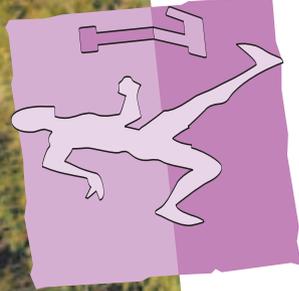


www.spiridon.ch



Le triathlete • pattes



revue du Spiridon romand • novembre 2007 • N° 102

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

BÉATRICE SUTTER

chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier

JEAN-LUC GENEUX

chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques

DENISE BONNY

Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC

Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur

ROBERTO DE MUNARI

rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster

DEMETRIO CABIDDU

rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

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).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

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)

Régie des annonces et renseignements

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@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° 103 • 15 février 2008

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

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

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

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: **Sierre-Zinal** • Photo: **Adriana Claude**

2 km - 4 km - 10 km - 25 km
date limite d'inscription:
7 avril 2008
pas d'inscriptions sur place
tél. 021 315 14 93
www.EDim.ch

le bonjour du Président

Que cette année 2007 a vite passé! En effet, lorsque vous lirez ce N° 102, vous aurez probablement participé aux incontournables courses sur route ou de montagne, aux différents trophées, sans oublier les nombreux tours, Chablais, Genève, Neuchâtel et Pays de Vaud, ces épreuves par étapes disputées les mercredis soirs. Actuellement, elles sont pratiquement toutes bien organisées. Le meilleur baromètre pour les organisateurs est la participation des coureurs. Si une épreuve présente trop de lacunes, on n'y retourne pas, et c'est bien dommage. Mais le succès d'une manifestation dépend de bien de facteurs et, actuellement, elles doivent être préparées avec un certain professionnalisme, sans quoi c'est la chute.

Des organisateurs offrent des bonus

Je ne connais pas toutes les courses offrant des bonus: mais à Thyon-Dixence, par exemple, l'inscription est gratuite pour tous les participant(e)s en âge AVS (coureurs et marcheurs). Bravo à François Genolet et à son équipe de la Société de gymnastique SG Mâche «La Gentiane», organisatrice, pour cette heureuse initiative. La course du Talent, au Chalet-à-Gobet, est également gratuite. Autre action importante: le Lausanne Marathon a offert l'inscription 2007 à tous les coureurs du canton du Jura, enfants et adultes, pour la course de leur choix. Un autre canton aura ce même avantage en 2008. Pour les jeunes, les 20 km de Lausanne font office de pionnier, en offrant les inscriptions au «junior» de 7 à 16 ans, et il s'agit très probablement de la plus grande épreuve gratuite en Europe, et peut-être même dans le monde, pour les enfants. La Foulée de Bussigny en fait de même pour tous les enfants, lors de sa course dans la localité. Il y a encore d'autres cas qui m'échappent, alors mes excuses aux organisateurs oubliés.

Course de montagne et VTT: des Français vainqueurs

Et oui, il fallait bien que cela arrive un jour. A Sierre-Zinal (12 août 2007), la victoire est revenue à un Français habitant en Savoie, Jean-Christophe Dupont, lequel fait partie de l'équipe de France des courses de montagne. Déjà à Thyon-Dixence, il avait montré de bonnes dispositions mais, ne connaissant pas bien le parcours, il n'avait terminé... que 6^e, se promettant de faire mieux dans le Val d'Anniviers, une semaine plus tard. Il a tenu parole.

Un autre Français, l'Alsacien Thomas Dietsch, a remporté le Grand Raid VTT entre Verbier et Grimentz, après 6h17' d'effort. Sont à relever sa première place lors des championnats de France VTT de marathon et troisième des mondiaux de la discipline (VTT, toujours) quelques temps auparavant, en Belgique.

Le triathlon «a la cote»

Les triathlons dans notre pays connaissent un certain gain de popularité et les jeunes, mêmes très jeunes, se lancent dans cette discipline. En effet, il faut s'entraîner dans trois épreuves totalement différentes et exigeantes pour la musculature; il y en a toujours une qui est plus difficile à assimiler. Dimanche 26 août, le «tri» de Lausanne a réuni 1300 participants au total, des amateurs en majorité, qui ont pu bénéficier de conditions optimales. Une fois de plus, Claude Thomas et son équipe ont organisé à la perfection cette épreuve, laquelle n'avait rien à envier à l'infrastructure des championnats du monde de l'année dernière.

Un autre triathlon, celui d'Aubonne, pour sa 23^e édition du samedi 8 septembre, a connu un magnifique succès, avec plus de 400 athlètes de tous les âges. Il est à noter que les relais familiaux, 33 équipes de 3 coureurs et 45 pour les sociétés, connaissent un engouement grandissant.

Conférence sportive du Spiridon romand

Cette conférence, suivie par une centaine de personnes au Collège du Motier au Mont-sur-Lausanne, a été très instructive et nous avons été captivés par les explications de Denise Bonny, infirmière à Payerne, «Apprendre à gérer son stress»; de Nicole Mégroz, nutritionniste à Lausanne, qui nous a rappelé comment «Bien manger pour mieux bouger» et du Dr Pierre-Etienne Fournier, médecin du sport à Yverdon-les-Bains, concernant les problèmes de la musculature, «Prise en charge actuelle des lésions musculaires». Une soirée très agréable, suivie d'une collation.

Pour conclure ce petit tour d'horizon, il vous restera encore quelques courses de ville avant la fin de l'année et particulièrement la 30^e édition de l'Escalade, samedi 1^{er} décembre, laquelle revient avec sa 2^e Course du Duc, qui reliera Reignier (F) à Genève sur une distance de 18 kilomètres. ●

Je vous souhaite, à toutes et à tous, une excellente fin d'année, de bonnes fêtes et mes meilleurs vœux pour 2008.

Philippe Rochat

s o m m a i r e

Ovronnaz-Cabane Rambert	4
	
Le CHP à la Vallée Verte	5
	
Cet homme en savait trop	6 - 7
Le marathon de minuit	8
Un Spiridonien romand au marathon des JO 2008? Tarcis Ançay!	9
	
Thyon-Dixence	10
	
Courir en Norvège	11
ASCS - Seniors en course	12
Au Nord, il y avait un marathon	13
Ovronnaz, championnats du monde	14
Le demi-marathon de Jussy	15
	
Ultratrail du Mont-Blanc	16-17
	
Bronze pour Röthlin	18
Le marathon de Zermatt · Bussigny	19
Le Tour du Pays de Vaud	20
Une leçon d'optimisme · Les Plans-sur-Bex/cabane de Plan-Névé	21-22
30 ^e Course de l'Escalade	23
Course de la montagne de Lussy	24
Courses des Renards et des Taleines	25
Le marathon de Lausanne	26
Lausanne Walking 07	27
Propos de table	28
Nérivue-Le Moléson	29
	
Sierre-Zinal	30-31
	

Il s'agissait de la 32^e édition de cette classique valaisanne. Coureurs et promeneurs ont bénéficié d'un temps magnifique et ont pu apprécier le panorama grandiose des montagnes, ainsi que le Grand Combin culminant à 4314 mètres, lequel avait revêtu son manteau blanc.

Le départ a été donné devant le Vieux-Valais, au centre de la station, à 7h30 pour les 70 «populaires», dont le premier, Timothée Produit de Leytron, a rallié l'arrivée en 1h16'24". La traversée de la station s'est faite sous quelques bravos timides de passants venus chercher leur pain du petit déjeuner, ou boire un petit café au tea-room de la place. A 9 h, c'est au tour du peloton d'environ 200 coureurs, dont 35 dames, de s'élaner à l'assaut de la Cabane Rambert, par chemins et sentiers dans les pâturages et escalades dans la caillasse. Il y avait de très nombreux randonneurs, dont les encouragements donnaient «le coup de fouet» nécessaire sur ces pentes abruptes.

Parmi cette masse humaine, transpirante et soufflante, une athlète que nous voyons dans presque toutes les courses, Daniela Zahner, de Montana, qui trotte et marche en s'appuyant sur des béquilles, ce qui est un vrai exploit; déjà que c'est dur pour les autres athlètes, que penser d'une telle performance humaine? J'ai déjà côtoyé Daniela dans de nombreuses courses de montagne: à chaque fois, elle m'étonne toujours plus. Bravo pour ton courage et ta volonté, Daniela! Un exemple pour beaucoup de personnes qui se plaignent pour un oui ou pour un non.

Le vainqueur n'est autre qu'Alexis Gex-Fabry, de Collombey, en 55'30". Le record de l'épreuve, de 51'13" par Francisco Sanchez, n'a pas été battu.



Jean-François Meylan du Footing Vallée de Joux.

Ovronnaz-Cabane Rambert

Une course merveilleuse dans une région magnifique
8,4 km pour un dénivelé de 1360 mètres!

Les jeunes, de 6 à 14 ans, n'étaient pas oubliés: un parcours de 5 km les conduisait jusqu'à Saille, avec 570 m de dénivellation. Bravo au vainqueur, Jean-Baptiste Salamin de Grimetz, dans l'excellent temps de 23'36".

Le président du comité d'organisation, Patrice Blanchet, était heureux du déroulement de la journée, bien que le record de participation n'ait pas été égalé. Une fois encore, il faut tirer un grand coup de chapeau aux nombreux bénévoles qui ont dû porter une partie des ravitaillements à dos d'homme.

Sans oublier le marquage parfait du parcours.

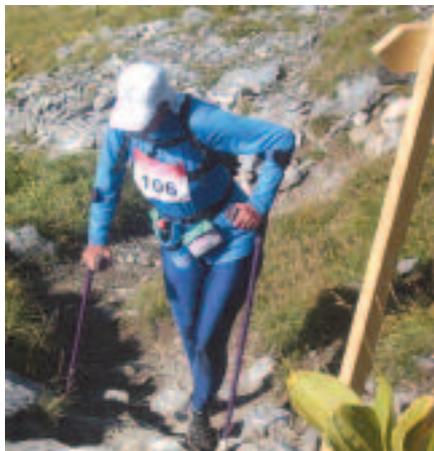
A l'arrivée, les coureurs ont récupéré leurs effets personnels transportés par hélicoptère et, après s'être restaurés à la cabane dans une ambiance toute de convivialité, ils ont regagné Ovronnaz par le même chemin et ont apprécié les bienfaits des eaux du centre thermal, où ils étaient cordialement invités. La remise des récompenses a eu lieu à cet endroit, et il y en a eu pour tout le monde. ●

Ph. Rt

Laurence Jacquod (208), des Traine-Savates.



Daniela Zahner.



Dur... dur...





Peu avant le départ.

LE CHP à la Vallée Verte



La côte est dure, mais on garde le sourire.

Dimanche 15 juillet dernier, les membres du CHP (Club Hygiénique de Plainpalais) à Genève, étaient conviés à une sortie d'entraînement pour coureurs à pied et marcheurs en France voisine. Les organisateurs de la journée, M.-Thérèse et Guy Schnyder, domiciliés à Boège en Haute-Savoie, nous ont fait

découvrir ou redécouvrir la Vallée Verte, située dans cette belle région toute proche de leur domicile. Quelques coureurs du CHP connaissaient déjà cette contrée, mais c'est toujours avec le même plaisir qu'ils y reviennent. Notre groupe comptait une douzaine de coureurs et notre ami Guy nous ravitaillait à différents endroits du parcours d'environ 18 kilomètres. Quelques dames avaient choisi de faire en walking un petit parcours d'un peu plus de 10 km. Notre organisateur, toujours aussi prévenant, nous avait avertis avant le départ: «Nous ne pourrions pas utiliser le sentier longeant la Menoge, car les berges sont encore inondées, mais j'ai choisi un tracé de remplacement.» Eh bien!... nous n'avons pas gagné au change. En effet, après une longue montée goudronnée de 2 km sous le soleil, nous avons entamé une descente à travers bois, sur un chemin complètement dé-

foncé par les trax, à la suite de travaux forestiers. A cause des récentes pluies, c'est dans un véritable bourbier que nous nous sommes engagés sur quelques centaines de mètres. Alors que nous enfoncions jusqu'aux chevilles, il fallait faire attention à ne pas perdre ses godasses. Un chemin dont on se souviendra... Après ce mauvais passage, nous avons retrouvé la «terre ferme». La balade s'est poursuivie dans une région luxuriante et avec une magnifique vue sur le Mont-Blanc. Le parcours très vallonné nous a fait découvrir des sous-bois merveilleux; même les oiseaux nous saluaient par leurs petits cris bien sympathiques. Dans les montées, l'ambiance était également excellente et chacun et chacune s'encourageait mutuellement.

A l'arrivée, nous avons été récompensés en faisant trempette dans la piscine de Boège et en partageant un excellent repas dans un restaurant de la région. Ce qui a mis un terme à notre escapade en Haute-Savoie.

Merci à Marie-Thérèse et Guy pour leur gentillesse et aux participants et participantes pour l'excellente ambiance créée tout au long de cette belle journée ensoleillée.

Il est à noter que le CHP organise, tout au long de l'année, des sorties à VTT, course à pied, ski, etc. La prochaine sortie en course à pied sera le demi-tour du Salève, le dimanche 16 décembre, où les non-membres et amis du CHP sont les bienvenus. ●

Pour tous renseignements:
Jean Perone, tél. 022 752 27 46

Alors, à la prochaine sortie! et merci au CHP pour toutes ces excellentes journées sportives. Ph.Rt

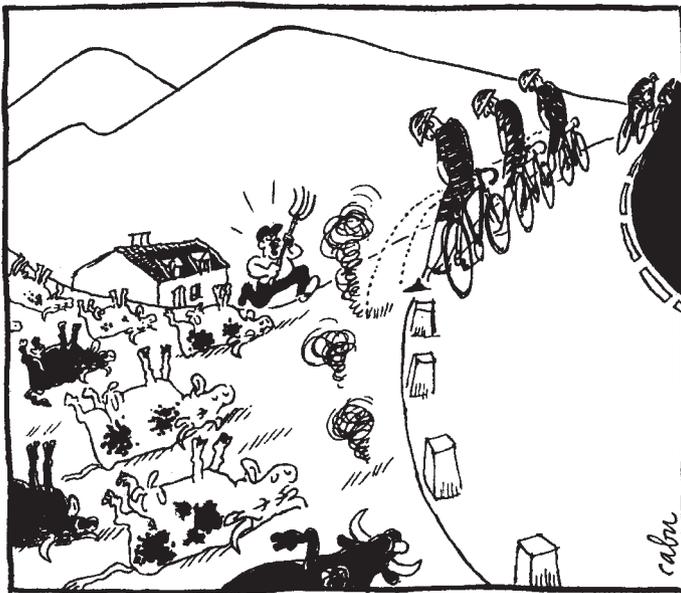
Trois coureurs soucieux quant à la suite du parcours.



Lors d'un ravitaillement par Guy: tout le monde apprécie.



