

Lettre spiridonienne n° 30

Septembre 2016



Editorial

Pour commencer cette 30^e Lettre spiridonienne, nous souhaitons avant tout un prompt rétablissement à **Jean Louis Andreotti**, le super Prézi du Spiridon Côte d'Azur, à nouveau touché par un mal difficile à nommer. Jean Louis, tout le Mouvement Spiridon est avec Toi ! Pour la présentation de cette nouvelle Lettre, nous en revenons à la traditionnelle pagination ! Nous n'avons pas le savoir faire de l'ami Jean Louis ! Mais le fond reste le même, défendre le fameux esprit Spiridon à travers des articles originaux, pertinents, impertinents !

Une question essentielle et récurrente, j'allais dire existentielle, « **notre mouvement a-t-il une raison de se maintenir, et pourquoi faire ?** » C'est la question posée dans l'éditorial de la revue du **Spiridon Ile de France**, dans son dernier bulletin Juillet-Août-Septembre 2016. La réponse, parmi tant d'autres, se trouve à la page trois du **mmille-pattes**, la revue de nos amis du Spiridon romand. « **Les coureurs et coureuses à pied ont vibré en voyant le film de Pierre Morah Free to Run...Grâce à ce merveilleux film, des documents exceptionnels et inédits en Europe sont enfin sortis des tiroirs...des images fortes...des moments d'intenses émotion...beaucoup y ont (re-) découvert aussi l'action de Spiridon dans les années septante.**

Spontanément des gens nous demandent de s'abonner, désirent un T-shirt orange avec le petit bonhomme. Cela nous encourage à continuer et développer notre action et nous proposons de relancer la visibilité de Spiridon en rééditant le T-shirt mythique de notre association. »

Je répondrai à Pierre Koch, qui a rédigé l'éditorial du bulletin du SCIF, que nous ne sommes pas des « anciens combattants » Dans les années 70/ 90 nous avons gagné des « combats » !

Aujourd'hui nous ne sommes plus anti-compétition ! Au contraire ! Regardez toutes les grandes compétitions organisées par des Spiridons ou assimilés Spiridon ! Le Trail Vulcain et ses 2400 participants ! La Ronde des Collines niçoises et ses 2000 coureurs ! Ou encore le Gaillac Primeur avec 800 participants ! Et on pourrait en citer d'autres ! Dans ces courses la fête et la perf' ne sont plus incompatibles !! Mais les derniers sont accueillis comme les premiers et parfois mieux ! Ce qui n'est pas le cas dans toutes les courses. Et il arrive même que les derniers arrivent dans un terrible anonymat ! Une course avec un label Spiridon est une assurance !

Aujourd'hui nous dénonçons les derniers projets de la FFA. La volonté de mettre la main sur les courses hors-stade, si ce n'est déjà fait ! La course est devenue un gros marché et l'affaire devenue rentable attire les convoitises ! Il **Faut Faire de l'Argent** ! Avec une taxe déguisée sur chaque inscription... !Et pour cela on multiplie les championnats de trail, petites et grandes distances... !

Et que dire d'une des dernières décisions de la FFA d'interdire la musique sur les championnats de France ! Désormais les coureurs de 24h, de 100km..n'auront plus droit aux écouteurs !!! A se tordre de rire... !

Alors comment faire entendre nos doléances du XXI siècle ? En participants aux CDHS ? Déjà certains Spiridons y sont présents. Et comme le disait si bien Yves Seigneuric, lors des Rencontres Spiridons à Albi, pourquoi pas ne pas participer à la Commission Nationale des Courses Hors Stade, pour faire entendre notre voix ! Bonne question !

David contre Goliath ?

Certainement ! Mais soyons fiers de notre histoire ! Nous l'assumons pleinement ! A nous d'écrire la suite avec le petit bonhomme Spiridon et son T-shirt FREE TO RUN !

Bonne lecture

Pierre Dufaud

Sommaire

<i>Page 2</i>	<i>Editorial</i>	<i>Pierre Dufaud</i>	<i>Mvt.Spiridon</i>
<i>Page 3</i>	<i>Sommaire</i>	<i>Pierre Dufaud</i>	<i>Mvt.Siridon</i>
<i>Page 4/5</i>	<i>De bonnes raisons de le voir ...</i>	<i>Vincent Toumazou</i>	
<i>Page 6/11</i>	<i>Circuit de la Sure</i>	<i>Emmanuel Lamarle</i>	<i>Ultra Mag</i>
<i>Page 12</i>	<i>Marathon de Paris</i>	<i>J.B Duval</i>	
<i>Page 13/16</i>	<i>La Barkley</i>	<i>Rémy Jegard</i>	
<i>Page 17/18</i>	<i>Les joueurs de foot...</i>	<i>Boris Cyrulnik</i>	
<i>Page 19</i>	<i>Le duel....</i>	<i>Thierry Lefeuvre</i>	<i>Yanoo</i>
<i>Page 20</i>	<i>Pas de musique...</i>		<i>Yanoo</i>
<i>Page 21/ 25</i>	<i>Un temps à ne pas mettre une salers..</i>	<i>Emmanuel Lamarle</i>	<i>Ultra Mag</i>
<i>Page 26/29</i>	<i>Les pelotons grossissent quand...</i>	<i>Noël Tamini</i>	
<i>Page 30/31</i>	<i>L'Anglais Turner...</i>	<i>Thierry Lefeuvre</i>	<i>Yanoo</i>
<i>Page 32/39</i>	<i>Interview Emilie Leconte</i>	<i>Mathieu</i>	<i>Ultra Mag</i>
<i>Page 40</i>	<i>Le T-shirt Spiridon/Free To Run</i>	<i>Spiridon Romand</i>	
<i>Page 41</i>	<i>Fair-Play</i>	<i>Pascal Mitrano</i>	
<i>Page 42</i>	<i>Adhérents Mouvement Spiridon</i>	<i>Nelly Brun</i>	<i>Mvt. Spiridon</i>

Bulletin d'adhésion au Mouvement Spiridon Saison 2016

Je soussigné.....

Demeurant.....

Déclare adhérer au **Mouvement Spiridon**

- A titre individuel
- Au nom de l'association.....
- Nombre d'adhérents.....
- Organisatrice de l'épreuve.....

Je verse une cotisation de

- 15 euros ou plus à titre individuel
- 20 euros ou plus au titre de l'association
- Chèque au nom du Mouvement Spiridon

Fait à

Adresse de messagerie.....

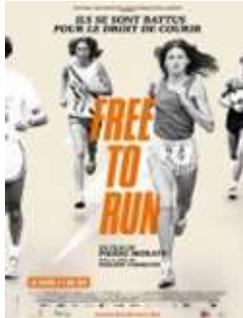
Prière de retourner ce bulletin avec votre règlement à

Nelly Brun, 29 bis avenue de la Révolution , 87000, Limoges

**Le Mouvement Spiridon- Association loi 1901 n° W810022191
Chez P.A Dufaud – 57 Avenue Jean Jaurès- 38500- Voiron**

De bonnes raisons de le voir

Créé le DIMANCHE 29 MAI 2016
Écrit par VINCENT TOUMAZOU



Le film "Free to Run" de Pierre Morath est sorti en 2016. J'ai été très ému au long de ce film. Sans doute car il s'agit de mon enfance, sans doute aussi car cette épopée s'inscrit dans un courant libertaire post-68. En tous cas, je sais vous donner plein de bonnes raisons de courir voir ce film.

Il retrace l'histoire de l'essor de la course à pied hors stade à la fin des années 60 et dans les années 70. Traitant de la place des femmes, de la belle histoire de Spiridon, de la multiplication des marathons, le film offre aussi l'occasion de revoir des images d'époque mais également de redécouvrir les foulées fabuleuses de coureurs de légende, Frank Shorter ou Steve Prefontaine.

Le synopsis est déjà alléchant : "Des rues de New York aux sentiers des Alpes suisses, hommes et femmes, champions ou anonymes... Ils sont chaque année des dizaines de millions à courir. Il y a 50 ans, la course à pied était encore considérée comme un acte marginal, une pratique quasi déviante cantonnée aux athlètes masculins et à l'enceinte des stades. « Free to Run » retrace la fabuleuse épopée de ce sport solitaire devenu passion universelle. Le nouveau film de Pierre Morath est un hymne à la gloire de la course libre et de ceux qui la font exister."

Si vous débutez dans la course à pied, ces histoires vous sont sans doute inconnues. Ceux qui pratiquaient la course sur route dans les années 70-80 ont connu cette époque bénie où les participants ne consommaient pas de la course à pied, n'exigeaient pas un tee-shirt technique à l'arrivée, ne gardaient pas les yeux vissés sur le GPS, ne se gavaient pas de gels et autres poudres miracles et surtout ne passaient pas leur temps à appeler la terre entière au téléphone portable et à faire des selfies. Bref, ils vivaient le présent pour leur seul plaisir de partager

avec d'autres ces instants. Courir hors stade, c'est à dire hors d'un cadre fédéral et policé, a un moment relevé de l'acte militant, de la démarche libertaire dans une certaine ligne de 68 pour la France.

Oui, cette époque a existé et je l'ai connue. Oui, je l'affirme, c'était mieux avant !

J'ai aimé ce film incroyablement. Il m'a ému pour plein de raisons.

Parce que moi aussi, j'attendais fébrilement l'arrivée de Spiridon tous les deux mois. Parce que Noel Tamini, le papa de Spiridon, avait une vision pionnière de la course et un oeil incroyable pour faire des photos N&B qui donnaient à rêver.

Parce que le combat des femmes pour courir avec les hommes ou seulement pour courir plus de 800m aux JO était fort et porteur d'un vrai symbole.

Parce que je me souviens des réunions du Spiridon Club d'Aquitaine qui se tenaient chez nous et que j'en garde un grand souvenir.

Parce que j'ai revu des visages connus -certains aujourd'hui disparus- et que cela a ravivé plein de souvenirs d'enfance.

Parce que -à contre courant de ce que la fédération d'athlétisme imposait- mon père me faisait courir en endurance, en liberté aussi longtemps que je le voulais.

Parce que 40 ans plus tard, j'éprouve toujours cette liberté et ce plaisir à courir simplement, seulement pour mon plaisir, dans ma rue, la forêt, sur la plage, sans dossard.

Parce que courir est une chose précieuse, un beau geste et les images de Frank Shorter ou Steve Prefontaine le démontrent de façon jubilatoire.

Les lecteurs de feu le magazine UltraFondus ou les plus fidèles de ce site se souviennent sous doute que j'avais écrit sur ces thèmes. Ce film et ces articles se complètent. Alors courir voir ce film et relisez sans tarder "[Petite histoire de l'Ultra ou l'éternel recommencement...](#)" ou "[100km de Belvès, le château de mon père](#)".

Et surtout courez, courez simplement, libre et heureux !

[CR Circuit de la Sure] Phil Maffetone en tournée en Chartreuse

Tout sur l'ultra-endurance : entraînement, questions, réponses (ou pas), records, comptes-rendus, propositions de Offs...

Répondre

LeSanglier

Administrateur du site

[CR Circuit de la Sure] Phil Maffetone en tournée en Chartreuse

Message **LeSanglier** lun. 6 juin 2016 18:38

En préambule de ce compte-rendu du Circuit de la Sure 2016 (53,2 km et 3500 m D+), il faut que je vous parle d'un tout petit truc : les 15 jours test de Phil Maffetone. Maffetone, c'est le père du « fat-burning », autrement dit de la production d'énergie via la filière lipidique. Il est toubib, il a coaché des sportifs de renom (Mark Allen par exemple), ainsi que des rock-stars ! Son truc : redonner au corps son mode de production d'énergie initial, basé sur les graisses, et non sur le sucre. Du coup, pour relancer la machine à la base, il conseille de tester pendant 15 jours une alimentation exempte de toute forme de sucres, y compris lents, y compris donc ceux que l'on conseille à tout sportif d'endurance : les pâtes, le riz, les patates... Et même la bière, snif.

Du coup, en ce 5 juin à 6 heures du mat', au départ du Circuit de la Sure à Voiron (38), ça fait douze jours que je n'ai pas absorbé un gramme de sucre sous quelque forme que ce soit. La ville au soir, on a mangé des légumes et de la viande et bu un peu de vin rouge, le matin j'ai eu le droit à une omelette au fromage, et comme ravito j'emporte de la viande des grisons, des noix de cajou et des pistaches, et deux œufs durs. Je compte bien trouver en plus du fromage sur les ravitos. J'ai toutefois en réserve trois barres de céréales très pauvres en sucres, au cas où, mais je compte bien ne pas les utiliser pour ne pas casser mon test de 15 jours.

En parallèle de cette alimentation désucriée, le test de Maffetone implique de modérer ses efforts pendant ces 15 jours, afin là encore de relancer la filière lipidique, qui ne peut pas fonctionner à tout régime. En gros, il faut maintenir une fréquence cardiaque maximale de 180 moins l'âge, soit 139 pour moi. Fastoche sur un ultra, à condition de ne pas trop donner en montée.

