

revue du Spiridon romand
mars 2006 • N° 97



Le mmmille-pattes



www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Président

PHILIPPE ROCHAT

Chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne

tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34

ph_rochat@bluewin.ch

Rédactrice

CORINNE JACOB-MAGNI

Chemin de Champrilly 22 • 1004 Lausanne

tél. 021 625 24 54

redac@spiridon.ch

Secrétaire

DENISE BONNY

Riollaz 8 – 1530 Payerne

tél. 026 660 43 14

Trésorier

PIETRO BOTTONI

Route du Pavement 7 • 1018 Lausanne

tél. 021 647 06 68

bottoni.p@bluewin.ch

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER

Route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux

tél. 021 731 47 24 •

daniel.laubscher@ofisa.ch

Autres adresses:

BLANC JEAN-CLAUDE

Fondation Foyer-Handicap

Av. du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy

tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09

blanc@foyer-handicap.ch

Webmaster

CABIDDU Demetrio • 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° 98 • 15 juin 2006

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 14 • 1033 Cheseaux

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

Couverture: Le Championnat vaudois de cross 2006 • Photos: Ph. Rochat

BCV présente 25^e ANNIVERSAIRE

samedi 22 avril 2006
stade Pierre-de-Coubertin

20th ANNIVERSAIRE DE LAUSANNE

4km - 10km
nouveau: catégorie "walking"

date limite d'inscription: 3 avril 2006
pas d'inscriptions sur place

tél. 021 315 14 23
www.20km.ch

Lausanne OFFICINE OLYMPIQUE

LE SPORT ET L'ENFANT

► Bouger, voir ses capacités s'améliorer, se mesurer aux autres, partager des activités sportives qui procurent des émotions, des tensions et des réussites, autant de raisons pour que les jeunes se passionnent pour le sport. Mais qu'il soit de loisir ou de compétition, le sport doit toujours être un plaisir pratiqué en toute liberté. Etre bien dans son corps et dans sa tête, sentir grandir la confiance en soi, développer le goût de l'effort, apprendre à respecter les autres, voilà les acquis que le sport dispense avec largesse. Entraînement, discipline et compétitions, tout cela est accepté joyeusement car le jeu est la règle et dynamise tous les petits sportifs.

► Le choix des activités s'effectue en fonction de la nature et des goûts du jeune. Un enfant timide préférera peut-être le karaté pour apprendre à se défendre, un amoureux de la nature choisira l'équitation ou la bicyclette... En revanche, un jeune un peu fluet ou peu costaud peut rêver de devenir coureur de marathon, sport où il faut être léger et vif. L'âge idéal pour débiter? Il est possible de commencer très tôt une activité: les bébés nageurs en sont un brillant exemple. Ensuite, à partir de 6 ou 7 ans, les capacités physiques de

l'enfant lui permettent de véritablement pratiquer. Entre 7 et 13 ans, les capacités d'apprentissage du jeune sont excellentes: sa mémoire fonctionne très bien, souplesse, adresse, sens de l'équilibre ne demandent qu'à progresser. Les capacités d'endurance (aérobie) ne sont pas moins élevées que chez les adultes. En revanche, si des observations faites auprès des enfants ont démontré que les jeunes entre 7 et 11 ans ont de grandes capacités en coordinations motrices, vers 9 ou 10 ans, l'enfant manifeste un intérêt grandissant pour les résultats de ses activités physiques. Il découvre combien le sport le valorise. C'est aussi une période où il canalise ses émotions. Mais que ce n'est qu'à partir de l'âge de 11 ans qu'il se montre capable de projeter dans l'avenir des objectifs à atteindre. Il faut attendre la période de l'adolescence pour que le processus de maturation s'accélère durablement. L'équilibre psychique s'instaure, la personnalité se façonne, l'intégration sociale s'établit. Le travail en force devient efficace. C'est, dans certaines catégories de sport, l'âge de la performance maximale.

► La pratique d'un sport peut s'effectuer dans le parc le plus proche, la rue, les terrains vagues, l'école, mais aussi les clubs et associations sportives, lieux privilégiés pour bénéficier de soutien suivi et de conseils dispensés par les éducateurs sportifs. Autant de pistes pour découvrir un sport et partir pratiquer une activité sportive qui ne peut se pratiquer là où l'on réside. Quand à la fréquence, pour les très jeunes: moins

de quatre heures en extrascolaire. Si le temps réservé au sport est plus important, il doit impérativement se dérouler sous la surveillance des cadres sportifs, avec l'accord des parents et avec un suivi médical afin de prévenir les dangers qu'une activité trop intense ou mal adaptée peut déclencher.

► Et surtout, il ne faut pas oublier quelques règles à respecter pour être en forme: s'alimenter en privilégiant les sucres lents en période d'effort musculaire, avoir une alimentation saine, équilibrée, s'hydrater suffisamment, s'accorder un sommeil régulier et réparateur, être à l'écoute de son corps, ne pas le surmener afin d'éviter les dérapages et accidents, s'entraîner régulièrement, progresser en fonction des capacités et potentiel d'énergie que l'on possède. Et pour réduire les risques, être très attentif aux conseils des éducateurs et entraîneurs sportifs.

L'efficacité du sport dépend de sa pratique régulière et d'un encadrement de choix. Et ne pas oublier tout le plaisir et la joie que la pratique d'un sport procure. Bonheur sportif à toutes et à tous. ●

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Editorial	3
Le Bonjour du Président	4
Le cross retrouve le parc du Bourget à Vidy	5
Pour mes 60 ans, j'ai fait New York	6
Succès pour le Trophée lausannois	7
Genève-Marathon	8
Les Foulées de la Soie	9
Ile de la Réunion	10 - 11
Le Championnat vaudois de cross 2006 – 29 ^e Silvesterlauf Zurich	12
Le Trésor de Babadag (suite)	13 - 15
Le calendrier des sorties 2006 du CHP	16
Transmarathon	17
20 ^e Course Féminine suisse – Dépression	18 - 19



CHESEAUX
www.traine-savates.ch

Cheseaux-sur-Lausanne

13^e course populaire
samedi 8 avril 2006

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

Délai d'inscription: 27 mars • Internet: 2 avril 2006

villageoise	départ	12h00			gratuit
	(pour le plaisir)				
enfants	départ	dès 13h30	1.7 km/3.2 km	CHF 6.-	
adultes	départ	16h00	10.4 km	CHF 18.-	
walking	départ	16h05	10.4 km	CHF 18.-	

inscription sur place, supplément CHF 5.-



Cette course compte pour le Trophée Lausannois 2006

le bonjour DU PRÉSIDENT

Merci à Patricia et François

Après quelques années passées au sein de notre comité, en tant que membre adjointe, Patricia Seifert a quitté ses fonctions au cours de l'année dernière et notre trésorier, François Späni, après six années de bons et loyaux services, a également émis les vœux de se retirer. Nous les remercions sincèrement pour tous les services rendus et leur souhaitons plein succès pour l'avenir.

Pour remplacer François, et après de nombreuses recherches, nous avons trouvé son successeur en la personne de notre membre du comité, en place seulement depuis une année, Pietro Bottoni, bien connu comme coureur à pied. Il a accepté de reprendre ce poste très important et nous le remercions déjà pour le gros travail qui l'attend. Après les écoles primaires, commerciales et industrielles suivies en Italie, Pietro s'est spécialisé comme mécanicien électricien. Habitant en Suisse depuis de très nombreuses années, il a commencé assez tard la course à pied où il y trouve énormément de plaisir. En plus, Pietro est un fêru de l'informatique et des chiffres.

Cette année 2006 s'annonce sous les meilleurs auspices pour notre association. Il y aura le cadeau offert à nos membres sous forme de pouvoir participer gratuitement à une épreuve pédestre à choisir entre: la course de l'Ascension à Bioley-Magnoux (25 mai 2006), celle des Cygnes à Yverdon (9 septembre 2006), la course du



Pietro Bottoni dans ses œuvres lors du cross du parc du Bourget, à Vidy.

Comptoir à Payerne (11 novembre 2006), enfin le cross National CHP à Genève (12 novembre 2006) et, en prime, notre traditionnel RUN & BIKE à Chésereux (7 octobre 2006).

