



La Lettre Spiridonienne 31

Décembre 2016

« Mes pensées dorment si je les assois. Mon esprit ne va que si mes jambes l'agitent »

Montaigne

Blog Le Mouvement Spiridon
<http://sureroc.canalblog.com>

Editorial

Et voici une nouvelle-et peut-être la dernière- Lettre spiridonienne ! Qu retenir de cette année 2016 ?

Après le succès du film « Free To Run », la très forte demande du fameux T-Shirt Spiridon ! Au moins 165 ont été vendus ! Tous les Spiridons adhérents au Mouvement Spiridon ont commandés cet historique T-Shirt ! Sans oublier les adhérents individuels ! Que faut-il voir dans cette forte demande ? Certainement que Spiridon est toujours vivant, que ce mot là signifie une certaine philosophie de la course. Porté par quelques spiridoniens dans des courses, il a un certain succès ! « Où peut-on se le procurer ? » Question déjà entendue plusieurs fois ! Je tiens à remercier tous les Spiridons qui ont participé aux frais d'expédition ! Le Mouvement Spiridon prenant en charge les frais bancaires avec la Suisse.

La performance d'un « petit » Spiridon qui a organisé ou participé à l'organisation de l'Ekiden d'Albi, aux Championnats d'Europe des 24H et à la sortie du Gaillac Primeur ! Je veux parler évidemment du Spiridon du Tarn et de son chef d'orchestre Francis Bec ! Tout le monde avait pu apprécier l'expertise du Spiridon du Tarn lors des Rencontres Spiridon 2015 ! Vous avez dit « petit » Spiridon ?? Merci à toute l'équipe de Francis Bec et Marie-Ange !

Les succès des courses organisées par l'ACFA, les Spiridons Côte d'Azur, Limousin, Mellois, Créchois, Bressuirais, Catalan, Pays d'Olmes, Périgord Pourpre. Le mot Spiridon serait-il une assurance quant à l'organisation ?

A travers ces trois exemples de réussite on peut dire, je pense, que le Mouvement Spiridon est bien vivant !

Dans cette 31^e Lettre spiridonienne, vous trouverez , découvrirez et redécouvrirez des conseils médicaux pour les trailers, les défauts de jeunesse des organisateurs de trails, un article pertinent sur la marche, de l'histoire, , quelques revues de presse, des infos sur le nouveau certificat médical, des actions menées par la FFA pour interdire ou pour faire du fric, de la pertinence encore avec le héros de Voltaire, Micromégas, découvrant les Jeux Olympiques de Rio, les 100km du Spiridon Catalan vu de l'intérieur, le sport et la télévision vus par le regretté Hubert Pastorelly.

Pour terminer cette Lettre, sachez que Jean Louis Andreotti, le dynamique président du Spiridon Côte d'Azur, continue son combat contre la maladie.

Nous vous souhaitons une excellente lecture de cette Lettre spiridonienne, sans oublier d'excellentes fêtes de fin d'année 2016 !

Pierre Dufaud

Jean -Louis Andreotti vient de m'appeler pendant 10 minutes au téléphone ! Il a fait pas mal de progrès. Le combat continue ! Nous sommes tous avec Toi Jean-Louis ! Bonnes fêtes en famille !

Sommaire

Page 2	Editorial	Pierre Dufaud
Page 3	Sommaire	Pierre Dufaud
Page 4	La marche, un salubre retrait du monde.	David La Breton Le Monde
Pages 5/6	Heureux soient les défauts de jeunesse.	Emmanuel Lamarle Ultra Mag
Page 7	100km du Spiridon Catalan.	Ultra Marathon
Pages 8/11	Il aurait pu se trouver dialysé à vie.	Frédéric Bigaud Ultra Mag
Pages 12/13	Informations sur le nouveau certificat médical.	Journal officiel
Page 14	Championnats d'Europe 24h Albi.	Dépêche du Midi
Page 15	Taxes dossards, les sens interdits de la FFA.	Ultra Marathon
Pages 16/19	La FFA s'attaque au hors-stade.	Quentin Guillaume.
Pages 20/21	Firmin Weiss.	Yanoo
Page 22	Vu à la télé.	Hubert Pastorelly
Page 23	Micromégas aux Jeux Olympiques.	Céline Helenbrand
Pages 24	Adhérents 2016.	Nelly Brun



La marche, un salutaire retrait du monde

Rompre avec les certitudes et les conventions, mais aussi briser avec des souffrances ou un destin malheureux, voilà ce qu'offre la route

Par **DAVID LE BRETON**

La marche est une échappée belle loin des routines de pensée ou d'existence, loin des pesanteurs possibles du travail ou des soucis personnels. Elle est une suspension des contraintes d'identité et des attentes qui les accompagnent. Marcher revient à se mettre en congé de son histoire et à s'abandonner à son rythme propre aux sollicitations du chemin. Elle est une forme heureuse de disparition de soi, une manière justement de reprendre son souffle, de faire une pause au bord de son existence.

Sur les sentiers, il n'est plus nécessaire de soutenir le poids de son visage, de son nom, de sa personne, de son statut social, de son emploi du temps... Le marcheur tombe les éventuels masques car nul n'attend de lui qu'il joue un personnage. Il est un inconnu sur la route, sans

engagement autre que l'instant qui vient et dont il décide de la nature. En principe, il est déconnecté, ouvert à son environnement, aux rencontres, au temps qui passe. En vacance de soi, pour une durée plus ou moins longue, il change son existence et son rapport aux autres et au monde, il n'est plus engoncé dans son état civil, sa condition sociale, ses responsabilités envers les autres, il est disponible aux découvertes au fil de l'itinérance. L'esprit peut battre la campagne en toute liberté.

AMITIÉ, PAROLE, SOLIDARITÉ

L'auberge, le café, le banc prolongent parfois la rencontre esquissée quelques heures plus tôt. Emprunter ces chemins de traverse revient à laisser derrière soi un monde de compétition, de désengagement, de vitesse, de communication au profit d'un monde de l'amitié, de la parole, de la solidarité. Retour aux sources d'une commune humanité où l'autre

n'est plus un adversaire mais un homme ou une femme dont on est solidaire. La marche est le lieu d'une éthique élémentaire à hauteur d'homme.

La route est université car elle est universalité, elle diffuse une philosophie d'existence propre à polir l'esprit et à le ramener toujours à l'humilité et à la souveraineté du chemin. Elle est un état d'alerte permanent pour les sens et l'intelligence, l'ouverture à une multitude de sensations et de rencontres, une source de renouveau. La vue n'est jamais pour le marcheur le sens philosophique de la distance, mais celui de l'étreinte, de la profusion. Il ne sait où donner des yeux et du corps tant affluent les perceptions.

Mais tous les sens sont à la fête dans leurs déclinaisons différentes, selon les saisons ou l'heure du jour. Même le goût n'est pas oublié quand l'été, par exemple, pourvoit à foison les myrtilles sauvages, les framboises, les prunes, ou en cet automne, les champignons ou les châtaignes. Dans un temps ralenti, le marcheur fournit un effort à la mesure de ses ressources physiques propres. Il décide seul de ses heures ou de ses journées. Rien ne

l'empêche de faire une sieste au bord de la route ou de musarder devant une rivière ou un lac, ou même de s'y baigner. Il ne va pas plus vite que son ombre.

ÉLOGE DE LA LENTEUR

Loin des impératifs de vitesse, de rendement, d'efficacité, une randonnée est un éloge de la lenteur, de l'amitié, de la conversation, de l'inutile. Il ne s'agit plus d'être pris par le temps mais de prendre son temps. Aujourd'hui, les sentiers abondent de flâneurs qui cheminent à leur guise, à leur pas, en leur temps, en conversant paisiblement ou en méditant le nez au vent. Ils ont retrouvé une sorte de mouvement de respiration, ils vivent dans le rythme du monde, à hauteur de leur existence. Ils se sentent infiniment vivants. C'est pourquoi aussi la marche est une forme élémentaire de résistance, de retrouvailles avec le monde.