Le départ de la course est rapide : presque 2 km de route. Je dois être dans les 30-40 au départ, je me cale à environ 11,5 km/h, et je me fais doubler de partout. Incroyable : j'ai l'impression que je fais me retrouver dernier si ça continue (on est 145 au départ)... Dans les premières pentes, ça double, dans les descentes je garde ma place ; c'est assez curieux. Mais je ne m'affole pas : je sais qu'il faut que je reste calme.

Nous passons un ruisseau sur un petit pont improvisé, traversons des écuries, alternons des routes secondaires, des pistes forestières, des petits morceaux de monotraces, une montée très sèche (mais humide !) digne de la Guadeloupe, c'est agréable, et on progresse vite : en une heure, pratiquement 10 km ont été effacés pour moi. Je mange régulièrement deux ou trois noix de cajou ou pistaches, je bois beaucoup par petites gorgées. Une petite alerte manque d'énergie pile au dixième kilomètre m'impose de ralentir pendant quelques minutes.

Une demi-heure de plus et c'est le premier ravitaillement, à presque 14 km. Je mange quelques petits cubes de fromage, et repars pour la partie montagne : 20 km très velus qui vont nous faire passer par la grosse montagne près de chez nous, la Grande Sure (1920 m d'altitude).

Le début de l'ascension nous fait passer par la cascade de la Pisserote, sublime endroit que je n'avais encore jamais vu ! Vu ce qu'il tombe en ce moment, elle pisse bien la Pisserote, et je pense que personne n'aura échappé à se mouiller les pieds, voire à glisser sur les rochers trempés... D'ailleurs des cordes sont installées pour faciliter la progression. La montée qui permet de sortir du trou dans lequel se jette la cascade est folklorique : c'est très raide, mouillé à crever, ça glisse, j'aime beaucoup.

C'est le dix-septième kilomètre que je vais beaucoup moins aimer, comme l'intégralité des hommes et femmes avec qui je suis à ce moment-là : pendant un kilomètre, nous montons légèrement sur une piste forestière sur laquelle des engins de chantier sont passés récemment. Avec les pluies de ces derniers jours (bis), je ne vous raconte pas l'état de la piste. Un véritable chantier ! Parfois nous tentons de passer sur le côté, mais la pente raide à droite de la piste rend difficile et un peu hasardeuse la progression. D'autres fois il n'y a pas d'autre choix que de passer en plein milieu du borbier, et là c'est l'horreur... J'ai même vu un type enfoncé à mi-cuisses dans la boue ! Tout le monde laisse un paquet d'énergie sur ce kilomètre qui en temps normal n'aurait rien coûté...

Bon, le dix-huitième kilomètre vaut lui aussi son pesant de cacahuètes : à peine sortis du borbier, voilà que nous montons droit dans la forêt ! La pente est du genre pentue, je pense que nous sommes à la limite de l'escalade... Le truc c'est que c'est en sous-bois, et qu'il a un peu plu ces derniers temps (ter), du coup ça glissouille un tout petit peu... C'est folklo ! Perso j'aime bien, j'y mets régulièrement les mains (j'ai moi aussi pris mon adhésion à la Ligue des Trailers Sans Bâtons), c'est rigolo.

Après quelques centaines de mètres de dénivelé, ça s'adoucit, et j'en profite pour tenter de manger mon premier œuf. Bon, je ne sais pas si vous avez déjà essayé de manger un œuf dur en marchant dans une pure montée, avec de la boue sur les doigts, mais c'est un truc à faire au moins une fois dans sa vie. Je manque de m'étouffer à peu près 15 fois, et je mets près de 20 minutes à l'engloutir, par petites portions. Mais au moins il est passé...

Nous débouchons alors à la cabane de Jusson, au pied de la Grande Sure que nous allons devoir gravir juste après. Mais avant ça, petit détour par le sud, petite redescente bien sympa mais terriblement glissante (je vois quelques chutes autour de moi), puis remontée pour rejoindre la cheminée de Lorzier. Je ne la connais pas cette cheminée, il paraît qu'elle est chouette, mais un poil dangereuse, des pierres ayant tendance à se casser la figure quand les gens passent (quelle idée !). Bon, j'avoue que je me suis dit une bonne demi-douzaine de fois qu'elle mettait quand même un sacré moment à arriver cette cheminée, cette portion est longuette. Elle est très sympa, mais je dois commencer à piocher un peu. Bref, la cheminée finit par arriver, et je ne suis pas déçu : c'est quasi vertical, hyper encaissé, il y a effectivement des rochers un peu partout qui ne demandent qu'à descendre. Ambiance...

Une fois sortis, il reste un petit kilomètre à parcourir en crête (dommage, le ciel est bouché, sinon la vue est magnifique d'ici), et puis on redescend sur le refuge d'Huretières, deuxième ravitaillement. Là aussi je trouve le temps un peu long dans la descente, mais je me réjouis du fromage que je vais trouver au refuge... Et là, désillusion : de fromage il n'y a point. Du pain d'épice, des machins et des trucs, mais pas de fromage ! Argh ! Bon ben tant pis, je ferai avec ce que j'ai jusqu'au prochain ravito...

Encore un tout petit morceau de descente, et c'est parti pour le final : l'arête sud de la Sure. Là, c'est pareil, quand on vous dit que c'est pentu, c'est pentu. Régulièrement je progresse avec les mains tellement c'est raide, sur du mixte entre terre, rocher et arbustes. Mine de rien, ça monte à un bon 700 m/h, en restant dans un niveau d'effort convenable. Au sommet, je ne traîne pas, ça caille un peu ; je suis surpris : la croix a disparu ! Reste seulement son pied, cassé. Encore un coup des désévangélisateurs des sommets j'imagine...

Je connais bien la descente qui suit, elle est superbe. Toutefois, je reste très prudent dans toute la partie rocheuse : le moindre faux-pas risque de te faire dégringoler quelques mètres sur des rochers, et je n'ai pas envie de rayer ma carrosserie. Par contre sur la partie herbeuse, je me laisse un peu aller. Encore une fois, l'absence de paysage est un peu dommage, surtout pour les visiteurs qui viennent de loin : la prairie de Sure est un endroit paradisiaque, à tout juste 8 km de la maison. Y en a qu'ont de la chance !

Au Cul de Lampe, nous basculons sur la gauche, sur une partie que j'aime beaucoup. Ça descend très raide (tiens donc) d'abord sur un pierrier, puis dans les bois, sur des monotraces parfois un peu techniques. En même temps, l'énergie commence à diminuer : je ne grignote presque plus rien, car tout ce que je mets dans ma bouche (viande des grisons ou noix de cajou et pistaches) se transforme en une pâte infâme que j'ai du mal à avaler. Je dois être à sec de carburant, mais je me console en me disant que du coup mon corps doit puiser dans mes (énormes) réserves de graisse pour s'alimenter...

Je fais donc la descente prudemment, en intégrant quelques phases de marche pour diminuer le rythme cardiaque. Ça ne m'empêche pas de me casser trois fois la figure, en me retournant le petit doigt de la main droite la troisième fois. Youpi ! Ça fait mal, ça se colore un peu, Sandrine me diagnostiquera une petite entorse.

Nous traversons deux gués (tiens ça faisait longtemps qu'on n'avait pas eu les pieds trempés), descendons encore et toujours (mine de rien il y a 1500 mètres de dénivelé à perdre...), et enfin nous rejoignons la civilisation et le troisième ravitaillement. Sandrine m'y attend, on cause un peu, je me nok le pied droit qui commençait à chauffer, je prends cinq cubes de fromage, et je repars pour la troisième section, semblable à la première : roulante, excepté deux bosses. Je sais que si je n'ai plus de jus, ça va être très long. Et devinez quoi ? Je n'ai plus de jus...

Je courrotte sur les petites routes et sur les pistes, mais lorsque je regarde mon GPS, cet enfoiré m'affiche 8 mn au kilomètre. Bon ben il n'y a plus qu'à être patient... D'autant plus que le soleil perce les nuages, et que la chaleur monte fort : dès qu'on n'est pas à couvert des arbres, ça chauffe... Nous passons par pas mal de lieux où je m'entraîne habituellement, c'est rigolo de relier ces segments connus de manière individuelle sous la forme d'un seul et même parcours. Rigolo, mais un peu déprimant, parce que d'habitude je passe sur ces mêmes segments deux fois plus vite !

Enfin bon an mal an, ça avance, et de toute manière tout le monde semble être à peu près dans le même état que moi : à part des relayeurs partis une heure après nous (trois coureurs se partagent le parcours), quasi personne ne me double, et je ne double quasi personne.

Un dernier ravitaillement, encore deux cubes de fromage, et c'est parti pour le final, incluant les deux dernières bosses. La première est costaude, la deuxième... aussi. Là

encore, on alterne des routes, des pistes, des sentiers, et quelques portions magnifiques typiques des « collines » de l'arrière-pays chartrouzin : un monotrace de terre à demi mangé par les buis, des odeurs puissantes de terre et d'herbes aromatiques, c'est vraiment chouette.

Bon, comme on est sympa, les organisateurs nous ont tout de même prévu un dernier bain de pied au début de la dernière ascension : quelques dizaines de mètres de chemin transformé en rivière (d'eau et de boue), à moins que ce ne soit l'inverse, quelques dizaines de mètres de rivière transformée en chemin ? Bref, ça mouille et ça gadouille, mais on n'est plus à ça près. Alors on monte, on monte, on monte, et un jour on finit par arriver en haut. Et quand on est en haut, qu'est-ce qu'on fait ? Ben on redescend... Au-revoir la Vouise, promis la prochaine fois je monterai voir en haut de la tour, mais là, vraiment, non.

La descente est chouette, encore une fois, même si là, très honnêtement, j'ai juste envie qu'elle se termine. Et comme tout a effectivement une fin, elle finit par se terminer. Un peu de route, et puis qu'aperçois-je au coin ? Un magasin BUT ! Youpi ! Ça veut dire que l'arrivée est à moins de 500 m. Et en effet, un petit virage à droite, un petit virage à gauche, et hop on entre dans le parc de la Brunerie, on se tape un détour à la con pour aller admirer un petit pont de bois (je ne sais pas pourquoi, les organisateurs adorent faire faire des détours à la con aux coureurs dans les derniers mètres d'une course !), et c'est l'arrivée !



Bon, celle-là est bouclée. 10 h 07 mn, 80e tout pile, sur 117 arrivants. Je me disais que je pouvais mettre autour de 9 h 30 mn. Pas mécontent donc. Pas mécontent non plus de constater qu'on peut boucler une épreuve qui n'a rien de simple avec à peu près

rien dans le ventre. Note intéressante : j'ai toujours été assez mou, sans trop de jus, par contre je n'ai eu aucun creux comme je peux en avoir habituellement sur les courses. Maffetone doit avoir raison, il y a moyen de profiter de tout le bon gras qui est en nous pour alimenter nos chers petits muscles, sans subir les vagues de la glycémie (hypo ou hyper). Reste que l'ultra pendant le test de 15 jours, c'est pas top : par la suite, même si Maffetone évite de vous faire manger des pâtes, vous pouvez tout de même incorporer certains éléments sucrés dans votre alimentation, y compris en course. On verra ça plus tard !

Bon, y a plus qu'à récupérer (je n'ai même pas pu boire ma bière d'après-course, interdit !), et voir ce que va donner la suite du programme, dans 15 jours, en Auvergne : l'Ultra-Trail du Puy Mary ! Et cette fois, j'aurai droit de manger à autre chose que des œufs durs 😊

Emmanuel, LeSanglier

Trailer volant, avis de grand vent

Dernière minute

L'ami Jean-Louis Andréotti, Président du Spiridon Côte d'Azur, se bat contre une terrible maladie.

Nous l'accompagnons dans ce dur combat. Nous sommes au côté de Denise et de toute la famille Andréotti.

Le spiridon Côte d'Azur qui devait organiser les Rencontres Spiridon à la Colmiane en juin 2017, a décidé de reporter ces Rencontres en Juin 2018.

Le bureau du Mouvement Spiridon approuve ce report.

Pierre Dufaud

Marathon de Paris: le business du running avance à marche forcée

Le HuffPost | Par [Jean-Baptiste Duval](#)



RUNNING - Comme chaque année à Paris, le printemps annonce le retour d'un drôle de rituel. Le 3 avril, près de 50.000 coureurs vont s'infliger un parcours de 42,195 km pendant le marathon de Paris, soit une boucle éreintante d'un bout à l'autre de la capitale.

Des doux dingues? Sans aucun doute. Mais ils sont de plus en plus nombreux. Ces dernières années, les fans de running, simples amateurs ou compétiteurs acharnés, se sont multipliés à toute vitesse. [Ils étaient 8,5 millions en 2014](#), contre 3,4 millions en 2008.

L'engouement est tel que le running s'est imposé comme *le* sport en croissance, et donc la nouvelle priorité des marques. "La course à pied a changé de dimension. C'est fini le temps où on enfilait une simple paire de basket, un short et un sweat-shirt", [résume aux Echos](#) le délégué général de la Fédération française des industries du sport & des loisirs, Virgile Caillet, qui chiffre "autour du milliard d'euros" le marché en France. Soit près d'un dixième du total des articles de sport.

Pour Amaury Sport Organisations, organisateur du marathon de Paris, cette seule épreuve devrait rapporter près de 6 millions d'euros. Rien que pour lui donner son nom, Schneider Electric signe [un chèque d'un million d'euros](#). Asics? 500.000 euros pour être partenaire "majeur" de la course.