TOUJOURS CE SOUPÇON DE DOPAGE...



Le Canard enchaîné du 26 juillet 2007

Allez faire ça plus loin!... vous faites crever mes vaches !

CET HOMME en savait trop

Un jour de l'été dernier, on aura pu voir, à la terrasse d'un restaurant, au bord du lac de Biemme, trois vieux copains qui papotaient.

Voilà des années qu'ils se retrouvent ainsi, ces vieux, chaque fois que je surviens dans les parages. Le temps de savourer une fondue au chouette chalet de Jean, au flanc des Prés d'Orvin. Ou d'apprécier une raclette chez Charly et sa femme de toujours, tous deux experts en l'art de recevoir, dans leur belle maison rustique, sur un plateau du Jura.

Mais ce jour de juillet, ils avaient opté pour le bord du lac. On les entendait donc deviser, comme de bons vivants qu'ils sont, heureux de faire la nique au temps qui passe. Avec force éclats de rire, parfois, au souvenir du temps d'avant, celui qui a passé depuis belle lurette. Pensez, voilà 44 ans qu'ils se sont rencontrés, là-haut sur la colline, à l'Ecole fédérale de sport de Macolin.

De fil en aiguille, ils en viennent toujours, chacun sait ce que c'est, à parler des autres, écopés, diminués ou trépassés. Tenez, jusqu'il y a peu, ils étaient quatre. Il y avait aussi ce pauvre Raoul, incinéré aux tout premiers jours du printemps. Reste donc Charly, naguère colonel (mais jovial!), et parfois encore guide de montagne, hors pair. Lui, il sait d'extraordinaires vins rares, et donc je serais bien stupide d'en dire

plus. Et il y a Jean, notre aîné, le sportif le plus jeune et le plus sympa que j'aie jamais rencontré. Il a sauté 7 m 48 en longueur il y a plus de 70 ans! Aux Jeux de 1936, il avait assisté à une étonnante crissette qu'eut Hitler, et dont personne ne parla.

La cortisone injectée au futur médaillé: du brutal...

Et soudain, voilà que passe, paisiblement, à bicyclette, un inconnu à cheveux gris, pour moi un parfait anonyme.

«Eh, c'est le docteur Machin! s'écria Charly. C'est... son nom va me revenir... A Macolin, il avait remplacé le professeur Sch.»

Moi, cette silhouette ne me disait rien du tout. Et l'anonyme s'était déjà déguisé en courant d'air.

«Mais oui, Jean, tu te souviens bien, c'est lui qui dirigeait le centre de recherches...»

Et voici notre homme qui vient vers nous, serre la main de l'un et de l'autre, en toute simplicité. Je dis mon nom. Lui: «Der Übersetzer...» Le traducteur d'alors, eh oui. Mais lui, son nom? Mystère.

Nous continuons à parler du temps d'avant: notre grisonnant, qui fait maintenant le quatrième à cette étrange belote, amène de son eau à notre moulin.

Au bout d'un moment, Jean se lance:

«Dites, je ne me souviens plus de votre nom...» Tout juste s'il n'a pas ajouté: vous savez, la mémoire, à nous, les vieux... Notre homme dit un mot, mais je ne l'ai pas compris. Vous savez, nous, les oreilles... L'homme, un brin amusé, répète. Alors là...

«Oh la la! Vous êtes le docteur H.!»

Je n'en revenais pas. J'avais là, devant moi, le «mythique» docteur H... Celui qui, un jour, claqua la porte de Macolin, c'est-à-dire de l'institut de recherches, écœuré de tout ce qu'il savait des contrôles antidopage. Et de l'obligation de n'en pas piper mot.

Du temps de Spiridon, je lui avais parlé, mais par téléphone. C'était au sujet de la «médaille d'argent» de R., coureur suisse aux Jeux de Los Angeles. Le docteur H. aurait alors bien voulu savoir d'où je tenais mon information, correcte.

Vingt ans avaient passé, et nous étions de nouveau comme deux voisins de palier. Le docteur H. me confirma ce que j'avais dit de la «médaille» (ce devrait être dans un Spiridon de 1988). Il me précisa le nom de la cortisone injectée: du «brutal», qui, littéralement, «gonfla» le coureur, et le fit «planer».

«La veille, R. était littéralement vidé, ses batteries à plat, ai-je rappelé. On a dit que le médecin de l'équipe nationale avait alors administré une préparation vitaminée, et puis qu'il y eut, quasi mortel, un choc anaphylactique...» Expression que je découvris à cette occasion.

Le docteur H. sourit. «C'était un bobard. Jamais une préparation vitaminée ne produira un choc anaphylactique...»

Avant l'injection à la cortisone, le jeune docteur B., stagiaire délégué par le docteur H., avait été fermement invité à quitter les lieux. Laissons cela, c'est du passé. Et d'ailleurs le coureur R. était plutôt cheval de course que percheron. N'empêche, mes deux compagnons, muets, étaient tombés des nues. Forcément, Spiridon avait été, pour ainsi dire, le seul média à dévoiler la supercherie.

Le docteur H. nous dit ensuite comment il claqua la porte du milieu, nauséabond. «Quand j'ai décidé que ça suffisait, et que je devais quitter ce monde-là, j'ai fait trois sortes de lettres. Une lettre de démission, très courte, pour mes supérieurs. Une autre, plus longue, pour expliquer ma position à mes collaborateurs. Et une, plus circonstanciée, pour mes amis et mes proches. Le lendemain j'étais au Canada, pour un congrès. Au retour, deux

semaines plus tard, le bruit de cette affaire n'était déjà plus grand-chose...»

Le docteur H. travailla dès lors au département pharmacologique d'une grande société bâloise... celle que j'avais quittée quinze ans plus tôt pour faire mon Spiridon.

Nous avons encore évoqué ce scandale de 1987, quand l'athlète suisse G. fut convaincu de dopage, après les mondiaux de Rome. «Aujourd'hui, avec du recul, dit le docteur H., je pourrais admettre qu'elle fut dopée à son insu. C'était facile d'ajouter à une boisson un peu de liquide, incolore et inodore.» Il a son idée – qu'il me dit déjà en 1988 – sur l'athlète qui a fait le coup.

Le pont antidopage fournissait de l'urine propre, et puis proposait de l'EPO...

«Ma foi, si vous saviez, sourit-il, peut-être pour décontracter un peu mes compagnons, qui n'avaient cessé de boire ses paroles. Si j'écrivais tout ce que je sais... Mais ça n'intéresserait personne. Aujourd'hui, les gens ne veulent entendre parler que de performances...»

«C'est bien mon avis», lui dis-je. Ainsi, je n'ai jamais rien écrit sur le docteur X., l'un des pontes du contrôle antidopage. Aux Jeux de Y., il refilait de l'urine propre aux athlètes de son pays: c'est l'une d'elles qui me l'a révélé, médaille d'argent à la main. Plus tard, le même médecin proposera de l'EPO à un entraîneur de mes relations. Ayant refusé, il entendit: «Mon pauvre, sans l'EPO, ton athlète ne montera jamais sur un podium...» Un soir, à la TV je serai à peine surpris de voir ce médecin-là décoré par son pays «pour services rendus à la nation et à l'athlétisme».

Tout cela ne surprend guère le docteur H., qui nous contera ensuite une histoire tout simplement révélatrice, cocasse, et d'une opportune actualité en cet été 2007.

«Cette année-là, dit-il, le Tour de France partait de Stuttgart, ville qui avait donné des millions pour cela. Or, voilà que le coureur T., sans doute craintif à l'idée d'un contrôle rigoureux, renonce à prendre le départ! C'était compter sans ses compatriotes, qui firent tant et si bien que T. revint sur sa décision. Très bon sprinter, il veilla bien à ne pas être des trois premiers de l'étape. Il fut 4^e... et aussitôt mal à l'aise: car on lui demanda un échantillon d'urine. Eh oui, en qualité de premier coureur allemand.

Mais l'échantillon fourni était insuffisant: disons 50 ml au lieu de 100 ml.

«C'est le préposé officiel, un Genevois, qui m'a conté tout cela. Il dit à T. qu'il avait tout son temps pour un échantillon de plus: à sa disposition, il y avait de l'eau et d'autres boissons. Résultat: l'analyse du premier échantillon mit en évidence – le docteur H. en rigole encore – une quantité de nicotine comme on en trouve dans l'urine d'un type qui fume trois ou quatre paquets de cigarettes par jour. Et un peu d'amphétamine. Explication. Le premier flacon d'urine venait de A., ancien grand coureur devenu le coach de T. Or A., grand fumeur, n'avait pas dormi du tout la nuit d'avant, au volant de sa voiture. Quant aux amphétamines, il lui en restait de ses contacts avec le milieu...»

C'est pas seulement durant le Tour que les gens rêvent d'être le régional de l'épate

Si le docteur H. a décidé un jour que trop c'est trop – Antoine Blondin aurait dit qu'il en avait eu son cloaque –, c'est parce que, payé pour traquer les dopés, il était ensuite impérativement condamné à la boucler. Maintenant que ce temps-là paraît (paraît!) révolu...

Tenez, en 1968 déjà, l'Helvétè Hubacher, qui mesurait 2 m 04 et lançait le poids à 19 m 16, sauf erreur, m'avait dit, au retour de Mexico: «C'est fini, je me retire de ce cirque. Impossible d'atteindre les 20 m sans anabolisants...» Le Dianabol, premier anabolisant, a été mis au point vers 1940 par un chimiste de Bâle.

«Au fait, demandai-je au docteur H.,

de quand date l'usage des amphétamines?»

Il réfléchit. «On a commencé à prendre des amphétamines, dit-il, dans les années 1935. Auparavant, les coureurs du Tour de France se dopaient surtout à la strychnine.»

On n'arrête pas le progrès.

Quant à comprendre ce qui pousse des millions de gens à se scotcher à la TV, ou à s'agglutiner au bord de la route pour regarder passer un cortège de dopés, c'est une autre histoire. Celle sans doute – alimentée par les médias et par toute cette pub qui les fait vivre – qui consiste à s'acharner à faire un maximum de profit en un minimum de temps. Et donc à transformer le cochon de payant en consommateur obéissant.

C'est aussi notre époque qui veut ça: du factice, de l'ostentation, histoire de montrer qu'on a de quoi. Eh, c'est pas seulement durant le Tour que les gens rêvent d'être le régional de l'épate.

«Nous vivons bien dans un triste monde», aurait conclu feu mon brave père.

«Plus que ça, dit mon ami Roberto. Au-delà de tout ça, ce qu'il nous faut, c'est une vraie catastrophe mondiale pour que, peu à peu, tout recommence à zéro.»

L'autre jour, j'ai évoqué le prochain virus possible, que l'on pourrait dire souhaitable, voire idéal. Celui qui propagerait la pandémie des pandémies: un virus qui rendrait l'homme stérile...

«Il existe! s'est écrié, guilleret, mon ami Marguinot. C'est la cigarette!»

Ainsi soit-il? ●

© Noël Tamini
Genève, 28 juillet 2007





Le «Swiss Crazy Team» peu avant le départ. C.-A. Monnard, au milieu, premier rang.

LE MARATHON de minuit

Une joyeuse équipe de coureurs de la région de la Côte a participé au marathon de minuit à Tromsø, Norvège, le 16 juin 2007

Une course mémorable!

Douze coups sonnent «au clocher de l'église du village». A ce moment, les dix membres du «Swiss Crazy Team», parmi lesquels une dame, arpentent toujours les routes d'un coin au nord de la Norvège. Certains pour quinze minutes encore, d'autres pour une heure.

Cette «balade» constitue l'épilogue d'une aventure de plusieurs mois: celle de vivre à son rythme le Midnight Sun Marathon. 42,195 kilomètres sous le soleil de minuit.

Où Tromsø se situe-il?

A quelque 300 km au nord du cercle polaire, à la même latitude que le littoral septentrional de l'Alaska ou de la Sibérie, à deux heures de vol d'Oslo; telles sont les coordonnées de Tromsø.

C'est aussi la porte de l'Océan Glacial Arctique, la capitale d'une vaste région riche de trois cultures, quatre grands fjords, des centaines d'îles et de milliers d'impressions.

La magie du soleil de minuit

Ici, la journée d'été dure plus de deux mois. Vers minuit, les arbres, les maisons et les cimes élancées tracent de longues

ombres dans le célèbre soleil de minuit à la chaude splendeur jaune sombre. Le soleil se reflète dans les vitres ternes, paillette l'eau d'or étincelant et patine les montagnes de bronze mordoré. Parfois, la lueur de minuit ressemble à une fine pluie argentée perlant le vert des feuilles de plantes luxuriantes, à un voile de nuances grises mêlées aux nuages pourchassés par le vent ou à de scintillants cristaux de glace parsemés sur les sombres étendues de rochers violets. Telles sont les lignes qu'on peut découvrir dans un prospectus touristique de Tromsø. Oui, c'est beau le soleil de minuit! Malheureusement pour nous, cela ne s'est pas présenté ainsi...

Les conditions de course

En effet, c'est majoritairement une pluie fine et une température oscillant entre 5 et 8 degrés qui nous ont accompagnés durant notre périple de quatre jours. Notez finalement que ces conditions s'avèrent très supportables et confortables pour courir. Mieux vaut cela qu'un soleil tapant et une température élevée. D'autant plus que l'ambiance a été fort sympathique, entre nous déjà, mais aussi sur le parcours. Une «hola» nous a accompagnés en divers endroits. A d'autres, les encouragements de quelques supportrices nor-

végiennes a un peu redonné des forces aux mollets vacillants des compétiteurs.

Une première

Pour six d'entre nous, c'était une «première» que de se lancer dans un marathon, avec toutes les inconnues et inquiétudes liées à cet événement. Une certaine crispation ou boule à l'estomac se développe dans le courant de la journée, l'attente est longue!

Puis, dès le départ, les automatismes reviennent. Chacun va à son rythme, discute, regarde son chrono ou court à l'instinct. Le parcours est magnifique, puisqu'on longe un fjord.

Un peu plus difficile!

Après le passage d'un pont assez «casse-pattes», nous nous embarquons pour les 20 dernières bornes, nettement moins intéressantes. Quelques faux plats plus loin, un brin de monotonie s'installe. Les kilomètres paraissent longs. Enfin l'aéroport, point extrême de cette deuxième boucle! Dès lors, nous fonctionnons au moral et nous nous efforçons de gérer le mieux possible. Certains se racontent des histoires ou chantonent, alors que d'autres restent absolument muets. Bref, on s'évade comme on peut. Il est minuit et il fait grand jour, malgré la pluie et les nuages bas.

Dernière ligne droite assez longue, l'arrivée est en vue! Les deux côtés de la rue sont bondés de fans sortis des boîtes et bistrotts situés le long de l'artère principale. Leurs encouragements spontanés et bruyants sentent la bière ou l'aquavit! Mais peu importe, on franchit la ligne et c'est super!