La marche a le pouvoir de rompre une histoire personnelle douloureuse ou en porte-à-faux. Les expériences à ce propos sont innombrables. Elle est parfois un outil de choix pour des malades atteints, par exemple, de cancer, de sclérose en

plaques, ou pour des personnes traversant une période de désarroi personnel après une séparation, un deuil, le chômage, ou la dépression, la perte du goût de vivre. D'où aussi l'usage de la marche dans le monde du travail social avec des mineurs délinquants ou des adultes en détresse et ayant des soucis avec la justice. Proposer une longue marche, c'est poursuivre alors le chemin éducatif et social, c'est continuer à voir l'individu comme un interlocuteur qui vaut la peine qu'on discute avec lui, et non un intrus qui perturbe le fonctionnement collectif. La marche est toujours ouverture au monde, possibilité d'une redécouverte de l'étonnement d'exister, elle est propice pour chacun, et surtout pour ceux qui oublient combien le monde est étendu au-delà des murs de son habitation. ■

David Le Breton, sociologue et anthropologue, est l'auteur de «*Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur*» (Métailié, 2012)



Heureux soient les défauts de jeunesse

Humeur – Trail-running | La maturité du « marché » du trail

Le trail a grandi, grossi, vieilli : est-il devenu mature ? Non, pas vraiment. Il est encore jeune. Et c'est tant mieux.

Nous avons laissé l'**Ultra-Trail du Mont-Blanc** deux mois derrière nous, cet événement incontournable du trail, le rendez-vous mondial des meilleurs coureurs, en ce lieu emblématique désigné comme la capitale du trail-running, j'ai nommé Chamonix. Bien. Le week-end prochain aura lieu la **Grande Course des Templiers**, qui se déroule autour... de la capitale mondiale du trail-running, dicit ses organisateurs, Millau. Bon sang ! Chamonix ou Millau ? Les Alpes ou les Causses ? Et si c'était... à La Réunion, où va se dérouler, ce week-end aussi, l'épreuve d'envergure internationale que tout le monde va suivre avec la plus grande des impatiences, la **Diagonale des Fous**, que se situait le berceau du trail ? Quoi ? On me signale dans l'oreillette que les **Championnats du Monde de trail-running** se tiennent... le week-end prochain au Portugal ?! Fichtre ! **C'est à en perdre son latin...** Bon, finalement, dans tout ce fourbi, qui a la plus grosse ?

Voilà plus de douze ans que nous suivons le petit monde (car c'en est encore un, pour le moment) du trail et de l'ultra chez Ultrafondus puis Ultramag. Alors certes, on ne peut que constater **une sacrée croissance de la discipline** : il y a plus de marques, plus de sportifs élite, plus de sponsors, plus de coaches, plus de plans d'entraînement, plus d'épreuves, plus de blogs, plus d'internationalisation, plus de magazines, plus de sites pour aider les coureurs, plus de coureurs, plus de fédérations, plus de calendriers... Plus de tout.

On pourrait penser que cette croissance dans les chiffres s'est accompagnée d'une croissance dans **la structuration de la discipline** ; mais non ! Il y a bien l'International Trail Running Association qui essaie de réguler la discipline au niveau international, et la Fédération Française d'Athlétisme au niveau national, mais ce n'est que partiel. Les uns et les autres ont du mal à s'entendre sur des définitions, des périmètres. Sur l'importance des épreuves. Sur les « standards » qu'elles devraient remplir. Des querelles de clochers sont engagées depuis des années, les malentendus s'accumulent, les uns surfent sur les maladresses des autres. Il y a donc de tout, sous toutes les formes. Y compris dans les **circuits de trail-running** : Ultra-Trail World Tour, Challenge Salomon, Ultra Mountain

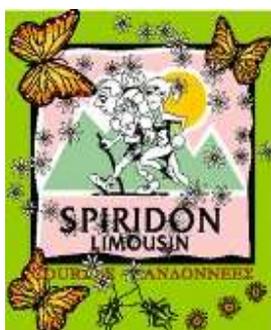
National Tour, Skyrunning, Trail Tour National, sans compter les challenges locaux (du sud-est...)... Et puis bien sûr il y a les Championnats de France, du Monde. C'est le souk !

Mais **ce souk... C'est la vie !** Nous, chez Ultramag, on adore qu'il y ait des épreuves comme l'UTMB, le GRR ou les Templiers, on adore aussi qu'il y ait des Championnats du Monde, et tout autant qu'il y ait des courses comme les Hospitaliers, Le Puy-Firminy, ou le Grand Raid 73 ! Des milliers de passionnés rassemblés pour en baver sur des sentiers réputés, c'est génial, mais une poignée de passionnés qui partagent un café à cinq plombs du mat' avant de s'enfiler des dizaines de kilomètres de sentiers paumés dans une région reculée, dans le plus parfait anonymat, c'est génial aussi ! Et tout autant que d'assister au « combat » des meilleurs (ou tout du moins des meilleurs parmi les candidats) pour décrocher un titre mondial !

Le trail est tout sauf uniforme, c'est aussi ça qui le définit et qui fait sa force ; alors vouloir le lisser, dire « le trail c'est comme ça », ou « la capitale c'est ici », ou « l'esprit-trail, c'est ça », c'est juste bidon : **à chacun de vivre sa pratique**, sans juger celle des autres. À condition de respecter les autres « usagers » des espaces naturels, et les espaces naturels eux-mêmes !

Emmanuel Lamarle UltraMag

19 10 2016



LES 100 KM DU SPIRIDON CATALAN SOUS L'ŒIL DU CANIGOU

Cette année, le 12 novembre 2016, la course des 100 Km a lieu sur la commune de Pia, à 6 km au nord de Perpignan. Le circuit est particulièrement sécurisé et totalement plat, avec un départ et une arrivée au stade Daniel-Ambert et un ravitaillement à la Chapelle Sant-Jordi. Le 100 Km est doublé d'un 50 Km pour ceux qui ne se sentent pas prêts pour une trop longue distance.

UN PEU D'HISTOIRE

Le Spiridon Catalan est né à la fin des années 70, dans la mouvance du Spiridon Suisse créé par Noël Tamini. Désormais, la course à pied sort du stade, s'adresse à tous, et propose des courses sur des circuits variés, avec une nouvelle philosophie du sport : même départ pour tous sur un unique circuit. L'amitié et la solidarité sont ainsi préservées.

Le Spiridon Catalan a tout de suite proposé une série de courses sur le département des Pyrénées-Orientales : du 20 Km au 100 Km, en passant par une épreuve de 6 Heures. Vite relayé par de nombreux organisateurs des villages voisins, le Spiridon Catalan ne conserve alors que le 100 Km, doublé d'un 50 Km. Ces épreuves d'ultra attirent toujours quelques amis (entre 50 et 100) qui aiment à se retrouver dans l'ambiance rétro des années 70. Ici pas de prime, pas de grand cadeau, simplement le plaisir de recevoir et de se revoir.

Avec l'urbanisation grandissante, les organisateurs ont dû changer de circuit. A l'origine sur Cabestany puis sur Saint-Estève, aujourd'hui le circuit est tracé sur la commune de Pia, proche de Perpignan. Le circuit de Pia est totalement plat, serpente entre vignes et vergers, loin de la circulation, et toujours sous l'œil du Canigou, notre montagne magique qu'il suffit de regarder pour retrouver le moral nécessaire pour finir l'épreuve.



Des souvenirs !

L'ORGANISATION

Bien sûr l'équipe à l'origine de l'épreuve a quelque peu évolué. Les partants ont été heureusement remplacés par des amis atteints du même virus, le virus spiridon. L'inaltérable Robert Escaro veille sur le bien-être des participants, et Michel Coutenceau, élu Président cette année, gère l'équipe des bénévoles et l'ensemble du matériel. Le travail réalisé est l'aboutissement d'une équipe de bénévoles soudée. Le budget de fonctionnement s'est réduit suite aux désengagements de la région et du département qui ne versent plus de subventions. Mais grâce aux efforts de tous, chacun apportant sa pierre à l'édifice, le club arrive à survivre. Les coureurs et leurs accompagnants apportent avec eux l'amitié qui sert de carburant à notre organisation.