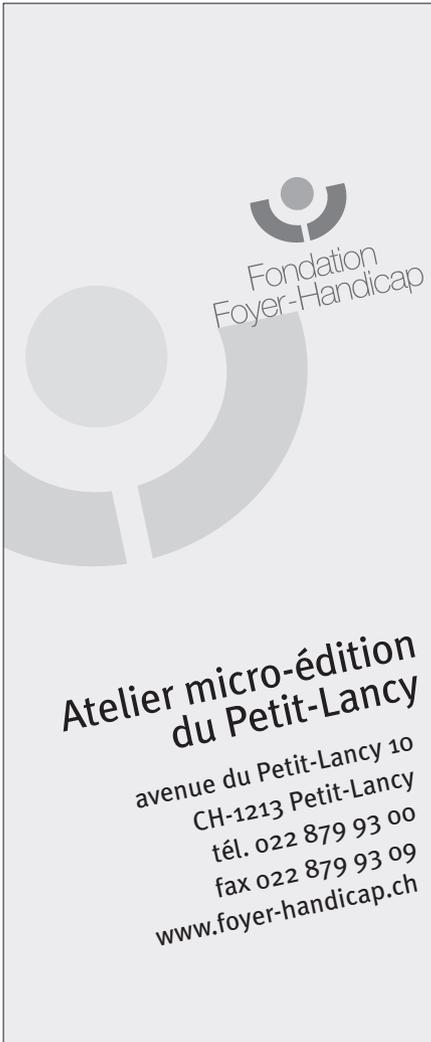
D'autre part, notre groupe des meneurs d'allure sera présent lors de la course des 20 km de Lausanne pour des objectifs de 1h30', 1h45' et 2 heures. Il s'agira de la première compétition en Suisse, à part les marathons, à avoir «ses meneurs d'allure». Le dimanche 7 mai, notre team sera présent lors du Marathon de Genève, sur les 42.195 km.

Tous nos membres ont reçu les rapports de notre activité pour l'exercice 2005, concernant notre assemblée gé-

nérale par correspondance, et nous les remercions de leur fidélité au Spiridon romand.

A vous tous et toutes, je vous souhaite une excellente année de sport, de course à pied en particulier. Toujours au plaisir de vous rencontrer lors d'une compétition ou ailleurs, je vous salue cordialement. ●

Philippe Rochat



Fondation
Foyer-Handicap

Atelier micro-édition du Petit-Lancy

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

R. Germanier & Fils s.a.

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

vosre spécialiste en entretien d'installations sportives

JANVIER 2006 Le cross retrouve le parc Bourget à Vidy

Après plus de dix-neuf ans d'absence, le 1^{er} Cross de Vidy, organisé par le Footing Club Lausanne, Lausanne-Sports Athlétisme et le Stade-Lausanne Athlétisme, s'est déroulé par une belle après-midi ensoleillée dans le merveilleux parc Bourget, samedi 21 janvier dernier. Plus de 600 coureurs, enfants

et adultes, ont beaucoup appréciés ce beau parcours. Le nombreux public, aussi bien promeneurs que parents, n'a pas ménagé ses encouragements aux athlètes, dont la tenue «de route» laissait un peu à désirer, spécialement pour ceux et celles qui ne portaient pas de chaussures à pointes.



Raymond Durussel, de Ballaigues.



Cosette Gloor, du CAB Payerne.

Le tracé relativement plat nécessitait une excellente condition physique sur un terrain gras, spécialement lors des changements de direction, car ça tournait beaucoup et il fallait souvent «relancer la machine», comme on dit. Le responsable du parcours, Raymond Corbaz, expliquait qu'il s'agissait d'un tracé expérimental et que les nombreux virages avaient été créés pour arriver à un kilométrage de 2 kilomètres par boucle, norme pour pouvoir faire disputer un championnat suisse, ce qui est l'objectif des organisateurs pour un proche avenir (2008). Par contre, les virages presque à angles droits devront être bannis lors d'un dit championnat.

Bravo et merci à toutes les personnes qui ont collaboré pour que le Cross de Vidy renaisse et devienne un haut lieu de la course nature. Il n'est pas trop tard de rappeler que les grands champions ont souvent commencé leur carrière par le cross, et le pratiquent encore. ●

Ph. Rt

Prochaine édition du Cross de Vidy:
samedi 20 janvier 2007

Team Spiridon romand

MENEURS ET MENEUSES D'ALLURE

*sont recherché(e)s
pour semis et marathons
en Suisse et en France
pour l'année 2006*

*Si vous êtes intéressé(e)s,
vous pouvez me contacter
au 021 • 646 33 35
ou 078 • 672 13 34
Vous serez les bienvenu(e)s*

*Philippe Rochat
Président Spiridon romand
Chemin des Sauges 25
1018 Lausanne*



POUR MES 60 ANS J'ai fait New York

Au début de janvier 2005, je me suis inscrit chez TPT (Tourisme pour Tous, à Lausanne) en vue de participer au Marathon de New York. J'ai été très bien reçu et renseigné de façon optimale afin de me préparer et pour «réussir» ma course. Je n'ai pas suivi un programme spécifique «marathon», mais j'ai mis un peu de rythme durant les séances d'entraînement et lors des courses populaires; je faisais le maximum pour suivre le tempo de certains coureurs sans oublier quelques sorties un peu plus longues. A l'approche du jour du départ, la fièvre de voir New York et son marathon bouillonne en moi, mais je n'en fais pas une «affaire d'état». Enfin, le 3 novembre, c'est le rendez-vous à Cointin pour le grand saut outre-mer.

Que c'est grand New York! Perdue dans la foule, nous visitons la ville, enfin une partie, en compagnie d'un guide suisse habitant sur place. Le vendredi en fin de journée, nous faisons un petit galop d'entraînement depuis l'hôtel (47^e Rue) jusqu'à Central Park en compagnie de René Dutoit, organisateur du voyage et de l'encadrement. Le samedi matin, nous participons à la réception des athlètes aux Nations unies après la petite course toute de convivialité.

Enfin le grand jour est arrivé et, après une nuit très matinale pour un dimanche, nous nous sommes dirigés au lieu où nous attendaient les bus qui nous transportaient au départ du marathon. En attente dans les longues files avant de monter dans les bus, je n'ai jamais été aussi décontracté avant

une course, et cela fait plus de vingt ans que je cours. A 10 heures, lors du coup de canon libérant les 37.000 coureurs, la température était déjà de 10/13 degrés et la chaleur s'est vite fait sentir. J'ai trouvé très impressionnant la traversée du premier pont tout en hauteur et rond. Que de public et de groupes musicaux tout au long du parcours. Les ravitaillements étaient placés tous les miles, en eau, mais pas de solide.

Quelle est longue, longue cette 1^{re} Avenue. J'avais prévu de courir en moins de 5h mais, en passant à mi-parcours en 2h35', mon rêve s'est un peu envolé, mais pas le moral. J'ai continué, toujours impressionné par les milliers et milliers de spectateurs qui ne ménagent pas leurs encouragements. Mon passage le plus pénible a été en sortant du Bronx et en remontant – je dis bien en remontant – à côté de Central Park. Enfin, me voilà dans le «poumon de New York», et ce n'est pas si plat que cela. Mais l'arrivée est proche et je la franchis en 5h33'.

Après, la rentrée à pied à l'Hôtel Mariotte (25 minutes) et une magnifique réception le soir même, c'est la satisfaction d'arriver à ma chambre, au 30^e étage, et de bénéficier d'une vue magnifique sur cette ville merveilleuse et son gigantesque marathon. J'en garderai un très grand souvenir pour longtemps. J'en profite pour remercier toute l'équipe de TPT pour leur organisation avec un grand professionnalisme tout au long du séjour. Je terminerai par ces quelques mots: ALLEZ LE FAIRE CAR C'EST LE PIED! ● *Alfred Meyer*

Restez à l'écoute de votre cœur!



Nouveau: distance et vitesse intégrées

POLAR[®]
heart rate monitors

Centre de réparation POLAR



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

Samedi 6 mai 2006
Croy

11^e Montée du Nozon

13,6 km
(600 m dénivelé)

> départ à 15h30

Enfants (3,2 km):

> départ à 11h

Course organisée
au profit de la Ligue Vaudoise
contre le Cancer

Dès 18h30: Pasta party

Renseignements
et inscriptions:

L. Michot 024 453 15 84
www.montee-nozon.ch

SUCCÈS POUR LE Trophée lausannois 2005



C'est le jeudi 9 février 2006, à Cheseaux, que s'est déroulée la traditionnelle remise des récompenses aux athlètes du Trophée lausannois 2005. Très bien organisée par les *Traîne-Savates* et animée par Lausanne FM, cette soirée a attiré beaucoup de monde dans la vétuste «grande salle» locale. Après un apéritif offert par la commune et les partenaires du Trophée, Franklin Imfeld, président des *Traîne-Savates*, a souhaité la bienvenue à l'assistance. Patrick Gilliand, coordinateur et animateur de cette compétition, et secondé par Raymond Corbaz, ont procédé à la remise de nombreux prix et coupes. Ce sont 17 enfants et adultes qui ont participé à toutes les courses et ils, elles, méritent un grand coup de chapeau.