Epilogue

Plusieurs d'entre nous font le pacte «de ne jamais recommencer». Mais, tiendront-ils parole? D'autres, malgré les courbatures et les grimaces d'après course, imaginent poursuivre, un jour et ailleurs, cette aventure du marathon, même si «on» nous prend pour des fous! ● Claude-Alain Monnard • Cossonay

COMPLÉMENT DE LA RÉDACTION

1^{er} homme, 2h36 – 1^{re} dame, 3h15

418 inscrits et 332 classé(e)s.

La date de la 19^e édition du Midnight Sun Marathon de Tromsø est fixée au 21 juin 2008.

Organisation:

Midnight Sun Marathon, P.B. 821, N-9258 Tromsø

POUR RENSEIGNEMENTS

tél. +47 77 67 33 63 • fax +47 77 67 33 64

e-mail: post@msm.no • http://www.msm.no

Un grand merci à C.-A. Monnard pour son article, très intéressant. Si vous aussi, vous vivez une aventure sortant un peu de l'ordinaire, ne vous gênez pas pour nous écrire et nous communiquer vos impressions. Nous vous en remercions d'avance. Ph/Rt

Vous connaissez ce facteur coureur qui a gagné Sierre-Zinal en 2006, dans le magnifique temps de 2h36'09". Dernièrement, je l'ai rencontré lors de la course de montagne Thyon-Dixence, où il a terminé à la 4^e place. Il a bien voulu répondre à quelques questions concernant sa préparation en vue de sa qualification pour le marathon olympique de Pékin.

Philippe Rochat: Tout d'abord, je te félicite pour ta magnifique course d'aujourd'hui. Est-ce que cette épreuve de montagne signifie que tu vas en faire d'autres durant le mois d'août, par exemple Sierre-Zinal?

Tarcis Ançay: Pour aujourd'hui, j'ai reçu une invitation de l'organisateur François Genolet et j'ai pensé que cela me ferait un bon entraînement de rythme au contact d'excellents coureurs. Je ne ferai pas Zinal, car je commence mon entraînement spécifique en vue de ma qualification pour le marathon olympique. Nous allons partir en Afrique du Sud avec un copain pour nous entraîner pendant deux semaines.

Ph.Rt: Tarcis, à quel âge as-tu commencé à courir et faire de la compétition?

T.A.: J'ai commencé à 16 ans et poursuivi jusqu'à 20 ans, puis je suis revenu à la course à pied en 2000, soit à l'âge de 30 ans.

Ph.Rt: Que faisais-tu comme sport(s) avant la course à pied?

T.A.: Le ski, VTT, parapente et le volley-ball et surtout le football. Je pratiquais également la chasse et faisais partie des scouts.

Ph.Rt: Ton travail de facteur, à Vissoie, te permet-il de pouvoir t'entraîner assidûment en vue d'une éventuelle participation aux JO de Pékin l'année prochaine, et ton employeur te laisse du temps pour t'entraîner?

T.A.: Oui, La Poste me donne du temps libre pour m'entraîner comme un pro. Je travaille quelques jours et, le reste du temps, je m'organise le mieux possible. D'autre part, j'ai la possibilité de participer à des camps d'entraînement dans les Grisons et en Afrique du Sud. Sans le soutien de La Poste, que je profite ici de remercier, ainsi que de mes sponsors et de mon fans-club, je ne pourrais jamais me le permettre.

Ph.Rt: Peux-tu nous décrire de quelle façon se déroule une semaine d'entraînement, le nombre de sorties, courtes,



UN SPIRIDONIEN ROMAND au marathon des JO 2008 ? Tarcis Ançay peut-être !

longues, en montagne, en terrain un peu vallonné ou sur la piste, et combien cela représente de kilomètres par semaine?

T.A.: Comme mon objectif a changé (je faisais de la montagne), je cherche avant tout des parcours assez plats. Je fais en moyenne deux sorties par jour, qui correspondent à deux fois 15 km. Je place, dans une semaine, environ deux fois de la vitesse en séries courtes et longues, sans oublier un jogging de 2 h à 2 h 30, ce qui correspond à environ 200 kilomètres par semaine.

Ph.Rt: Il est évident que l'alimentation joue un rôle presque primordial pour un sportif d'élite. Peux-tu nous expliquer en quoi consistent la plupart de tes repas et quelles sont les boissons à privilégier? Consomes-tu un verre de vin de temps à autre?

T.A.: Il est vrai que, quand on s'entraîne comme un pro, c'est bête de manger tout et n'importe quoi. Cependant il ne faut pas oublier qu'un athlète qui s'entraîne beaucoup, mange beaucoup. Actuellement, il m'est impossible de garder la force suffisante sans compléter mon alimentation par un apport.

Je te remercie, Tarcis, d'avoir répondu à ces questions et je suis certain que tous les membres du Spiridon romand apprécieront tes réponses. Lorsque Le mmmille-pattes leur parviendra, vers fin novembre, tu auras probablement ton billet en poche pour la Chine, ce que nous te souhaitons de tout cœur.

Philippe Rochat

A propos des entraînements en Afrique, voir page 18 de ce numéro.



multi-timbres

timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés

spécialité: impression de cartes
sur plastique

service 24 heures !

Bd de Grancy 10 • 1001 Lausanne
Tél. 021 617 93 93 • Fax 021 617 94 24



Alexis Gex-Fabry, le coureur au «capet d'armailli» (2°).

UNE RÉPÉTITION AVANT SIERRE-ZINAL Thyon-Dixence

Daniel Laubscher, membre de notre comité, a participé à plusieurs reprises à cette course. Lors de son reportage d'il y a deux ans (voir Le mmille-pattes N° 96), il mentionnait les mauvaises conditions atmosphériques, un parcours détrempé et une visibilité restreinte par endroits, en raison du brouillard. Heureusement que la neige annoncée n'avait blanchi que les sommets. Daniel terminait son article par «il faudra y retourner, mais par beau temps».

Eh bien! le beau temps était présent, dimanche 5 août 2007: comme disait un de mes copains, «une tempête de ciel bleu». Le départ était donné à Thyon 2000, à 2095 mètres d'altitude exactement. La première grande montée de 3,5 km conduisait les athlètes à Termeno Ro (2360 m). Suivait une descente jusqu'à Essertse (6^e km). Ensuite, les coureurs avaient droit à un peu de récupération sur des sentiers très sinu-

eux, mais pratiquement sans grand dénivelé, jusqu'au 12^e kilomètre. Lors de nombreux passages, il faut être très concentré sur les aspérités du terrain, pour éviter les chutes, malheureusement presque inévitables, même si sans gravité. Les grosses difficultés de la course commençaient à Allèves (2220 m), où avait lieu le 3^e ravitaillement. Après une descente dans la combe, c'était la longue montée vers le Mirador. Encore un faux plat en montée puis la descente et la délivrance.

Quel bonheur pour les 960 participants (coureurs et touristes) de parvenir à la Grande-Dixence, le plus haut barrage du monde, culminant à 2365 mètres, où l'arrivée était jugée. A l'issue d'un parcours de 16,350 km, pour 700 mètres de dénivellation, c'était un grand moment d'émotion, d'autant plus que les spectateurs applaudissaient du premier au dernier coureur. Et que de souvenirs pour chacun et chacune en se

remémorant cette magnifique course: la traversée de merveilleux pâturages et de nombreux pierriers, les montées en file indienne, la plupart du temps en marchant, les mains sur les cuisses. Mais consolez-vous, même le vainqueur a marché de temps à autre, avant d'atteindre le Mirador.

Quant au classement, la victoire est revenue à l'Ethiopien de Romanel sur Lausanne, Tolossa Chengere, en 1h11'25". Le record du Colombien Jairo Correa, datant de 1990 (1h08'28"), n'a pas été battu. Sont à relever les magnifiques places des Valaisans Alexis Gex-Fabry (2^e), Sébastien Epiney (3^e) et Tarcis Ançay (4^e) et une belle tenue des Français Jean-Christophe Dupont (6^e), suivi de Julien Rançon, pourtant à leur première participation. Très heureux après la course, ils ont déclaré: «Nous reviendrons faire cette superbe compétition, mais nous essaierons de faire mieux, car aujourd'hui nous ne connaissons pas entièrement le parcours.»

A noter la victoire, chez les dames, de la Valaisanne Isabella Crettenand-Moretti en 1h32'20", laquelle détient le record depuis 1994 (1h21'04").

Une fois encore, l'organisation était parfaite: un grand bravo à la société de gymnastique La Gentiane de Mâche. A l'issue de la manifestation, François Genolet, président du CO, était enchanté que tout se soit bien passé, ravi du succès populaire et de cette magnifique convivialité qu'on retrouve spécialement lors des courses de montagne. Il en a profité pour féliciter et dire merci aux personnes dévouées qui ont œuvré pour le succès de cette belle journée de course à pied. ●

La 27^e édition aura lieu le dimanche 3 août 2008.

Tous les renseignements sur le site www.thyon-dixence.ch

Ph. Rt

Le Français Jean-Christophe Dupont (6°).



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

Boulevard Georges-Favon 19

1702 Fribourg

1204 Genève

026 322 37 75

022 310 59 00

Beat Schmutz, est-ce qu'il court encore? Oui, bien que des dégâts au châssis et à la carrosserie l'aient forcé à la marche dans le Jura, les Préalpes et les Alpes, en Suisse et à l'étranger.

En fait, j'en suis à ma 991^e course depuis 1962. La millièmè est prévue à Kerzers l'an prochain, où l'on m'a promis le dossard 1000. A la recherche de nouveaux endroits où courir, je me rends compte que je n'ai encore jamais couru en Norvège. Il faut tirer parti des vacances: la Kristinalöp à Tönsberg, très connue, me convient. Tönsberg est la plus vieille ville de Norvège (fondée en 871).

Inscription à la course par e-mail, avec paiement au retrait du dossard. Voiture de location depuis l'hôtel à Sandefjord, pas loin de Tönsberg. A l'entrée de cette ville, un panneau avertit que le stationnement est payant, mais pas à l'office du tourisme, où l'on me fournit un plan avec les indications nécessaires, à propos de la course aussi.

Je me gare près du bureau de la course, sous la pluie. Hélas, mon nom ne figure pas parmi les hommes inscrits. Et chez les femmes? Une fois de plus, à l'étranger mon prénom paraît féminin: c'est encore le cas ici. Prix? 250 couronnes (55 CHF), avec surtaxe pour inscription sur place. Mais on renonce à ce dernier supplément: cela fait donc 200 couronnes, soit 44 CHF. Comme la Norvège manque à mon palmarès, c'est le prix à payer.

On se promène sur le quai, sous la pluie. La passerelle pour piétons (le «Gangbro») est levé afin de permettre le passage des bateaux. Retour au centre-ville. Rues piétonnières bondées, en ce samedi. Vestiaire? Derrière la voiture, alors que les enfants, des dizaines



Le ravitaillement à la pompe!

KRISTINALÖP À TÖNSBERG, LÖRDAG

Courir en Norvège

de têtes blondes, courent déjà. A ma 991^e course, encore de la nervosité...

J'apprends que le nom de la course vient de la princesse Kristina de Tönsberg, fille du bâtisseur de la ville, mariée à un prince de Castille et morte peu après ce mariage. Départ de la course à 16 h, pour 5 et 10 km. Je suis le seul avec un capuchon et un T-shirt portant une inscription (la Silvesterlauf de Zurich). Ça ne dit rien de spécial, ici. Premier tour, on remonte la rue marchande, très peuplée. Ensuite on traverse le faubourg, avec ses vieilles maisonnettes. Descente vers le fjord, le long du quai, maintenant très peuplé car le soleil est apparu. Le buveurs de bière ne ménagent pas les encouragements. Ravitaillement, de l'eau. Pour les 10 km, un deuxième tour. Au bout de mes 5km, 29'07". Une prestation remarquable, avec entraînement zéro. Depuis l'arrière, une place sur le podium...

Ravitaillement d'arrivée: un verre d'eau rempli avec un tuyau d'arrosage. Pas de boisson isotonique, ni thé, ni banane, rien. Pas de médaille, ni T-shirt, ni serviette, ni petit sac, rien. Pour les spectateurs, ni boissons, ni fruits, ni chocolat, pas la moindre saucisse. Les Norvégiens ont certainement découvert la course, mais sûrement pas tout ce qui l'entoure. Prix: la meilleure femme et le meilleur homme reçoivent chacun un gobelet en étain, les gagnants des catégories rien du tout. Dix gobelets en étain sont tirés au sort. Au total, 350 classés sur 5 km, 115 sur 10 km. Je n'y crois pas. Les enfants reçoivent une médaille à suspendre au cou.

En tant que meilleur (!) et unique étranger, j'ai élevé la course au rang de compétition internationale, sans pour autant recevoir une distinction. Mes objections sont acceptées. Après un quart d'heure, je reçois, cadeau luxueux dans un étui, une belle médaille argentée de la course. Je remercie avec un «tusen takk» (mille mercis) et je m'en vais. Ambiance? Nulle.

Après le paiement du stationnement (compliqué!), plein d'essence qui me paraît cher (2.40 CHF/l). C'est au contraire un moindre prix car, près du fjord, le prix montera à 2.70 CHF/l. A conclusion de la journée, excellent repas à notre hôtel: Kjöttkaker, Potater, Grønnsaker, Mineralvand og Kafé.

D'autres questions?

●
Beat Schmutz

(Trad./adapt. Roberto)

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
heart rate monitors



Rue des Pitons 2 • 1205 Genève • Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73



Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées

www.polar-ch.ch



SENIORS EN COURSE

L'ASCS au service des coureurs vétérans

Chaque membre du Spiridon romand a reçu, fin juillet dernier, par courrier personnel, un prospectus de propagande de l'«Association Suisse des Coureurs Seniors», laquelle a été fondée en 1973 et dont l'appellation allemande est SLVS (Senioren Lauf-Verein der Schweiz). Actuellement elle compte environ 1400 membres, dont une cinquantaine de Romands. Les catégories «vétérans» (dames et hommes) se font par tranches d'âge de 5 ans, de 35 à 75 ans.

Il existe un championnat annuel parmi ses membres, avec une douzaine de courses proposées, spécialement en Suisse alémanique et, dès 2008, également en Suisse romande. A part celle des Traîne-Savates de Cheseaux, dont les organisateurs sont très intéressés par «l'apport très probable» de coureurs d'outre-Sarine, nous recherchons encore d'autres épreuves en Suisse romande. Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Par ailleurs, nous avons le plaisir de vous faire connaître ci-dessous un message qui nous a été transmis par le président central de l'ASCS.