A la préparation du repas festif

LA FIDÉLITÉ

L'épreuve reine du 100 Km est constituée principalement de participants qui reviennent chaque année, avec des anniversaires à la clé : 100^e 100 Km pour Jacques Gurdak, 400^e pour Jean-Michel Boiron, des coureurs d'expérience qui entraînent dans leur sillage des coureurs osant parcourir une telle distance pour la première fois.



Le ravitaillement avec des bénévoles très souriants

LE MOT DE LA FIN

Le repas d'après course est le point d'orgue de cette grande manifestation sportive. Venus de tous les coins de France, d'Espagne, de Belgique et de bien d'autres pays, les participants apportent quelques spécialités et les partagent lors du repas festif, un moment émouvant et magique. Alors tant qu'il y aura des coureurs de 100 bornes, les organisateurs pourront partager ces moments intenses et inoubliables.

Daniel CHAMBIN

Pour en savoir +

Robert Escaro, 16 rue Etienne-Terrus, 66000 Perpignan
Tel : 04 68 52 89 05
www.spiridoncatalan.com
accueil@spiridoncatalan.com

Trail : « Il aurait pu se retrouver dialysé à vie » - Dominique Di Vincenzo

| Trail et anti-inflammatoires une mauvaise idée

La prise d'anti-inflammatoires pendant un ultra-trail : les risques pour la santé et en particulier les reins ; entretien avec Dominique Di Vincenzo Médecin et coureur d'ultra-trail, avec la participation de Christophe Le Saux.

79^{ème} kilomètre du 105 km de l'Ultra-Trail Atlas Toubkal (UTAT)

« Encore 26 kilomètres à parcourir avant de franchir la ligne d'arrivée. Déjà plus de dix heures de course. La journée a été très chaude et malgré une hydratation régulière la déshydratation se fait ressentir. J'ai beau compléter mon hydratation avec des pastilles de sel, cela ne suffit pas à compenser mes pertes. Un phénomène accentué par l'air environnant qui est très sec dans cette région du Maroc. Lors de mon dernier arrêt, j'ai constaté que mes urines étaient légèrement teintées en rouge. Est-ce du sang ? Ou est-ce l'enzyme liée à la destruction musculaire ? Encore 26 km. Je suis au milieu de nulle part, entre deux PC course... Je ne vais pas m'arrêter, même s'il me reste encore deux cols à franchir. »

*« À la fin de la course Christophe Le Saux se retrouve déshydraté avec des urines rouges porto, probablement liées à la présence de CPK (une enzyme musculaire provenant de la destruction des cellules musculaires durant l'effort) et vraisemblablement un peu de sang » nous relate Dominique Di Vincenzo, médecin bénévole depuis 8 ans sur le Marathon des Sables (MDS) et depuis 4 ans sur l'UTAT. Les CPK colorent en rouge les urines, évoquant une hématurie (présence de sang dans les urines). « Christophe est un coureur aguerri, bien entraîné, qui se connaît. Il a eu trop chaud, il a eu du mal à s'hydrater, il a voulu continuer sa course malgré une déshydratation majeure avec le risque que ses enzymes musculaires viennent se précipiter dans les reins (les glomérules rénaux) et qu'il fasse une **insuffisance rénale aigue**. Mais heureusement il est jeune et en bonne santé. La réhydratation que nous avons opérée à son arrivée lui a permis d'éliminer la myoglobine et éviter ainsi qu'elle ne vienne altérer la fonction rénale. Il a fallu tout de même lui perfuser 3 litres de sérum physiologique ce qui est important puisqu'en moyenne nous avons entre 5 et 6 litres de sang. Cela représente la moitié du volume sanguin. C'était donc une déshydratation sévère » analyse Dominique.*

Et si ?

Que se passerait-il si, dans ce cas de figure, un coureur d'ultra-trail avait pris durant la course des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour lutter contre la douleur musculaire afin de terminer **en apparence** plus facilement la course ? Dominique Di Vincenzo nous parle de la face cachée de la physiologie de l'effort long et des anti-inflammatoires dont l'association peut mettre en danger le coureur en engageant son pronostic vital. Des informations qu'il n'est pas facile d'obtenir, jusqu'au moment où l'on

trouve le bon interlocuteur qui n'a qu'un seul désir, informer les coureurs, leur donner les moyens de prendre les bonnes décisions et ne pas se laisser tenter par le chant des sirènes.

La douleur et les AINS

« La douleur n'est pas l'indication première des AINS car, comme son nom l'indique, ils luttent contre les inflammations. Cependant, lorsqu'il y a inflammation il y a douleur. Donc lorsque tu traites l'inflammation, tu traites indirectement la douleur. Un certain nombre de médecins utilisent les anti-inflammatoires comme antalgiques sans parfois se poser la question de la cause de la douleur et beaucoup de coureurs consomment des anti-inflammatoires de façon banale », nous explique Dominique. « Une utilisation souvent banalisée lors de la prescription (ketoprofène...), mais également par la vente libre de certains anti-inflammatoires (ibuprofène...) que l'on retrouve dans le commerce et que l'on obtient sans aucune prescription médicale. L'anti-inflammatoire est devenu un produit de consommation courant dans le cadre de la prise en charge de la douleur », ajoute-t-il. Christophe Le Saux constate également que l'automédication est malheureusement devenue monnaie courante chez les trailers pour atténuer les douleurs.

La douleur, mon alliée

Il faut avoir conscience que dans le cadre de l'ultra-trail « la douleur est un facteur physiologique limitant de l'effort qui nous renseigne sur les capacités du moment de notre corps ». La douleur apparaît plus ou moins rapidement, plus ou moins intensément selon son niveau d'entraînement, son état de fatigue... « La douleur liée à l'effort est donc physiologique et utile » précise Dominique. « Un signal d'alarme qui doit te faire dire de t'arrêter ou de ralentir. En tout cas de gérer ton effort et de l'adapter ». Cette alarme peut également nous prévenir de l'apparition d'une lésion musculaire ou articulaire, d'une blessure. « De ce fait, il ne faut surtout pas masquer la douleur sinon tu vas aggraver la lésion car ne la percevant plus. Tu te mets ainsi une première fois en danger », conclue-t-il.

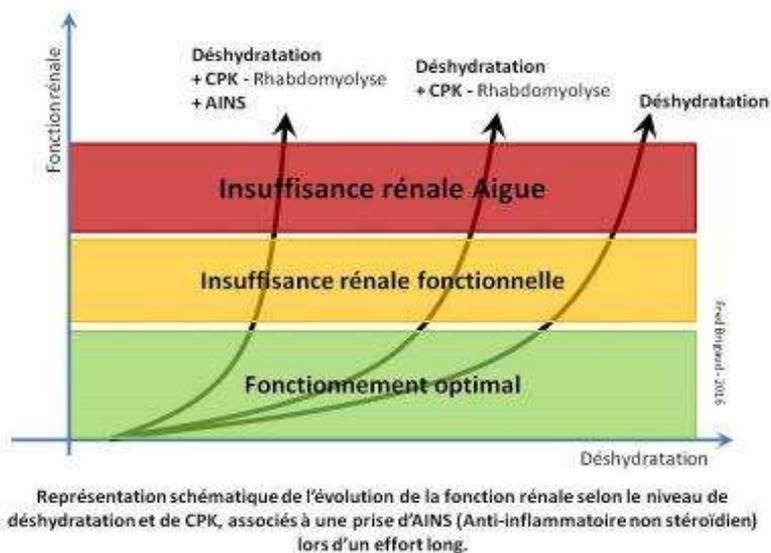
Les effets d'un effort long

Dans le cadre de l'ultra, voire tout simplement de la pratique sportive, on perd de l'eau au travers de la transpiration, de la respiration et de la miction. Des pertes que l'on compense rarement totalement durant l'effort même si on se réhydrate correctement. « On est toujours dans une phase de déshydratation » nous explique Dominique. « Qui dit déshydratation, dit hypo-perfusion rénale et par conséquent il apparaît une petite insuffisance rénale fonctionnelle ». Le rein étant mal vascularisé, mal hydraté, il fonctionne moins bien. « A cela s'ajoute la rhabdomyolyse, terme qui désigne la destruction de la cellule musculaire liée à l'activité physique qui, là encore, est un mécanisme physiologique ». Une destruction des cellules musculaires dont l'importance fluctue en fonction de la durée et de la difficulté de la course, du niveau d'entraînement du coureur et de sa fatigue. Cette destruction des cellules musculaires qui, rappelons-le, est ici physiologique, entraîne l'élimination d'une enzyme que l'on appelle les CPK dont l'élévation est évocatrice de cette destruction. Celle-ci s'accompagne de la libération d'une protéine appelée myoglobine (qui donne cette couleur rouge au muscle). « Si tu analyses les urines d'un finisher d'ultra, tu trouveras un taux de myoglobine et de CPK élevé. Cependant, lorsque le taux est très élevé et que l'on n'arrive pas à les