Le boxeur, Mauro Martelli, cinq fois champion d'Europe, était la vedette invitée de la soirée. Par sa gentillesse et sa modestie, il a procédé à la remise des prix et a répondu aux nombreuses questions. Il a donné peut-être une autre idée de la boxe que nous connaissons... ou croyions connaître.

Pour cette année 2006, 12 épreuves sont au calendrier (voir ci-dessous) et nous vous souhaitons plein succès pour ce nouveau défi. ● *Ph. Rt*

Pour tous renseignements vous pouvez contacter Patrick Gilliand au **021 728 26 75** ou par mail: pgilliand@vtxnet.ch

RAYMOND



C O R B A Z



Enfants et adultes ayant participé à toutes les courses.

TABLEAU DES COURSES *A faire: 6 courses sur 12 • Challenge pour les 12 courses*

1. Cross de Vidy, Lausanne	21.1.2006	2 à 8 km	079 207 57 16
2. Cross des Amis de la Nature, Chavannes	18.3.2006	2 à 6 km	021 964 42 19
3. Bambi – Chalet-à-Gobet, Lausanne	1.4.2006	7,3 km	079 664 94 71
4. Course des Traîne-Savates, Cheseaux	8.4.2006	1.7 à 10 km	079 326 53 89
5. A travers Pully	19.5.2006	4.3 à 10 km	079 564 52 79
6. Course à Dingler, Savigny	3.6.2006	3,8 à 10 km	021 781 18 44
7. A travers Romanel/Lausanne	16.6.2006	3 à 10 km	021 647 32 44
8. Course invitée 2006: Course des Renards, Valeyres-s-Rances	2.9.2006	1 à 12.7 km	024 441 01 35
9. Course pédestre de Bussigny	9.9.2006	0,9 à 12 km	079 231 39 67
10. Course des Singes, Lutry	24.9.2006	2 à 10 km	021 729 08 22
11. Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet, Lausanne	11.11.2006	environ 12 km	021 692 21 50
12. A travers Prilly	25.11.2006	2,8 à 9 km	079 342 80 33

Genève marathon



1516 après les 21.097 km du semi-marathon) sur les 3484 inscrits, cette première édition a été un beau succès populaire. Organisé par une bande d'amateurs, passionnés de course à pied et amoureux de leur ville, le **genève marathon** est ainsi devenu, dès son lancement, la deuxième course du canton derrière la prestigieuse Course de l'Escalade, principale épreuve pédestre de Suisse en terme de participants.

Objectif prioritaire: le plaisir des coureurs

La qualité de l'organisation et celle des prestations offertes aux participants venus se surpasser tant physiquement que mentalement sur les rives du Léman restera la priorité des organisateurs du **genève marathon 2006**. «Après la réussite de la première édition, nous désirons pérenniser l'esprit du marathon à Genève. Notre but est de proposer une course populaire où les coureurs et les partenaires repartent satisfaits avec le sentiment que tout était organisé pour eux dans les meilleures conditions. Les participants doivent en avoir pour leur argent et pouvoir se concentrer uniquement sur leur course», souligne Grégoire Penno, président du comité d'organisation.

Pour le confort des coureurs, les parcours de la deuxième édition du **genève marathon** ont été légèrement remaniés. Répondant aux exigences de l'IAAF (Fédération internationale d'athlétisme), les nouveaux tracés, urbains et plats à l'instar de ce qui se pratique sur les grands marathons internationaux (Londres, Paris ou New York), promettent d'être rapides et particulièrement

propices à l'amélioration des records personnels. Les parcours du marathon et du semi-marathon se dérouleront toujours sur une seule boucle passant devant les principaux hauts lieux de Genève et s'achevant sur le quai du Mont-Blanc, face au jet d'eau. De nouvelles animations musicales et artistiques devraient aussi être présentes pour agrémenter le passage des coureurs le long du parcours.

En plus de sa vocation résolument populaire, l'édition 2006 souhaite aussi présenter un «plateau élite» plus fourni. Pour ce faire, les primes d'arrivées et de performances seront augmentées. Fidèles à leur philosophie, les organisateurs ne verseront en revanche aucune prime d'engagement. Le 8 mai 2005, c'est l'Ethiopien Tesfaye Eticha, septuple vainqueur du Marathon de Lausanne, qui avait établi le premier chrono de référence du **genève marathon** en s'imposant en 2h15'29".

Meilleur athlète suisse, le Valaisan Tarcis Ançay avait terminé 4^e dans le temps de 2h17'45".

Les bénévoles: clé de voûte de la réussite

Par ailleurs, les organisateurs recherchent quelque 500 bénévoles indispensables au bon déroulement de la manifestation. Les volontaires prêts à venir s'investir quelques heures et désirant vivre le **genève marathon 2006** de l'intérieur peuvent s'inscrire en envoyant un courriel à benevoles@genevemarathon.ch.

Enfin, côté sponsoring et illustrant le désir de pérenniser leur manifestation, les organisateurs du **genève marathon 2006** ont le plaisir d'annoncer la poursuite de leur partenariat avec Migros en qualité de sponsor principal.

Informations et inscriptions sur le site www.genevemarathon.ch (tarifs préférentiels jusqu'au 31 janvier 2006, nombre de participants limité à 5000 coureurs). Bulletins d'inscriptions également disponibles dans les succursales SportXX - le marché spécialisé de Migros - et dès le 15 janvier prise des inscriptions au MParc La Praille et Balexert. ●

Genève, le 11 janvier 2006/GC

Pour de plus amples informations:

genève marathon 2006
Service de presse
Grégoire Corthay
Tél. +41 79 277 74 26
e-mail: presse@genevemarathon.ch

COMMUNIQUE DE PRESSE

Une 2^e édition pour pérenniser le succès populaire de 2005

Le dimanche 7 mai 2006, la cité de Calvin revivra la ferveur du marathon. Fort du succès de sa première édition, qui avait réuni près de 3000 coureurs et enthousiasmé tant les participants que le nombreux public, le **genève marathon** proposera, dans le cadre enchanteur de la rade de Genève, une deuxième édition à vocation résolument festive et populaire.

Au niveau sportif, le bilan de l'édition 2005 a largement dépassé les objectifs fixés. Avec 2900 coureurs classés (1384 au terme des 42.195 km du marathon,

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



2005 ▶ CHINE

Les Foulées de la Soie

Du 1^{er} au 16 août 2005, Jean-Luc Agassis, sociétaire du Footing Club Lausanne, a participé aux Foulées de la Soie, en Chine. D'autres membres du Spiridon romand avaient déjà effectué cette magnifique course pédestre il y a quelques années. Nous lui laissons la parole.

Cette compétition d'environ 150 kilomètres est organisée chaque année depuis dix ans par la société SDPO, dont le siège est à Paris. C'est un peu plus d'une centaine de personnes, dont 15 marcheurs, qui ont participé à cette édition.

Le prologue se déroule à Pékin, de façon à faire connaissance, et sous un orage dont la mégapole chinoise a le secret. Puis, la caravane se rend à Xi-An d'où partaient autrefois les marchands qui amenaient en Europe le précieux tissu. Marco Polo fut le premier Européen sans doute à parcourir la région avec un matériel bien différent de celui du coureur du XXI^e siècle!

Les étapes se déroulent ensuite dans la région du fleuve Jaune avec, en prime, une épreuve dans le désert de Tengri, suivi d'un semi-marathon, soit le plus long kilométrage de toutes les étapes. Ensuite, départ pour Xining situé au centre de la Chine pour des épreuves de montagne. Le dernier test se passe sur la Grande Muraille, à proximité de Pékin et sur une distance de 3 km seulement, mais avec 2067 marches d'escalier à monter ou à descendre, tout en faisant abstraction du vertige.



Jean-Luc Agassis (N° 3) et l'équipe Confucius.

Les conditions de course, sans être extrêmes, sont dures, en raison de la température élevée, de l'humidité, de l'altitude et de la pollution. En plus des onze jours de courses, il ne faut pas oublier que la deuxième compétition consistait à visiter un maximum de lieux touristiques, à sacrifier aux plaisirs de la table et aussi à assister à des spectacles spécifiques de la Chine tel que celui de l'Opéra de Pékin ou des démonstrations de kung-fu des moines de Chaolin.

Ne parlons donc pas de vacances! A mon avis, c'est encore mieux que des vacances puisqu'il y a la pratique du sport et on goûte à bien des distractions. Quant au coût, pour les personnes intéressées, il faut compter environ 6000 francs par personne, argent de poche compris.

Cela vous intéresse? Pas de problème: sur la toile, consultez sdpo.com et vous aurez tous les détails. ●

Jean-Luc Agassis

Béquille improvisée ou planche de salut sur la fin du parcours pour cette concurrente méritante.