L'ASCS se présente

Du 16 au 21 mai 2007 une délégation comprenant 66 concurrentes et concurrents et leurs accompagnants s'est rendue à Regensburg, en Allemagne. C'est dans cette magnifique ville chargée d'histoire que se disputaient les championnats d'Europe des seniors (dès 35 ans) de course hors stade. Les médailles pour les compétitions sur les distances de 10 km, du semi-marathon, ainsi qu'un cross par équipe, furent âprement disputées. La délégation suisse a récolté 17

médailles individuelles et 7 en équipes; c'est remarquable et exceptionnel. Traditionnellement, la délégation suisse est bien représentée aux championnats du monde et d'Europe et y remporte de nombreuses médailles, en dépit d'une concurrence acharnée.

Si nous regrettons qu'il n'y eut que trois Suisses romands dans la délégation suisse, nous sommes heureux de mentionner la grande réussite de Dominique Crettenand. Ce Valaisan remporta la médaille d'or en catégorie H40, en courant la distance des 10 km dans le meilleur temps absolu, soit 30'53".

Les compétitions sportives, lors de telles manifestations, ne sont pas l'unique but du voyage. Nous avons à cœur de visiter les curiosités touristiques du lieu et de ses alentours, de goûter les spécialités culinaires de la région en toute convivialité, ce qui permet de mieux nous connaître.

Participer aux championnats d'Europe ou du monde constitue l'activité la plus exaltante de la vie de notre association. Il convient de mentionner tout spécialement un voyage annuel à l'étranger pour disputer un marathon ne figurant pas au catalogue habituel des agences de voyage. L'an passé c'était la Forêt Noire, cet automne nous irons à Palma de Majorque (du 19 au 22 octobre) pour y disputer le 4^e TUI-Marathon, ou courir le semi-marathon ou les 10 km, de manière à permettre à chacun de s'exprimer sur une distance à sa convenance.

Pour beaucoup de nos 1400 membres, le championnat annuel interne constitue l'événement principal de la saison. Dix-sept courses disputées en Suisse sont sélectionnées, et les six

meilleurs résultats obtenus sont pris en considération. Le classement final et la remise des prix sont à l'ordre du jour de l'assemblée générale.

Tout au long de l'année, l'on peut consulter les classements sur notre site internet (www.slv.ch); ou également dans notre revue Seniors en course, paraissant quatre fois l'an. On y trouve également les annonces pour les prochaines compétitions, ainsi que le détail de nos activités: voyages, week-ends d'entraînement, semaines de course en Engadine et activités régionales.

Chaque année, nous avons deux réunions: l'assemblée générale au printemps, avec une rétrospective de l'année écoulée et le programme de l'année en cours; l'assemblée d'automne, avec la sélection des courses pour le championnat interne et l'annonce des dates des championnats disputés en Suisse et à l'étranger. Ces assemblées sont suivies d'un repas en commun offert par l'association.

L'Association Suisse des Coureurs Seniors fait partie de la Fédération Suisse d'Athlétisme (Swiss Athletic) et défend les intérêts des coureurs seniors en Suisse. Il nous tient tout particulièrement à cœur d'attirer dans notre association davantage d'adeptes romands de la course à pied. Nous serions heureux qu'ils profitent également de l'éventail des activités que nous offrons à l'ensemble de celles et ceux qui s'intéressent à notre sport. C'est pourquoi nous recherchons un représentant de la Romandie pour défendre, au sein de notre comité, les intérêts et revendications des coureurs francophones. ●

Franz Killer
Président de l'ASCS



ADIEU GILBERT!

En plein été, la saison des courses de montagne qu'il préférait, Gilbert Mettan nous a quittés. Le Spiridon romand perd avec lui non seulement un membre et ami, mais aussi un des premiers adhérents à notre mouvement. Dès le début, il soutint la revue de son lointain parent Noël Tamini et appuya sans réserve la création de notre «section régionale» et son bulletin.

Nous pouvions le rencontrer dans toutes sortes de courses, mais surtout lorsque le parcours de l'épreuve tendait à la verticale. Ses commentaires et appréciations, toujours exprimés d'une manière franche et spirituelle, sans aucune acrimonie, représentaient un avis à prendre en considération. Et passer un moment avec lui, après la course, m'a toujours paru un vrai régal. Tu ne nous feras plus sourire, Gilbert, mais tu restes dans notre cœur et dans nos souvenirs.

Que son épouse et ses filles veuillent trouver ici l'expression de nos vives condoléances. ●

Roberto



Celui d'Helsinki, capitale de la Finlande. C'est le samedi 18 août à 15 heures que le soussigné y a participé, avec 5410 autres coureurs.

Ce fut probablement mon plus beau marathon. Non pas pour le temps réalisé (un peu plus de 4 heures) mais pour la beauté du site. Le départ se donne sur l'esplanade Paavo Nurmi, du nom de ce grand champion du siècle passé. Environ un quart du parcours se déroule en ville et suit le boulevard Maréchal Mannerheim (décédé à Lausanne, après avoir dirigé l'armée finlandaise pendant la dernière guerre), un bref regard à l'église pour les temps atomiques et l'on passe devant le monument du compositeur Sibelius, avant d'emprunter des petites routes de forêt ou au bord de la mer, dans un paysage magnifique. Il s'agit d'une boucle jamais monotone, où les coureurs se croisent parfois. L'or-

AU NORD, y avait un marathon...

ganisation est parfaite, les ravitaillements nombreux (davantage que tous les 5 km), et surtout le public finlandais fait montre d'un rare enthousiasme. Je gage qu'au soir, beaucoup de spectateurs n'avaient plus de voix... Le passage au 25^e kilomètre sur l'Esplanade Pojohla, un nom qui fleure bon le folklore national,

tient du délire! On voudrait s'attarder. A peine le temps d'apercevoir les cathédrales orthodoxe et luthérienne, qui dominent le paysage, que l'on se dirige vers l'arrivée, dans le stade olympique d'Helsinki, construit pour les Jeux de 1952, où deux Suisses s'illustrèrent: Gunthard et Eugster, médaillés d'or en gymnastique. Celui qui vous écrit ne fut que 2384^e sur 5411 mais, comme disait le baron, «l'important, etc. etc...». Un plus: courir avec le maillot rouge à croix blanche déclanche de nombreux et encourageants «Sveitsi!». J'ai même entendu un spectateur youtser! Conditions climatiques idéales à 19-20°, avec quelques coups de vents rafraîchissants.

Il n'y a qu'un peu plus de 2 heures d'avion entre la Suisse romande et Helsinki et le dossard est à Fr. 100.-. Le prochain rendez-vous est en août 2008. Préparez-vous! ●

Jean-Luc Agassis

R. Germanier & Fils s.a.



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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



CHAMPIONNAT DU MONDE DES COURSES DE MONTAGNE à Ovronnaz

Ce 23^e championnat a eu lieu dans la station touristique d'Ovronnaz, samedi 15 septembre, par un temps magnifique. Ce sont des milliers de spectateurs qui sont venus applaudir les 400 athlètes, représentant plus de 35 nations, sur un parcours très sélectif: boucle de 4 km, avec un dénivelé de +311 m et -313 m. Il y avait deux tours pour les dames et trois pour les hommes. L'organisation, parfaite, était l'œuvre du Running Club des Deux-Rives, à Saillon, dont la présidente n'est autre que Chantal Dallenbach, athlète au palmarès impressionnant.

Si ce CM comportait de la montée et de la descente, cette dernière était très dangereuse. Tout d'abord sur une partie herbeuse à forte déclivité (heureusement qu'il ne pleuvait pas!!!). Ensuite en lacets très serrés dans le bois, avant d'arriver au centre sportif. Lors de la reconnaissance du parcours, le jour de la sélection des athlètes suisses, j'avais émis certaines craintes auprès des organisateurs quant à cette descente «casse-gueule». Mais tout serait en ordre le jour de la course, selon les responsables du parcours. Il a fallu attendre les courses juniors et de nombreuses chutes, pour que des cordes de sécurité soient tendues afin d'empêcher la des-

cente en ligne droite, et ainsi éviter des accidents. Lors de ces passages très pentus, il était impressionnant de voir les meilleurs coureurs de l'élite, de vrais kamikazes, dévaler ces pâturages à plus de 20 km/h.

Le tir groupé des coureurs suisses leur a valu la médaille de bronze par équipes, une récompense fort méritée pour Alexis Gex-Fabry (7^e), Sébastien Epiney (8^e), David Schneider (22^e) et Andy Sutz (24^e). Parmi les athlètes féminines de notre équipe nationale, il faut relever les excellentes places de Bernadette Meier-Brändle (7^e), Fabiola Rueda-Oppliger (34^e) et Sandra Annen-Lamard (36^e), sur 86 classées.

Les «populaires» n'ont pas été oubliés, et ce sont environ 80 dames et hommes qui ont parcouru 8 km sur le même tracé; parmi eux, Philippe Guignard, de Vaulion, Spiridonien romand tout comme Fabiola et Sandra.

La plupart de ces athlètes se retrouveront lors des mondiaux 2008 en Valais. En côte cette fois-ci, entre Sierre et Montana.

Merci aux nombreux bénévoles et bravo aux athlètes qui nous ont fait vivre des moments d'intense émotion.

Ph. Rt

Et voici la version, féminine et populaire, d'une participante à ces championnats. (Extrait d'une correspondance personnelle.)

AVEC ET SANS CHAUSSURES

Moi j'ai fait la course «open» du Trophée mondial des courses de montagne, samedi.

Angéline Joly n'était pas là, je crois qu'elle prépare autre chose. Et Angela Mudge, ex-championne du monde des courses de montagne, a réussi à courir avec les populaires (?!). Ingrid Kristiansen aussi, mais ça se comprend: elle a neuf ans de plus que moi.

De mon côté, j'ai eu la brillante idée de courir avec des chaussures de ville (et un chemisier à fleurs, pour compléter le portrait de la parfaite touriste).

Résultat, j'ai perdu deux fois ma chaussure droite à la descente au premier tour. Je tremblais de rage. L'avantage de cet inconvenient, c'est que ça m'a remontée à bloc et j'ai repris un tas de monde dans le second tour.

Au moment où j'arrive dans le stade, j'entends le speaker dire: «Francesca, troisième, ah! mais ça peut changer!...» Je sens alors un souffle à mes côtés. C'est une nana qui revient sur moi. J'accélère à fond, mais cette obstinée fait de même, alors j'essaie de pousser encore. Il y a eu un petit moment d'incertitude, où l'on a dû se jauger l'une l'autre. Bizarrement, je me sentais bien. Je ne me suis pas posé la question de savoir combien de temps j'allais pouvoir tenir ce rythme. Puis j'ai senti que je la lâchais, mais je me suis dit que je ne serai pas en sécurité tant que je n'aurai pas franchi la ligne d'arrivée. Et là je me suis aperçue qu'il restait encore au moins 50 m! Dieu, que j'ai galéré! Mais quand j'ai enfin pris le risque de regarder derrière, j'ai vu qu'elle était en perdition (je lui ai mis une minute d'écart). J'ai terminé en 52' et Kristiansen en 50', mais Pichrtova, qui bat tous les records cette année, a éclaffé tout le monde en 39' (normalement, la crème de l'élite tourne en 42'). Enfin, bref, mon résultat n'est pas spécialement bon, mais, comme je dis toujours au sujet de ce que je réussis à faire dans ma vie: «C'est un petit pas pour l'Humanité, mais un grand pas pour Francesca.» ●

Francesca Sacco

LES 10 KILS ET LE DEMI de Jussy



Le départ des 10 km vient d'être donné.



Sabine Gentieu,
gagnante du demi-marathon.

Une athlète vaudoise remporte les 21 km

Quelle joie de se retrouver dans cette magnifique campagne genevoise par une journée ensoleillée, et dans ce joli village de Jussy où l'on paie encore 2.90 francs le café dans la boulangerie de la place...

Ce sont 464 athlètes qui ont été classés sur le demi, dont 98 dames, et 655 sur les 10 kilomètres, parmi lesquels 206 féminines.

Le parcours, agréable mais avec quelques petits faux plats, n'a toutefois pas permis l'établissement d'un nouveau record. En effet, il faisait chaud et quelques coureurs se sont plaints qu'il manquait un ravitaillement, spécialement pour le demi. A part ce petit bémol, l'organisation était parfaite. Le placement idéal de la salle, près du site des départs et arrivées, permettait aux spectateurs d'assister au spectacle tranquillement assis, tout en sirotant un jus, le tout dans un esprit de grande convivialité.

La course des 10 km a été gagnée par Tesfaye Eticha, dans le temps de 32'42"; Astrid Schaffner en faisait de même, en 38'25", chez les dames. Le demi est revenu à Rolando Ortiz (1h12'22"); Sabine Gentieu, de Mollie-Margot, remportait la palme chez les dames en 1h26'25". ●

Ph. Rt

UN GRAND MERCI...

Aux membres ayant versé au Spiridon romand une somme supérieure au montant de la cotisation.

Belet	Bernard	Chavornay
Bertholet	Jean-Claude	Le Mont-sur-Lsne
Bielinski	Rainer	Lausanne
Blanc	Jean-Claude	Bernex
Blaser	Anne-Lise	Savigny
Bollin	André	Saxon
Bonny	Denise	Payerne
Bruchez	Robert	Saint-Prex
Clerc	Micheline	Muttenz
Frauchiger	Evelyne	Meyrin
Gremaud	Gérard & Lise	Le Jordil
Herren	Daniel	Echallens
Jeannotat	Yves	Bienne
Kohler-Point-Du-Jour	Ulrich	Romanel-sur-Lsne

Kuhn	David-Paul	Pully
Lavizzari	Jean-Pierre	Pully
Lecoultre	Pierre	Savagnier
Maire	René	Cossonay-Ville
Mertenat	Pierre	Moutier
Meyer	Alfred	Pully
Meylan	Claude	Petit-Lancy
Pernet	Béatrice	Lausanne
Perrenoud	Jacques	La Chau-de-Fonds
Planchamp	Olivier	Collombey
Ramsauer	Jon	Mollie-Margot
Reymond	Patrick	Villeneuve
Rigolet	José	Bulle
Salamun	François	Carouge
Schnyder	Guy	Boège
Stutzmann	Olivier	La Sarraz
Sutter	Béatrice	Epalinges
Tognetti	Alberto	Epalinges
Zuercher	Jean-Rodolphe	Renens

Le trésorier

Eliane Viret.



Béatrice Sutter.



Béatrice Sutter, Hans-Ulrich Wehrli,
Eliane Viret, Michel Savary.



Eliane Viret,
Michel Savary.



Patrick Reymond se ravitaille
à La Fouly.



UN «TRUC» DINGUE

Ultratrail du Mont-Blanc

86 ou 163 km

Les 24 et 28 août 2007

En moins de dix heures, tel un raz-de-marée sur internet, la liste des inscrits au The North Face Ultra-Tour du Mont-Blanc était complète: soit 1600 coureurs pour le demi-tour partant de la ville italienne de Courmayeur, et 2000 pour le tour complet. «Jouer à guichets fermés» lors d'une telle épreuve est déjà un exploit, mais voir un tel engouement pour ce type de courses relève d'un nouveau phénomène de société. Beaucoup de coureurs n'ont pas pu avoir de dossard pour cette grande messe de l'endurance.

