jacques Turblin, Christian Woelfflin (Lorraine), Christian Delerue (Bretagne), Yves et Denise Seigneuric, Guy Jouvenelle et Claude Hiver (banlieue parisienne), feu Maurice Coquoz (Valais), Michael Chacour (New York) et feu Jean Dingler (Lausanne), René Camarasa (Sierre-Montana), Willy Saunier (Jura), Hermann Spengler, Pierre Boimond (Genève), Pont (Sierre-Zinal), Fatton (Neuchâtel), Liardet (Mont Ventoux), Etxart (Pays Basque), de Barbeyrac, Jean-Pierre Rech (Aveyron), Jean-Jacques Moles (Tarn-et-Garonne), Patrick Aknin (Paris), Roure (Marseille), Pastorelly (Côte d'Azur), Deleris (Lot), Hans Werge (Danemark), Jim Mouat et Martin Bleasdale (Grande-Bretagne), Sarolta Monspart (Hongrie), Mila Sladek (Tchéquie), Vinicius Leal Arienti (Brésil), et j'en oublie, c'est inévitable. Toutefois, s'il y en a un qu'on ne saurait oublier, c'est bien Georges Salzenstein, lui qui, dès 1978, déclenche la vogue des voyages vers le marathon de New York.

Hommage encore – ce n'est que justice – à l'Italien Renato Cepparo, le génial créateur de la Stramilano, et au Finlandais Tapio Pekola***, fondateur, un an avant *Spiridon*, de la revue *Juoksija* (coureur), première revue de course à pied en Europe, et deuxième au monde, après le magazine américain qui allait s'appeler *Runner's World*.

Hommage enfin à feu le Tchèque Karel Nedobity, un olympionique qui tenta de propager l'esprit *Spiridon* dans son pays vingt ans avant la chute du fameux Mur. Tout comme Alexandre Tchenger – marié à une colonelle de la police secrète! – qui réussit à officialiser *Spiridon* en Bulgarie, l'un de ces pays où cela ne se faisait pas (ainsi, la revue demeura interdite en Allemagne de l'Est).



Sur les hauteurs d'Addis Abeba, deux manières d'être femme: l'occidentale et la locale. Et le père Noël (Tamini) regarde...

On l'aura compris, à cette occasion, du souvenir, il m'a plu, fidèle à certain esprit, d'évoquer, non pas tant les archiconnus, méritants notoires, que ces pionniers qui ont rayonné en toute humilité, sans jamais jouer des coudes pour se faire voir. Avec une mention spéciale à ceux et celles – ils se reconnaîtront – dont l'action, parfois aussi efficace que discrète, n'a jamais cessé. Quant aux Spiridoniens d'aujourd'hui, je songe surtout à Michel Marguinot, parti hier pour l'Inde courir avec un autochtone qu'il appelle «mon petit frère». On pourrait citer encore Sandrine Bonneau, Jean-Benoît Jaouen, Pascal David, Jean-Pierre Majeux et Colette (d'Ambazac), Dominique Chauvelier et Cécile Moynot, etc. C'est-à-dire des coureurs qui furent eux aussi de la récente histoire du tracteur offert à un paysan roumain au bout de 2500 km. Puissent-ils continuer longtemps à œuvrer, plutôt en marge de ce qui, je l'ai dit ailleurs, est devenu... monnaie courante.

Noël Tamini

Addis-Abeba, 13 février 2005

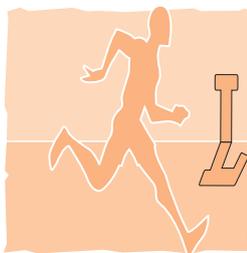
- * Norb est aujourd'hui président de cette Armory Foundation qui organise chaque hiver environ 100 meetings d'athlétisme, réunissant à chaque fois de 500 à 600 jeunes. Il court chaque jour une dizaine de km, et le soir il boit, m'a-t-il dit récemment, «une bouteille de vin, jamais plus!».
- ** Manfred devrait découvrir l'Ethiopie à l'occasion de la première course populaire féminine organisée à Addis le 6 mars sur 5 km.
- *** Le 31 décembre 2004, Tapio, paisible philosophe, m'annonçait qu'il avait pris sa retraite.

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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