►21 ►22 ►23 OCTOBRE 2005

Ile de la Réunion

SURVIVANTS DU GRAND RAID: BÉATRICE SUTTER ET ROLAND FARINE

Jaune est la couleur de leur fierté!

Mieux qu'une longue dissertation, la devise de la course, imprimée sur le T-shirt jaune que va arborer fièrement chaque participant lorsqu'il a franchi la ligne d'arrivée, résume allégrement les difficultés que ces intrépides coureurs vont rencontrer ici: «J'ai survécu!» L'organisateur aurait tout aussi bien pu écrire: «Revient de l'enfer sur terre!»

Tout avait commencé par une petite tirade, lancée comme ça, à l'heure de l'apéritif: «Et si tu venais pour nous coacher?» «Ou courir avec nous.» Courir non, mais vous coacher, oui, peut-être. Mais où? A la Réunion. Rien que ça. Il y a, là-bas, paraît-il, une compétition pour extraterrestres, un peu folle, la Diagonale des Fous, nommée aussi Grand Raid, réputée pour être un monstre de la course à pied, sorte de Sierre-Zinal géantissime. Une course où tout, absolument tout, est démesure: la distance, la dénivellation, le parcours, l'ambiance et la solidarité. Ces deux derniers qualificatifs dans le bon sens du terme.

Surgie d'un incommensurable volcan, aujourd'hui immergé, la Réunion, île à la croûte terrestre fragile et mince, ne devra-t-elle un jour son salut qu'à la vigueur croissante de ses coraux qui la solidifient? C'est ce que nous a expliqué une vulcanologue, là-bas, à la Maison du Volcan... Pour la petite histoire, une île ceinturée par une seule voie rapide

de communication, routière évidemment, où les nouveaux automobilistes fleurissent au rythme de 30.000 unités par an, roulant pour la plupart comme des crétins, constamment accrochés à votre pare-chocs arrière. Bonjour la sécurité! Quant aux bouchons, n'en parlons pas... Mais la Réunion, terre sœur de l'océan Indien, peut aussi se targuer de posséder un des volcans les plus actifs de la planète, le Piton de la Fournaise, qui crachait encore ses cendres peu avant notre arrivée, à mi-octobre. Du volcan englouti en ont surgi trois autres, dont celui de la Fournaise et, selon toutes les probabilités, d'autres devraient encore apparaître un jour, pour finir par tous disparaître. Et l'île avec eux. Belle perspective pour ses habitants! Pourtant, demain n'est pas la veille. Son sauvetage passera donc par la survie de ses coraux. Une bonne raison pour les conserver intacts, ce que s'acharne à expliquer le gouvernement à ses concitoyens.

Première étape: le volcan

Le volcan, c'est aussi la première étape pour les coureurs du Grand Raid, partis du... Cap Méchant, à l'altitude zéro – un endroit qui mérite bien son nom, car mieux vaut ne pas s'y baigner vu les courants qui le traversent. Volcan atteint après 31km de montée, à 2320m! Une première grimpe à vous couper le souffle!

Deux parmi les derniers classés à avoir survécu: Béatrice Sutter et Roland Farine. Couple spiridonien sans histoire, uni, mais aucunement par les liens du mariage – cela les concerne – qui s'étaient fixé comme unique but de terminer l'épreuve. Pari fou s'il en est, celui de franchir les 140 km d'un parcours au



140 km, ça use et pas que les baskets... Arrivée en fanfare à Saint-Denis, stade de La Redoute, Béatrice et Roland franchissent les derniers mètres du Grand Raid, encouragés par leur coach de service, Jean-Pierre.

relief légèrement dantesque, ne laissant aucun répit, avec au menu plus de 8000 m de dénivelé positif (400 m de plus qu'annoncé sur le programme de cette année), où le taux d'abandons avoisine le tiers des participants. Pour sa troisième participation à cette épreuve, Béatrice voulait laver l'affront que lui avait fait la nature l'année dernière en l'obligeant à abandonner. Objectif similaire pour Roland qui en était à sa deuxième tentative. La dernière, a-t-il juré une fois l'arrivée franchie! Ce qu'ils expliquent tous à ce moment-là!

Quarante-deux heures après le vainqueur!

Objectif atteint. Et, croyez-moi, dans ces conditions, seul le résultat compte. En ce lundi 24 octobre, sur le coup des 15h, c'est sous une «standing ovation» d'un nombreux public qui avait séché sous le soleil pour les accueillir et devant toute la presse locale que nos deux héros helvétiques passèrent la ligne d'arrivée à Saint-Denis (stade de la Redoute). A dix minutes du temps limite imparti de 62h – mais cela importe-t-il? – en compagnie de deux compagnons avec qui ils avaient eu l'heur de partager les derniers kilomètres. Quarante-deux heures après le vainqueur (Charles Fontaine, 19h49'), trente-quatre après la première dame (Sandrine Beranger, 27h24'). Cassés, mais heureux! Sandrine relatait d'ail-leurs ainsi son parcours: «Entre le 80^e et le 130^e kilomètre, c'était dur, infernal. C'était long, long. J'ai beaucoup marché et, dans ces moments-là, on pense qu'on ne va jamais arriver.» Si la Dia-gonale de cette année était encore un peu plus folle que celles des années précédentes, selon ce qu'on en a entendu, l'organisateur répond en souriant qu'il n'a forcé personne à y participer. D'accord, mais

Béatrice, objet de toutes les sollicitudes de la presse régionale.



De l'altitude 0 (point de départ) à 3200 m, sur la route du Volcan de la Fournaise, au kilomètre trente. Et déjà des sentiers qui n'en finissent pas.

lui n'était pas dans le froid du volcan vendredi matin, dans la chaleur du samedi à midi, dans la boue, et les pieds anéantis par les ampoules... Alors, Messieurs du comité d'organisation, si vous pouviez vous abstenir d'ajouter chaque année une difficulté supplémentaire à votre épreuve, les futurs concurrents vous en seraient infiniment reconnaissants.

L'oiseau *Tuit-Tuit*

Glané pour l'anecdote dans la plaque de la course: «Attention, le site après Dos d'Ane, en direction de Saint-Denis, est protégé ; car l'oiseau *Tuit-Tuit* est en voie de disparition. Le civisme

des coureurs est donc requis pour préserver ce site exceptionnel.» Assertion confirmée par l'intéressé: plusieurs fois le *Tuit-Tuit*, aussi peu farouche qu'un moineau de bas étage, s'est posé tout à côté du touriste que je fus, presque sur ses pieds. Le *Tuit-Tuit*, espèce en voie de disparition, qui devait cependant sembler apprécier l'atonie de mon émerveillement...

Bravo et chapeau, Béatrice et Roland. Car, comme le suggère le T-shirt officiel qu'on vous a remis à l'arrivée: «Vous avez survécu.» De la plus belle des manières. Jaune sera désormais la couleur de votre fierté! ●

J.-P. Glanzmann (coach!)



Départ des dames.



Départ des cadets et cadettes B.



Océane, Michael et Basil avant le départ.

LE CHAMPIONNAT VAUDOIS DE CROSS 2006

organisé à Oron-la-Ville

La société de gym d'Oron «Les Jeunes Patriotes» fête cette année son 100e anniversaire et pour «marquer le coup» organisait de championnat vaudois de cross. Le comité d'organisation, avec à sa tête, Franco Vaccher avait mis tout en œuvre pour que les «crossman» trouvent un certain plaisir à courir à travers champs et ceci à proximité du magnifique centre sportif de cette localité. Le matin était réservé aux adultes, dames et hommes alors que l'après-midi les jeunes se «battaient» pour les

places d'honneur. Il est à relever la parfaite sportivité de tous les athlètes, des plus petits au plus grands et ce sont environs de 180 coureurs qui se sont éclatés sur un terrain légèrement vallonné mais assez difficile selon les dires de quelques coureurs. Les parcours allaient de 750 mètres pour les tous petits à 10,5 km, pour l'élite.

Bien que beaucoup de coureurs à pied se désintéressent du cross-country, je pense, et je ne suis pas le seul à affirmer que cette épreuve, malgré le peu de participation va encore survivre. En effet et malheureusement, la comparaison du nombre de coureurs est flagrante entre les courses populaires ou de montagne et des cross. Il semble que

la première raison est que la course à travers champs est beaucoup plus dure avec des efforts plus courts mais plus violents que sur les routes ou en montagne. Et en plus, chacun et chacune a certaines préférences de terrains de course. Il y a aussi des coureurs qui ne veulent pas faire les frais de «pointes», pour une, éventuellement deux courses par année, sans compter que beaucoup de coureurs considèrent la saison d'hivers comme un temps de récupération et d'entraînement léger, alors que les coureurs de cross doivent se maintenir au top alors que d'autres préfèrent les sports de glisse, ce qui est compréhensible d'une certaine façon. ●

Ph. Rt

29^e SILVESTERLAUF ZURICH

le 11 décembre 2005

Après quelques années d'interruption dus à des problèmes d'organisation, la Silvesterlauf de Zurich connaît à nouveau un franc succès. Sur les 15.421 inscriptions enregistrées, 13.429 personnes se sont trouvées classées à l'issue de cette course en ville de Zurich, au soir de ce dimanche de décembre.