Les participants se voyaient imposer: un sac à dos avec du matériel obligatoire, soit 1 litre et demi d'eau, une veste imperméable, une couverture de survie, un collant, une bande élastique, une lampe de poche avec pile de réserve et quelques victuailles (barres énergétiques, etc.). Ce qui représente un poids d'environ 3 kg. Par contre, les bâtons étaient autorisés, ce qui n'est pas le cas pour les autres courses de montagne.

Une organisation gigantesque

L'UTMB reste vraiment la référence en matière de course nature longue distance, et l'organisation est impressionnante. Le tour complet, partant de Chamonix avec arrivée au même endroit, traverse trois pays (la France, l'Italie et la Suisse) et neuf communes. Cette course emprunte en grande partie le célèbre chemin de grande randonnée et franchit dix cols à plus de 2000 m d'altitude, pour une distance de 163 kilomètres et 8900 mètres de dénivelé. Il n'y avait pas moins de 4 bases d'accueil,



Hans-Ulrich Wehrli
à la descente.

Hans-Ulrich Wehrli
et Ph. Rochat.

16 postes de ravitaillement et 22 points de contrôle, 5000 balises, 10 médecins, 40 infirmiers et infirmières, 80 kinés et 50 podologues. Il ne faut pas oublier que plus de 1200 bénévoles assuraient la bonne marche de cette épreuve hors norme pour, ainsi, satisfaire la passion de plus de 3600 participant(e)s représentant 44 nationalités venues des cinq continents.

Des membres du Spiridon dans la course

Sur le «petit» parcours, tout de même 86 km, Béatrice Sutter, notre secrétaire (21h50'), Eliane Viret (22h49'), Hans-Ulrich Wehrli (20h23') et leur coach, Michel Savary, ont fait honneur à notre association. Sur le tour complet, Patrick Reymond a terminé (43 heures), alors qu'Edgar Matthey a dû arrêter sur blessure, après 30 km de course. ● Ph.Rt

Bravo à toutes et à tous.

PRINCIPAUX RÉSULTATS

86 km / 4500 m +

1^{er} homme: Julien Chorier (F), 10h19'46"

1^{re} dame: Andréa Ursina Zimmermann (CH), 12h28'05"

163 km / 8900 m +

1^{er} homme: Marco Olmo (I), 21h31'58"

1^{re} dame: Nikki Kimball (USA), 25h23'45"

BRONZE POUR RÖTHLIN! Surprise?



Notre ami Noël Tamini nous avait fait parvenir un texte, signé par Jean Ammann, paru dans le Journal du Jura en mars 2007. Le journaliste relatait son séjour au Kenya, où il avait côtoyé les coureurs kenyans à l'entraînement. Avec les champions locaux, un «petit» Suisse, Viktor Röthlin, à la surprise générale médaille de bronze au marathon des récents mondiaux d'athlétisme, à Osaka. Surprise, vraiment? Avec la permission de Noël et de M. Ammann (que nous remercions vivement), nous reproduisons quelques passages du reportage en question, suivis d'un extrait du programme d'entraînement de notre médaillé.

A la recherche de leurs secrets

[...] «Je veux m'entraîner avec les meilleurs coureurs du monde et les meilleurs sont ici», résume Viktor Röthlin. Reste une question: qu'est-ce qui fait la force de ces Kenyans? Il y a, bien sûr, l'incroyable dureté de leur entraînement. Des semaines à 250 et même 300 km, si l'on se réfère aux plans d'entraînement de Paul Tergat, auteur de la meilleure performance mondiale en marathon. [...] Les Kenyans semblent vierges de toute dérive liée au dopage. A les voir vivre dans une simplicité qui touche au dénuement, à les voir se désaltérer de thé au lait après un entraînement, on se surprend à croire à l'innocence. [...] Au 31 décembre 2006, l'IAAF avait recensé 108 chronos en dessous de 2h08' sur le marathon. Dont 53 par des Kenyans. Le Kenya... contre le reste du monde.

Peloton international à l'entraînement du matin

Eldoret (Kenya) – Sous l'équateur, le soleil se réveille en sursaut. Il jette maintenant sa lumière sur la belle région de Nangili, à 1922 m d'altitude, à 50 km d'Eldoret. C'est sur ces chemins de terre rouge, dans la lumière frissonnante de l'aube, qu'une vingtaine de coureurs se préparent à leur long run hebdomadaire. Le 4x4 du coach italien Claudio Berardelli déverse sa cargaison ordinaire de champions: Benson Chero-no, Benson Barus, Haron, Röthlin, une moyenne de 2h09' au marathon.... D'un minibus sort l'équipe nationale de Chine, venue s'aguerrir au contact des Kenyans. [...] S'ils viennent tous à Nangili, c'est parce que le parcours est étalonné: le temps final sera une référence incontestable. [...] Chacun pourra se situer par rapport à Martin Lel (vainqueur à Londres et New York, réd.) qui a signé un temps de 1h57' sur 35 km, contre 2h00'06" pour Röthlin¹. [...] Cette année, Röthlin a réussi là un temps de 1h27'. («C'est trois minutes de mieux qu'en 2006, mais c'est deux minutes de plus que Martin Lel», commente le Suisse, qui, aujourd'hui, partira pour 30 km.)

En théorie, il s'agit d'un entraînement. Mais c'est un entraînement qui exige un échauffement, les coureurs trottinent, vérifient le laçage des chaussures, allègent leur tenue. [...] Ce matin,

¹ Comme le soupçon est généralisé, il y en a qui pensent que Viktor Röthlin s'exile chaque année au Kenya dans le but d'échapper aux exigences de la lutte antidopage. C'est faux. Il a été contrôlé le vendredi 9 février. «Un type est venu d'Afrique du Sud, rien que pour moi. C'est la 2^e année que je suis contrôlé.»

les coureurs ont l'humeur vagabonde: 4'51" au premier kilomètre, peloton compact autour de Röthlin et des deux Benson. [...] La vitesse augmente: 3'55", 3'37", 3'35". Ils passent aux 5000 m en 19'35", aux 10.000 m en 36'35". Röthlin est toujours dans le coup, aux avant-postes. [...] Vingtième kilomètre de course, en 1h08'25". La route monte, le kilomètre est couru en 3'20". Röthlin décroche gentiment: cinq mètres, dix mètres, c'est fini... Il ne reviendra plus sur Haron et Kiprotich, deux Kenyans, et leur ombre chinoise. Car le dernier Chinois résiste. Ce qui énerve les Kenyans. Au kilomètre 27, le gars de l'Empire du Milieu s'avoue vaincu. [...] Haron et Kiprotich foncent vers la ligne d'arrivée imaginaire, fixée pour eux au 35^e kilomètre. [...]

228 km en sept jours

«1h42'44", c'est un bon temps, estime Röthlin, si l'on tient compte du fait que nous ne sommes pas partis vite, et si l'on sait que ça monte. Une fois, je l'ai couru dans l'autre sens, avec un temps canon. A partir du 22^e km, j'ai senti la fatigue d'une semaine d'entraînement intensif: j'avais couru 228 km en sept jours!» Il marque une pause dans l'analyse d'après entraînement. «Maintenant, tu comprends pourquoi je viens me préparer avec les Kenyans; la course de Chiètres, le 17 mars, ne pourra pas être plus dure que cet entraînement.» [...]

Sur la route, abandonné au vent mauvais, Wilson continue jusqu'au 38^e kilomètre. [...] Devant nous, sur les derniers kilomètres de ce long run, il ne reste plus que la lutte banale d'un homme contre la fatigue [...]. «Regarde son visage, dit Viktor. Bien sûr, les Kenyans sont doués, mais tous leurs secrets ne vaudraient rien sans leur volonté; ils s'entraînent dur et tous les jours.» ●

Jean Ammann

Une semaine d'un marathonien

Viktor Röthlin a passé huit semaines à Eldoret, du 9 janvier au 1^{er} mars. Ce séjour en altitude s'inscrit dans la préparation du marathon de Zurich (1^{er} avril), qui comporte trois mois à haut kilométrage, à 200 km de moyenne par semaine. «Durant mes deux mois au Kenya, j'aurai couru tous les jours, sauf un, où j'étais un peu malade.» Voici le détail d'une semaine à Eldoret (du 12 au 18 février).



Lundi

Matin – fartlek, 15 x 2 min rapides, 1 min de récupération à un rythme moyen (13,4 km au total, 45 min de course).

Après-midi – 12 km à l'aise.

Mardi

Matin – 18 km à vitesse normale.

Après-midi – 12 km.

Mercredi

Matin – 3 x 5000 m en montée (15'55" / 15'06" / 14'47"), 1 km de récupération entre chaque intensité.

1 x 2 km en 5'30".

Après-midi – 12 km à l'aise (50-52').

Jeudi

Matin – 20 km en 1h16' (les 3 premiers km en 15' environ).

Après-midi – 12 km.

Vendredi

Matin – 18 km.

Après-midi – 12 km avec des sprints.

Samedi

Matin – long run, 30 km en 1h42'44"

Après-midi – repos.

Dimanche

Matin – 18 km (3'50" au km).

Après-midi – 12 km.

A part la course, Röthlin se plie chaque jour à vingt minutes de renforcement musculaire.

600 PARTICIPANTS À BUSSIGNY

Samedi 1^{er} septembre se disputait la traditionnelle course de La Foulée, chère à son créateur Daniel Girardet. Celui-ci affichait un large sourire à l'issue de la manifestation et pouvait être heureux, car tout avait bien «marché», c'est le cas de le dire. Avec le «walking», les courses adultes et enfants ont vu une participation record pour cette 24^e édition. Notre ami Daniel ne pouvait pas donner d'explications à cet engouement populaire: «Peut-être que les inscriptions gratuites pour les enfants, le nombre de points obtenus à cette «course bonus» étant doublé pour les participant(e)s au Trophée lausannois, sans compter une magnifique planche de prix, y sont probablement pour quelque chose.»

Le parcours de 11,7 km pour les adultes est aussi beau que difficile, avec deux côtes qu'il faut vraiment savoir gérer. Le record du tour a tremblé, avec la présence de Yan Orlandi, multiple médaillé au niveau national, tant en cross que sur piste. Le Jurassien a pris le commandement dès le début de l'épreuve, à une allure de 3'25" au kil.

Chez les femmes, comme d'habitude, on s'attendait à une lutte jusqu'au dernier souffle entre les deux favorites, Ludivine Dufour et Sandra Annen-Lamard, rivales en courses mais néanmoins amies: il n'en fut rien, car les deux athlètes ont pris cette course comme entraînement, à un bon rythme, en préparation d'une épreuve importante quelques jours plus tard.

Il faut encore relever l'excellente organisation par La Foulée, sans oublier un grand merci au 60 bénévoles. **Ph.Rt**

PONT OU VIADUC?

En page 12 de notre dernier numéro (101), dans le reportage consacré au fameux pont de Millau, on affirmait qu'il s'agit du «pont suspendu le plus haut et le plus long d'Europe». Il s'est trouvé cependant un lecteur (et, qui plus est, camarade de club de l'auteur du «papier» en question) pour prendre la peine de nous écrire: il ne s'agit pas tout à fait de cela, mais plutôt «du plus haut viaduc à haubans du monde». «Ce qui est tout de même une grande différence», concluait notre correspondant. Ingénieurs et techniciens apprécieront, et les lecteurs seront maintenant parfaitement au clair sur la nature exacte de cet ouvrage. ●



LE MARATHON DE ZERMATT

C'était dur mais beau

Le samedi 7 juillet dernier, les marathoniens des montagnes avaient rendez-vous à Zermatt, pour ce fameux marathon, totalisant un dénivelé de 1944 mètres. Cette épreuve pouvait se faire en solo ou en relais de 2 x 21 km. Béatrice Pernet, adepte de ces efforts en montagne, a eu beaucoup de plaisir à faire ce marathon, en relais avec Jasmine Pasquier, et nous a donné ses impressions et sentiments sur une telle épreuve.

J'ai participé à ce marathon avec Jasmine et d'autres amis de la course à pied. C'est ainsi qu'une dizaine de Lausannoise(s) se sont retrouvés dans un décor grandiose et par des conditions de rêve, avec un soleil qui nous a accompagnés toute la durée de cette aventure pédestre. Mais comme tout ce qui est beau pour les yeux est dur pour les jambes! Le parcours, de St. Niklaus, à 1085 mètres d'altitude, jusqu'à Riffelberg, 2582 m, est surprenant d'intérêt: sapins, mélèzes et villages rustiques. Par la suite, le regard est «scotché» sur ce caillou mondialement connu qu'est le Cervin. Il s'agit d'un des plus beaux parcours de montagne, avec un dénivelé impressionnant pour un marathon. C'est pas facile, mais la difficulté est vite oubliée avec un petit verre de Johannisberg, tout là-haut sur la montagne... ● **Béatrice & Co**

P.S. L'organisation a été appréciée, malgré quelques petits bémols (envoi des dossards, effets personnels retrouvés après 24 heures... et non-classement d'une participante).

Temps du premier homme:
3h06'31", 748 classés.

Temps de la première dame:
3h32'48", 148 classées.

Temps de la première équipe relais:
3h17', 97 équipes.

Tour du pays de Vaud 2007

13^e ÉDITION: UN SUCCÈS GRANDISSANT



Dans une montée à La Sarraz.

Photo: Philippe Rochat

Sur la page de couverture du prospectus, il est mentionné: «A chacun son choix» et en dessous: «Courir une ou plusieurs étapes».

Est-ce la clé du succès? Je ne le pense pas spécialement, mais cela peut inciter des coureurs à se joindre au peloton, qui devient toujours plus important au fil des étapes. Les coureurs inscrits au Tour du Pays de Vaud pour courir les cinq étapes gardaient leurs dossards, ce qui leur évitait de faire la queue chaque mercredi. Malheureusement, il y a des coureurs qui n'ont pas encore compris qu'ils gagneraient du temps et de l'argent en payant en une seule fois, par poste, la finance d'inscription.

Les concurrents ayant participé au minimum à quatre étapes, dont la dernière est obligatoire, ont reçu un prix souvenir, en plus du T-shirt officiel. Les trois premiers de chaque catégorie au classement final ont été récompensés par de magnifiques channes, alors que des lots ont été tirés au sort pour tous et toutes.

Le Mont, 15 août, 610 classés, 200 dames et 410 hommes. Parcours de 8,1 km partiellement en forêt, sur chemins vallonnés, avec quelques portions goudronnées.

Payerne, 22 août, 554 classés, 184 D et 370 H. Tracé plat de 8,9 km sur chemins, sentiers et bitume. Un aller et retour sur les rives de la Broye. Passage de cette rivière en empruntant un pont oscillant latéralement, ce qui a causé de petits problèmes à certaines personnes.