Simple à pratiquer, en ville ou à la campagne, abordable à tous les niveaux, et toutes les bourses, il a tout du sport populaire par excellence. Mais les plus mordus n'hésitent à dépenser des centaines d'euros pour s'équiper de la tête aux pieds.

La Barkley 2016

Vu de l'intérieur, ça fait déjà peur... Merci à Rémy pour ce récit

Rémy Jegard

Difficile de raconter une aventure comme la Barkley en quelques lignes seulement. Pourtant avec tout ce que cette épreuve a pu m'apporter d...epuis quelques années, je lui dois bien cela. A elle et surtout à Laz, son «papa ».

Et au Frozen Head Park, tout commence donc toujours par cette improbable attente qui fait que vous pouvez tout aussi bien démarrer votre épreuve à minuit dans la nuit du vendredi au samedi, qu'à midi donc. Et vous l'aurez bien compris cela n'est pas du tout la même chose. Pour moi donc, ce sera de nouveau un départ tard dans la matinée. Laz ne va souffler dans sa « conque » qu'à 9h42' pour un départ « à la cigarette » une heure pétante juste après. Seul dans ma voiture, Krys s'étant rapproché depuis longtemps du feu de camp pour ne pas manquer la traditionnelle mais immanquable photo de Laz justement en train de souffler dans le coquillage, je cogite depuis quelques heures déjà. Je suis emmitouflé dans mon sac de couchage. Bien au chaud. A 4h, je ne dors plus. Et moi qui pensait que cette année, comme beaucoup d'autres, il mettrait tout le monde dehors en pleine nuit. J'ai la boule au ventre. J'ai beau me répéter que tout va bien se passer, que ce n'est qu'une course parmi tant d'autres, je ne peux plus me maîtriser. J'ai presque envie de pleurer tant l'émotion est forte. Toute cette préparation, tout cet engouement dans l'hexagone, tous ces sacrifices, tous ces doutes... et toute cette attente. C'est diabolique de nous faire poireauter ainsi...

Et puis à 10h42' donc, avec le soleil arrivé, c'est le grand départ. Au moins l'action fait retomber instantanément la pression. C'est déjà ça. Jared prend aussitôt la tête et il ne la lâchera plus. Métronome de l'effort, c'est un gars hors norme qui ne ressemble à personne d'autre dans de telles circonstances. Monsieur Barkley à tout jamais !

Je me cale donc dans un petit groupe. Je ne suis pas aussi saignant que je l'aurais souhaité mais je sais que la journée va être longue. Du coup, je reste concentré. Je ne pense qu'à un tour. D'abord un tour.

Je suis avec un allemand, un hollandais et deux américains. Il y a aussi Dominique, un autre Français, qui était parti avec le groupe de tête et qui rétrograde peu à peu. Les livres, même bien positionnés sur la carte de Laz, ne sont pas si faciles à trouver. Dès que l'on arrive sur zone, il faut encore dénicher le bon caillou, le bon arbre et le temps coule entre nos doigts. Nous nous y mettons parfois à plusieurs pour ratisser un endroit.

Et puis il y a toujours ce petit moment de bonheur impalpable quand vous déchirez votre page. Quelques secondes de joie partagée avec vos amis de route où vous vous dites : « celui-là au moins, c'est fait ! »

Ainsi se déroule une bonne partie de la journée. Je dois être en dixième position en gros mais cela ne veut pas dire grand chose. Vous l'aurez bien compris. Les descentes et les montées sont toutes « droit dans la pente ». A part le premier petit sentier de 3km et le dernier qui nous ramène au campement, tout aussi long, ce ne sont que des ronces, de feuilles mortes empilées, des arbustes, des arbres morts, des cailloux cachés, des rochers, des lits de rivières... Il n'y a guère de passages où l'on peut se relâcher, reprendre son souffle. Dans les montées, il faut se servir des mains pour s'agripper aux herbes, à la terre... on avance souvent à quatre pattes tant la pente est sévère, approchant souvent les 40%. Dans les descentes, c'est plus périlleux.

Combien de fois mes pieds vont s'accrocher à des ronces vertes qui ne cassent jamais et qui vous réveillent la moindre douleur dans les jambes ? Combien fois aussi vais-je me saisir d'une branche pour me récupérer en déséquilibre et qu'elle va craquer sous la pression parce qu'elle était morte, m'entraînant dans une chute de plus ? Combien de fois aussi vais-je reculer de trente centimètres en voulant en grimper trente parce que dessous les feuilles c'était de la terre encore mouillée et qu'il n'y a aucune accroche ?

Tout cela vous sape le moral, vous enlève petit à petit une énergie qui vous aurait pourtant tant et tant servi pour bien d'autres choses ! La Barkley, c'est donc avant tout un parcours d'une difficulté extrême où le seul fait de progresser est déjà une performance en soi.

Vers le livre N°7, alors que je ferme la marche de mon petit groupe et que j'arrive sur eux vers la jonction d'une sorte de chemin, je glisse en bas de la descente (une fois de plus donc !) mais cette fois, je me récupère mal et mon genou percute sur le sol un rocher bien caché sous des feuilles. Je m'affale par terre. La douleur est terrible sur le coup. Les gars se précipitent sur moi. Je pars dans les vapes. Ils essayent de me remettre de bout. Mais je ne peux pas. La fatigue aidant, je suis obligé de rester allongé au sol. L'Allemand me demande même si je ne veux pas voir un médecin. Mais comment cela pourrait-il se faire ? Le campement est de l'autre côté de toute façon. A deux heures d'ici au bas mot en coupant au plus court. Je pense tout de suite à la blessure et je n'ose pas imaginer l'arrêt si tôt. Je serre les dents et de toute façon, je n'ai pas le choix. Je dois continuer, même si ça fait mal. Je ne peux pas rester tout seul ainsi en pleine forêt.

Dans la terrible montée, la « Rat Jaw » qui mène à la Fire Tower, point le plus haut du parc, où se situe aussi l'un des deux points d'eau du parcours, j'ai un peu de mal à retrouver mes esprits. Je laisse partir ceux du groupe. Je me retrouve donc avec l'Allemand qui marque aussi le coup. On fera un bout de route ensemble. Même si l'on ne va pas échanger énormément, tant la concentration entre gestion de force et lecture de carte, voire recherche de livre, est toujours optimale. Il me lâche dans la longue descente, je le reprends sous la prison dans l'interminable tunnel de la liberté !

Et puis... et puis il y a ce moment où tout va mal. Le genou encore chaud ne me fait plus souffrir autant. On a commencé la dernière difficulté du tour, celle qui mène à Chimney Top. C'est là aussi que se situe le dernier livre. Celui-ci ne peut pas se louper, planqué sous l'énorme roc qui trône tout en haut. Je lâche mon compagnon, espérant replonger ainsi ensuite vers la vallée et la porte jaune. Prenant un peu d'avance pour pouvoir me ravitailler et me changer tranquillement avant de repartir. J'arrive tout en haut, la nuit commence à tomber. Tout juste. Il me reste 2h30 en gros pour toucher la porte en moins de 12h. A ce moment, je suis assez content. Surtout que je ne suis pas encore au bout du rouleau. Je sais qu'il n'y a plus qu'à foncer sur le petit sentier balisé en vert. Mais voilà, je n'arriverai jamais à le trouver ce foutu sentier. Celui qui l'an dernier m'avait sauté aux yeux, joue à cache-cache avec moi. Le seul que l'on n'a logiquement pas besoin de trouver ! Je me trompe de sens et file de l'autre côté pendant plus d'un kilomètre. Je recommence à monter et comprend mon erreur. Je fais de mi-tour. La nuit est déjà noire. Je perds du temps et de l'énergie. Je reviens au rocher. Mais il y a plusieurs blocs de rocs finalement qui se ressemblent. Je fais tout le tour. Je prends un sentier balisé en vert sur les arbres et pense m'en être sorti et finalement celui-ci se transforme en sentier blanc. Je jardine ainsi un bon moment et je ne vois surtout aucune frontale nulle part. Mais où suis-je donc ?

Je regarde ma montre. Il ne me reste plus qu'une heure et demi. La pression monte d'un coup et je commence à avoir peur de ne plus y arriver. Mais pourquoi n'ais-je pas simplement attendu mon compagnon de route ? Il doit être déjà quasiment en bas.

Je m'assoie à l'abri, dépité. Je sors la carte et la boussole et je repars une nouvelle fois dans le bon sens sur ce diable de sentier vert. Et là, comme par miracle, je me rends compte que finalement, il formait plus loin un virage en épingle à cheveux. J'avais raté ça !! Incroyable.

Je plonge donc. Je trotte. Plus qu'une heure. Je pense que ça va le faire. J'ai un mexicain juste devant mais il me ralentit un peu. Il reste encore cette petite boucle alors que le camp est si proche. Plus qu'une demi-heure. Je n'ose imaginer arriver juste dix minutes en retard. Tant pis, je passe le gars et je commence à courir carrément. Ouf la route du parc. Plus qu'un quart à d'heure à ma montre. Cela va le faire. Je suis tout content de taper à nouveau cette fameuse et mythique « Yellow Gate » mais du coup, je n'ai plus aucune marge de manœuvre. Je valide mon tour, je vais à ma voiture avec Krys et je me ravitaille au mieux. Pâtes à la carbonara lyophilisées. Je me change quasiment en entier. J'enfile aussi toutes mes affaires chaudes. Le froid commence à arriver. Quelques degrés seulement prévus pour la nuit et sûrement moins dans les sommets. Je ne pense à aucun moment en rester là. J'ai déjà donné l'an passé. J'y ai repensé tant et tant de fois. Là je me représente devant Laz, une demi-heure à peine après être arrivé. Il me donne un nouveau dossard et c'est reparti.

La nuit est à moi. Et quelle nuit. D'entrée je comprends que cela va être compliqué. Je suis seul donc, livré à moi-même. Et tous les repaires que j'avais patiemment enfoui dans mon esprit tout au long de la journée s'envolent en éclats. La nuit tout est vraiment différent. Et dans la forêt rien ne ressemble plus à un arbre qu'un autre arbre. Impossible de retrouver l'endroit du premier bouquin. J'étais certain, pourtant, que cela serait facile. J'ère ainsi pendant une bonne heure. Déjà. Il est minuit. Je suis un peu dépité, voire dégoûté et je m'assois de nouveau par terre, me préparant à dormir un peu, faute de mieux, à l'abri d'un énorme rocher. Pourtant je n'étais pas le dernier à repartir et une dizaine de minutes plus tard, je vois arriver une frontale au loin. « Hé Rémy, it's you ? I'm Brad »

Et oui ce sont les miracles de la nuit. Il me propose de repartir avec lui, mais il m'explique aussi qu'il ne va pas très vite car il est bien fracassé. Cela me va tout à fait. Un beau pacte nocturne. On ne parle pas beaucoup car la barrière de la langue est réelle mais déjà à deux, on se sent moins paumés. Ainsi, Brad qui connaît parfaitement le parc pour avoir déjà disputé plusieurs fois l'épreuve, va me mener plus loin que je n'aurais pu aller. On se dirige déjà vers le bouquin deux. Mais les descentes, déjà terribles de jour, se révèlent être monstrueuses de nuit. Lui, comme moi, n'arrêtons pas de chuter. Oh pas une fois ou deux mais bien des dizaines de fois. Cela use les muscles et surtout entame un moral déjà bien bas !

On refait le point et il m'explique à nouveau que si je lâche l'affaire, il ne continue pas non plus et retourne au camp. Il est deux heures du mat. Nous sommes dans le nord du parc. Bien loin déjà du campement. Le livre, même pour Brad, se dérobe. Je préfère dormir pas loin à l'abri avec ma couverture de survie et essayer de trouver quelques autres livres de jour. Je ne lâche pas. Je suis dans mon deuxième tour. C'était l'objectif.

Brad est donc reparti sur ses pas. Je me retrouve de nouveau seul. J'ai les pieds gelés par les passages incessants dans l'eau des rivières. Je m'assoupis une demi-heure. Le froid m'a gagné. Je claque des dents mais tout mon corps tremble aussi. Je n'ai pas peur puisque je ne suis pas totalement épuisé. Mais je sens que cela va être long d'attendre le jour. Je pense à ma petite qui avec le décalage horaire s'apprête elle aussi à aller se coucher. J'aimerais lui dire que la vie, ce sont aussi des moments comme cela, hors du temps, hors du monde, seul avec sa vie entre les mains, essayant de trouver des réponses à plein de questions sur soi-même et sur les autres. J'aimerais qu'elle voie les choses avec une ouverture d'esprit lui permettant de différencier le bien du mal. J'aimerais... Je sais qu'elle a compris ce que je faisais, je sais qu'elle sait ! Mais le froid a raison de moi. Je ne peux de toute façon pas finir mon deuxième tour dans les temps, alors pourquoi mettre dès lors 12h de plus ou 24h de plus à chercher des livres désespérément. Chacun trouve dans la Barkley ce qu'il était venu y chercher. Je retourne au campement. Il est 4h30 du matin. Laz m'attend encore et Krys aussi. Presque 6h à la porte jaune. Le jour ne se lève qu'à 8h !! Et si j'avais....et si...