A l'origine, cette manifestation se déroulait tout à la fin de l'année, proche de la Saint-Sylvestre, d'où son nom. Désormais, elle a trouvé sa place au début du mois de décembre, une semaine après l'Escalade genevoise.

Même si cet exercice est risqué, il est tentant de vouloir tirer des points de comparaisons avec les deux manifestations. Je me risque quand même:

- Quoique la participation sur les bords de la Limatt est quelque peu inférieure, la Silvesterlauf est (re)de-

venue une des grandes courses de Suisse.

- Toutes les deux manifestations se déroulent dans le centre historique de la ville.
- Dans les deux cas, le parcours est très attractif. Celui de Zurich étant quelque peu plus roulant. Elles bénéficient toutes deux d'une participation d'élite internationale.
- Tous les adeptes de la Course de l'Escalade de Genève seront de mon avis: c'est l'ambiance unique qui règne ce jour-là, entre Les Bastions et la cathédrale, qui fait le succès de la course du bout du lac.
- On ne peut pas en dire autant de la Silvesterlauf. Les animations y sont réduites. Même s'il y a foule, pour une part d'entre eux, il s'agit du «promeneur du dimanche» type. Il est vrai que faire résonner des Guggenmusik sur la Bahnhofstrasse peut paraître incongru aux pieds de nos vénérables temples de la finance

représentés par les bâtiments du Credit Suisse, UBS et autres établissements financiers prestigieux.

- La Silvesterlauf Expo n'a rien de comparable avec la surface occupée par l'Escaladexpo. Ce n'est pas les quelques stands (une dizaine environ) placés dans une usine désaffectée sur les bords de Sihl qui vont attirer le chaland. L'expo zurichoise est indigne d'une telle manifestation.

A l'instar de Genève, l'organisation zurichoise est impeccable et, malgré le manque d'ambiance, je vous invite à faire la comparaison. Particulièrement si vous deviez vous rendre dans la région ce jour-là, ce qui était mon cas. Mais pour le shopping, il préférable d'arriver la veille.

L'année prochaine, ce sera le jubilé de la 30^e. Quelques modifications sont prévues, mais rien de fondamental, semblerait-il. ●

Daniel Laubscher



Premier Sierre-Zinal, 1974:
de g. à dr.: le profil de J.-Cl. Pont,
N.T., les frères Joris, Gaston
Roelants.

Un, deux, trois, c'est foutu ?

SUITE DU TRÉSOR DE BABADAG

(voir pages 4 à 7 du *mmille-pattes* N° 96)

Un matin que je courais seul, le long du Rhône, à Genève, j'ai croisé un gars qui m'a dit «salut!»... «Salut!»... Et nous avons poursuivi notre chemin. C'était Jean-Claude Blanc, à qui nous devons l'excellente mise en forme du *mmille-pattes*. Mais le voici qui revient sur ses pas, et qui m'apostrophe ainsi: «Dis, tu te rends compte le nombre de gars qui courent à cause de toi?» Si je m'attendais à sa question... «Je n'y ai jamais vraiment pensé, ai-je répondu. Cependant, s'il y a une chose qui me ravit, c'est qu'aujourd'hui un petit vieux comme moi peut s'en aller courir n'importe où et n'importe quand à sa guise, sans s'attirer des quolibets. Alors qu'autrefois... Si *Spiridon* m'a valu cela, ça suffit à mon bonheur...» Et nous sommes repartis, chacun de notre côté.

Autrefois, à trente ou trente-cinq ans, tu étais un vieux coureur. Si t'avais pas compris, les règlements te le faisaient savoir: en Suisse, il y avait une catégorie d'âge, appelée *Seniors II*, qui débutait à trente-trois ans. Elle correspondait à la *Landwehr*, dénomination de la catégorie (33-39 ans) des soldats

plus jeunes du tout et pas encore vétérans. A cet âge-là, si tu hantais le stade, on te collait bientôt un petit drapeau ou un chrono. La longue jeunesse des coureurs de fond, les autres athlètes n'en avaient rien à faire. Eux, sprinters, sauteurs ou lanceurs de 35 ans, prêts à bedonner, plus question de performer. Mais nous... En 1956, Mimoun champion olympique de marathon à trente-six ans! Le Portugais Carlos Lopes le sera un jour à trente-huit ans. Et Jack Foster, ce marathonien néo-zélandais qui réussira 2 h 11 mn 25 s à 40 ans!

Le marathonien d'alors, opiniâtre, voire teigneux, puis crevé, parce qu'il avait flirté avec ses limites, à l'arrivée il avait droit, parfois, à un sourire d'esthète, avec moue de condescendant. Certes, au départ déjà nous n'étions pas très beaux à regarder: rien à voir avec les sprinters, les sauteurs en hauteur, et encore moins avec la silhouette des décathloniens, ces dieux du stade. Nous, c'est tout juste si alors on ne se pinçait pas le nez pour nous parler. On le voit, plus que de l'imbécillité, il y avait trop souvent du dédain, du mépris. Et cette fatuité cultivée par bien des jour-

nalistes en cravate.

D'ailleurs, il fallait se lever tôt pour trouver un journaliste intéressé par les coureurs de fond. En Romandie, on avait en premier lieu Paratte, et Acquadro, puis Jeannotat. En France, Pointu surtout, naturellement proche des «darnés de la terre», et Pierre Naudin, jusqu'aux Jeux de 1972, quand le massacre de Palestiniens lui fit passer le goût du sport. En Italie, un homme à part, le truculent Bonomelli, qui, le premier, me dira la légende de Melpomène, laquelle, en 1896, serait allée de Marathon à Athènes. Et mes compères Giors Oneto, de Florence, «inspecteur de la laine vierge» (il déclinait ainsi sa profession), et Ottavio Castellini, de Brescia, jovial journaliste maître en l'art d'écrire vrai, et joli. En Wallonie, Milou Blavier, admirable d'humanité, Jacques Sluys, une encyclopédie, et Yves Mortier, leur cadet, mort dans un fossé, avec sa femme et ses fillettes, un dimanche matin de février, glacé, alors qu'en voiture ils allaient prendre l'avion des vacances.

A la réflexion, c'est de notre isolement que germera l'idée de *Spiridon*,

bientôt fortifiée par la sympathie de ces hommes-là.

Le meilleur des fumiers

Eclairage. Nous voici au printemps de 1964; les Jeux auront lieu à Tokyo. Yves Jeannotat, bon coureur de 10.000 m, deux fois vainqueur de Morat-Fribourg, et recordman helvétique des 30.000 m piste, Jeannotat se propose d'affronter le minotaure, le marathon.

Car alors cette distance faisait peur, et il y avait de quoi: le marathon se courait le plus souvent dans la chaleur d'un après-midi d'été. De mauvaises langues diront: après que les officiels ont terminé leur repas, bu un kirsch (ou un schnaps, ou un cognac, c'est selon), et fumé un cigare... Pour nous, pas la moindre boisson avant le 20^e km: c'était réglementaire. Et d'ailleurs, que boire en cours de route? On y allait au pif. Y en a qui avaient trouvé la... solution ad hoc: «Rien du tout!» m'avait répondu à Kosice un entraîneur russe. Oui, mais ses gars valaient moins de 2 h 20.

Il y avait un temps-limite pour participer au marathon olympique: 2 h 24, ou 2 h 26, je ne sais plus. A Kirchberg, j'avais vu Vögele, élégant coureur militaire, et mon pote Leupi réussir cette limite. A 35 ans, Jeannotat, lui, avait décidé de tenter sa chance en Angleterre: sur la classique distance (celle des Jeux de 1908) de Windsor au stade de Chiswick. Respectueux des règlements, il avait demandé à la fédé l'autorisation (sic) de courir ce marathon. En ce temps-là, aller courir à l'étranger sans autorisation officielle vous exposait à des sanctions. Notre homme attend, attend... la réponse ne vient pas. En Romandie, on commence à tempêter; Boris Acquadro, commentateur sportif écouté, s'en mêle. La réponse sera négative. Pourquoi? «On a pensé que vous n'êtes pas en mesure de faire honneur aux couleurs nationales...» Tel quel.

L'injustice, et le mépris, c'est comme le meilleur des fumiers: inutile de l'agiter au bout d'une fourche, ou de le tenir au sec, à l'air, mais il faut l'enfouir dans de la bonne terre. Et tôt ou tard vous verrez surgir, ravi, des patates, du maïs... voire des roses extraordinaires!

A cette époque, il y avait chaque année une rencontre internationale sur 30 km par deux équipes de trois coureurs: d'Allemagne, de Hollande et de Suisse. On avait publié le règlement, et l'on savait donc le nombre de points à réaliser à telle et telle course en vue de la qualification. Je me dis que j'avais ma

chance. Celle-ci me sourit, parce que l'un des meilleurs avait renoncé: 6^e aux points, j'étais qualifié! Pour la première fois j'allais porter le maillot de l'équipe nationale! J'attendis naïvement la convocation officielle. Elle ne viendra jamais: on avait préféré un autre, sans doute plus digne de faire honneur au pays... A force d'insister, j'obtiens une explication d'un officiel. «Le règlement a été modifié...», me déclarait ce Zurichois. Je m'en doutais... Et ce brave couillon d'ajouter, paternaliste: «Continue à t'entraîner, et un jour...» Continuez à me chauffer ainsi, se dit le marron, et un jour...

Spiridon, l'idée m'en vint un jour de l'automne 1971, alors qu'à Bâle j'attendais à un passage clouté, devant la Badische Bahnhof. Je feuilletais un prospectus intitulé: *Die Idee...* On y disait que faire une revue était désormais à la portée de chacun.

Quant au prénom Spiridon, celui de Louis, vainqueur du tout premier marathon, il me fut inspiré par Juha Väättäinen. Sur 10.000 m, je l'avais vu, à la télévision, faire vibrer le stade d'Helsinki – aux championnats d'Europe – en battant d'un souffle l'Allemand de l'Est Jürgen Haase, au terme d'un coude-à-coude d'anthologie! Pour 27 min 52 s 8*. Alors, Juha... Juha... Spiridon... Spiridon...

Il allait donc presque de soi qu'un jour je propose à Jeannotat de faire ensemble une revue de course à pied, qui serait un organe à nous, les restants de la colère de Dieu... Il était prof de français, et journaliste à ses heures.

J'étais traducteur. Nous ferions la paire. Il était réticent, mais il ne dit pas non. Du côté des caciques, notre initiative suscita tout d'abord le silence, puis des sourires amusés. Mais, contre toute attente, nous durions. Alors vinrent quolibets et persiflages, puis interdictions et ukases. Et, couronnement, au moins deux menaces de procès. Ballevernes, car c'est ainsi qu'on étalonne le thermomètre du succès...

Plus tard ils auront même l'idée de s'approprier, de récupérer à leur profit le vaste mouvement généré par *Spiridon*. «Lorsqu'un phénomène nous échappe, rappelait alors Gaston Meyer, un journaliste d'une espèce en voie de disparition, feignons de le diriger...» *Spiridon*, la bible des coureurs à pied... L'expression est de lui, qui fut rédacteur en chef de *L'Equipe*. Alors que, surpris et déçu de l'attraction suscitée en France par le marathon de New York, un confrère du même quotidien aura ce mot-crachat: «Ringards».

Après la Romandie, la France... Ma vie à moi c'était le français, la francophonie: j'étais tombé dedans tout petit, dans la marmite du football aussi, bien avant la course à pied. Et j'étais devenu traducteur, d'allemand en français, afin de pouvoir étudier dans ma propre langue. Ce *Spiridon* en gestation s'adres-

*«... Ce fut alors l'éblouissante fin de course, traduite par de simples chiffres. Dernier kilomètre en moins de 2:34, dernier tour en 53,8, puis, après le démarrage de Väättäinen, derniers 300m en 40,3, derniers 200 m en 26,7, et surtout derniers 100 m en 13,2!» (G. Meyer, *L'Equipe*)



Corrida de São Paulo, 1975: pour le première fois, des femmes vont courir avec les hommes; au centre, Michèle Miéville (Suisse).



Helsinki, championnats d'Europe 1971:
Juha Väätäinen (27'52''8) bat Jürgen Haase
pour le titre du 10.000 m.

serait donc aux coureurs de Romandie, mais, plus encore, à ceux de France et de pays latins. D'autant que les coureurs de ce temps-là, friands de lecture, n'avaient quasiment rien à se mettre sous la dent, eux qui avaient si longtemps croqué le marmot...

Cependant, il existait alors en France un mensuel que nous lisions tous: le *Miroir de l'Athlétisme*, dont le rédacteur, Raymond Pointu, aimait bien les coureurs de fond. Nous attendions avec impatience chaque numéro, espérant que l'on y parlerait des mythiques champions de notre sport préféré. Et peu à peu nous savions «tout» de Zatopek, de Bolotnikov, de Kuts, d'Odlozil, bien sûr, mais aussi de Mimoun, de Schade, de Chataway, de Pirie, d'Abebe Bikila, de Kipchoge Keino, de Ron Clarke, d'Herb Elliott, de Murray Halberg, de Peter Snell, de Jazy, de Roelants, etc. Le *Miroir* parlait des cracks, mais aussi de la course de fond: ainsi, en 1969 Pointu publiera *Le Coureur de demain*. C'était le

titre que j'avais donné à une traduction d'un texte de Van Aaken, un médecin allemand qui préconisait la merveilleuse course longue et lente plutôt que l'affolant interval-training de Gerschler. Parfois nous nous sentions frustrés: quand le *Miroir* ne parlait quasiment que des autres, qui n'étaient pas des coureurs... Heureusement, il restait la «tribune des lecteurs», exemplaire. Et là le nom (et l'adresse!) de scripteurs qui disaient notre passion pour la course à pied. Jean Ritzenthaler... Christian Liégeois... Mario Machado... Serge Cotteureau... Si tous ces noms disent encore quelque chose, je les aurai découverts dans cette revue-là. Dès lors, dans le but de diffuser *Spiridon* hors de Suisse également, c'est à ces gens que je m'adresserai.

Ils préféraient des saucisses rôties...

En février 1972, le numéro zéro est offert aux coureurs: cela disait bien notre inspiration, idéaliste, non commerciale, mais... il paraît que ça ne se fait pas. On préfère ce que l'on a payé, nous dira-t-on, dans le froid du cross SATUS, à Genève. J'avais signé un éditо au titre symptomatique: «Qu'est-ce que tu fais?», traduction d'une question venue d'une petite fille qui m'avait vu courir, un soir d'hiver, dans une rue de Bâle. Un type qui court, cela lui avait paru si étrange, à cette fillette d'alors... Le numéro un, je le publierai aussi à Bâle, où je resterai jusqu'à la fin de 1973. Le numéro deux, lui, faillit bien être le dernier. J'en avais fait tirer des centaines d'exemplaires en plus, afin de les offrir aux participants des 100 km de

Bienne, histoire de faire savoir que notre *Spiridon* existait. Et j'avais mobilisé des copains pour m'aider à diffuser la bonne parole... En plus, je n'avais pas manqué le coche: la couverture représentait Schadt, le gars qui allait gagner au terme de cette nuit-là! Pauvre de moi, je dus bien vite déchanter: la quasi-totalité de ces «coureurs», en majorité alémaniques, ne voulaient pas d'une revue de course à pied! La mort dans l'âme, j'en voyais venir par erreur vers notre petit kiosque, et dire: «Ach nein!» Et ils se dirigeaient, parole, vers le marchand de saucisses rôties... Cette nuit-là, si j'avais proposé des *wienerli* ou des *frankfurter*...

Après ce cruel échec, j'ai songé à ce mot de la fin: «Rideau!». Jeannotat commentait: «Ma foi...» L'air de dire: nous avons fait ce qu'il fallait, mais ne va pas contre l'évidence. *Errare humanum est, perseverare diabolicum?* Il y avait de cela.

La bonne parole... Je le sais mieux depuis: elle est comme des graines, tout ce qu'il y a de plus vivantes, ou manifestement mortes, du moins en apparence. Certaines, en effet, sont en léthargie, en attente du bon vent, puis en quête de bonne terre. Qui les fécondera, ou non, selon le temps, l'espace... et les laboureurs.

A Bienne, en ce malheureux mois de juin 1972, les exemplaires disséminés ne tombèrent pas tous sur de la caillasse. Ainsi, ce Cottureau à qui je tendis plusieurs exemplaires de *Spiridon*: l'un d'eux ira bientôt à Jean-Claude Moulin. On sait mieux la suite: c'est le bouche-à-oreille qui allait faire connaître l'existence de la revue.