Aubonne, 29 août, 562 classés, 162 D et 400 H. Parcours de 8 km, dur, très vallonné mais agréable malgré la pluie. Le passage dans le hameau près de la rivière, avec des nids-de-poule gorgés d'eau, n'a pas modéré l'ardeur des coureurs. A quand une amélioration de la chaussée? Un autre passage délicat se situait au retour, près de l'ancienne usine électrique, où la route était défoncée. Grâce au travail et à la gentillesse des ouvriers, un passage a été amélioré... avec une moquette, afin d'éviter des glissades sur les planches mouillées.

Chavornay, 5 septembre, 640 classés, 192 D et 448 H. Magnifique course de 8,5 km à travers le village pour commencer, et ensuite par campagne et

forêt, avec un fort dénivelé après quelques kilomètres.

La Sarraz, 12 septembre, 684 classés (record de participation de toutes les étapes), 214 D et 470 H. Les deux dernières années, cette course avait lieu à L'Isle, mais les organisateurs ont dû se rabattre sur la région de La Sarraz. Le tracé de 8,5 km était très sélectif, avec de bonnes montées par champs (heureusement qu'il ne pleuvait pas!), chemins forestiers, route et arrivée dans le site sportif du football-club du lieu.

Cette édition du TPV était d'une excellente cuvée et l'organisation parfaite, aussi bien par le groupe de Josette et Robert Bruchez que par les sociétés locales, qui méritent un grand BRAVO.

Il sera toujours plus problématique d'organiser des étapes où il faut trouver de la place pour parquer 500 véhicules et des vestiaires adéquats, avec douches suffisantes. Sans compter une cantine pour accueillir tous ces athlètes et accompagnants, qui ne demandent qu'à passer un moment de détente et de convivialité après l'effort, tout en buvant un jus et en mangeant «une morse».

Alors, à l'année prochaine. On vous attend!!! ● Ph.Rt

Lors de plusieurs courses à pied, mon attention a été attirée par un coureur «très original»: il grimpeait les côtes avec un bon rythme, mais surtout une chose frappait très vite: ses manches étaient nouées juste en dessous de ses épaules... Dépassant la réserve face à un événement grave de sa vie, je l'ai abordé et, devant sa réaction favorable, je l'ai rencontré pour en parler.

Le mmmille-pattes publie aujourd'hui son témoignage.

Le mmmille-pattes: Merci de répondre à nos questions, Mario. Mais d'abord qui es-tu?

Mario Kuhn: Né à Bâle en 1940, j'ai fait des études de microbiologie à l'EPF Zurich avant de faire un doctorat en aérobiologie à l'Uni de Berne. Après la recherche médicale dans le cadre de la Croix-Rouge suisse, j'ai œuvré dans l'industrie alimentaire jusqu'à ma retraite, en 2005. Séparé, j'ai un fils et une fille dont je suis fier.

Avant mon accident, j'ai pratiqué de nombreux sports: l'alpinisme à pied et à ski, la plongée en apnée, le basketball, le tennis de table et la danse de salon.

Depuis mon accident en 1980, qui m'a fait perdre les bras au niveau de l'humérus, j'ai pratiqué la randonnée en haute montagne à pied et à ski, du ski de piste et de fond, ainsi que la natation. J'ai débuté la course à pied en 2004.

Mario Kuhn :

UNE VRAIE LEÇON D'OPTIMISME ET DE COURAGE !

Ainsi ton handicap date d'un accident, dont tu préfères ne pas parler, et depuis tu dois vivre avec des contraintes importantes.

M.K.: J'ai utilisé pendant des années des prothèses myoélectriques, mais j'ai dû y renoncer, suite à des blessures répétées des moignons. Chaque jour nécessite deux interventions externes pour m'aider à m'habiller. Par exemple, je ne peux pas lacer les chaussures de montagne ou de sport. Mais j'arrive, avec des «moyens auxiliaires», de la patience et du temps, à me laver, me raser, me baigner et je peux me déshabiller seul le soir, ce qui me laisse une marge de liberté pour ma soirée. Dès que je sors de chez moi, je dépends des gens car, où il y a automatisations, en général cela ne va pas pour moi. Par contre, tant que des hommes et des femmes sont là, la «survie» est possible.

Tu dépends donc d'un réseau d'aides, d'amis et de bonnes volontés de ren-contre pour toutes les actions de ta vie?

M.K.: Effectivement, mais l'accueil des gens est en général spontanément plein de sollicitude, une fois la première gêne passée. Toutefois j'essaie de rester très

autonome; par exemple, je me suis rendu récemment à Davos par mes propres moyens et je fais encore des courses de montagne, parfois tout seul. Pour cela, un grand optimisme est nécessaire et je reconnais qu'au début, cela a été dur.

Comment es-tu venu à la course à pied?

M.K.: C'est un collègue de travail qui m'a entraîné: je lui faisais découvrir la montagne, lui la course. Mais, franchement, j'ai toujours considéré que c'était un sport un peu «stupide»: mettre un pied devant l'autre, quoi de plus élémentaire? D'ailleurs, j'ai commencé par courir Sierre-Zinal: ç'a été un vaccin qui m'a éloigné de la course pendant sept mois, tellement j'ai eu de douleurs. Je me suis dit «plus jamais», et puis j'ai repris. Mais je déteste le goudron et la descente et, pour moi, les plus belles courses sont en montagne. J'y fais des rencontres et j'y ai noué des relations, avant, pendant et après les courses. Je ne m'entraîne d'ailleurs qu'une fois par semaine.

Pour l'équilibre et le rythme, tous les coureurs s'aident des bras, et toi?

M.K.: Bien sûr, mais les bras c'est beaucoup plus qu'une question d'équilibre,



c'est ce qui attache les mains au corps (les gens ne s'en rendent pas du tout compte); c'est des ressorts contre les chutes et c'est des surfaces de rafraîchissement (tous les coureurs courent bras nus) et tout cela me manque. Enfin, je ne peux plus toucher, caresser et serrer dans mes bras; c'est donc très important pour moi que les autres me touchent.

Tu te fonds dans la masse des coureurs, mais au ravitaillement?

M.K.: En général, cela se passe bien. Les femmes comprennent plus vite que les hommes ce dont j'ai besoin et si un lacet se défait (comme je ne peux pas faire des doubles nœuds, parce qu'après je ne peux plus les défaire), pas de problème pour trouver quelqu'un pour refaire le nœud. Mais ce qui est beaucoup plus gênant, c'est que dès que j'ai quitté mon domicile je ne peux plus aller à selle ou uriner de manière autonome. Tu peux imaginer le problème avant, pendant et après la course, jusqu'à mon retour chez moi.

Mais alors comment fais-tu pour t'hydrater?

M.K.: C'est là le problème, je n'ose pas trop boire et donc je débute les courses déjà sous-hydraté et je ne peux presque pas boire avant mon retour chez moi...

On pourrait facilement t'aider, par exemple juste avant une course?

M.K.: Bien sûr, surtout en short, ce n'est pas bien difficile...

On pourrait penser que tu te restreins à des courses faciles, mais on t'a encore vu cette année à Vallorbe-La Dent, course de montagne avec presque 1000 mètres de dénivelé (où tu as fini 3^e vétéran) et où les coureurs s'aident des mains dans les parties les plus difficiles. Comment fais-tu?

M.K.: C'est vrai, la montagne est ma passion et je préfère courir en montée, surtout avec mon poids mouche (57 kilogrammes pour 1 mètre 75). Avec le temps, j'ai acquis une bonne technique



d'alpiniste, mais par mes appuis sur les pieds uniquement.

Et en cas de chute?

M.K.: Pour moi les chutes restent un problème, car je tombe lourdement et mon corps frappe violemment le sol. Je me suis déjà cassé trois fois la clavicule à ski et méchamment râpé la figure. Le pire est quand je tombe à plat, avec un sac à dos un peu lourd. D'ailleurs, en haute montagne, je suis équipé d'un téléphone et d'une radio. Mais je m'en suis toujours sorti. Je suis régulièrement des cours de sauvetage en montagne et je pourrais participer à un sauvetage, si nécessaire.

Qu'est-ce que t'apporte la course à pied?

M.K.: Quand je vois que l'on doit se soumettre à toutes les contraintes des organisateurs, horaire, parcours, inscriptions, etc. et qu'on se retrouve dans un groupe qui crache, qui pue... Allez, je plaisante! D'abord, j'adore grimper sur les montagnes et je trouve que l'on ne connaît un endroit que si l'on y a posé les pieds; et puis le côté social de la course, avant, pendant et après, est très stimulant. J'ai toujours bien aimé me mesurer aux autres et les courses sont un vrai lieu de rencontre, où l'on peut même faire des gags du genre «hé, c'est interdit de dépasser par la droite» et rigoler tout en courant.

Quel message voudrais-tu délivrer aux gens (et aux coureurs) qui doutent dans la vie?

M.K.: D'abord de toujours rester optimiste. Tout ne réussit pas, mais si on ne lutte pas, on n'arrive à rien. Il y a quelques années, au centre SUVA de Bellikon qui aide les accidentés à se réinsérer, je me suis rendu compte que, malgré mon accident, je remontais le moral à d'autres bien moins touchés. Ça doit être mon côté «suisse-allemand» un peu «cracra», mais, face à l'adversité, il faut lutter. J'accepte avec plaisir que l'on me donne un coup de main... Il n'y a qu'à me faire signe.

Merci de ton témoignage, Mario, et encore bravo pour ton courage et pour l'exemple que tu donnes à chacun!
Bonne route pour la suite. ●

Propos recueillis
par Raymond Durussel



LES PLANS-SUR-BEX / CABANE DE PLAN-NÉVÉ

Une fois de plus «entre les gouttes»...

La 35^e édition de la course pédestre Les Plans-sur-Bex / Cabane de Plan-Névé s'est déroulée le dimanche 27 juillet 2007 aux Plans-sur-Bex.

A l'occasion de cette manifestation, les organisateurs du ski-club UPA 10 de Lausanne ont mis tout en œuvre pour remettre en état les sentiers abîmés par les pluies torrentielles des jours précédents.

Malgré un temps assez maussade (brouillard et «bruine») et des sentiers humides et glissants, 118 coureurs se sont présentés au départ dimanche matin.

Nous avons pu assister à une magnifique course d'Alexis Gex-Fabry, coureur de Collombey, qui gagne en 47'53" et laisse son plus proche adversaire, le Bernois Fredy Schmid, à plus de 5 minutes...

Relevons également la très belle performance, vainqueur en catégorie Juniors, du jeune fondeur du ski-club de Bex Erwan Kaeser (1992), qui se classe 9^e au classement scratch en 58'37".

Chez les dames, c'est la Sierroise Isabelle Florey qui l'emporte en 1h02'42".

Félicitations à nos deux fidèles «vétérans» que sont Alice Ludi (1934), de Semsales, et Jean Guex (1936), de Biolley-Orjulaz. Pour l'an prochain, la 36^e édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 27 juillet 2008. ●

Gilbert Gonet
Pour le ski club UPA 10 de Lausanne

EN MARGE DE LA 30^e Course de l'Escalade



Entraînements pour seniors

Des entraînements adaptés pour les seniors de plus de 60 ans, hommes et dames, sont organisés chaque jeudi après-midi, dès mi-septembre, au stade du Bout-du-Monde à Champel. J'ai assisté à une de ces séances pour coureurs et marcheurs, afin de me rendre compte du travail qui s'y faisait. Sous la direction de Damien et de deux collaborateurs d'Athletica, 85 personnes ont pu profiter des conseils de ces spécialistes du sport et de la course à pied en particulier.

Après trois tours de piste pour «chauffer la machine», toute cette joyeuse cohorte aux vêtements bigarés s'est donnée pratiquement à fond pour les exercices d'assouplissement et les jeux de courses, avant d'aller faire un petit jogging dans les bois environnants. Quant aux marcheurs, selon leur condition physique, ils s'en sont donnés à cœur joie dans les alentours du stade.

L'un des participants, à l'issue de la séance d'une heure et demie, était heureux: «Cela fait six ans que ces entraînements existent et je n'en ai pas beaucoup manqué. Nous nous retrouvons avec les mêmes copains et copines, et

ensuite nous allons prendre une consommation, tout en nous réjouissant de nous retrouver la semaine d'après. Nous voyons souvent de nouveaux coureurs se joindre à nous, mais c'est toujours la même ambiance conviviale.»

A l'entrée du stade, un responsable, présent lui aussi depuis le début de ces entraînements, note les présences, les adresses des «bleus» pour leur faire parvenir les dates des séances d'année en année. Certains jeudis, par beau temps, l'affluence est de plus de 120 personnes.

Nouveauté! Entraînements débutants

Chaque mercredi, du 29 août au 10 octobre 2007, la Course de l'Escalade a convié les débutants, au parc La Grange, à des entraînements sous forme d'initiation à la course à pied, encadrés par le centre Athletica. Ces entraînements s'adressent en particulier aux parents, puisque les organisateurs mettent à leur disposition un service de garderie pour les enfants jusqu'à six ans, en collaboration avec les Chaperons Rouges de la Croix-Rouge genevoise.

Bravo pour toutes ces initiatives et vive la Course de l'Escalade, qui fêtera

sa 30^e édition le 1^{er} décembre prochain. Sans oublier la 2^e Course du Duc, dont le départ sera donné à Reignier (F) pour arriver au parc des Bastions, cela après 18,5 km. ●

Ph.Rt



COURSE EN FORÊT

Montagne de Lussy



Lina Lambert, Kathia Schwab-Weiss et Jean-François Bourgnecht.

Michel Emery et Anne-Claire Vuichard.

Intégrée cette année dans le giron du Trophée lausannois, la Course en forêt de la Montagne de Lussy, courtise les populaires

Le soleil dardait ses rayons sur l'oasis Lagreste de la campagne glânoise, faisant grimper le mercure. Des conditions idéales à tirer de la couette les plus indécis ce dimanche 16 septembre 2007, jour du Jeûne fédéral.

Il est vrai que la configuration et la rapidité du parcours forestier de la Montagne de Lussy offrent l'opportunité d'effectuer un excellent test de confiance et un chrono de référence avant Morat-Fribourg. Occasion pour les populaires, peu tentés par la compétition, de retrouver quelques repères. «Ici, compte tenu des deux boucles du circuit, on n'est jamais seul», confie un participant. Propos qui conforte le comité d'organisation, soucieux que l'épreuve reste justement populaire et attractive pour tous. «C'est notre souhait que chaque concurrent trouve ici sa place dans une ambiance accueillante et conviviale. En d'autres termes, qu'il ait envie de revenir. Le bien-être des coureurs demeure notre fil rouge», observe Maurice Sugnaux, président du CARC.