éliminer, tout simplement parce que le rein fonctionne moins bien, cette enzyme précipite, se « cristallise » et fait apparaître des petits amas dans les glomérules rénaux ce qui majore l'insuffisance rénale fonctionnelle liée à la déshydratation ou crée une insuffisance rénale aiguë. Le danger de la rhabdomyolyse massive est l'insuffisance rénale aiguë », précise-t-il. **L'insuffisance rénale aiguë** résulte d'une défaillance brutale des fonctions rénales (Krzesinski, Jean-Marie, <http://hdl.handle.net/2268/68606>) c'est une urgence, qui, sans soins intensifs immédiats, peut être mortelle.

Un cocktail détonnant

Il faut savoir que les anti-inflammatoires non stéroïdiens créent également une insuffisance rénale. Ainsi, comme nous l'explique Dominique, si dans ce contexte « tu ajoutes la prise d'un anti-inflammatoire, quelques soient les raisons pour lesquelles tu le prends, celui-ci majore l'insuffisance rénale consécutive à la déshydratation et à la rhabdomyolyse ». De plus, le fait de ne pas avoir mal ou moins mal aux jambes grâce à la prise de cet anti-inflammatoire (diminution de la douleur), permet de poursuivre l'effort à une intensité supérieure. « Une intensité supérieure à celle à laquelle tu aurais du courir et qui accentue la rhabdomyolyse et par conséquent l'insuffisance rénale. Dans ce cadre, le danger réel de l'anti-inflammatoire associé aux autres phénomènes est l'insuffisance rénale aiguë qui peut se terminer par une dialyse et potentiellement une non récupération de ta fonction rénale ».



Nous ne sommes pas invincibles

Ayant pris connaissance de ces divers mécanismes, il nous raconte le cas d'un coureur, médecin de son état, lors d'un précédent Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). Ce coureur médecin, ayant des troubles digestifs au départ de la course, n'a pas pu s'hydrater et s'alimenter correctement tout au long de celle-ci. Il a terminé tant bien que mal l'UTMB mais s'est retrouvé à l'arrivée avec une insuffisance rénale aiguë et une anurie (impossibilité d'uriner). Son état a nécessité une hospitalisation en réanimation avec mise en route d'une dialyse quotidienne. « L'insuffisance rénale fonctionnelle qui s'est installée en raison de la déshydratation et qui a été majorée par la rhabdomyolyse lui a bloqué les reins. Il a fait une nécrose tubulaire aiguë liée à cela. Le fait qu'il soit jeune, sans antécédents, et qu'il n'ait pas pris d'anti-inflammatoires avant, durant, et après la course lui ont permis de récupérer ses reins au bout d'une semaine », nous précise Dominique. « Le risque, et j'insiste, est que s'il avait pris des anti-inflammatoires il aurait pu ne jamais récupérer ses reins et se retrouver dialysé à vie. Et cela les coureurs n'en ont pas

conscience parce que l'anti-inflammatoire reste pour eux un antalgique puissant, mais pas réellement dangereux ».

Autres effets secondaires

« Lorsque tu fais un effort soutenu, la répartition du volume sanguin évolue et se concentre au niveau des muscles au détriment des intestins, du système digestif, entraînant des diarrhées, des flatulences, des rectorragies (sang dans les selles) ; ce qui n'est pas forcément grave car, en réhydratant correctement le coureur, dans la majorité des cas tout rentre dans l'ordre. Cependant, la prise d'anti-inflammatoire irrite la muqueuse digestive et exacerbe le phénomène lié à l'effort de longue durée » complète Dominique. Les coureurs sont davantage informés sur ce phénomène pour l'avoir parfois vécu.

« Rares sont ceux qui prennent en considération l'action des anti-inflammatoires sur les reins, ou en ont tout simplement conscience » conclut Dominique.

Propos recueillis par Frédéric Brigaud, d'Ultra Mag.

Dominique Di Vincenzo en bref :

- Médecin généraliste, capacité en médecine du sport, DU traumatologie de l'appareil locomoteur dans la pratique du sport, DU médecine hyperbare et subaquatique, DIU médecine urgence de montagne... Passionné par la pratique de l'ultra-trail, la préparation et l'adaptation de l'organisme à l'effort longue durée.
- Coureur ultra-trail depuis 2003 : UTMB *4 finisher/6, Cromagnon *8, LUT, Templiers, Interlacs, Maxirace entre autre. Il pratique le VTT , le vélo route , la natation et le ski de randonnée.
- Médicalisation d'épreuves sportives : essentiellement MDS depuis 8 ans (dont une participation comme coureur), 2 fois l'UTMB, 4 fois l'UTAT, 2 fois le championnat de France de triathlon par équipe à Nice,...



Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport

NOR: VJSV1621537D

ELI: <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/8/24/VJSV1621537D/jo/texte>

Alias: <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/8/24/2016-1157/jo/texte>

Publics concernés : licenciés, fédérations sportives, organisateurs de manifestations sportives, sportifs non licenciés participant à des compétitions sportives.

Objet : règles relatives à la présentation d'un certificat médical pour la délivrance d'une licence et la participation à des compétitions sportives.

Entrée en vigueur : le texte entre en vigueur le 1er septembre 2016.

Notice : le décret fixe les conditions de renouvellement de la licence sportive et énumère les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières pour lesquelles un examen médical spécifique est requis. Il prévoit que la présentation d'un certificat médical est exigée lors de la demande d'une licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence tous les trois ans. A compter du 1er juillet 2017, les sportifs devront remplir, dans l'intervalle de ces trois ans, un questionnaire de santé dont le contenu sera arrêté par le ministre chargé des sports.

Références : les dispositions du [code du sport](#) modifiées par le décret peuvent être consultées, dans leur rédaction issue de cette modification, sur le site Légifrance (<http://www.legifrance.gouv.fr>).

Le Premier ministre,

Sur le rapport du ministre de la ville, de la jeunesse et des sports,

Vu le [code du sport](#), notamment ses articles L. 231-2 à L. 231-2-3,

Décète :

Article 1 [En savoir plus sur cet article...](#)

La section 1 du chapitre Ier du titre III du livre II du code du sport est complétée par les articles D. 231-1-1 à D. 231-1-5 ainsi rédigés :

« Art. D. 231-1-1.-Les dispositions des articles L. 231-2 à L. 231-2-3 s'appliquent à toute licence délivrée par une fédération sportive ouvrant droit à la pratique d'une ou plusieurs disciplines sportives qu'elle organise, ainsi qu'aux licences d'arbitres.

« La durée d'un an mentionnée aux articles L. 231-2 à L. 231-2-3 s'apprécie au jour de la demande de la licence ou de l'inscription à la compétition par le sportif.

« Le certificat médical mentionné aux articles L. 231-2 et L. 231-2-1 qui permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionne, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

« Art. D. 231-1-2.-Le renouvellement d'une licence s'entend comme la délivrance d'une nouvelle licence, sans discontinuité dans le temps avec la précédente, au sein de la même fédération.

« Art. D. 231-1-3.-Sous réserve des dispositions des articles D. 231-1-4 et D. 231-1-5, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication est exigée tous les trois ans.

« Art. D. 231-1-4.-A compter du 1er juillet 2017, le sportif renseigne, entre chaque renouvellement triennal, un questionnaire de santé dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports.

« Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

« Art. D. 231-1-5.-Les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières au sens de l'article L. 231-2-3 sont énumérées ci-après :

« 1° Les disciplines sportives qui s'exercent dans un environnement spécifique :

« a) L'alpinisme ;

« b) La plongée subaquatique ;

« c) La spéléologie ;

« 2° Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin, notamment ou exclusivement lorsqu'à la suite d'un coup porté l'un des adversaires se trouve dans un état le rendant incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscience ;

« 3° Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé ;

« 4° Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception du modélisme automobile radioguidé ;

« 5° Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aéronef à l'exception de l'aéromodélisme ;

« 6° Le rugby à XV, le rugby à XIII et le rugby à VII. »

Article 2 [En savoir plus sur cet article...](#)

Le présent décret entre en vigueur le 1er septembre 2016.

Article 3 [En savoir plus sur cet article...](#)

Le ministre de la ville, de la jeunesse et des sports et le secrétaire d'Etat chargé des sports sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent décret, qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait le 24 août 2016.

Manuel Valls

Par le Premier ministre

:Le ministre de la ville, de la jeunesse et des sports Patrick Kanner

Le secrétaire d'Etat chargé des sports, Thierry Braillard

14 mois de travail pour le championnat d'Europe de 24 h



Le comité d'organisation d'Albi 24 heures au grand complet./Photo DDM



Depuis le 9 janvier dernier et la décision de l'IAU d'attribuer l'organisation des championnats d'Europe de 24 heures à **Albi** via l'association Athlé Tarn Passion, Albi 24 heures planche sur le sujet. À une dizaine de jours du grand rendez-vous (de samedi 22 octobre 10 heures au dimanche 23 à 10 heures), la pression est montée d'un cran car les différentes délégations - vingt-quatre pays sont attendus - arriveront pour la plupart dès jeudi prochain.

Après avoir organisé deux 24 heures en 2013 et 2014, l'association s'était vue confier les championnats de France en 2015. Une expérience indispensable mais insuffisante. «Là, c'est beaucoup plus contraignant, commente Didier Thriot, président du comité d'organisation. On a par exemple trois cahiers des charges, un pour l'organisation générale, un autre pour les aspects techniques et un dernier pour le protocole, notamment pour les cérémonies d'ouverture et de clôture.»

Même la météo a été pensée tout spécialement. «On a choisi ce week-end après avoir étudié tous les indices statistiques depuis 2010 et c'est la meilleure période...»

Hébergement avec six hôtels du centre-ville d'Albi rempli, transport des athlètes de Blagnac à Albi, 2 000 repas à servir sur quatre jours, 40 tentes à installer, 120 bénévoles, un budget de l'ordre de 150 000 €, les données chiffrées donnent une idée de l'ampleur de ces «Europe».

LES BÂTONS IMPOSENT LE CASQUE

En Suisse dans le canton du Valais, le **Kilomètre vertical de Fully** est internationalement connu par sa longueur minimale et donc sa pente maximale. Le départ a lieu à 500 m d'altitude pour finir précisément 1000 m plus haut sur une distance de 1920 mètres. Les bâtons - qu'un certain nombre de coureurs utilisent désormais comme accessoire - ont rendu obligatoire le port du casque pour tout le monde car des pierres peuvent être éjectées sous l'effet des pointes de ces bâtons.

On ne sait pas si l'organisateur tient un magasin de sport mais, franchement, la logique n'est-elle pas plutôt de supprimer les bâtons s'ils causent du danger ?

Argent et sécurité continuent à faire bon ménage !

TAXE DOSSARDS (suite)

Les coureurs « hors-stade » légitimement inquiets de voir s'instaurer une « taxe FFA » sur les dossards verront certainement d'un bon œil la mise au point récente du secrétaire d'état chargé des sports.

La volonté de la Fédération française d'athlétisme de prélever une partie des droits d'inscription acquittés par les participants aux courses dites « hors-stade » n'est plus franchement un secret.

Le sujet a d'ailleurs récemment fait l'objet d'une question à l'Assemblée nationale. Le député républicain Marc Le Fur a interpellé Thierry Braillard, le secrétaire d'État chargé des sports, afin de connaître la position du gouvernement sur ce projet de « taxe FFA ».

Voici un extrait du texte de la question : *Aujourd'hui 90 % des courses populaires sont organisées « hors-stade » librement. La Fédération française d'athlétisme souhaiterait étendre sa compétence à ces courses et en profiter pour prélever une partie des droits d'inscription acquittés par les coureurs, au détriment des organisateurs qui n'auront d'autres choix que l'amputation de leurs recettes ou la hausse des droits d'inscription. Ce projet suscite les inquiétudes légitimes des coureurs « hors-stade » qui ne souhaitent pas que les courses auxquelles ils participent rentrent dans le champ de compétence de la fédération.* Il lui demande de lui préciser la position du gouvernement à ce sujet, au regard des inquiétudes légitimes des coureurs « hors-stade ».

La réponse du secrétaire d'Etat ne s'est pas fait attendre et devrait rassurer les coureurs comme les organisateurs : *L'affiliation d'un organisateur à une fédération sportive est un acte volontaire de l'association. Il n'est pas envisagé de rendre cette affiliation obligatoire pour pouvoir organiser des manifestations sportives hors stade. En outre, il n'est pas non plus prévu de permettre aux fédérations sportives de prélever une partie des droits d'inscription obtenus par les organisateurs qui ne leur sont pas affiliés. Aucune disposition dans le projet de loi de finances pour 2016 ne prévoit l'instauration d'une taxe sur ces manifestations.*

Aujourd'hui la FFA compte environ 270 000 licenciés toutes disciplines confondues, ce qui paraît bien peu à côté des millions de coureurs recensés en France. De quoi susciter les convoitises d'une fédération qui cherche par tous les moyens à trouver sa place alors que jusqu'ici la section « hors-stade » était le plus souvent le parent pauvre de l'athlétisme français.

LES SENS INTERDITS DE LA FFA

On se souvient que, lors du 100 km de Belvès 2015, Isabelle Aigouy avait été très choquée par l'annonce de l'interdiction des écouteurs.

Ce qui semblait une galéjade et avait suscité de nombreuses protestations s'avère désormais la règle. La FFA a effectivement décrété **plusieurs interdictions, avec effet au 1^{er} novembre 2015**, que les clubs organisateurs de course répercutent maintenant.

« 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 ».

Tout cela concerne bien sûr la course hors stade où il n'est donc plus théoriquement possible :

- ni d'écouter ses musiques préférées,
- ni d'inviter des amis à venir prendre un peu de bon temps à vélo dans de beaux paysages champêtres.

Si encore la musique et l'accompagnement constituaient un avantage décisif ! Mais de nombreux coureurs ne supportent pas les écouteurs, ce qui ne nuit pas à leurs performances. Combien d'entre nous courent sans accompagnateur, battant parfois ainsi un record personnel.

I - LA MUSIQUE. Comment la FFA va-t-elle faire appliquer le règlement ? Sur les circuits courts ce sera facile, mais plus ardu dans les courses en ligne et courses nature. Il est probable que seule l'élite devra observer la règle pour monter sur les podiums.



Et les organisateurs ? Si la musique est une aide, comme le dit la FFA, on ne devrait plus avoir le droit d'en diffuser ni de mettre des orchestres sur un parcours : ce serait fausser la course par rapport aux autres épreuves et les records ne pourraient plus être homologués dans ces conditions ! Pourtant une chanteuse s'est produite lors du championnat de France des 24 H à Brive...

II - L'ACCOMPAGNEMENT. Comme il est impossible dans les courses horaires à circuit court ainsi qu'en nature, l'interdiction vise les raids longs sur route et surtout les 100 km, une discipline déjà handicapée par la baisse du bénévolat et les règles de sécurité en matière de circulation*.



Ainsi donc, la FFA ne voit aucune différence entre les conditions de course d'un cent bornes, avec ses durées de 7 à 24 heures, et celles d'un 10 km populaire.

III - LES GPS ET LES CARDIO-FREQUENCEMETRES restent autorisés. Soit ils n'apportent effectivement aucune aide (... !), soit la FFA n'a pas souhaité s'en prendre aux intérêts commerciaux de fabricants qui sponsorisent l'athlétisme. A chacun de juger.

* Jusqu'à présent, les accompagnateurs étaient autorisés 10 km après le départ. Ils ne devaient pas se tenir en avant des coureurs pour éviter qu'ils ne les aillent, ni ravitailler hors des zones dédiées pour ne pas fausser la course. Ces règles étaient normales quoique peu appliquées hors championnats.

La FFA s'attaque au hors stade et au running

- Auteur: [Quentin Guillon](#)



La FFA a noué un partenariat avec la société Golazo afin d'organiser des courses hors stade. Une société, France Running Evènements, a été créée.

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) ne veut pas (plus) être à la remorque du hors stade, comme ce fut le cas lorsque les courses sur route se sont développées à l'orée des années 70 et 80.

« J'avais annoncé lors du [sommet de la course à pied](#) que l'on allait devenir un acteur de la course à pied ([lire ici](#)) » expose le président de la FFA Bernard Amsalem.

« On s'est ensuite demandé comment le faire. Soit on le fait directement en tant que Fédération, soit par l'intermédiaire d'une société extérieure. La licence hors stade puis le pass running n'ont pas été un grand succès. Toutes les tentatives fédérales n'ont pas abouties. On se rend compte aujourd'hui que le marché s'est développé loin de la Fédé, ni par l'intermédiaire des clubs ni par l'intermédiaire des structures déconcentrées de la Fédé – très peu sont engagées même s'il y a en quelques unes ».

« A partir du moment où le mouvement n'est pas priorisé par nos acteurs, nous avons pensé qu'une société privée extérieure, très affiliée à la Fédé puisque nous avons 50% de parts, pouvait être une bonne entame, car aujourd'hui la course à pied est un marché et il faut avoir les mêmes outils que ceux qui sont dans le business – il ne faut pas avoir peur des mots. Il faut se situer à égalité de stratégie, de vision, d'objectifs etc... » poursuit Bernard Amsalem, qui glisse : « En athlétisme, on sait parfaitement organiser ce qui coûte mais on a du mal à organiser ce qui rapporte. Aujourd'hui, notre objectif est de faire les deux et faire en sorte que ce qui rapporte puisse alimenter ce qui coûte ».

Cette société se nomme France Running Evènements (« *les statuts sont en cours de validation juridique* »), et sera déclinée France Running Events « *à l'étranger, car l'objectif est aussi d'attaquer les marchés à l'extérieur, comme en Europe. Pourquoi pas ailleurs que l'Europe* ».

Différents circuits

Lors du sommet sur la course à pied en avril, le DG d'ASO (Amaury Sport Organisation, sous l'égide duquel sont organisés le marathon et le semi de Paris, les Run In etc...), Yann Le Moener, [avait fait un pas vers la FFA](#). Mais cela n'a pas abouti et la Fédération s'est rapprochée de [la société belge Golazo](#) (et Golazo Sport France dans l'Hexagone, depuis avril 2014), organisatrice de pléthores d'évènements, et notamment très bien implantée en Belgique.

« Nous allons faire de la création. La première des opérations est l'Ekiden. Suite au succès de [l'Ekiden de Paris](#) et du partenariat avec la Fédé (1), on va décliner une série d'Ekiden dans de grandes métropoles en France, entre trois et cinq en incluant Paris » confirme Laurent Boquillet, consultant à Golazo.

Pourquoi l'Ekiden ? Car c'est une sorte de « niche » où aucun gros organisateur n'est encore impliqué. Ce qu'évoquait André Giraud il y a deux ans à la création de l'épreuve ([lire ici](#)).

« L'Ekiden est un produit intéressant. Nous (Golazo) avons un savoir-faire car nous avons un des plus gros Ekiden d'Europe à Bruxelles. Le but est de mêler notre savoir-faire Ekiden Golazo avec l'Ekiden FFA ».

Mais cela ne va pas s'arrêter là, loin s'en faut. *« On a en prévision de développer toute forme de running, route ou trail, je ne peux pas vous donner tous les éléments car on communiquera en janvier. L'idée est de créer des circuits de marathons, de 10 km, de trail (mais autre chose que le TTN), avec des propositions nouvelles. Ce sont des choses qui n'existent pas encore. La vocation est d'être soit propriétaire de la course, soit copropriétaires – de l'organiser avec nos membres (club, comités, ligues) -, ou bien de racheter des courses existantes ici ou là, voire de répondre à des appels d'offre de collectivités. Nous nous placerons également sur ce marché »* développe Bernard Amsalem. Des discussions sont ainsi très avancées avec le marathon de Toulouse.

La mise en place de ces circuits va se faire progressivement en 2016. *« On a le temps devant nous. On ne va pas se précipiter. On veut bien s'installer dans le paysage et le faire de manière professionnelle ».*

Courses à obstacles

Cette stratégie globale, articulée également autour d'un objectif d'animation territoriale **(2)**, est aussi susceptible de se décliner sur le format des courses à obstacles. *« Nous sommes les numéros un en Belgique avec le produit Spartacus ; nous en avons fait un en France à Fontainebleau en juin. L'idée est d'amener un savoir-faire que l'on a en Belgique ou en Europe, pour faire des choses en France en collaboration avec la Fédé (3) »* indique Laurent Boquillet, également [directeur du meeting de Paris](#), « propriété » de la FFA.

« Le ministère nous a demandés de définir un règlement pour les obstacles, la sécurité, tout ça » explique Bernard Amsalem. « Nous avons fait des réunions où nous avons associé des organisateurs de Mud Day. Sur la base de ces réunions, nous avons fait des propositions au ministère des sports et nous attendons son retour. Je pense que nous aurons la délégation fin janvier. Et nous serons donc fonder à organiser ce genre de choses (NDRL : alors que des juges fédéraux seront chargés de contrôler si les règlements sont respectés lors de l'ensemble des courses à obstacles, « c'est notre délégation de service publique » dit Bernard Amsalem). Mais nous le ferons d'une autre manière. On ne veut pas se placer dans un cadre concurrentiel là-dessus. C'est aussi une opportunité pour de redévelopper le cross si on l'adapte en fonction des règlements que l'on va pouvoir obtenir de la part du ministère ».

Le président de la FFA rappelle qu'à l'origine, le cross country consistait à faire courir des athlètes sur des hippodromes –à la manière « des chevaux »- avec des obstacles à franchir.

Comment « redonner vie au cross » ?

« A Hyères (aux championnats d'Europe de cross), les buttes, les obstacles, c'est un début de retour aux sources du cross (des buttes sont aussi installées artificiellement sur d'autres cross, ndlr). Si effectivement on va encore plus loin, avec des obstacles plus "carencées", on pourra apporter quelque chose de nouveau à ceux qui ont envie de courir librement ».

L'objectif est de mettre en place des manifestations l'hiver prochain, « pour redonner vie au cross ». Il ne faudrait pas non plus dévoyer l'esprit originel –car il est inconcevable d'imaginer un gros cross (et à terme un France ou un Europe de cross) où il faudrait ramper sous des barbelés... Les contours de ce « new cross » sont encore flous.

« Je suis d'accord, c'est de la course. Il y a un point de départ et un point d'arrivée et entre les deux des difficultés. Ces difficultés, il faut qu'elles soient convenables, il ne faut pas que ça soit les jeux du cirque. En quelque sorte, on ne se place pas sur le même terrain que les Mud Day. On pourra garantir la sécurité total aux participants, personne n'attrapera de maladie parce que l'eau était polluée » reprend Bernard Amsalem.

Titre de participation (TDP)

Laurent Boquillet : « L'important est de structurer les compétitions de running en France, via les clubs et les Ligues, afin qu'une manière de parler aux runners non licenciés puisse être mise en place, et éventuellement leur donner envie de prendre une licence. Et cela passe souvent par le fait de faire une compétition. Si l'organisation de la compétition est maîtrisée par le club ou la Ligue, via ce qui est mis en place par la FFA et Golazo, c'est plus simple d'essayer de convertir un runner en licencié » relève l'instigateur de la grande Entente au Mans, effective au 1^{er} janvier prochain, et qui obéit aux mêmes principes que la FFA, à une échelle différente : allier l'athlé de haut niveau et l'athlé santé/loisir.

« Oui, il y a au LMA 1 200 licenciés, avec 600 marcheurs nordiques, 200-300 runners et 400 qui pratiquent l'athlé pur. Tous vivent bien ensemble. C'est une question de bien équilibrer les choses, de faire en sorte que l'on porte de l'attention à toutes les familles. C'est faisable et c'est un modèle vertueux ».

Une passerelle va être mise en place entre le coureur non licencié et le coureur licencié, par le truchement du titre de participation **(4)** [\(qui avait tant fait polémique en mars dernier\)](#). « *Chaque coureur paie un droit d'inscription. Dans les courses dont on aura la propriété (NDLR : ou avec lesquelles il y aura un accord), il y aura une petite partie –aujourd'hui on est autour de trois, quatre euros- qui sera le titre de participation et qui permettra à la personne engagée dans la course d'avoir un lien et des services auprès de la Fédération. On a créé [J'aime Courir](#), site dédié à la course à pied [\(lire ici\)](#). Ce site sera accessible gratuitement à ces gens-là. La création d'une carte de fidélité est aussi envisagée pour leur permettre d'avoir des ristournes dans les engagements, des remises sur des achats de produits etc... Tout un tas de services vont être proposés* » expose Bernard Amsalem, alors que le coureur licencié dans un club bénéficiera forcément d'une meilleure prise en charge que le runner qui possède seulement le TDP, par le biais des entraînements et des conseils distillés par les entraîneurs de clubs -le but étant que la Fédération capte le plus de coureurs actuellement non licenciés.

« *Cela va se mettre en place en janvier et ça sera opérationnel à partir du printemps* » conclut Bernard Amsalem.

Comme cela avait été souligné lors du sommet de la course à pied, le marché grandissant du running fait qu'il y a de la place pour de nombreux acteurs. Arrimée à Golazo, l'arrivée de la FFA pourrait cependant en faire frémir quelques uns...

(1) La société Golazo est intervenue « *un peu l'année dernière mais pas cette année* » dans l'organisation de l'Ekiden de Paris, glisse Laurent Boquillet.

(2) Bernard Amsalem précise : « *Nous avons une délégation de service publique, et cette délégation ne concerne pas simplement la délivrance des titres de champions de France. Cela va au-delà de ça, notamment sur le lien social, le développement de l'animation sur tous les territoires. Nous souhaitons aller dans cette direction, car il y a à la fois un intérêt de développement, et une posture de nous mettre en face de nos responsabilités, suite à ce qu'il s'est passé cette année. 2015 a été terrible pour toute la société française. En tant que mouvement sportif, il faut que nous fassions des propositions. Il y a eu les attentats de Charlie Hebdo, de l'Hyper cascher, puis le Bataclan, tout le débat sur le régionales autour du Front National, tout ceci nous incite, nous Fédération, à nous impliquer encore plus que ce que nous faisons sur les territoires* ».

(3) Golazo intervient déjà en France à travers les 10 km de Paris Centre, ainsi que le semi-marathon de Disney dont la première édition aura lieu en septembre 2016. La FFA n'est pas impliquée dans ces deux courses. En revanche, Golazo Sports France a organisé en tant que prestataire de la FFA l'évènement Paris Perche sur le parvis du Trocadéro, une semaine avant le meeting Areva [\(désormais meeting de Paris\)](#) fin juin 2014.

(4) Le code du sport permet d'avoir soit une licence, soit un titre de participation [\(lire ici\)](#), à l'image du [Pass'Running](#).

Firmin Weiss, de son vrai nom Louis Firmin Lafontaine né à Versailles en 1863, " l'Homme Étincelle " fut disoit-il le 1er champion de Paris en course à pied de 1882 à 1886.

Après des études au lycée Charlemagne à Paris, il exerça la profession de clerc de notaire avant de devenir secrétaire d'un des plus grands avocats de l'époque.



- Le 2 juillet 1882, il participe à une compétition de course à pied à Auteuil sur 80 tours de piste, il devance Camille Bonnin " l'Homme Rapide " . Cette victoire décidera de sa carrière. M. Goudesone, directeur des arènes pédestres de la rue Fontaine-au-Roi, le choisit pour devenir le champion de la société de courses à pied fondée dans le but d'aptitudes spéciales pouvant être utilisées en temps de guerre et au développement des moyens physiques dans les écoles.

" Je quittai à cette époque l'étude de Me Meissonnier, avocat faubourg Montmartre, dont j'étais le secrétaire particulier, pour donner libre cours à la carrière me permettant de parcourir le monde. "

Durant neuf années il fera de la course à pied son métier, rencontrant les plus grands coureurs en France, en Europe et en Afrique du Nord.

- A Levallois-Perret, vainqueur d'une course de 100 tours sur une piste de 500m.
- Marché aux Grains rue de Viarmes à Paris, 1er d'une course de 200 tours d'une piste de 292m, soit 58,400 km, .il devance Joubert et Delatouche " l'Homme Cheval " belge.
- 4 mars 1883, vainqueur du tour de Paris en 2h 15min, devant 318 coureurs à pied, 150 chevaux attelés et 35 vélocipédistes
- 19 mars 1883, 100 km? en 7h 57min; 450 tours de l'île Lacroix à Rouen battant le champion anglais Wilson Gate de 29 km.
- 20 mai 1883 à Marseille sur la piste du château des fleurs au Prado, 70 tours d'une piste de 335m, soit 23,450 km courus en 1h 10min environ, devant Achille Bargossi " l'Homme Cheval " italien.
- A Alger dans une course de 22 km organisée par le coureur basque Paul Tourier il termine 1er en 1h 09min devançant J. Calvayrac " l'Homme Vapeur " arrivé 4e.
- Le célèbre coureur anglais Charlie Rowell est battu par Firmin Weiss à Liège en Belgique lors d'une course de 2 heures sur l'esplanade Saint Lambert
- A Lyon, cours Perrache, en 1884, il bat " l'Homme Cheval " italien Achille Bargossi sur 50 km, ce dernier est distancé de 10 km.
- En Italie sur le trajet Milan - Binasco, aller et retour, il court durant 30 km devant le tramway à vapeur et arrive avec 13 min d'avance à Milan, place Ticinesa. Etc...

En 1886, Firmin Weiss met au point une méthode d'entraînement « Manuel-Théorie des Courses à pied »

Alors qu'il accomplit son service militaire au 3e régiment de zouaves en Algérie, il démontre :
" qu'il est possible en quelques jours d'entraînement progressif, de faire accomplir des courses

à pied à ces militaires, comportant 14 à 18 kilomètres en 1 heure et quelques minutes, sans fatigue excessive et surtout sans essoufflement. "

En appliquant cette méthode d'entraînement, après huit jours de manoeuvres, 20 zouaves parcourent le trajet entre Alger et Estaöli et retour, soit $18 \text{ km} \times 2 = 36 \text{ km}$ en 2 heures et 30 minutes.

D'ailleurs précise Firmin Weiss : " Il y a du reste, déjà longtemps que, à l'étranger on s'est préoccupé de l'utilité des courses à pied et de leur application :

Le docteur italien Astegiano Giovanni a présenté l'an dernier [1885], à l'Académie de médecine de Turin un mémoire sur les courses à pied, mémoire dans lequel il rend compte de l'expérience suivante.

Le lieutenant Pier Alberto Olivera et le lieutenant Richard partirent de Modène le 26 novembre 1883, firent 90 km le premier jour, 77 km le deuxième jour, 110 km le troisième jour, et arrivèrent le quatrième jour à Turin, ayant franchi une distance de 357 km. "

Firmin Weiss dans son Manuel-Théorie des Courses à Pied, cite : " La théorie que j'ai eu l'honneur de remettre à M. le Commandant du 19e corps d'armée est très simple et très facile à mettre en pratique ; mais il importe de choisir des hommes absolument énergétiques et très agiles, pour les soumettre aux exercices de la course. Les zouaves que j'ai instruits en Algérie remplissaient parfaitement ces conditions. "

extraits :

- Il faut éviter avant ou pendant la course de boire. Si la nécessité s'en impose, il suffit d'absorber lentement et à petites gorgées un peu d'eau pure, ce qui permet au gosier de s'humecter.

- Les pieds et autres parties délicates doivent être frottés de suif camphré autant que possible.

- Il faut éviter les libations la veille et le jour même de la course, ne boire que du vin léger et en petite quantité.

- " Le biscuit accélérateur ", condensé à la noix de kola du Docteur Heckel, qui sous un volume très restreint équivalant à une pièce de 50 centimes, produit sur l'organisme un effet des plus satisfaisants pendant la durée des courses.

- Une ceinture de grosse toile de 12cm environ de largeur, doit serrer assez fortement la taille de l'homme pendant le premier quart d'heure de la course, ce qui donne aux poumons le temps de se dilater.

- Contrairement aux préjugés qui ont longtemps existé et qui existe encore dans certains milieux de la société, il n'est pas utile d'atrophier la rate pour former de bons coureurs.

- Si la course s'effectue par un temps frais ou la nuit, on peut fumer, on peut parler ou chanter en courant, le tout pour tromper la longueur du trajet.

Le succès de Firmin Weiss en course à pied ne lui apporte pas la manne financière espérée, aussi en 1891 il abandonne la compétition et son nom d'emprunt pour entamer une carrière de magnétiseur avec son épouse ; transmission de pensée, télépathie, magie, magnétisme. Toutes ces expériences amèneront Louis Lafontaine et Mme Myralda aux quatre coins du monde pendant plus de 20 ans devant les cours des rois d'Europe, du Moyen-Orient et de Russie.

.Louis Firmin Lafontaine est décédé en 1954 à Vareilles (89)

Vu à la télé....

Miroir de notre société, la télé reste parcimonieuse dans la retransmission des courses pédestres et, à par celle du marathon de Paris sur les chaînes nationales, c'est sur les canaux sportifs ou étrangers qu'on peut trouver des images de notre sport favori ; sans les commentaires de Patrick Montel, et ce n'est pas le moindre des avantages ! C'est donc avec un œil attentif qu'il faut analyser le déroulement de la course, bien que les réalisateurs, dans leur ensemble, manquent singulièrement d'imagination dans la présentation de l'épreuve. La caméra suit toujours les premiers dans un scénario par élimination, contrairement à la course cycliste plus propices aux rebondissements.

Deux marathons, l'automne dernier, ont retenu mon attention.

Marathon de New York : Dans la course masculine, un peloton d'une vingtaine de coureurs se détacha pour aboutir à la victoire du kenyan Chebet. Dans la course féminine, la mexicaine Fernandez franchit la ligne d'arrivée avec près de deux minutes d'avance sur la kenyane Ndereba. Alternant les images de la course en tête dans les deux catégories, la caméra nous montra pendant les quinze derniers kilomètres, la solitude de la première féminine courant sur les bases de 2h25 mn. Pourtant, après dix kilomètres de course, les deux pelotons, partis séparément, se rejoignent. Il est logique de penser que dans une épreuve regroupant près de 40000 partants, le nombre de coureurs se situant entre 2h20 et 2h40 doit être conséquent. Or les plans panoramiques des grandes avenues de New-York étaient significatifs quant à la course solitaire de Fernandez. Pendant une heure, elle ne rattrapa que deux ou trois masculins à la dérive et ne bénéficia d'aucune aide, comme cela se passe dans d'autres marathons mixtes. Mais où étaient passés les « bons coureurs » de niveau national ? A croire qu'hormis la vingtaine de coureurs se disputant les substantielles primes d'arrivée ou de départ, les autres restent à la maison sachant nulles leurs chances de victoire, privilégiant en tous lieux, le classement au plaisir de la course. Pratiquement tous licenciés, quelque soit leur nationalité, ils n'ont de la course à pied qu'une conception compétitive négligeant ainsi l'aspect festif et convivial qui en constitue la saveur. Ils courent « à fond les baskets » comme ces fous du volant qui sillonnent les routes sans un regard pour les paysages qu'ils traversent.

Heureusement, la seule image qui marque l'imagination, restera celle du départ au pied du pont Verrazano des 40000 coureurs qui courent, eux, pour le plaisir.

Marathon de Monaco : Retransmission d'une insigne platitude. Après avoir suivi uniquement la course des premiers, la caméra alla chercher la première féminine qui se trouvait à six kilomètres de l'arrivée. Nous avons eu droit alors à un spectacle insoutenable, à faire vomir le plus endurci des téléspectateurs. La russe Zhilyayeva ne possédait qu'une poignée de secondes sur sa poursuivante. Est-ce cette raison qui la poussa à « s'oublier » sur elle au mépris de toute fierté personnelle ? Les images de la télé nous la montra, les cuisses et l'arrière de son short, maculés de ses excréments ! Sans évoquer cet « incident » la russe expliqua à l'arrivée qu'elle était professionnelle et ne vivait que de ses revenus sportifs. Mais quel est donc ce métier qui contraint ses travailleurs à se faire dessus, en ignorant les règles élémentaires de la dignité humaine ? Et vive le sport !!!

Hubert Pastorelly
Bulletin Entre Nous
Mars 2000

Micromégas aux Jeux Olympiques

« Le sport est devenu une seconde nature, c'est comme le soleil, on ne critique pas le soleil... »(M. Perelman).

On pourrait imaginer quelque moderne Micromégas arrivant sur Terre à Rio en Août 2016 et s'étonnant de l'hystérie entourant les champions, de l'inflation de qualificatifs hyperboliques s'appliquant à leurs « prouesses », des enthousiasmes infantiles face au nombre des médailles, etc.

Peut-être demanderait-il : « Mais qui sont donc ces héros ? Qu'ont-ils fait pour que le récit de leurs exploits passe avant tout autre actualité, aussi dramatique ou sanglante qu'elle soit ? Il faut croire que ce sont de grands artistes, dont les œuvres seront encore lues ou admirées dans les siècles à venir ? Ou bien de grands savants dont les découvertes vont aider des millions d'hommes à se débarrasser de terribles maladies, ou de famines récurrentes ? ».

Il ne manquerait pas d'être étonné de la réponse qu'on lui ferait sans doute :

« Mais, monsieur, d'où sortez-vous ? Ils ont couru avec un dixième de seconde de moins qu'il y a quatre ans... »

Cécile Helenbrand, Paris



ADHESIONS 2016
(au 25 novembre 2016)

Clubs Spiridon

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

Individuelles

Dominique PIERRARD-MEILLON
Jean-Paul BOUTHORS
Odile HOAREAU
Frédéric BROUSSE
Henri MONIER
Roland MOTARD
Jacky MERCERON
Gérard STENGER
Nelly BRUN
Marc GUINEFOLLEAU
Pierre DUFAUD
Gérard TABARY
Roger DIDOT
Christian TREMOULIERE
Marie-Françoise COCHET
Christian CHAMARD
Edith LAMY
Michel RIONDET
Paul ROUX
Céline GUITARD
Georges GALLE
Ghislaine GALLE
Georges TURREL
Jean MICHALLON
Geneviève PERROUD