N'empêche, ignorant tout de cette lente gestation, je décidai de ne pas suivre le conseil de Jeannotat, et de publier un numéro trois, numéro «quand même». A mes frais, et advenne que pourra! Un tout petit tirage, ce fluet numéro, et il parlait surtout... des courses de montagne! En 1972. Pas de quoi parader: c'étaient ces courses-là que je préférais. Et je tenais à les présenter, qui sait, avant que *Spiridon* n'expire...

Puis le temps fit son œuvre. Le temps, et des coureurs... ●

© Noël Tamini, Addis-Abeba,
mi-avril 2005

A suivre.

25 km de Hluboka, 1973: N.T. y rencontre le «dilettante» Giors Oneto.



Renseignements:

Jean et Jeannette Perone 022 752 27 46

Claudia Nicolas 022 345 43 95

079 624 52 35

N'oubliez pas de consulter notre site internet:

www.chp-geneve.ch

Délai d'inscription pour chaque sortie:

le lundi précédant la course (sauf indications spéciales).

Les sorties et entraînements sont ouverts à tous, non-membres compris.

Entraînements de course à pied tous les mercredis:

départ: 18h30 mairie de Satigny - douches sur place.

Rendez-vous Remarques

Dates	Sorties	Organisateurs	Rendez-vous	Remarques
Janvier Dimanche 15 janvier	Raquette et ski de fond dans le Jura	Vincent Cruz 022 349 20 89 022 372 69 18 prof. 078 689 54 89	09h30 Parking piscine de Meyrin	Sortie familiale Pique nique selon météo
Février Samedi 4 février	Soirée du CHP	Comité soirée	dès 19h00 salle communale de Satigny	Famille et amis sont les bienvenus
Mars Dimanche 5 mars	Championnats suisses de cross	Bernard Pernier 022 792 53 59 privé 022 379 24 47 prof.	Stade des Evaux	Faire pub autour de vous. Besoin important de commissaires.
Week-end 18 et 19 mars	Week-end de neige à Grimentz (ski, ski de fond, raquette et balade)	Claude Meylan 022 793 91 47 (privé) 079 382 35 34	12h00 samedi Grimentz Hôtel la Cordée	Inscription jusqu'au 15 janvier Fr. 78.- (inclutée, raquette et p.d.) compris) pns pour enfants.
Avril Dimanche 2 avril	Tour du Vuache (course à pied, VTT et vélo - env. 26 km)	Jean et Jeannette Perone 022 752 27 46	08h00 Parking Mairie de Plan-les-Ouates	Repas au restaurant La Ferme à Frangy Départ de Chaumont: 9h00
Mercredi 26 avril	Entraînement sur nouveau parcours du cross interentreprises	Jean-Claude Dubullut 079 293 93 02	18h30 Salle communale de Versois	Repas au stade de la Bâ cassière Inscription une semaine à l'avance
Mai Dimanche 21 mai	Hydrospeed (descente du Gifre, entre Siat et Samonens)	Bernard Babel 022 785 11 12 079 417 28 49	09h00 Parking douane de Veyrier Inscription une semaine à l'avance	Descente rivière (32 euros par personne, repas ou pic-nic, selon météo)
Dimanche 28 mai	Course à pied dans les bois (9km)	Ronald Brocard 022 300 03 89	10h00 chez Ronald, Pré-de-l'Éclair Plan-les-Ouates (signalisation)	Douche sur place Buffet canadien - grillades
Juin Week-end 10-11 juin	Sortie familiale à Leysin (VD) (course, marche, VTT, vélo, piscine et via ferrata)	Jadine et Christa Picamat 022 796 61 84	A définir	Organisation en préparation
Dimanche 18 juin	Traversée du Mont-de-Sion (course, VTT, vélo, marche (20km))	Jean et Jeannette Perone 022 752 27 46	08h00 Parking de Plan-les-Ouates	Repas à l'Auberge de Chaumont, ou pic-nic, selon météo.
Mercredi 21 et 28 juin	Montée du sentier de la Thuille au Salève (beaucoup d'autres possibilités)	Bernard Donati 022 784 22 18	17h30 Parking du Grand-Donzella	Pique-nique à l'oratoire de la Thuille, restaurant selon météo
Juillet Dimanche 16 juillet	Vallée verte (course à pied) (parcours vallonné (env. 17 km))	Guy et M.-Thérèse Schnyder 0203 450 39 16 22	09h00 Boège (France) Place de l'église	Pressoir costume de bain (piscine) Repas prévu à Boège
Août Dimanche 20 août	Parcours au bord du Rhône (15 à 16 km)	Odile Cuénat 022 733 26 86 078 722 43 49	09h00 Départ de «la Petite Maison» à Vernier, route du Canada	Pas de douche/eau courante Buffet canadien et grillades.
Week-end 5-6 ou 26-27 août	Château-d'Œx (visite fabrication du fromage), balade au col des Moises et lac de Léouzon	Jean-Claude Dubullut 079 293 93 02	A définir	Sortie familiale
Septembre Samedi 2 septembre	Course du Mandement 30 ^e anniversaire	René Dafflon 022 753 18 30		A voir, pas encore pris de décision
Week-end 16-17 ou 23-24 septembre	Montée au lac de Tannay au dessus de Vougy (VS) Nuitée au refuge (sommet surprise)	Eric Stockli 022 418 58 41 (prof.) 022 342 20 67 (privé)	A définir	Sortie familiale
Octobre Samedi 7 octobre	Cross interentreprises à Versoix	Claude Meylan 022 793 91 47	Versoix, collège des Colombiers Dès 07h00	Faire pub dans vos entreprises Besoin de commissaires
Dimanche 8 octobre	Insigne sportif (10 et 20 km) org. serv. sports Ville de Genève		09h00 Salle communale d'Aithenz (Aussy)	09h00 Départ ôite 10h00 Départ populaires
Dimanche 15 octobre	Tour du lac d'Annecy (course à pied et vélo ou équipe mixte, course à pied et vélo)	Jean et Jeannette Perone 022 752 27 46	07h00 Parking mairie de Plan-les-Ouates	Repas au restaurant
Novembre Dimanche 12 novembre	41^e Cross national du CHP	Bernard Pernier 022 792 53 59 - prof. 022 379 24 47	Stade de Champel	Faire pub autour de vous. Besoin de commissaires
Décembre Dimanche 17 décembre	1/2 tour du Salève (22 km) course à pied et sortie E. Loisirs	Jean et Jeannette Perone 022 752 27 46	08h00 parking douane de Veyrier	Départ: lac des Dronières Repas si possible à Vessy
Janvier 2005 Jeudi 11 janvier	Soirée des organisateurs	Jean Perone 022 752 27 46 Cl. Nicolas 022 345 43 95	19h00 Centre sportif de Vessy	
Dimanche 21 janvier	Sortie raquette et ski de fond	Vincent Cruz 022 349 20 89 022 372 69 18 prof. 078 689 54 89	A définir	Sortie familiale. Pique nique selon météo



VALLE DE CILENTO (ITALIE) Transmarathon

Francesco Cristiano (No 8), vainqueur chez les vétérans.



Le groupe des Vaudois.

Le Spiridon romand bien représenté

Les courses pédestres sortant de l'ordinaire en Suisse et à l'étranger attirent toujours plus de coureurs, avides de nouvelles sensations. Ce sont 6 athlètes de notre région qui se sont rendus au milieu des collines napolitaines pour disputer ce transmarathon, de 5 étapes, représentant environ 85 kilomètres.

Cette idée d'aller découvrir cette magnifique région émanait de notre sympathique coureur du Sentier, Francesco

Christiano, originaire de là-bas, et qui a déjà fait cette épreuve.

C'est donc au mois d'août dernier que notre petite troupe s'est rendue à Paestum, au sud de la côte Amalfitaine, pour y retrouver de nombreux coureurs et de partager, en plus de la bonne table, des efforts sur des chemins et routes avec un fort dénivelé. Mais la bonne humeur et la convivialité ont régné tout au long de cette magnifique

aventure. L'organisation était parfaite, même un jour de repos avait été prévu. Selon Donato Chironi, c'était peut-être la journée la plus fatigante au vu des nombreuses visites, dont la ville de Capri, avec ses alignées de boutiques représentant les plus grandes marques internationales.

Toute notre équipe, dont quelques membres du Spiridon romand, est revenue enchantée d'une course difficile mais très attractive, avec un encadrement très professionnel et beaucoup de magnifiques souvenirs. A entendre Donato, il faudrait 3 pages dans le *mmille-pattes* pour narrer les différentes péripéties. Alors, si vous voulez en savoir plus, contactez-le, il sera enchanté de vous séduire par son enthousiasme toujours débordant et peut-être que cela vous donnera des idées pour cette année ou les prochaines. ● *Ph. Rt*

Propos recueillis
auprès de Donato Chironi.

COOP DEVIENT SPONSOR DE LA 20^e Course Féminine Suisse

**La Course Féminine Suisse
a gagné un nouveau sponsor:
le groupe de commerce au détail Coop**

Avec ses cinq principales missions: Ajoie de vivre, fraîcheur, santé, conve- nance et dynamisme, Coop, le deuxiè- me groupe du commerce au détail en Suisse correspond à la philosophie de la Course Féminine. La plus fréquentée des courses féminines d'Europe centra- le accorde une grande importance au bien-être de ses participantes, au plaisir du mouvement et à la notion de santé.

Le sponsoring sportif fait partie depuis des années de nos engagements. Santé, dynamisme et plaisir de vivre existent à la Course Féminine et ces signes distinctifs se retrouvent aussi dans nos produits, tels que Weight Watchers, Naturaplan, Max Havelaar et nos propres marques, explique Béatrice Hauri, cheffe RP/sponsoring de Coop, région de vente bernoise.

Coop va ravitailler les coureuses avec des bananes, prévoit un stand de «frap- pe-vélo» et envisage diverses autres activités.

Les organisateurs de la Course Fémi- nine Suisse ont aussi réussi à engager un autre sponsor de renom: on a appris dernièrement que l'assurance maladie *sansan* devenait le deuxième sponsor principal, aux côtés de La Poste.

La course du jubilé

Avec l'édition du 11 juin prochain, cette manifestation sportive riche en tradition sera organisée pour la 20^e fois déjà. Après une première réussite l'an dernier, les coureuses vont cette année terminer à nouveau leur course sur la place Fédérale. Le parcours emprunte le même tracé au cœur de Berne, à part une légère modification. La course du jubilé prévoit de nombreuses surprises pour les participantes et élargit son offre avec un nouveau parcours de 15 km pour les nordic-walkeuses.

Ateliers walking, nordic walking et course

Dans le cadre de l'édition 2006, les deux sponsors principaux, *sansan* et La Poste, offrent dans cinq villes suisse, en collaboration avec l'équipe Ryffel-Run- ning, des ateliers de trois heures afin de préparer la Course Féminine Suisse. Les participantes à un atelier ne paient que 30 francs – les 20 autres francs étant pris en charge par les sponsors princi- paux. Les ateliers sont composés d'un mélange judicieux de théorie et de pra- tique, et proposent un aperçu global des activités walking, nordic walking et course. Les ateliers concernant la course sont dirigés par des anciens coureurs de classe mondiale: Sandra Gasser, Markus Ryffel, ou par une autre personnalité

connue sur la scène de la course. Les ateliers walking/nordic walking sont dirigés par le pionnier du walking Urs Gerig ou par Mathias Thierstein.

Le programme de la 20^e Course Féminine Suisse

Le nombre des participantes est limi- té. Le programme de la 20^e Course Fé- minine Suisse vous donne des informa- tions détaillées. Il est disponible gratui- tement dans tous les points de vente Coop de la région bernoise et dans les offices postaux de la même région, ainsi que chez les partenaires du contrat Adidas®. ●

Contact:

Stefanie Gerber
Mediasen
Course Féminine Suisse
Kursaalstrasse 3
3013 Berne
078 886 86 44
stefanie.gerber@ryffel.ch

DÉPRESSION

Selon l'Office fédéral de la santé publique, 43% des dépressions pour- raient être soignées en pratiquant une activité physique comme la course à pied. Les Allemands, les Autrichiens et les Américains en ont fait une méthode thérapeutique.

Les psychiatres redécouvrent les ver- tus antidépressives de la course à pied.

Pour soigner une dépression, inutile de courir les médecins: il suffit de courir, tout simplement. D'ailleurs, certains psychiatres utilisent la course à pied pour soigner les patients dépressifs. Cette forme de psychothérapie est re- connue en Allemagne depuis 1988. Il s'agit là-bas d'une formation qualifian- te. A ce jour, plusieurs centaines de pra- ticiens ont obtenu le diplôme de Lauf- therapeut décerné par l'Institut alle- mand de thérapie par la course à pied, à Bad Lippringe, en Rhénanie du Nord- Westphalie.

Les consultations se déroulent en plein air, par exemple dans un parc. Le but n'est pas de transformer le patient en athlète accompli: n'oublions pas qu'il s'agit d'une psychothérapie. Le rythme des foulées doit permettre aux patients de tenir une conversation. Autant dire que beaucoup préfèrent marcher. Certains thérapeutes rappor- tent même avoir traité des personnes

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. 021 706 48 00

1260 Nyon, route de Duillier 6
tél. 022 362 06 36

1018 Lausanne, ch. d'Entre-Bois 21
tél. 021 648 50 00

1004 Lausanne, av. de Morges 7
tél. 021 626 05 10

CEDRIC 
PORTIER SA

Distributeur général


RENAULT
auto-location

dépressives qui s'arrêtaient pour pouvoir pleurer à leur aise.

Dès le début des années 80, les Autrichiens ont copié l'exemple allemand. On pourrait donc penser qu'il s'agit d'une spécialité germanophone, si les Américains n'avaient pas également exploité la course à pied, à partir de 1974 déjà, pour soigner les dépressifs et les alcooliques, notamment. Ils ont même créé une association professionnelle, baptisée American Medical joggers. Aux Etats-Unis, des milliers de personnes sont actuellement traitées par un *walking therapist* ou un *running therapist*. Les «consultations assises» sont facturées plus chères, pour inciter les patients à choisir la formule jugée la plus bénéfique.

La méthode a obtenu le soutien de certaines personnalités comme Joschka Fischer, ex-ministre allemand des affaires étrangères, devenu marathonien à ses heures, ou Ray Fowler, ancien président de l'Association des psychologues américains. Mais tous les sujets ne sont pas favorablement réceptifs. Les anorexiques et, plus généralement, les patients manifestant un comportement auto-agressif, sont susceptibles de développer une dépendance à l'entraînement.

En Suisse, la course à pied thérapeutique est pratiquement inconnue. Certes, les jeux de ballon et les promenades sont couramment intégrés dans les activités proposées aux patients psychiatriques. Mais il s'agit davantage d'occuper les pensionnaires que de les soigner. D'autre part, la randonnée est utilisée pour la rééducation des malades cardiaques: «L'influence de l'activité physique sur la dépression est reconnue par les cardiologues», souligne Cédric Vuille, médecin chef au centre de réadaptation cardiovasculaire de Genolier (GE). Mais c'est à peu près tout.

«A mon avis, c'est un truisme que de dire que la course à pied fait du bien. Il n'y a pas besoin de faire des études et d'avoir un diplôme pour le savoir», estime Alexis Berger, responsable de la Société suisse romande de Gestalt-Thérapie. «Avec ce genre d'approche, ajoute-t-il, il y a un risque de parcellisation de l'individu. On connaît déjà la thérapie par le rire, par les animaux, etc., qui sont très bonnes en soi, mais elles ne tiennent pas compte de la personne dans sa globalité.» Alexis Berger reconnaît toutefois que le succès de ces nouvelles méthodes plus ou moins orthodoxes trahit peut-être un besoin mal

couvert par la psychiatrie traditionnelle. «L'idée que l'activité physique fait du bien est présente dans les manuels de médecine, mais elle ne l'est pas assez dans les cabinets», regrette-t-il. Les deux mamelles de la psychiatrie restent la médication et la psychothérapie.

Or, des études ont montré que la course à pied pouvait remplacer une médication légère en cas de dépression. Dans une prise de position scientifique publiée en 1999, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) affirme que 43% des dépressions pourraient être évitées grâce à la pratique d'une activité physique, d'où une économie potentielle de 531 millions de francs par an au niveau national. Le risque d'apparition de la

maladie serait trois fois plus élevé chez les personnes inactives.

En fait, depuis quelques années, la course à pied est tout simplement en voie de réhabilitation scientifique, après avoir été accusée par la presse tout public de constituer une forme de drogue pour ses adeptes. Tout le monde se souvient d'avoir lu ou entendu que la course à pied rendait accro aux endomorphines sécrétées par l'organisme pendant l'effort. Le discours actuel est de plus en plus expurgé de ces accusations. Non sans humour, les Allemands utilisent à présent l'expression LSD (long slow distance), pour désigner les longues sorties en endurance... ●

Francesca Sacco

samedi 7 octobre 2006 • dès 12 h 00

8^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.

Nouvelles catégories et distances

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	

Collaboration: COVA Nyon

Renseignements et inscriptions: téléphone 021 646 33 35 ou 079 326 53 89



location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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