Invitée au Trophée lausannois

Hors Coupe fribourgeoise, mais comptant pour celle de la Gruyère, l'épreuve fribourgeoise était cette année l'invitée du Trophée lausannois, qui convie ainsi ses habitués à sortir du giron local. Une soixantaine de coureurs avaient fait le déplacement.

Le club organisateur enregistre une bonne participation, puisque 426 coureurs, toutes catégories confondues, se sont mesurés sur les 14,7 km, distance réduite pour les catégories jeunesse. Une seule boucle de 7,500 km est également proposée aux adeptes des courtes distances et aux marcheurs (walking et nordic walking).

Domination singinoise

Côté élite, le trio singinois formé de Bruegger, Sturny et Raemy a dicté le tempo et occupe le podium à l'instar de Régula Jungo Zahno, une fois de plus intouchable, laissant Stéphanie Monney à plus de quatre minutes. Tandis que les Nicolet, Terreaux et Bossy ont régné sans partage dans leur catégorie respective.

A peine la page de la 27^e édition tournée que se profile déjà celle de 2008.

Bonnes notes. Excellente organisation. Inscription (CHF 12.-) à payer sur place, sans prix souvenir. Prix aux quatre premiers de chaque catégorie, voire au-delà des dix pour l'élite et les vétérans.

Bémol. Douches à Romont, mais le service des navettes est optimal.

Repères. Avec en toile de fond Morat-Fribourg, le dynamique club athlétique Romont Condemina (CARC) fêtait son quart de siècle en 2005. Ce fut une poignée d'amis qui le fondèrent en 1980. Club formateur et membre de la FFA, il recense 110 adhérents (80 adultes et 30 enfants), répartis en différentes sections. L'école d'athlétisme dès 7 ans (toutes disciplines) a vu émerger plusieurs champions fribourgeois dans les années 90.

Voyages et sorties en commun forment les activités extra-sportives du club. La 27^e édition marquait la sortie du dernier numéro de La Relance, sympathique gazette interne. ●

Marianne Baechler



Principale curiosité de Vuillens: la Chapelle avec sa cloche de 1721 et des vitraux de David Burnand.



Mylène Burckardt, 1^{re} Dame 1.



Le futur vainqueur, Yannick Ecoeur de Morgins.



Vue sur Vuillens depuis le 2^e km. de Morgins.

BEAUCOUP DE SIMILITUDES POUR DEUX COURSES SYMPATHIQUES

course des Renards course des Taleines



Ruth Gavin, qui finira 1^{re} chez les dames.

1^{er} septembre 2007 – 15^e course
des Renards à Valeyres-sous-Rances
15 septembre 2007 – 20^e course
des Taleines à Vuillens

La campagne vaudoise a la chance de connaître des villages pleins de charme, situés quelque peu à l'écart des grands axes, mais proches de tout, pour peu que l'on veuille faire un petit détour. En plus, quand cette campagne et noyée de soleil, ne pas s'y arrêter serait une erreur.

Ces deux villages – Valeyres-sous-Rances et Vuillens – organisaient cette année une édition jubilaire de leur manifestation de course à pied. Pour la 15^e fois les gens du Pied du Jura vous invitaient à venir côtoyer, le temps d'un après-midi, les Renards, sobriquet donné aux habitants de Valeyres-sous-Rances, et pour la 20^e fois les Taleines de la Haute-Broye organisaient ce qui s'appelait il y a quelques années encore le Cross de Vuillens. A propos, Taleines (ou Frelons) est le sobriquet donné aux gens de Vuillens. Pas forcément sympathique, quand on sait que les piqûres de cette bestiole, qui ressemble à une guêpe mais trois fois plus grande, sont à éviter absolument. Ce surnom viendrait d'une légende, qui voudrait qu'autrefois les jeunes gens, aux jours de fêtes, ne manquaient jamais de suspendre un nid de guêpes au-dessus du pont de danse.



Retour au village dans un cadre bucolique.

Les deux parcours offrent des similitudes: essentiellement sur chemins et sentiers, d'un profil varié, quoique plus exigeant du côté de Vuillens, mais un peu plus court. Les organisateurs ont su, par le choix du parcours, mettre en avant les beautés de la région; à aucun moment la monotonie ne gagnera le participant.

Malgré les éditions jubilaires, la participation n'a pas entièrement répondu aux attentes des organisateurs. Nous retrouvons 307 (dont 101 en VTT) classés aux Renards (en sensible diminution par rapport à 2006, mais fréquentation proche des années 2004 et 2005). Tandis que Vuillens a accueillis 197 personnes, dont 121 enfants!

Moins d'une centaine d'adultes, tant à Valeyres-sous-Rance que Vuillens, c'est faire peu d'honneur aux organisateurs, à qui l'on ne peut adresser aucun reproche. Reste que la concurrence est rude en ce mois de septembre, où la palette de courses est la plus étendue du calendrier. Par ailleurs, le déroule-

ment du Tour du Pays de Vaud au même moment en retient certainement plus d'un. Mettre un dossard le mercredi soir et le samedi suivant, n'est assurément pas à la portée de tout le monde.

Sachez cependant que le lendemain d'un samedi, il n'y a pas le boulot, au contraire du mercredi, ce qui vous permettra de rester pour l'après-course sans arrière-pensée. Tant à Valeyres qu'à Vuillens, cela en vaut largement la peine. Ce n'est pas tous les jours que l'on peut sympathiser avec les Renards et les Taleines. ●

Daniel Laubscher

P.S. Un petit mot pour vous parler de la découverte personnelle de l'année, à savoir le **Emmentaler-Halbmarathon** du 25 août. Petite course (200 participants), organisée par une petite équipe dans un petit hameau (Gohl b. Langnau). Mais un parcours magnifique, 100% sur chemins et sentiers. A faire par celui qui ne craint pas un semi avec 600 m de dénivelé. D.L.



15^e ÉDITION DU Marathon de Lausanne



La bise a soufflé les «15 bougies» du Lausanne-Marathon 2007: une invitée indésirable!!!

Il y a souvent eu des éditions ensoleillées et chaudes, de temps à autre un petit peu de pluie aussi. Pour cette 15^e édition, c'est la bise qui s'est invitée au marathon de Lausanne. Le jour précédant cette grande journée de course à pied, un vent glacial s'est installé sur le plateau, n'épargnant pas une partie des installations et du matériel déjà en place: panneaux publicitaires, barrières vaubans, banderoles, tentes, etc. ont été arrachés ou renversés. La grande tente du podium pour l'échauffement collectif des départs, à la place de Milan, n'a pas résisté à ces éléments naturels et a été littéralement balayée comme un fétu de paille.

Dimanche matin, à trois heures, le directeur technique du marathon et quelques bénévoles réparaient les dégâts sur le site de l'arrivée, et tout d'un coup la bise a cessé... Un vrai miracle, ce qui redonnait un peu le moral aux orga-

nisateurs. Le restant de la matinée a été assez calme, si bien que les courses des enfants et le quart de marathon se sont déroulés normalement. Par contre, les très nombreux participants et participantes du demi et du marathon (ils étaient plus de 4000) ont souffert des turbulences, ou de face ou tournoyant dans tous les sens, lors du retour de la Tour-de-Peilz à l'arrivée, située devant le Musée Olympique.

Les 500 bénévoles se trouvant sur le parcours, ainsi que les nombreux musiciens, ont également souffert du froid, mais la bonne humeur de chacun et chacune a largement contribué au succès de cette manifestation. Les meneurs d'allure engagés pour les deux distances, avec leurs ballons multicolores, ont également été un peu gênés, mais les objectifs chronométriques ont toutefois été respectés.

Une animation à la hauteur

Pour cette 15^e édition, Robert Bruchez avait décidé d'animer la zone des

départs au sud de la place de Milan, et cela en plus d'un espace VIP. D'entente avec votre serviteur, il a été décidé de placer quatre élévateurs, sur lesquels ont pris place le groupe d'accordéonistes «Les Amies du Lac Léman» et leur musique «Schwytzoise». Juchées sur quatre plateformes à trois mètres du sol, entre les arbres aux belles teintes d'automne et avec leur musique entraînante, elles ont su émerveiller les milliers de coureurs et spectateurs. Parmi les très nombreux athlètes étrangers figurait une magnifique cohorte de Japonais.

La grande tente sur la place de la Navigation, à Ouchy, a accueilli une quarantaine d'exposants, chiffre jamais atteint à ce jour. Pour conclure, il faut remercier les 700 bénévoles.

Pas de record chronométrique

Le record du marathon, 2h10'4", n'a pas été battu, mais le vainqueur, le Kenyan William Kwambai Kipchumba, a bouclé les 42,195 km en 2h12'17" dans les conditions atmosphériques que l'on connaît, ce qui équivaut presque à 2h10'.

Pour la petite histoire, les deux premiers du marathon ont dû acheter des baskets à l'Expo-Marathon le samedi, leur coach ayant oublié leurs chaussures!!! Pratiquement du jamais vu... et nos Kenyans, après deux petits galops d'entraînement, ont tout de même fait une course parfaite.

La prochaine édition du Lausanne-Marathon aura lieu le dimanche 26 octobre 2008. ●

Ph.Rt



Avec ou sans bâtons, on est parti pour une merveilleuse balade.

Ci contre:

La Pavillon de Thaïlande dans le Parc Denantou près d'Ouchy.



Les meilleurs temps ont été réalisés par des spécialistes de ces disciplines. Par exemple sur le parcours des 4 km, Christian Perler de Lausanne, speaker à ses heures perdues, a rallié la ligne d'arrivée en 25 min et 33 secondes.

Il est intéressant de relever les autres excellents chronos: 1h05'36" pour la boucle de 10,5 km en Walking et 1h25'26" pour le Nordic Walking et sur les 16 km, 1h28'20" en Walking et 1h51'5" en Nordic Walking.

En résumé, une magnifique journée sportive, sans stress où la bonne humeur et les sourires des participants(es) et spectateurs ont fait jeu égal avec le soleil. ●

Ph. Rt

LAUSANNE WALKING 07

Une 2^e édition réussie sous le soleil

Samedi 22 septembre, les organisateurs de cette journée de WALKING et NORDIC WALKING, en l'occurrence le Service des sports en collaboration avec le Panathlon Club de Lausanne, secondés par de très nombreux bénévoles, pouvaient être heureux du succès de leur manifestation qui a réuni plus de 800 personnes, dont de nombreux jeunes. Nous avons déjà souvent parlé de cette marche sportive, avec ou sans bâtons, laquelle a commencé à envahir la Suisse romande il y a quelques années et qui progresse à grands pas... La preuve en est par les records de participation à ces différentes journées, aussi bien à Yverdon, Morges ou Vevey pour ne citer que les principales.

A Lausanne, trois parcours étaient proposés, 4 km pour balade en famille ou en solo, 10,5 km et 16 km pour le Walking et le Nordic Walking. Le tracé au bord du lac et dans le Parc Denantou avec un passage près du tout nouveau Pavillon de Thaïlande, a beaucoup séduit. Les athlètes qui faisaient la grande boucle ont trouvé une certaine difficulté dans la montée de la Vallée de la Jeunesse et comme celle-ci se situait vers le 11^e kilomètre, plusieurs personnes ont dû «lever le pied» alors que d'autres, plus entraînées en montée ont aisément franchi cet obstacle.

Il n'y a pas de classement lors de ces épreuves, mais une liste par ordre alphabétique avec les temps personnels, ce qui est beaucoup mieux ainsi. En effet, avec un classement comme dans les courses pédestres, il y aurait des risques

que des marcheurs deviennent coureurs... faussant ainsi les données et le fair-play de ce sport, quoique certains walkeurs ont déjà été remarqués à la limite de la marche et du trottinement!



RENAULT

soutient votre activité sportive



Renault Bussigny
Chemin du Vallon 30 - 1030 Bussigny - Tél.: 021 706 48 00

Renault Cossonay
Rte de la Sarraz - 1304 Cossonay-Ville - Tél.: 021 863 20 30

Membre du réseau REAGROUP
RE. DE LA DISTRIBUTION RENAULT EN EUROPE

Complètement acide... ou bien ?

Mettons temporairement de côté notre sportif préféré, le coureur de longue distance, pour nous intéresser à une particularité du coureur de demi-fond. Un coureur de 800 mètres produit 30-45% de son effort par la voie du métabolisme anaérobie. Cette énergie, libérée sans apport d'oxygène – en quelque sorte par fermentation lactique – génère une grande acidité dans les muscles qui finit par diffuser dans le sang. Cette acidité est une des causes de la survenue de la fatigue vers la fin du parcours et on saisit tout l'avantage qu'il y a à en retarder le développement, soit à la neutraliser, la tamponner ou, plus vulgairement, l'«éponger». Réussir à tenir la dernière ligne droite à la vitesse maximale peut faire toute la différence. Schématiquement, la nature a prévu deux mécanismes qui se relayent dans ce but.

Eponge physico-chimique intramusculaire

Une substance naturelle de petite taille dérivée des protéines, la carnosine, joue ce rôle de tampon à l'intérieur des muscles: elle éponge la première vague d'acidité. Logiquement, on trouve la carnosine en plus grande quantité dans les fibres rapides, préférentiellement recrutées pour le demi-fond, que dans les fibres rouges. Des substances semblables se retrouvent à des concen-

trations très élevées dans la musculature des mammifères marins comme la baleine, capables de rester en plongée plusieurs dizaines de minutes sans oxygène. Une fois l'éponge carnosine pleine, l'acide diffuse dans le compartiment sanguin.

Eponge dynamique extracellulaire

Un minimum de chimie... La part d'acide (H+) produit par l'effort qui n'a pas pu être neutralisé dans les muscles est largué dans le sang, où il se fixe sur le bicarbonate (HCO3-), constituant principal de la réserve alcaline sanguine. La molécule résultante est l'acide carbonique (H2CO3) qui se scinde en eau (H2O) et gaz carbonique (CO2), ce dernier étant évacué par nos poumons. Notez que le gaz carbonique est également produit par les voies du métabolisme aérobie lors de l'exercice d'endurance, mais il provient alors de la combustion totale de molécules organiques, telles que le glycogène et la graisse, avec l'oxygène inspiré, et non de la fermentation génératrice d'acide. L'épuisement fatal du bicarbonate sanguin, deuxième «éponge» à acide, force le coureur à finalement s'arrêter.