Non c'est fini. Très peu iront au bout de leur deuxième tour dans les temps. Très peu. Mais cela n'y change rien. La Barkley, ce n'est pas contre des coureurs, c'est une course contre soi-

même. Une façon de voir la vie aussi ! Pas de regrets, je suis allé au bout de mon aventure et j'ai fait mieux que l'an passé. Heureux !

Aparté

Je tenais à remercier, même si je ne le fais jamais dans un récit, I-Run, non pas tant parce qu'ils m'ont aidé pour cette édition, mais bien parce qu'il y a deux ou trois personnes chez eux qui ont « eu un gros coup de cœur » pour cette course. Je pense notamment à Manu qui marche souvent aux coups de cœur justement et qui a tout de suite saisi le côté humain et différent de cet événement mais aussi à Juju et Anouk qui se sont vraiment investis humainement dans l'aventure.

Un merci aussi à Alex qui m'a accompagné là-bas cette année pour tout filmer en vue de la réalisation d'un film à venir dans le cadre du festival [Pibrac Pyrénicimes](#). Il a abattu un énorme boulot de journaliste en postant des tonnes d'infos tout au long du week-end sur les réseaux sociaux qui ont tenu pas mal de monde en haleine !

Je pense enfin à une autre personne à remercier mais elle, elle fait partie de ma vie alors....

Rémy Jegard

Dans la dernière Lettre de Juin 2016, nous parlions de Benoit Laval inscrit à cette fameuse Barkley ! Très bon trailer et patron de Raidlight, il espérait faire plusieurs tours et pourquoi pas aller jusqu'au bout !

Malgré un super entraînement chez lui en Chartreuse, il a eu beaucoup de mal à terminer son deuxième tour dans les délais !

Benoit Laval compte bien revenir sur cette course mythique !

Cette édition 2016 n'a vu qu'un seul coureur entrer dans les délais ! A noter qu'une femme a pu réaliser trois tours... !

Pierre Dufaud

Boris Cyrulnik

Psychanalyste

Les joueurs de foot sont-ils devenus les héros des temps modernes?

Publication: 11/06/2016 08h07



Je me demande à partir de quand on a besoin d'un héros.

Quand on arrive au monde, la situation est claire: on se sent mal, on est seul, effrayé, affamé et sale. Soudain, survient un géant sensoriel qui résout tous ces problèmes et provoque en nous une sensation de bien-être. Plus tard, on appellera ce géant protecteur "maman".

En vieillissant, on découvre d'autres raisons d'avoir peur et de se sentir mal. L'inconnu nous effraye, on se sent petit devant l'immensité de la vie à affronter. C'est alors qu'arrive un autre géant salvateur qui s'appelle "papa".

Dès le départ dans l'existence, c'est une figure d'attachement qui nous protège et nous sauve, c'est à elle que nous devons le sentiment de sécurité face à un danger. Alors, nous recherchons sa proximité pour être sécurisé et éprouver le plaisir de vivre.

Les héros: nous protéger et nous sauver

C'est ainsi que naissent les héros dans l'âme des enfants. Ce sont des figures extérieures qui ont pour fonction de nous protéger et de nous sauver. Nous gardons cette empreinte dans notre mémoire toute la vie et, à chaque circonstance angoissante, nous réactivons cette mémoire, nous allons chercher un sauveur que nous appelons notre "héros".

Ce défenseur, en fait, révèle de quoi nous avons peur et comment nous espérons être sauvés. Les enfants qui héroïsent Tarzan dévoilent qu'ils se sentent petits, faibles, abandonnés par les hommes, mais rêvent qu'un jour, quand ils seront grands, ils seront forts, musclés comme lui, sauveront les animaux et rencontreront Jane. Quand ils adorent Zorro, ils nous font comprendre qu'ils souffrent de l'injustice sociale qui les fait vivre dans un monde de pauvres, mais qu'ils rêvent qu'un justicier arrivera avec son cheval et son grand chapeau pour terroriser les riches qui écrasent les pauvres, et ce sera justice.

Quand un gamin est en extase parce qu'il côtoie un footballeur, quand il est éperdu d'admiration parce qu'un défenseur vient de marquer un but des trente mètres ou que Zlatan a

réussi son 150e but, son héros-footballeur parle de lui et de ses aspirations, il explose de joie quand il remporte la victoire, mais redevient amer quand son héros le déçoit: il n'a pas sauvé le match, il nous a abandonné dans notre vie sans extase, nous retournerons demain à notre travail morose sans avoir connu l'ivresse de la victoire.

Un tel scénario émotionnel n'est possible qu'en temps de paix. Lorsque nous appartenons à un groupe humilié ou à un peuple en détresse, nos héros assument encore leur fonction de sauveur. Mais ce n'est plus un match qu'ils sauvent, c'est une société mourante. Leur acte héroïque ne consiste plus à marquer un boulet de canon depuis trente mètres, mais à risquer leur vie pour sauver la notre. L'héroïsme devient révélateur de la tragédie sociale. Il faut désormais accepter de mourir pour tuer l'adversaire. Un but de trente mètres, ce n'est plus suffisant, c'est la mort réelle qui entre en jeu pour sauver notre imaginaire blessé.

Le Héros footballeur serait-il révélateur d'un héroïsme en temps de paix, alors que le Héros-Résistant accepte de mourir pour nous sauver, en temps de guerre?

Il est certain que le langage du footballeur est un langage de guerre: "On les a écrasés... on a percé leur défense... attaquer... blesser..." C'est le même langage que celui des enfants qui jouent à la guerre. "On ferait comme si tu étais mort..." C'est amusant de jouer à la guerre et surtout, ça apprivoise l'angoisse en mimant un combat qui est un vrai combat, mais qui ne vise pas à tuer l'adversaire dans le réel. On le tue symboliquement, en déclarant qu'il est vaincu. C'est alors qu'un joueur exceptionnel sauve l'équipe vaincue en contre-attaquant pour marquer le but de la victoire. C'est le Héros du match! Il a sauvé le match. On éprouve réellement un sentiment d'euphorie, on a assisté à un véritable événement, on est gai comme lorsqu'on a vécu une aventure exceptionnelle. C'était "pas pour de bon" et pourtant un beau match nous euphorise comme un joyeux moment d'existence.

Quand la guerre est réelle, on éprouve d'abord le sentiment de participer à une merveilleuse tragédie, mais très rapidement l'horreur et l'accablement assombrissent notre esprit. Ce n'est pas le cas d'une tragédie jouée au foot quand une équipe risque de perdre le match et qu'un héros fait basculer le résultat. Nous n'éprouvons qu'un joli stress pendant le match et une euphorie plus tard, en racontant l'exploit. Sans compter que la tragédie qui se joue sur le théâtre du stade met en scène tous les problèmes de la cité. Zidane donne un coup de tête dans la poitrine de l'Italien qui le marquait d'un peu trop près, il fait peut être perdre le match de la finale de la coupe du monde. Mais quand on apprend que l'Italien proférait des insultes sexuelles à l'égard de sa mère, nous sommes fiers de Zidane qui met en péril le match pour sauveur l'honneur de sa mère. Nous nous identifions au Héros. Nous sommes comme ça, nous les Français!

Mais quand le talentueux Henry triche en envoyant de sa main gauche le ballon sur son pied qui marque le but et donne la victoire qui envoie l'équipe de France en Afrique du Sud, nous mourrons de honte. On ne demande pas au Héros de gagner à tout prix. Roland à Roncevaux, Jean Moulin et les Résistants fusillés au Mont Valérien sont morts, mais ils sont morts debout, en sauvant notre honneur.

Finalement les tragédies qui vont se jouer lors de l'Euro 2016 sont bien sympathiques. Nous allons jouer nous aussi. Il y aura des vaincus, des exploits, des situations invraisemblables et pourtant vraies.

Quel bonheur de combattre ainsi dans un jeu qui donne du plaisir et pose en même temps les problèmes de la société.

Le duel, 1923.

Thierry Lefevre Yanoo

Deux parlementaires anglais, plutôt que de se battre en duel décidèrent de régler leur différent en disputant une course à pied de 40 kilomètres.

Le duel, même à l'épée était démodé au début des années vingt. Ces deux parlementaires qui, pour vider une querelle politique, n'ont pas cru nécessaire de s'aligner sur le terrain en chemise, dans l'intention de s'ouvrir le ventre ou de se piquer le bras.

Frank Gray, député libéral d'Oxford et le capitaine Ainsworth, député conservateur de Bury, ont fait la guerre 1914-1918 tous les deux, le premier en qualité de soldat de deuxième classe, le second comme officier.

Ils se lancèrent un défi qui exigeait beaucoup plus de courage qu'une rencontre à l'épée ou au pistolet. Il s'agissait de parcourir à pied les 40 kilomètres séparant les villes de Branbay et Oxford, avec aux épaules, le havresac (sac à dos du fantassin), les outils et le fusil du tommy 1914. En tout, pas loin de 40 kilos à porter.

M. Gray est âgé de quarante-six ans, le capitaine Ainsworth, de cinquante-deux ans. C'est sans doute dû à cette différence d'âge, qu'il s'est incliné devant son adversaire.

Une foule considérable, qui ne cessa de croître durant tout le parcours, encouragea les deux adversaires. Piétons, cyclistes, automobilistes chantaient pour rythmer la marche allègre des députés, qui, partis à sept heures, couvrirent 5,5 km dans la première heure.

Au 20e km, le capitaine Ainsworth, était en tête avec 300 m d'avance sur son rival. S'étant assis pour retirer ses chaussures afin de s'enduire les pieds de graisse, mal lui en prit, car, lorsqu'il voulut les remettre, cela n'alla pas tout seul. M. Gray en profita pour passer au commandement avec une légère avance.

Quelques mètres seulement les séparaient quand ils traversèrent Kidlington, ayant parcouru 32 km en 4 h 45 min.

Dans une côte très difficile, M. Gray s'arrêta au bord de la route, durant dix minutes ses soigneurs l'éventèrent et le massèrent, puis il repartit en chancelant. Deux kilomètres plus loin, il s'effondra encore, mais il se releva et s'acharna à poursuivre son calvaire sous les applaudissements frénétiques des spectateurs.

Cependant, le capitaine Ainsworth n'était plus qu'à 3 km d'Oxford et beaucoup le considérait déjà comme le vainqueur, quand une vieille blessure de guerre à sa jambe droite se réveilla. Sa jambe lui refusa brusquement tout service. Bien qu'il voulut se traîner encore, un médecin lui intima l'ordre d'abandonner. On le porta dans une voiture, désespéré et exténué. Alors seul sur la route, M. Gray, pâle et titubant, réussit à atteindre la place d'Oxford où se dresse le monument du *Mémorial des Martyrs*, but de ce duel sans précédent. Il était si épuisé qu'il s'évanouit à l'instant même où il en touchait la grille.

Le vainqueur très sportivement tint à féliciter le vaincu.

Un tel match chez nous sombrerait immédiatement dans le ridicule et fournirait aux auteurs de revues des scènes faciles. Cela signifie peut-être simplement que nous sommes moins sportifs en France qu'ils ne le sont en Angleterre. En tous cas, une telle façon de régler un différend politique est infiniment moins dandereuse que l'autre **25/05/2016 écrit par Thierry LEFEUVRE (pseudo : cartier**

Pas de musique pour les coureurs sur les compétitions officielles



Voici par exemple deux traileuses bretonnes, Stéphanie Le Floc'h et Sylvie Hascoët.

Que ce soit à Guerlédan, Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan, le 24h00, l'Ecotrail de Paris, toutes sont des compétitions officielles labellisées, et servent quelque fois à des supports championnats ...

Sans trop sans rendre compte, fin 2015 (1er novembre 2015), la FFA a fixé une nouvelle règle pour les coureurs participants à une course officielle de type championnat, la fin des écouteurs.

A lire l'article 6 ci-dessous, plus aucune aide extérieure ne sera tolérée sur des championnats. Cela concerne évidemment les licenciés FFA.

6 – AIDE – ACCOMPAGNATEURS – ASSISTANCE

*Le Règlement Sportif de la FFA n'autorise pas les aides apportées aux athlètes en compétition, que ce soit par utilisation de certains matériels (règle F144.2 (b), **prohibant radio, lecteur de cassette ou cd, téléphone portable ou équipement similaire**), ou en ayant recours à un ou des accompagnateurs. Les podomètres ou GPS ne sont pas considérés comme une aide.*

[Texte dans le règlement officiel FFA](#)

Un temps à ne pas mettre une Salers dehors

Compte-rendu –Trail | Ultra-Trail du Puy Mary Aurillac le 18 juin

La cinquième édition de l'Ultra-Trail du Puy Mary Aurillac s'est déroulée dans de mauvaises conditions météo, détrempant les coureurs comme les paisibles vaches Salers.

Mots clés : [#utpma](#) [#cantal](#) [#aurillac](#) [#ultratrail](#)

À quoi est dû le fait qu'on ait apprécié ou pas un ultra-trail ? À son parcours bien évidemment, aux paysages traversés, à la qualité de l'organisation, aux émotions vécues et partagées avec les autres participants, avec l'encadrement de la course, ou avec vos propres accompagnateurs, et au résultat obtenu par rapport à celui espéré. Autant dire que parmi les 565 participants à la 5e édition de l'Ultra-Trail du Puy Mary Aurillac (UTPMA), une bonne partie ne sont pas revenus vraiment ravis à la maison. Détrempés, boueux et sentant la bouse, certainement, mais malheureusement pas ravis. Retour sur un week-end « arrosé ».

Que d'eau dit la grenouille

C'est un fait : il fait un temps de chien depuis le début de l'année à peu près partout en France (oui, je sais, chez vous c'est l'exception, chez moi aussi, mais partout ailleurs c'est le cas). Conséquence directe : les sentiers sont dans un état pitoyable, détrempés, pleins de boue, et le passage de quelques coureurs a vite fait de transformer un monotrace pas trop dégouiné en patinoire version Mud Day.

Bon, le Cantal n'échappe pas à ce printemps pourri, et ses vertes prairies squattées par les paisibles Salers (les vaches locales, cornues, clochues et marron) sont gorgées d'eau. Les conditions météo annoncées pour la course ne sont pas excellentes. Disons plutôt qu'elles se rapprochent de ce qu'on pourrait appeler des conditions exécrables. C'est déjà ça : elles ne seront pas apocalyptiques.

Un parcours en trois sections

Préfecture du Cantal, Aurillac est une petite ville perdue au milieu de la campagne. Son centre est plutôt agréable, et permet d'apercevoir vers le nord de jolies collines annonçant les monts du Cantal. Cette zone au nord de la ville constitue le début et la fin de parcours de l'UTPMA, soit environ les 25 premiers et les 25 derniers kilomètres. Vous y progressez sur de petites routes, en bordure ou dans des champs, sur des pistes forestières, sur un profil légèrement vallonné. Ce type de terrain favorise un début de course assez rapide, et un final également rapide... s'il vous reste des jambes. Dans le cas contraire, il s'avérera juste très long.

La partie centrale de la course, d'environ 55 km, est donc la plus montagneuse. Vous y passerez une succession de bosses culminant à un peu plus de 1800 mètres d'altitude, via des pentes le plus souvent raides et régulièrement assez techniques, alternant avec des portions beaucoup plus roulantes. Là encore, celui qui a de bonnes jambes peut progresser à un rythme soutenu, alors que celui qui s'est grillé n'a plus qu'à subir. Ceci dit, c'est un peu la sentence sur n'importe quel ultra...

Sur place, on se rend compte qu'on a affaire à une organisation parfaitement rôdée. Lieu d'accueil, infrastructures, bénévoles, matériel fourni, pasta-party, tout est parfaitement orchestré et on se sent bien à Aurillac, même si le fond de l'air est un peu frais et humide. La fraîcheur d'ailleurs, l'organisation insiste salerement (la version locale de « vachement ») dessus : les bénévoles en place sur les sections élevées du parcours ont méchamment morflé dans la soirée et la nuit précédente, avec onglée en prime. Il faut donc prévoir de quoi supporter un froid de canard, même si on n'est pas dans le Gers.

Départ en fanfare

Le départ est donné à minuit le vendredi, ou zéro heure le samedi si vous préférez. Il ne pleut pas, mais ce n'est que temporaire... Le peloton s'étire sur deux kilomètres de route pour sortir de la ville et rejoindre les premières pistes. La vitesse globale est assez vive : est-ce la nécessité de se réchauffer qui pousse les trailers à courir à vive allure ? Étrange quand on sait qu'on a plus de 105 km et environ 5500 mètres de dénivelé positif à avaler dans la journée (26 h 30 mn de délai maximum).

À mon niveau, je trouve le peloton plutôt discret par rapport aux habituels débuts d'ultra : pas trop de discussions, de déconnade, tout le monde semble concentré. Il faut dire que ça glisse bien, que nous progressons déjà sur des sols ravagés (je dois être placé à peu près à la mi-peloton), et que la nuit noire oblige à faire un peu gaffe à ce que l'on fait (genre ne pas se retrouver à plat-ventre dans une mare de 25 cm de profondeur – oui, oui, j'en ai vu un le faire, oups). Je trouve aussi tout le monde assez peu à l'aise dès que ça descend un peu, et par contre ça envoie dès que c'est plat.

Bon, après un peu moins de trois heures de déambulation dans les prairies cantalouses, nous débouchons au premier ravitaillement, du trois étoiles. Déguisés, les bénévoles ont tout misé sur l'ambiance « boîte de nuit », projecteurs et musique disco compris. C'est rigolo, et pour ne rien gâcher, le ravitaillement est excellent et bien disposé. Soupe, charcuteries, gâteaux, sucreries, il n'y a qu'à se goinfrer – heu non pardon, se servir.

Coucou les vaches

Mais malheureusement, il faut repartir affronter la nuit, les prairies, les Salers (pauvres bêtes !) et la pluie, qui tombe depuis une bonne heure et demie maintenant. Nous avons alors le droit à la première « vraie »

montée, succession de passages raides et de relances, toujours sur le même type de sols. Et puis la pente s'adoucit, et nous progressons sur ce qui semble être une crête rocheuse entourée de genêts. Ça glisse toujours, d'ailleurs je vois plusieurs coureurs tomber, parfois hors de la trace en contrebas, sans gravité heureusement.

Le jour commence à poindre, et du coup on se rend mieux compte de l'environnement, même si la visibilité reste très limitée. Au point haut, nous entamons une grosse descente velue qui nous mène vers le deuxième ravitaillement. Là encore ça glisse, c'est raide, et c'est selon les syndicats plutôt pourri, et selon la police super rigolo. Tous les goûts sont dans la nature !



Col du Perthus, km 34, deuxième ravitaillement ; autant le premier était un régal, autant celui-ci est un des plus mal organisés que j'ai vus sur une course. Il faut dire qu'avec le temps qu'il fait, tout le monde se presse sous la petite tente qui sert à la fois pour le ravitaillement et l'approvisionnement en eau. Ajoutez à cela la présence des accompagnateurs des coureurs qui eux aussi se planquent à l'abri sous la tente, et vous comprendrez qu'il faut malheureusement jouer des coudes pour parvenir à choper une soupe et à remplir ses bidons. Un peu de réorganisation serait sans doute nécessaire en ce lieu.

Ça descend et ça monte

La suite du parcours est plutôt amusante pour qui aime courir sur du sentier ondulant un peu technique en sous-bois (et accessoirement patauger dans la flotte hein...). C'est mon cas, du coup je m'amuse. Un peu moins dans la descente qui suit, sur piste 4x4 puis sur route. Ce parcours est étonnant : il mixte des parties relativement techniques avec de longues portions très roulantes. J'imagine que les purs trailers doivent être un peu déçus du parcours, alors que les coureurs mixtes l'apprécient particulièrement.

Passé le point bas, nous remontons vers le point culminant de la course (et du Cantal), le Plomb du Cantal. Je connais un peu cette montagne, et ce n'est franchement pas ma préférée : un gros amoncellement de shistes au sommet duquel on accède par des pistes, et qui doit d'ailleurs servir de pistes de ski en hiver, celles de la station du Lioran. En tous cas, on l'aborde par un côté que je ne connais pas, et pour le coup c'est raide, boueux, et... bouseux. Je ne sais pas ce que bouffent les vaches par ici, mais elles te sortent de ces trucs... Au sommet, le temps ne mérite vraiment pas qu'on s'attarde (en clair on est dans les nuages, il pleut et ça caille), du coup je file sans demander mon reste sur la suite du parcours, une piste de descente de VTT.

Ben, après ça redescend

Là encore, le terrain n'est pas exceptionnel, même si plus bas en arrivant sur Le Lioran on retrouve de jolis monotraces, un peu dévastés certes par le passage de quelques 300 sangliers – heu non, trailers. Et puis c'est la base-vie du Lioran, qui permet de récupérer un sac déposé la veille au soir avec des fringues sèches (le truc incroyable), et bien sûr de se restaurer. La place est cette fois suffisante, et le buffet proposé exceptionnel pour un trail, avec même de petits gâteaux de riz individuels. Que demander de plus ? De la musique tiens ! Un mini-orchestre local joue sous une autre tente juste à côté du ravitaillement. C'est quand même top...



Enfin pour moi, top ou pas, c'en est assez. J'ai passé près de 10 heures sous la flotte à patauger dans la boue sans rien voir, ça me suffit pour aujourd'hui. Je ne suis pas jusqu'au-boutiste, et il me faut vraiment un minimum de plaisir (autre que celui d'arriver au bout) sur une épreuve de ce type. C'est dommage, car je connais la longue portion suivante qui est la plus belle du parcours, que ce soit en termes de paysages (même si belle ou pas, quand on ne voit rien...) ou de parcours, avec de superbes crêtes et de très chouettes sommets. Il semblerait, d'après les coureurs plus étanches que moi, que les Gorges de la Jordanne, parcourues vers le kilomètre 80, soient également un passage particulièrement intéressant ; le parcours joue avec un itinéraire découverte où l'on navigue de passerelle en passerelle au gré du terrain tortueux. Et puis

la seconde partie de parcours, ce sont aussi de chouettes lieux de ravitaillement, comme Mandailles, petit village typique du Cantal perdu au bout du monde, et des passages originaux comme la passerelle montée par l'organisation pour traverser la Jordanne et rejoindre le jolie lac des Grave.

Pour Christian Mahé, vainqueur de l'UTPMA en 13 h 50 mn 28 s, « C'était vraiment des conditions dantesques. La pluie n'a pas cessé du début à la fin. La nuit a vraiment été compliquée avec beaucoup d'humidité et de froid. » Originaire de l'Allier (pas bien loin donc), Christian gagne pour la seconde fois après 2014. C'est à partir du Puy Mary qu'il décide de prendre la course à son compte, et il est parvenu à ne pas craquer sur ce final pourtant relevé : « [Mentalement] il a fallu rester solide quand c'est devenu dur physiquement. Finalement, ce sont les tout derniers kilomètres qui ont été les plus durs avec beaucoup de boue. » On retrouvera Christian en octobre dans un autre grand champ de boue... à La Réunion pour la Diagonale des Fous.

Emmanuel Lamarle

ULTRAMAG

.....

Composition du Bureau 2016

Jean – Louis Andreotti
Nelly Brun
Marie-Françoise Cochet
Pierre Dufaud
Christian Trémoulières
Jany Vallet

«Les pelotons ont grossi lorsque les églises se sont vidées »



Après avoir créé le mouvement libertaire Spiridon, Noël Tamini est parti s'installer en Roumanie et en Ethiopie, où il court encore.

- [Laurent Favre](#)

Fondateur du mouvement Spiridon entre 1972 et 1989, Noël Tamini connaît à bientôt 80 ans une célébrité nouvelle grâce au succès de Free to Run. En bonus : les quatre modes de running

Depuis deux mois, plus de 15 000 Romands ont vu *Free to Run*, le film qui raconte le passionnant mouvement de libération de la course à pied. Le documentaire du Genevois Pierre Morath est toujours à l'affiche en Suisse * et vient de sortir en France, avec la recommandation enthousiaste des plus grands médias.

Dans la galerie de portraits essentiellement américains qui composent cette épopée, la figure à la fois sage et espiègle du Valaisan Noël Tamini ne passe pas inaperçue. Avec le Jurassien Yves Jeannotat, Tamini a créé et nourri de 1972 à 1989 la revue Spiridon, le premier magazine francophone dédié entièrement à la course à pied. S'il n'a pratiquement jamais atteint l'équilibre financier, Spiridon a inspiré et influencé des milliers de gens à travers l'Europe. Depuis 20 ans, Noël Tamini (79 ans) se partage entre la Roumanie l'été et l'Ethiopie l'hiver. Entre deux transhumances, il était de passage à Genève, où Le Temps l'a rencontré.

- Vous voilà une vedette de cinéma...

- Au début, je ne devais qu'aider Pierre Morath à recueillir de la documentation. Finalement il m'a dit: «il faut que tu sois mon fil rouge». Je l'ai laissé réfléchir pendant un mois, et puis il est venu me voir en Ethiopie et là, j'ai dit d'accord. A la sortie du film, plusieurs m'ont dit: «Tamini crève l'écran». Je crois qu'ils sont contents de voir quelqu'un d'ici au milieu de tous ces Américains, que je connais bien tous, d'ailleurs.

- Ce qui surprend dans *Free to Run*, c'est de voir à quel point votre revue a joué un rôle international, pas juste local.

- En 1974, Yves Jeannotat et moi sommes allés pour la première fois au marathon de Boston pour rencontrer les membres du New York Road Runners. C'est Norbert Sander, qui a d'ailleurs gagné New-York cette année-là, qui avait joué les intermédiaires. Il avait étudié la médecine à Lausanne, déjà couru Morat-Fribourg. Il y avait Fred Lebow [l'homme qui a

développé le marathon de New York] et tous ces gens-là. On avait posé pour une photo historique devant Central Park en short et baskets, je peux vous dire qu'on était les seuls. Notre idée était de faire une sorte de manifeste, d'unir nos efforts. Avec mon petit bout d'anglais, j'avais insisté pour qu'il y ait au moins une femme dans notre groupe et c'est comme ça qu'on a intégré Kathy Switzer. Elle aussi, je la connaissais bien: je l'avais fait venir chez moi quand j'habitais à Bâle en 1972. Spiridon était donc à l'époque le porte-parole européen, francophone et même latin de ce mouvement.

- Comment expliquez-vous le développement de la course à pied dans les années 70?

- Le film montre un processus essentiellement américain mais je crois que c'était un phénomène général, avec partout des petits îlots qui se sont développés. En Suède, dès 1965, il y avait un 15 km ouvert aux femmes. En 1974, à Copenhague, j'ai assisté à une course de 10 km avec 10 000 populaires. La même année, à Stra Milano, on voyait 30 000 personnes courir un semi-marathon, avec la polenta, le pain le beurre à l'arrivée. Donc tout cela existait et ça me trottait dans la tête. J'ai longtemps adhéré à l'explication classique: la vie sédentaire, le travail de bureau, la nourriture trop riche et le besoin de faire du sport. Et puis en 1978, je suis allé au Portugal quelques années après la Révolution des œillets. Il y avait une course à Nazaré et les gens qui couraient étaient maigres, pieds nus. A la même époque, les églises portugaises se vidaient parce que Salazar ne les tenait plus. Et là, j'ai compris que plus les églises se vidaient et plus les pelotons de coureurs grossissaient.

- La course à pied comme nouvelle forme de communion?

- Comme manière d'être ensemble, de vivre quelque chose de commun. Comme Woodstock, comme les foules des grands matches de football. Tout cela remplace les grandes fêtes populaires qui ont disparu: les moissons, les vendanges, etc.

- C'est pour cela que vous êtes parti vivre en Roumanie en 1990 puis en Ethiopie?

- La Roumanie, oui. J'ai retrouvé dans le Maramures le Valais de mon enfance, celui de Cingria, de Chappaz. Après, j'ai découvert qu'il y avait en Ethiopie un hiver beau et sec très agréable.

- Vous courez, là-bas?

- En Ethiopie, je suis membre du club d'Addis Abeba de Hash House Harriers, c'est une sorte de jeu de piste qui se pratique en forêt et qui s'inspire un peu de la chasse à courre. La dernière fois, c'était quand même sérieux – 1h50 à 2800 m d'altitude – mais à la fin on rigole et on boit des bières. C'est ça la course que j'aime, sans classement, sans médaille, où l'on vous apprécie pour votre jovialité et non pour votre performance. Alors voilà, je fais ça une fois par mois pour garder le contact. En Roumanie, je ne cours pas, c'est un pays qui a autre chose à faire que du jogging. Je dis souvent que j'ai choisi la Roumanie justement parce qu'il n'y a pas de coureur.

- Ça ne vous intéresse vraiment plus?

- En fait, c'est un peu Spiridon qui m'a foutu en l'air. A la fin, j'étais arrivé à l'écoeurement maximal. On avait fait le tour, on avait obtenu tout ce que l'on avait revendiqué: les gens pouvaient courir librement, les femmes avaient le droit de courir. Dès le début des années 80, on avait gagné. En 1989, mes parents sont morts, la revue est morte, j'ai tourné la page.

Dans le film, un organisateur de Morat-Fribourg vous dit: «vous allez tuer l'athlétisme!» Ce n'est pas complètement faux avec le recul...

- Mais nous aimions l'athlétisme! Nous réclamions simplement le droit de pouvoir le pratiquer librement, de ne pas être obligés de tourner comme des idiots autour d'un stade quand il faisait grand beau en montagne. C'est la fédération qui a surtout fait du tort à son sport. A la création de Sierre-Zinal, nous leur avons proposé un stand: *niet*. En rentrant d'une course à l'étranger, on leur parle d'un nouveau système de puce pour les coureurs: *niet*. Si votre tête ne leur revenait pas, ils pouvaient vous interdire de courir ou jeter à la poubelle une invitation que vous aviez reçue de l'étranger. A l'époque, on savait par un informateur qu'un dirigeant avait été chargé de faire disparaître Spiridon et qu'une belle promotion l'attendait s'il y parvenait. On m'a parfois taxé de provocateur mais nous étions interdits, nous étions attaqués et nous ne faisons que nous défendre.

** Projection de Free to Run samedi 23 avril au cinéma d'Oron (20h) en présence du réalisateur Pierre Morath et de Noël Tamini. Le film est encore à l'affiche au cinéma Bio Carouge (tous les jours à 14h) et à Lausanne au Zinéma (20h)*

A chacun sa façon de courir

Livre. Le running n'a jamais été aussi populaire, mais tous les adeptes ne l'appréhendent pas de la même manière. Typologie en quatre modes

Record battu: ils sont 28 402 à s'être inscrits pour courir les 20 km de Lausanne ce week-end. C'est un record, et un vertige: la participation attendue est trois fois plus importante qu'en 1996, deux fois plus qu'en 2006 et représente même une augmentation de 10% par rapport à l'an dernier. Il y a d'autres indicateurs moins statistiques mais tout aussi pertinents – le succès du film Free to Run de Pierre Morath – pour illustrer la folle popularité de la course à pied.

L'expliquer s'avère tâche plus ardue. Dans son petit ouvrage Dis-moi pourquoi tu cours, publié l'automne dernier, le psychologue et psychothérapeute Nicolas Duruz raconte comment il a commencé à (aimer) courir sur le tard, à 60 ans, et compile les expériences de ceux qu'il a croisés ici ou là. Il développe enfin une intéressante «typologie du courir» pour distinguer les différentes manières d'appréhender la discipline.

Du paysage à la carte géographique

Il y a le «courir contactuel», celui du lâcher-prise. «On appréhende le monde en le respirant», écrit Nicolas Duruz. Sens en éveil et pensée au vent, le sportif est en syntonie avec ce qui l'entoure sans y prêter garde.

Le «courir performant» l’emmène dans un autre décor. «Ce n’est plus le monde du paysage mais de la carte géographique», signale l’auteur. Les chemins choisis se font parcourir; le temps consacré, chrono; le rythme, allure exprimée en minutes au kilomètre. Ce mode est aussi celui du tout connecté, des data qui remplacent les sensations, de la connaissance qui supplante l’intuition.

Quête d’absolu

«Courir collectif», c’est faire l’expérience de la confrontation. Ce n’est plus seulement se soucier de sa propre performance, mais se comparer au voisin (et souvent vouloir faire mieux que lui). Ce style inclut d’autres enjeux: «se laisser immerger dans la grande foule des coureurs de fond et y trouver sa place», précise Nicolas Duruz, mais aussi se situer par rapport à ceux qui ne courent pas mais regardent, remarquent, admirent ou sont déçus.

«Courir motivé», enfin, touche à la particularité de l’être humain, «le seul parmi les vivants à pouvoir se donner des raisons de vivre et, sur leur base, à se fabriquer des idéaux», décrit Nicolas Duruz. «Courir motivé», c’est donner un sens à ses efforts (dépasser ses limites, rester éternellement «jeune», évacuer de mauvaises énergies), se lancer dans une quête d’absolu et y trouver son bonheur. C’est courir par passion.

L’auteur privilégie pour sa part le «courir contactuel». «C’est sur ce mode-là que j’ai l’impression de vraiment me ressourcer», écrit-il. Mais les différents styles qu’il distingue ne sont pas exclusifs: on peut adopter l’un et l’autre, et un troisième le lendemain. Quel sera le vôtre dans les rues de Lausanne? (Lionel Pittet)



L'anglais Tunmer 1er du championnat de France de cross 1898

Le 10e championnat de France de cross s'est déroulé à Ville-d'Avray le 6 mars 1898. Dix-huit équipes de huit coureurs étaient engagées, divisées en deux catégories : la première division qui comptait sept clubs dont les favoris étaient le Racing Club de France, l'Union Athlétique du 1er arrondissement et la Société Athlétique de Montrouge. En deuxième division ; le Sporting Club Amateurs, le Paris Athlétic Club et l'Union Pédestre de la rive gauche.

Sous la neige et le froid, six cents spectateurs s'étaient donnés rendez-vous dans les bois de Ville-d'Avray pour assister à un championnat de cross disputé et intéressant de l'avis même des journalistes présents. Parmi les spectateurs on notait la présence de Albin Lermusiaux, champion de France de cross 1895 et sélectionné olympique sur marathon en 1896 à Athènes.

Une épaisse couche de neige rendait le parcours très lourd, le départ se situait sur la route qui longe les étangs en face du monument de Corot, les coureurs montaient ensuite à travers bois vers les Mornes-Fontaines, ils longeaient le chemin de fer jusqu'au carrefour des Quatre-Bornes, passaient entre les deux étangs en vue du public, gagnaient ensuite Versailles, entraient dans le parc par la route réservée pour en sortir par la porte de Ville-d'Avray, passage au carrefour des Bassins, le Carroussel, la butte de Picardie, l'Étoile-Royale et l'arrivée se jugeait devant le restaurant Cabassud, soit 15,200 km. (Sur ce même parcours aura lieu quelques jours plus tard le premier championnat international de cross, gagné facilement par l'équipe anglaise).

Le départ était donné à 10h48 aux 127 concurrents, les coureurs de Libourne prenaient la tête, mais au premier passage devant les spectateurs, après environ 4,5 km, c'est Michel Dupré (U.A 1er) qui était en tête avec plus de 250 m d'avance sur ses poursuivants : Pican (R.C.F), Touquet (R.C.F), Tunmer (R.C.F), Freemann (U.A 1er), fermaient la marche à 15 min du premier : Dupont et Outurquin. Au deuxième passage, 9e km, Touquet et Tunmer étaient en tête suivis à une quarantaine de mètres de Pican, Dupré, Hennetin, Freemann...

L'arrivée se disputait au sprint entre les deux coureurs du Racing Club et l'Anglais Tunmer devançait Daunis Touquet d'une poitrine, le troisième également du Racing était C. Pican. Temps du vainqueur, 1 h 06 min 16 s

Première équipe, Racing Club de France devant l'Union Athlétique du 1er arrondissement et l'Association Pédestre Française.

La première équipe de deuxième division était le Red Star Club (Saint-Ouen).

L'année précédente, le 27 juin 1897, Alfred Tunmer était sacré champion de France du 1500 m sur la piste du Racing à La Croix Catelan.

4' 18" 2/5 **Alfred Tunmer** (ENG) R.C.F

4' 20" 2/5 Georges Campbell-Wood, Le Havre

Félix Bourdier, Racing Club de France

Le deuxième de ce championnat, Georges Campbell-Wood se souvenait plusieurs années plus tard de cette épreuve :

La seule épreuve dont je me souviens avec quelque précision est le 1500 m de 1897. En l'absence de Albin Lermusiaux, le favori était Félix Bourdier, loyal sportman qui a été conduit à sa dernière demeure l'hiver dernier, [1931] et, quoique trois semaines auparavant, le jeune lycéen que j'étais, était venu du Havre prendre contact avec la fameuse piste du Racing en participant aux championnats scolaires, c'était un trac de première grandeur que j'éprouvais en envisageant la lutte avec les célébrités de la spécialité.

Une vingtaine de partants, deux premiers tours bien trop lents pour mettre un seul instant en péril le temps de Lermusiaux (4'10" 2/5) et une magnifique bagarre au dernier tour. Je me souviens, dans la ligne opposée, avoir vu rouler à terre un concurrent, je crois me rappeler que c'était Michel Dupré, avoir sauté cet obstacle imprévu et je garde encore l'angoissante impression de l'interminable longueur du dernier virage où trois ou quatre hommes bataillaient devant moi.

Alfred Tunmer gagna avec une facilité réelle et la photo, dédicacée en anglais, qu'il m'envoya par la suite et que je possède toujours, le montre franchissant la ligne avec le sourire, alors qu'à huit bons mètres derrière je m'assurais à grand-peine la deuxième place sur Bourdier. Au premier plan de cette photographie Neville Tunmer, qui avait abandonné au tour précédent, exulte devant le triomphe de son frère. Cette course provoqua une petite polémique de presse, certains concurrents prétendant avoir été gênés par la chute de Dupré et préconisant une revanche du championnat ! Pour ma part, j'avoue en avoir toujours considéré le résultat comme absolument régulier. Aussi bien, malgré les bien meilleures performances de l'année suivante et quoique cette course devait être ma seule défaite en course scratch de demi-fond en France, l'impression qu'en ressentirent mes " moins-de-dix-sept-ans " ne s'effaça jamais et aucune épreuve par la suite ne me causa une satisfaction semblable. Comme quoi dans le plus beau des sports gagner n'est pas tout : du moins il en était ainsi il y a 35 ans. »

G. Campbell-Wood, 1932.

Alfred Tunmer était le fondateur des magasins d'articles de sport qui portaient son nom, spécialisés dans le tennis, le golf. Il avait créé une usine de fabrication de raquettes et de balles de tennis, dessiné le golf de Saint-Cloud, déposé de nombreux brevets, il a été également un des piliers du Football Association en France.

Alfred et Neville Turner avec d'autres britanniques résidants à Paris ont fondé le Standard Athletic Club avec lequel ils ont été les premiers champions de France de Football en 1894.

La maison d'articles de sport Tunmer de Paris a sponsorisé de nombreux coureurs au début du 20e siècle comme lors du [circuit de l'Est 1912](#)

En septembre 1903, le journal *Le Matin* organisait à Paris une compétition nommée : " La Marche de la Nouveauté ", longue de 42 km, cette épreuve était réservée aux employés des magasins parisiens et ils étaient nombreux !

Il y aura 801 partants et 562 classés !

La maison d'articles de sport *A. A. Tunmer* était représentée par de nombreux marcheurs dont Alfred Tunmer himself et son frère Neville.

Alfred Tunmer terminera 2e en 4 h 42 min 09 s et Neville Tunmer 51e en 5 h 02 min 25 s. Le vainqueur de l'épreuve, Georges Foureau 4 h 40 min 40 s était membre de l'équipe " Maison Tunmer "

Alfred Tunmer pour sa 2e place reçut le prix de 600 francs. Le lendemain de l'épreuve il écrivait au directeur du journal organisateur (extraits) :

« A peine aviez-vous annoncé l'ouverture des engagements pour votre belle épreuve *La Marche de la Nouveauté* que je m'empressais de vous envoyer l'adhésion de ma maison, jugeant qu'en sa qualité de magasin de nouveautés sportives par excellence, il était de son devoir de participer à cette manifestation aussi grandiose du premier sport pratiqué par l'homme et celui qui est le plus naturel : la marche..

Emilie Lecomte

L'interview Ultra !

Questions « Ca va toi ? »

Ca va toi ? Qu'est ce que tu nous racontes de beau pour ce début d'année ?

Hello Mathieu :-) ça va super bien ! Merci beaucoup :-) Un début d'année que j'ai voulu calme et en douceur. Pour la douceur ça va à peu près, pour le côté "calme" on repassera.. :-). J'ai pris le temps cette fois, de la réflexion et du repos nécessaire ; une coupure que je n'avais pas faite depuis 5 ans. ça m'a fait beaucoup de bien, et permis de lancer de super projets que j'avais sous le coude depuis un moment ; ça pulse pas mal et ça motive beaucoup :-)

Enfant, tu détestais marcher et jusqu'à tard tu n'as pas fait de sport ? Maintenant tu parcours des centaines de kilomètres en courant.

Quel message pour tous les ados vautrés dans leur canapés la mèche devant leurs yeux rivés sur leur smartphone et qui ne mangent pas 5 fruits et légumes par jour ?

Exactement, c'était la punition de devoir aller en "balade", quel que soit le contexte. Avec le recul, je me dis, quel perte de temps ! Comment j'ai pu rester en dehors de tout ce qu'il y a à faire dans le sport.!? Dimanche dernier j'étais sur un cross, et j'étais hallucinée de voir tous les minots, de la maternelle à la primaire, sur la ligne, trop fiers de porter leur dossard et de courir avec leurs copains pour impressionner et rendre fiers leurs parents. Je me dis que ça c'est vraiment génial. Que même s'ils ne continuent pas dans la voie de la course à pied au moins ils ont la chance d'être initiés au sport, à la compétition, et du coup d'être en contact à leur insu avec les valeurs que véhiculent le sport, à commencer par le Respect, des règles, des autres, de soi, de l'environnement. Valeur fondamentale que l'on retrouve tous les jours dans sa vie d'adulte ensuite.

Après les ados "vautrés", moi j'aurai plutôt envie d'aller les chercher et de leur dire, "viens voir, j'ai un truc à te montrer." Et je les emmène dans les montagnes, dans un endroit de ouf, pour qu'ils s'en souviennent à tout jamais. Pour essayer en tout cas, de juste les sensibiliser, à la beauté qu'offre la nature, et au bonheur que c'est d'être au grand air.

Tu es venue au trail en démarrant par le VTT et les Raid multisport genre Camel Trophy ? Raid Gauloises ? A cette époque tu fumais ? Ca avait de la gueule non ces raids ? Ca faisait de belles photos de visages burinés par le vent, la gitane au bec en train de pagailer sur une rivière pleine de crocodiles affamés.

Plus sérieusement, quelles images gardes-tu de cette époque ? Les retrouves-tu dans le trail de 2014 ?

Ne trouve tu pas que tout s'aseptise lentement ?

Non mais là tu me vieillis un peu ! Moi je n'ai pas connu l'époque du Raid Gauloise. Trop jeune, et surtout je ne connaissais même pas ce que voulait dire "courir" ou presque. Je n'ai démarré qu'en 2007, les Raids étaient déjà légèrement différents de l'esprit "Gauloise". Mais il demeure toujours en Raid cet esprit "Authentique" et "rustique" qui est propre au milieu, et pourvu que ça dure ! C'est ça qui donne la dimension aventure du Raid multi.

Le Trail c'est complètement différent. On te "mâche" le travail déjà, dans le sens où tu n'as qu'à suivre des rubalises, alors qu'en Raid, tu ne peux faire confiance qu'en ton équipe et toi, ta carte et ta boussole.

Ensuite, en Trail, tout devient "trop propre". Il ne faut pas que la météo soit trop mauvaise sinon on ne part plus. Il ne faut pas que les sentiers soient trop escarpés, sinon ça devient dangereux.

Bon bref, en même temps il faut peut être y voir la rançon du succès ? Le trail est vraiment devenu très populaire, les courses attirent de plus en plus d'adeptes, et du coup, faire partir 2000 coureurs sur un parcours, qui plus est d'une distance type ultra, est ce bien raisonnable ? A-t'on encore à ce stade les moyens d'offrir de la qualité aux coureurs, joli tracé technique, ludique, bien étudié (pas uniquement pour faire du kilomètre mais pour faire découvrir un vrai terrain de jeu), dans un cadre somptueux, tout en assurant une sécurité irréprochable, et un accueil des plus chaleureux dans une ambiance des plus festives ? Complicé à mon avis.



Tu aimes bien les îles apparemment. Le Grand Raid de la Réunion revient souvent dans tes interviews, une course qui traverse l'île. Il y a aussi la Corse que tu as traversée en battant le record féminin, Rodrigues aussi.

En tant qu'ancienne parisienne, à quand la traversée de l'Île de France en autonomie totale (tu pars avec un plein de sans plomb quand même) ?

Plus sérieusement, peux-tu nous parler de ces îles, de ces traversées, de ta prochaine île à traverser ?

Oui j'aime bien ces îles c'est vrai, car on y retrouve à chaque fois à la fois de très belles montagnes et un terrain assez escarpé. J'aime aussi l'ambiance exotique de la Réunion. Toute cette végétation qui ramène vraiment aux sources j'ai presque envie de dire :-). Rodrigues c'est complètement différent, j'y ai surtout découvert une terre "non polluée" encore par toute

notre "sur-consommation". Du calme, de la sérénité, le temps qui s'arrête pour laisser place à l'introspection par exemple ? Au bord de l'océan Indien les pieds en éventail, c'est pas vraiment désagréable en plus ! ;-)) Et bien entendu les gens d'une gentillesse et d'une chaleur humaine incroyable. Qu'il fait bon de se ressourcer à Rodrigues.

Cela dit, ma prochaine traversée ne sera probablement pas une île. Les terres offrent également de belles découvertes. A suivre donc.

Quand à "l'île de France", je connais de long en large et en travers et j'ai surtout fréquenté ces interminables bouchons. donc, à pied, non merci !

La classique : ton meilleur et ton pire souvenir de trail. Une contrainte : tu n'as pas le droit de citer le GRR :)

Le plus mauvais souvenir en date serait sûrement la Ronda Del cims, ou, partie comme une furie, je me suis retrouvée à porter ma croix pendant 125km. C'est long. Juste pour aller au bout car je n'étais vraiment plus du tout dans le plaisir. Cela dit, la course est vraiment très belle, et très dure aussi.

J'ai un bon souvenir en Trail, ce n'est peut être pas le meilleur mais il me fait sourire : Le Trail des Aiguilles Rouges en 2010, ou j'avais vu que Maud (Gobert) était inscrite, et j'étais donc persuadée qu'elle courait. Mais je ne l'avais pas vue le matin du départ. Bref. On fait la course, et j'ai passé toute ma course, à courir virtuellement derrière une "Maud" qui n'était pas du tout là, mais dont j'étais persuadée de toute manière, qu'elle ne pouvait pas être ailleurs que devant moi, donc que je me suis mis en chasse, et résultat je gagne d'une jolie manière, sur un format de course qui n'est pas ma vraiment ma spécialité. :-))

Question Training

Tu le dis toi même : tu n'es pas raisonnable. Peux-tu répondre à l'une des questions du courrier des lecteurs ?

« Est-ce raisonnable de courir deux « 6 jours » en une semaine ? »

Plus sérieusement, raisonnable et ultra ça ne va pas ensemble. Tu en connais des ultrarunners raisonnables ? Ca ressemble à quoi ? A un alcoolique qui refuse une deuxième tournée ? (Une question pour Le Dav NRLR)

Et bien je ne sais pas si c'est l'âge ou l'expérience ou les deux du coup, qui me rendent plus "sage", mais je ne suis pas d'accord avec toi quand tu dis que Ultra et raisonnable ne vont pas ensemble.

Il faut être super raisonnable au contraire pour mener à bien une saison ou l'on projette un ultra en objectif majeur. Déjà se dire que d'en mettre plusieurs au programme, ça n'est pas vraiment raisonnable. Du moins, si on veut courir encore un petit bout de temps.

Après je dirais que la "raison" ne fait pas défaut uniquement au coureur de long format, mais au traileur en général. On est tous plus ou moins "boulimique" d'entraînements et de kilomètres. Et on a tous le travers de penser que "plus on fait, meilleur on sera." Ce qui au final, n'est pas toujours vrai.

Cela étant, il est vrai que dans mon entourage, je connais plus de coureurs que je qualifierais "d'acharnés" que de "sportifs raisonnables" ayant un objectif mesuré pour la saison.

Quel est ton terrain de jeu fétiche ? Je sais que tu n'as pas de séances préférées mais quand même. Entre une séance de fractionné dans une chocolaterie stéphanoise 10 x (30 ' de dégustation de chocolats - 30' récup active) et une rando-course en montagne avec des produits effinov nutrition « pomme du verger/radis noir » tu choisis quoi ?

Non, je suis épicurienne certes, mais je sais faire la différence entre une bonne virée de sport en montagne (je dirais que c'est bien là mon terrain de jeu favori, quel qu'en soit le moyen, à pied, à vélo ou à ski), avec une alimentation adéquate et les apports en nutriments nécessaires à la performance, et entre un excellent repas raffiné ou l'on peut apprécier tout l'art de la gastronomie française !.

Tu as longtemps habité Paris ville dans laquelle tu exerçais le métier de commerciale. En venant vivre à Thorens-Glières, loin de la bonne pollution de la capitale, n'as tu pas peur de perdre en CO2MAX ?

Oh tu sais, il serait malheureusement hypocrite de penser que nous vivons dans une région qui n'est pas du tout polluée. Il n'y a qu'à voir les nombreux épisodes de cet hiver de pics de pollution sur la vallée de l'Arves.

Cela dit je n'habitais pas Paris, j'habitais en Beauce, 80km de la capitale, c'est pas pareil . ;-) !!

Mais je suis ravie néanmoins d'avoir quitté la région Parisienne, ça manquait cruellement de montagne quand même. :-)

N'est-ce pas parfois paradoxal de parler de déconnection, de liberté quand on parle de Trail alors que l'on a tous au poignet une montre GPS, WIFI, Bluetooth (qui dit à tout le monde et tout le temps où nous sommes, ce que nous faisons et comment nous le faisons) ?

Ce n'est pas totalement incompatible de partir s'évader librement sur les sentiers, en ayant sa Garmin au poignet qui nous permettra ensuite d'analyser le tracé, ou la qualité de l'exercice, voir même d'en partager le contenu avec d'autres utilisateurs. je me sens moins "suivie" avec une montre au poignet qu'avec ma carte bleue ou mon portable.

C'est quoi pour toi un « footing cool » ?

C'est un footing, cool ;-) C'est courir, sans chrono, sans allure imposée, en appréciant le bruit des oiseaux, et en se disant, "c'est quand même bon de courir". :-)

Question Tuning

Anna Frost sort sa ligne de vêtement chez Salomon. C'est stylé et frais. Peux-tu nous parler de la collection Emy-line que Quechua s'apprête à sortir pour l'UTMB 2014 ? Couleur ? coupe ?

Alors moi question "Tuning" je serais plutôt branchée "terrain" que "couture" vois-tu, et je peux te concocter un petit stage printemps/été aux couleurs que tu voudras, ce sera très frais, très tendance, et tu ne seras pas déçu ;-). Je sors d'ailleurs une nouvelle ligne qui sort cet été, une collection "multisports" que je t'invites à découvrir sans plus tarder, elle s'appelle "The Mountain Tribes". ;-)

Quelle est ta tenue de trail préférée pour faire un footing cool de 100 km ?

Short /T-shirt de la collection Mountain Trail de Quechua. C'est le plus agréable, le plus respirant, quelle que soit la longueur de course.

<http://store.quechua.com/fr-FR/nos-sports-mountain-trail-mountain-trail-tout-lunivers-mountain-trail/femme>

Ton bandeau fétiche tu le laves à 30° ou à la main ? As-tu déjà oublié ton bandeau ou le mot de ta maman sur une course ? Si oui comment as-tu géré ? Quel est la place du sacré (famille, objets fétiche, .) dans tes courses ?

Joker...

Ta play-liste pour un ultra ? L'intégrale de Guy Béart pour garder un rythme lent mais constant ? Ou le concert de Daft Punk pour travailler en relance ?

Il n'y a que Maï qui m'aïlle. Ma playlist, c'est la sienne, elle est juste énorme ! J'aime laisser s'évader mes pensées au son de musique de styles complètement différents. Ca crée une ambiance unique et particulière à un instant t. Mais j'aime aussi et surtout entendre les bruits de la nature qui m'entoure.

Question people

Je sais que tu aimes bien Dan Brown. Après le Da Vinci Code, j'ai appris qu'il bossait avec toi sur son prochain livre. Une épopée sportive qui se déroule dans la vallée du Beaufortain et dans laquelle l'héroïne principale est une coureuse d'ultra fond. Peux-tu nous en dire plus ? Qui pour jouer le rôle principal à l'écran ? (Tu peux inventer l'aventure la plus folle que tu aimerais vivre)

Ben c't'a'dire, c'est encore top secret évidemment, alors je ne peux pas trop en dévoiler d'avantage, mais j'ai accepté d'en jouer le rôle principal pour le cinéma évidemment, des cachets comme ça, on n'est pas habitué dans le trail, et puis surtout parce que c'était au profit d'une association : "Stop à la pollution" .

Tout ce que je peux te dire de ce livre c'est qu'il y est question de cheval blanc, du dossard 512. Et, L'histoire est tragique évidemment. Mais c'est tout à fait palpitant, des rebondissements improbables, c'est un roman d'aventure formidable qui vous emmène au coeur d'une civilisation rustre, très rustre, les savoyards. L'héroïne va avoir tout plein de nouveaux défis à relever pour continuer sa quête de liberté. C'est génial, vraiment, et je t'invite à le lire bien sûr, et puis il faudra venir voir le film. Ne serait-ce que pour l'association "Stop à la pollution", car il est vraiment temps de penser un peu à protéger notre environnement, si on veut continuer à pouvoir courir sans s'asphyxier et continuer à gambader sur de jolis sentiers, dans de gigantesques décors fabuleux que l'homme arrêtera de détruire pour y construire encore et toujours un peu plus de béton.

« Henri Leconte » est un peu le spécialiste des coups de gueule et des coups de coeur ? Tu as l'occasion de te faire passer pour sa fille le temps d'une question. Tu seras donc pardonnée. Quel est ton coup de gueule et ton coup de coeur ? [Vas-y ce ne sera pas censuré :) On est sur DBDB !]

Mon coup de gueule rejoint évidemment le sujet que j'ai évoqué dans la question qui précède concernant la pollution. J'habite un petit lieu-dit, fort sympathique, en pleine campagne, au pied d'un site touristique très connu ne serait-ce que pour l'emprunte qu'il a laissé dans l'histoire (haut lieu de la résistance), le plateau des Glières. Et je ne peux m'empêcher d'être effrayée par le nombre de véhicules quotidiens qui passent et repassent devant chez moi pour monter et descendre du plateau pour aller skier l'hiver, marcher ou courir l'été. Je doute fortement que tout le monde co-voiture, car souvent je vois passer en file indienne 3, 4, 5 voitures avec 1 ou 2 personnes seulement à l'intérieur. Et je me dis, franchement y a un truc simple à faire : un système de co-voiturage sur Internet pour chaque site touristique comme celui des Glières, ou mettre en place un système de navette qui rendrait moins cher le forfait de saison mais qui MOTIVE les gens, puisqu'il faut en venir à les séduire pour qu'ils se sentent concernés par la pollution liée à leur déplacement.

Mon coup de coeur est d'un tout autre sujet, et va directement à l'initiative d'association comme le "Sou des écoles de Varcès", qui organise chaque année depuis 21 ans une course, (un cross ouvert aux adultes mais aussi de plus petites distances pour les maternelles et primaires), pour permettre de financer les activités extra-scolaires des écoliers de la commune. Je trouve que c'est génial et cela porte un double intérêt culturel et sportif : Les enfants sont du coup initiés et sensibilisés très jeune au sport, et notamment à la compétition, et ensuite ils peuvent accéder à certaines activités annexes qu'ils ne pourraient peut-être pas faire en dehors du cadre scolaire, faute de moyen.

Chaque année, le premier dimanche de novembre c'est la fête de la pomme et de la course à Thorens-Glières ?

En trail on court et on gagne souvent pour des pommes sans se prendre la course ? Ca va durer à ton avis ?

Plus sérieusement, quel est l'avenir du trail selon toi ?

Bipppp. Je passe ! . non bien sûr que je réponds. Alors "sans se prendre la courge" ça malheureusement, c'était avant. Maintenant que Afflelou est venu mettre son grain de sel, la vraie vie a rattrapé le petit monde du Trail. En revanche on court toujours pour des pommes mais cela ne va sans doute pas durer. D'ailleurs c'est en train de changer vitesse V. Je suis partagée dans ma vision des choses, parce que je suis partisane de dire que le Trail doit être reconnu comme "activité sportive professionnelle" à part entière, comme dans tous les autres sports (tennis, football, basket, F1, tennis de table, natation, équitation.) pour que les Athlètes qui s'investissent dans cette voie aient la liberté comme dans les autres sports de pouvoir en vivre si c'est ce qu'ils ont choisi comme métier. Et d'un autre côté, je ne voudrais pas que cette évolution attire certaines dérives que l'on peut voir dans d'autres sports.

Ce que je trouve inquiétant aussi, c'est la pure banalisation de l'enchaînement des kilomètres et du nombre de courses dans une saison de certains coureurs. Côté organisateurs ce n'est pas beaucoup mieux, certains challenges ne prennent absolument pas en considération, le minimum de délai à peu près respectable de régénération entre 2 courses. Du coup si tu veux jouer tel ou tel challenge, tu es pris au piège.

Ce n'est plus un secret pour personne. L'Ultra Trail World Tour a été créé pour faire courir des femmes et des hommes aux quatre coins du globe dans le seul but de retrouver les 7 boules de Cristal.

En remportant le GRR 2014, tu réussis à les réunir et le dragon Shenron te propose d'exhausser un de tes voeux ? Lequel est-il ?

(Attention, le voeu de réduire les tarifs d'inscription aux courses n'est pas exhausable)

Juste celui de continuer à courir ou je veux, parce que j'en ai envie..

Question en haut de la montagne

Quels sont tes prochaines courses ? tes grands défis ? tes projets futurs ? tes voyages ?

Le prochain gros morceau de la saison sera le TOR DES GEANTS. il y aura d'autres courses de préparation, mais pas une escalade de dossards ni de kilomètres, juste ce qu'il faut.

Ensuite question voyage j'aimerais beaucoup retourner au Népal, pour prendre le temps cette fois de vraiment apprécier et découvrir ce pays magnifique. Je ne pense pas que ce sera pour cette année cela dit.

Autour des projets sportifs il y a aussi le lancement de mes stages ; un projet que j'avais à coeur de réaliser car il me tardait vraiment de pouvoir partager et transmettre des choses avec d'autres coureurs, autrement qu'en communiquant sur Internet. Au coeur de l'idée, l'envie aussi de faire découvrir, pourquoi pas, l'univers des sports de pleine nature pour les sportifs qui démarrent, comme pour les plus aguerris, et d'une manière générale les initier à être autonome en montagne, par de la lecture de carte par exemple, et les sensibiliser à la sécurité en montagne également. Il paraît à tout le monde logique d'apprendre à s'entraîner et à s'alimenter, en revanche, on peut encore observer que du point de vue "autonomie" et "sécurité", les sportifs d'une manière générale, auraient bien besoin d'un petit rappel des fondamentaux là aussi.

Dans un pur esprit de convivialité, j’emmène les stagiaires à passer quelques jours pour perfectionner ou découvrir certaines activités, en leur garantissant quelques émotions fortes au passage. Le premier rendez-vous est fixé à fin Juillet, du 28 au 31 Juillet, dans la station des Saisies (Beaufortain).

A quand ton film ?

Hé hé, il est encours d’écriture voyons. ;-)

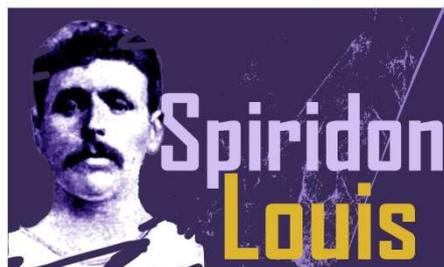
Question à René-Charles

La question que tu rêves de poser à René-Charles

Quelle est ta plus grande source d’inspiration René-Charles ? :-)

Et bien je dirai que je puise mon inspiration à la fois chez celles et ceux qui font le trail (du coureur à l’organisateur en passant par ceux qui font le matos, les marques, etc) et dans la pratique même de la discipline. Il n’y a pas vraiment de source miraculeuse et intarissable d’où jaillit sans fin des idées de dessin. C’est un peu comme les séances, il y a des jours avec et des jours sans :)

MERCI EMILIE !!



Le T-Shirt Spiridon

Description

Pour célébrer la sortie en 2016 du film "Free to Run" de Pierre Morath, qui fait la part belle au mouvement Spiridon, le comité du Spiridon Romand a décidé de produire un T-Shirt commémoratif.

Le T-Shirt est en tissu synthétique et arbore une couleur orange fluo moderne, avec des impressions monochromes noires.

A l'avant se trouve le logo Spiridon original des années 70, alors qu'au dos s'affiche le logo du film "Free to Run".

Les T-Shirts sont disponibles en coupe unique, tailles XS, S, M, L et XL.



Spiridon Romand dispose des droits d'utilisation des deux logos, toute reproduction interdite.

Commande

Un T-Shirt sera envoyé **gratuitement** à chaque membre cotisant en 2016, ainsi qu'à tout nouvel inscrit.

Pour les non-membres, ou les membres désirant plus d'un T-Shirt, le prix par pièce est de Fr. **20.-** pour la Suisse et € **25.-** pour l'Europe.

Pour des commandes de plus de 10 pièces, prière de contacter au préalable president@spiridon.ch

Pour passer commande, verser le montant total sur le compte du Spiridon Romand

CCP: 10-4870-9 ou **IBAN : CH89 0900 0000 1000 4870 9**

en précisant dans le versement l'adresse de livraison ainsi que la (les) taille(s) désirée(s).

L'envoi se fera dans les 2 à 4 semaines suivant le versement.

Notez que devenant membre pour Fr. 40.-, vous recevez un T-Shirt, 3 éditions de la revue mmmille-pattes ainsi qu'une inscription à la course de la Tour de Sauvabelin.

Fair-play

*On déplore souvent sur les ondes
La fâcheuse agonie du fair-play
Car sur tous les terrains du monde,
Fleurissent injures, bosses et plaies !*

*Quand l'enjeu engendre la haine
Et qu'il incite à la violence,
Tous les excès qu'il entraîne,
Franchissent le seuil de la tolérance.*

*Assimiler un jeu à la guerre,
C'est assurément le condamner à mort,
Ceux qui osent cependant le faire,
N'ont point leur place dans le sport !*

*Arrêtera-t-on l'escalade ?
A vrai dire, on ne le sait pas,
Mais il est urgent que sur un stade,
Toute brebis galeuse soit mise au pas !*

*Que soient respectés Messieurs les arbitres,
Eduqués les irascibles supporters,
Afin que la route menant au titre,
Ne soit pas celle de l'enfer !*

*Cartons rouges et cartons jaunes,
Disparaîtront sûrement demain,
Si les coups que bassement l'on donne,
Deviennent serrements de mains !*

*Amis, ne restons pas inertes,
Le sport court un très grand danger,
Des agités veulent sa perte,
Réagissons pour le protéger !*

Pascal Mitrano

*Lauréat international
Arts et Lettres de France*



ADHESIONS 2016 (au 31Août 2016)

Clubs Spiridon

SPIRIDON CATALAN	20 €
SPIRIDON BRESSUIRAIS	20 €
SPIRIDON COTE D'AZUR	50 €
SPIRIDON du TARN	50 €
SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN	30 €
ACFA	20 €
SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE	50 €
SPIRIDON du COUSERANS	20 €
SPIRIDON PROVENCE	15 €
SPIRIDON FLANDRES	15 €
SPIRIDON du PAYS MELLOIS	20 €
SPIRIDON CRECHOIS	20 €
SPIRIDON CLUB AURILLACOIS	20 €

350 €

Individuelles

Dominique PIERRARD-MEILLON	15 €
Frédéric BROUSSE	15 €
Henri MONIER	15 €
Roland MOTARD	15 €
Jacky MERCERON	15 €
Gerard STENGER	20 €
Nelly BRUN	15 €
Marc GUINEFOLLEAU	15 €
Pierre DUFAUD	15 €
Gérard TABARY	20 €
Roger DIDOT	20 €
Christian TREMOULIERE	15 €
Marie-Françoise COCHET	15 €
Christian CHAMARD	20 €
Edith LAMY	20 €
Michel RIONDET	20 €
Paul ROUX	15 €
Celine Guitard	15€

285 €