Influences nutritionnelles

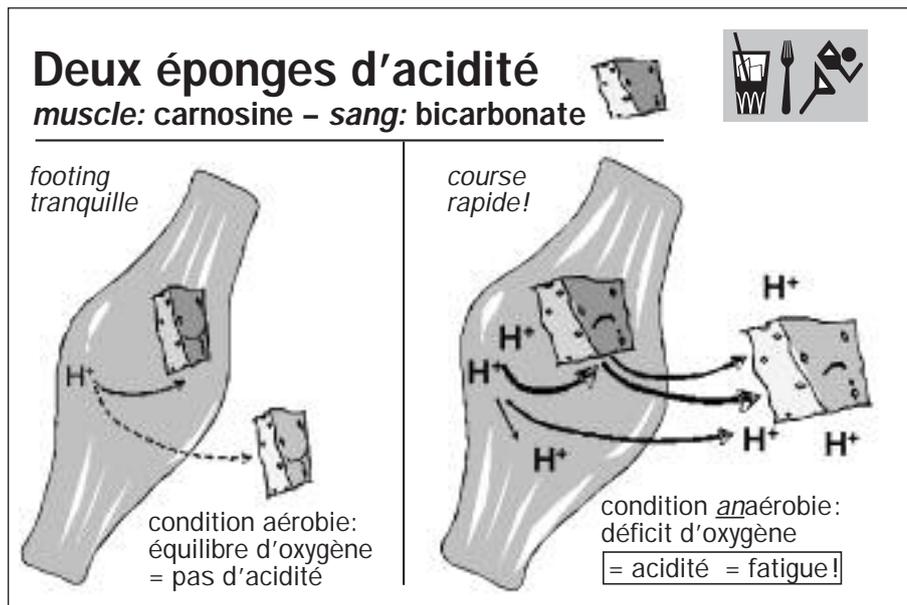
Est-il possible d'améliorer la capacité tampon de l'organisme par des moyens naturels? Globalement, une alimentation riche en glucides et en fruits favorise une bonne capacité «tampon». Par ailleurs, on connaît depuis fort longtemps la possibilité d'augmenter la capacité tampon du sang par l'ingestion ponctuelle de 10-20 g de bicarbonate de soude (poudre à lever). Lors d'une

course de demi-fond (800 m, 1500 m), le gain peut se monter à 2-4 secondes. Le recours au bicarbonate de soude est cependant fortement limité par les effets secondaires (troubles gastro-intestinaux) ressentis après l'absorption de telles doses. Des recherches en cours tendraient à montrer que l'ingestion chronique de doses plus modestes de bicarbonate jour après jour pourrait également favoriser la performance.

Récemment (1), des recherches ont montré pour la première fois chez l'homme qu'il était possible, par l'administration orale d'un acide aminé particulier, la beta-alanine – un précurseur de la biosynthèse de carnosine dans les muscles –, d'augmenter en quelques semaines la quantité musculaire de carnosine et, semble-t-il, d'améliorer certains facteurs de la performance anaérobie, tels le seuil anaérobie et la durée de certains mouvements intenses répétés. Ces recherches suscitent le plus grand intérêt, potentiellement comparable à celui suscité par la créatine. ●

Jacques Décombaz

(1) Harris R. et coll. Amino Acids, (2006) 30:279-289.



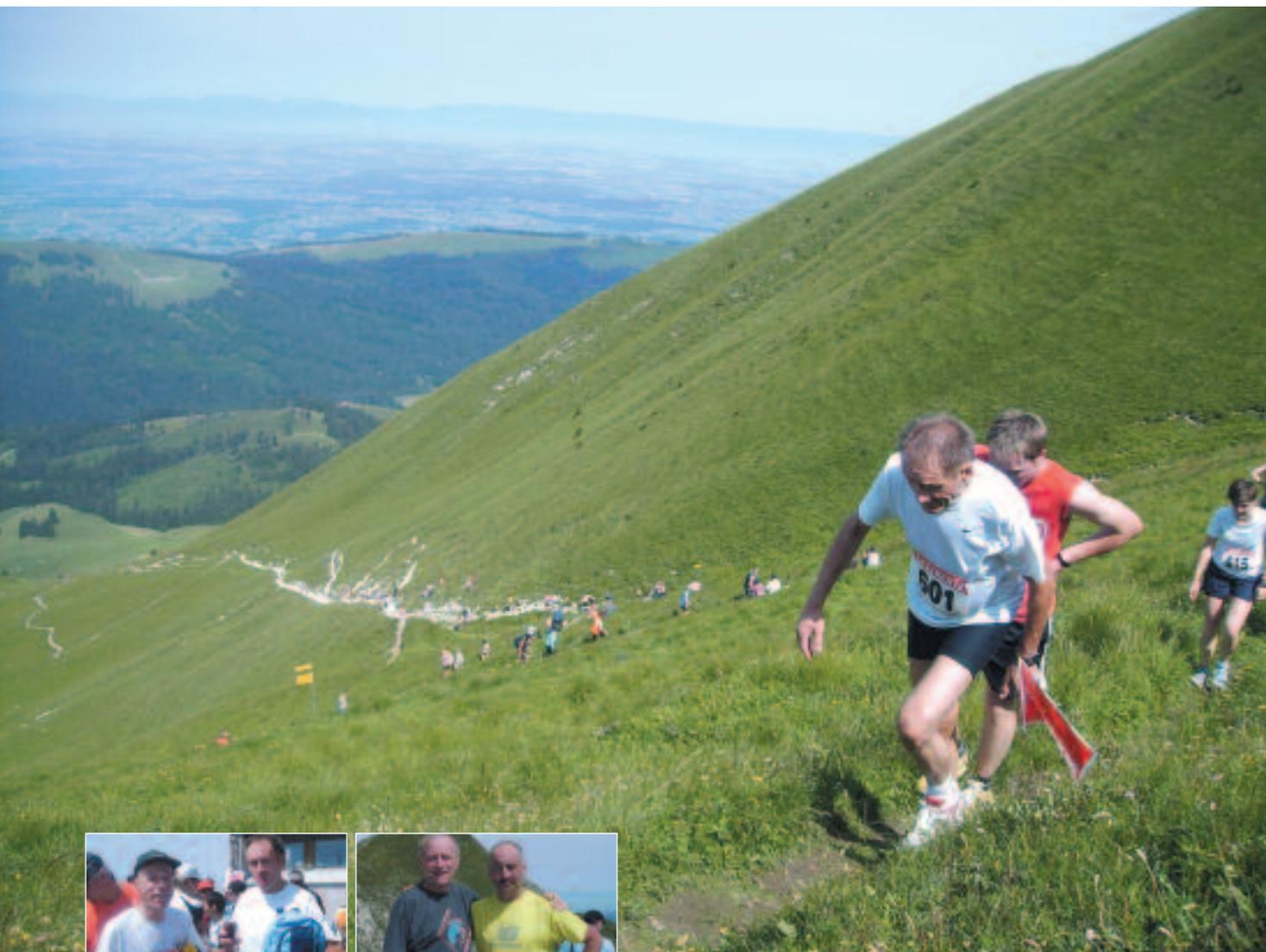
Merci à toutes et tous!

La rédaction du mmmille-pattes remercie les correspondant(e)s qui ont bien voulu partager avec les lecteurs de notre périodique leurs expériences sportives, plus ou moins heureuses, plus ou moins singulières, mais toujours intéressantes. Nous souhaitons qu'ils continuent à le faire et que leur exemple serve d'encouragement à d'autres pratiquants de notre sport.

Le Comité du Spiridon romand et la rédaction du mmmille-pattes souhaitent aux membres et aux lecteurs de très bonnes fêtes de fin d'année. Et que 2008 apporte à toutes et tous beaucoup de réussites dans les compétitions, des entraînements profitables et, surtout, toujours autant de plaisir dans la pratique de notre sport.

Assemblée générale

Chers membres du Spiridon romand, veuillez noter la date de notre prochaine assemblée générale par correspondance fixée au mercredi 19 mars 2008. Merci!



Louis Sateur (601) dans la dernière montée. Un moment appréciable.



A gauche: Jean-Luc Pahud.



Jean-Claude Bertholet et José Rigolet.

Eh oui, comme le chante très justement Léo Ferré, que la montagne était belle en ce dimanche 1^{er} juillet!... Le soleil bien présent, un ciel bleu et une excellente ambiance; il n'en fallait pas beaucoup plus pour que la fête de la course à pied soit belle. Quant aux acteurs et actrices, chaussés de baskets et très court-vêtus, il ne leur restait plus qu'à entrer en scène dans ce magnifique décor de carte postale. Partis de Neirivue pour rejoindre le sommet du Moléson, après 10,6 km de course et de marche pour 1290 m de dénivellation, les coureurs et coureuses, jeunes et moins jeunes, ont dû puiser dans leurs réserves pour gravir cette merveilleuse montagne, dont la dernière pente, de plus d'un kilomètre, a fait tirer la langue à plus d'un et plus d'une.

QUE LA MONTAGNE EST BELLE... 28^e course Neirivue-Le Moléson

Dans cette belle région du Moléson, j'ai rarement vu autant de spectateurs encourager les athlètes au bord du parcours. Souvent on entendait des «vas-y papa, tu es bientôt en haut!». Le seul objectif de tous ces coureurs: franchir la ligne d'arrivée placée à 2010 mètres d'altitude. Après des moments de souffrance, c'était la délivrance, le ravitaillement bienvenu et les retrouvailles avec amis, amies et parents, à proximité du restaurant d'altitude, en pensant déjà à la prochaine édition.

L'organisation parfaite était l'œuvre du Club sportif de Neirivue. Le prési-

dent de la course, Patrice Pernet, était heureux, à la fin de la journée, que tout se soit bien passé. 610 coureurs adultes classés, et 135 pour la course jeunesse qui se déroulait à Neirivue sur différentes distances, selon les catégories d'âge.

Si cela vous tente de gravir le Moléson, rendez-vous le 6 juillet 2008. ●

Tous les classements sur:
www.neirivue-moleson.ch

Ph. Rt



Photo: Philippe Rochat

L'hôtel Weissshorn, le point «presque» le plus haut de la course.

Photo: Adriana Claude



Sierre – Zinal

RENOUVEAU APPRÉCIÉ ET MÉRITÉ!

Photo: Philippe Rochat



Un petit coucou au photographe.

Dimanche 12 août 2007, dès la petite aurore (départ des «touristes» à 5 h et des «coureurs» à 9 h), la 34^e édition de Sierre-Zinal aura été, après quelques années de lassitude, l'édition du renouveau

«**A**ge de la plénitude», dira Jean-Claude Pont, concepteur de la «Reine des courses de montagne»! En 1974, c'est le premier des cinq principes de l'«esprit Spiridon» qui a présidé au lancement de Sierre-Zinal: «Le plaisir d'abord – La compétition ensuite!» Et l'on aurait pu ajouter: «La fête par-dessus tout!». Intérieure, tout au long des sentiers qui serpentent sur 31 kilomètres en raide montée d'abord puis, face aux fameux cinq 4000 (Weissshorn, Zinalrothorn, Obergabelhorn, Cervin, Dent-Blanche) en replats sinueux et parfois caillouteux, en descente abrupte enfin, la fête s'extériorise et se matérialise dès la ligne d'arrivée franchie: par l'enthousiasme de la foule (jamais aussi nombreuse que cette année), puis dans le cadre d'un repas en commun où l'aventure vécue se met à tourner en rond, sous le chapiteau, jusqu'au crépuscule...

La participation, qui s'était rapidement établie aux alentours des 3000, coureurs et «touristes» confondus, s'était un peu essoufflée ces dernières années. Le 12 août, augmentant de quelque 20% (3200) par rapport à 2006, elle est revenue à son point d'équilibre, sans qu'il ait été nécessaire de porter atteinte à la philosophie profonde qui caractérise l'épreuve: la passion, le cœur, le respect, l'amitié! «Repères qui ne cesseront de nous inspirer», confirme Jean-Claude Pont, avant de poursuivre: «C'est effectivement avant tout la passion et un certain humanisme qui nous guident et les coureurs, quels que soient leur sexe, leur âge et leur niveau, s'en rendent compte...»

Première: un français victorieux!

J'étais comme chaque année à Chandolin, le 12 août au matin, pour voir passer les «touristes» et les premiers «coureurs»! Nombreux dans le peloton, d'autres Spiridoniens hantaient également le parcours. Philippe Rochat par exemple, âme de notre mmmille-pattes. A ce premier point stratégique important, j'ai surtout été impressionné par la foulée autoritaire de la Tchèque Anna Pichrtova. Elle comptait deux minutes d'avance déjà sur sa dauphine, la Bri-



Photo: Adriana Claude



Photo: Adriana Claude

tannique Angela Mudge. Anna n'était précédée que par une toute petite poignée de coureurs, parmi lesquels l'éternel Ricardo Mejia, le petit quincailler de Mexico et, en troisième position, le Français Jean-Christophe Dupont. Il y a bien longtemps qu'on n'avait vu un tricolore si bien placé, et ce n'était pas pour me déplaire.

Cela étant, sauf si elle venait à se perdre en route, Anna Pichrtova, déjà première l'année dernière, ne pouvait que s'imposer une nouvelle fois. Je l'ai écoutée à l'arrivée: «A un moment, je me suis effectivement trompée d'itinéraire. Mais j'ai eu la chance de pouvoir rapidement réintégrer le droit chemin. Je pense que j'ai perdu 30 secondes...» Insuffisant pour que sa dauphine britannique puisse l'inquiéter. Mais qu'en était-il du record (2h55'35") détenu depuis 2005 par Angéline Joly-Flückiger? Pour 16 secondes (2h55'19"), il passait lui aussi en mains tchèques. Et pendant que la championne reprenait son souffle, Jean-Christophe Dupont, chef de chantier dans sa Savoie natale, ne cessait de répéter son bonheur non seulement d'avoir enfin pu courir Sierre-Zinal, mais de s'y être hissé d'emblée au nombre des vainqueurs. «Devant Mejia, cinq fois premier et grand favori cette

année encore, c'est incroyable!», répétait-il... Premiers Helvètes: Jean-Yves Rey (Crans-Montana), 8^e derrière des coureurs de six nations différentes, et Laurence Yerli-Cattin (Dombresson), 6^e. A retenir, encore, les victoires d'Emmanuel Lattion (Orsières) et de Lucy Pichard (Les Diablerets) chez les juniors, dont le départ est donné à Chandolin.

Le relais, une formule aguichante...

Les spécialistes ont écarquillé les yeux à l'apparition d'une nouvelle formule: le relais! Une équipe, composée de 6 membres, peut associer librement hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, les 6 parcours étant constitués par les 6 tronçons sis entre les postes de ravitaillement. Cette nouveauté était réservée, cette année, aux habitants du Val d'Anniviers, qui célébraient la fusion des communes. «Mais l'idée est géniale», s'exclame-t-on à droite et à gauche... Nombreux sont en effet ceux et celles qui aimeraient bien «faire» Sierre-Zinal, mais qui n'osent pas – ou ne peuvent pas – se lancer sur le parcours complet. Pourquoi les organisateurs – ils planchent certainement sur le sujet – ne répèteraient-ils pas et, surtout, n'ouvriraient-ils pas une for-

mule de toute évidence prometteuse, rassembleuse et... juteuse?... ●

Yves Jeannotat



Photo: Philippe Rochat

Véronique Annen.

www.sportattitude.ch

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 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux