

## Potins de Loys Spiridon

Mi juin 2020



*\* Annulées et reportées  
et  
reportées 25 /26 septembre 2021*

*\* 100km Millau annulés  
et  
reportés 25/26 septembre 2021*

*Nous avons demandé l'avis des Spiridons Clubs et des individuels(les) s'il fallait reporter ces Rencontres, car les 100km de Millau sont une tradition chez les Spiridoniens ! D'autant plus pour le 50<sup>e</sup> anniversaire de l'épreuve mythique !  
Alors ?*

***Une décision sera prise fin juin !***



**2021 sera une grande année pour l'ACFA !  
Elle va fêter ses 40 ans !! Et oui !!  
Et les 20 ans du trail Vulcain seront au programme aussi !!  
L'ACFA, une association qui a un certain esprit dans sa  
philosophie de la course ! Bravo !**

À défaut de savoir dessiner  
le futur, effaçons le passé.



**NOUVEAU**  
**100KM**  
**INEDIT**  
LABELLISÉ FFA  
BOUCLE de 1.5KM  
CONFIGURATION 24H



*Du travail pour Francis Bec et son équipe !*

## Les parents et le confinement

Le marathon au stade « **souffrance** »

Dès lors, la seule planche de salut, pour ces parents à cerveaux intermittents, prend bien souvent la forme des grands-parents. « On va faire beaucoup plus appel à eux cet été que d'habitude, explique Camille. Ils habitent à l'autre bout de la France, en Mayenne et en Bretagne, ce n'est pas simple. C'est une aberration sur le plan sanitaire. Mais on n'a aucune visibilité sur les centres de loisirs autour de nous. »

Finalement, pour faire honneur à un poncif de journalistes vieux comme le monde, on pourrait dire que la période qui s'est ouverte le 17 mars, pour tous les parents, s'apparente à une sorte de marathon. **A ceci près : un marathon, on en connaît la distance (42,195 km). Un psychologue a établi une liste des six phases traversées par un coureur de fond pendant cette épreuve – phases qui s'appliquent assez bien à nos chers parents essoufflés.**

### Article réservé à nos abonnés

D'abord, « **l'euphorie** » des premiers kilomètres, lorsque nous nous sommes retrouvés dans une forme d'aventure collective inédite. Puis vient « **la conversation** », entre les kilomètres 6 et 15. On discute, on accélère, on se fatigue trop vite. Appliqué au confinement, cela correspond au moment où l'on a cramé tous les stocks d'activités possibles en deux semaines. Troisième phase, « **la transition** », kilomètres 16 à 23 : rien ne se passe, on avance, on s'inscrit dans la routine de ces journées segmentées, visio-exo-dodo. « **La latence** », du 24e au 31e kilomètres, est la période où l'on commence à souffrir et à être angoissé. On déconfiner, mais quand est-ce que ça s'arrête en vrai ?

La particularité du marathon actuel est que la cinquième phase, qui n'est pas la plus agréable, se voit rallongée à chaque fois que l'on a l'espoir d'en sortir, à la manière d'un supplice ritualisé autour des annonces télévisées du gouvernement : c'est « **la souffrance** », kilomètres 32 à 42. On y rencontre notamment un « mur » qui paraît insurmontable. Nous en sommes là. Reste à savoir quand les parents entreront enfin dans la sixième et ultime phase, au nom si prometteur :

« **l'extase** » des derniers mètres.

**Clara Georges    Le Monde 12 06 2020**

*Vous l'avez reconnu ?*

en



*Henri, pleine livraison de BIRLOU !!*

Ma nation  
Quand je cours  
Je me sens libre  
Je me sens vivre  
Et je donne libre cours  
A mes envies de destination  
Dans la nature, ma nation  
Quand j'écris  
Je m'évade  
Rien ne m'est fade  
Aux mots de ballades épris  
Qui s'évaporent en fumerolles  
Je donne la parole  
Point de frontière  
Point de barrière  
Mon pays est celui  
Où mes jambes me portent  
Il n'est point de portes  
Qui retiennent mon regard qui luit  
A l'appel de course vers l'infini  
Avec mes quatre grissinis  
Mes membres secs  
La course leur est intrinsèque  
A ma disposition des montagnes  
D'idées entassées qui dégringolent  
Des fleuves et océans de mots qui gaudriolent  
Par flots et reflux de syllabes qui se castagnent  
Pour mieux s'unir par les bouquets de lettres  
Qui glissent, s'effacent ou s'apprêtent  
Je cours, j'écris, j'accours au manuscrit  
D'avancer ou d'écrire rien je ne me proscris  
A mes envies de destination  
Dans la nature ou les mots, ma nation  
Christian Fatton  
Noiraigue, le 12 mars 2018

## LÈVE- TOI ET COURS !

- L'Equipe
- 20 Apr 2020
- STÉFAN L'HERMITTE



**L'icône de toute une génération de « runners » américains, Steve Prefontaine, mène – comme à son habitude – le 5 000 mètres des JO de Munich ( 1972) devant le Norvégien Lasse Viren, futur vainqueur. Prefontaine ressentira une cruelle déception en ne prenant que la 4e place.**

**On les traitait de fous, ils montraient juste le chemin. Sur fond de libération intellectuelle, les années 1970 auront permis à des pionniers anonymes, ou charismatiques, comme l'Américain rebelle Steve Prefontaine, d'ouvrir la route du marathon au plus grand nombre.**

C'était 42,195 km. Et c'est tout. Gary Muhrcke n'avait pas pioncé de la nuit. Pompier à New York, c'est pas fait pour rêvasser. « *Je me suis vraiment décidé à courir un quart d'heure avant qu'il ne soit trop tard* », immortalise-t-il. Un dollar contre un dossard, le 2. « *C'était comme toutes ces courses qu'on répétait les dimanches matin avec le club des New York Road Runners, décontractés, pas très organisés.* » La chaleur cuisait Central Park, les réserves de flotte furent vite taries. « *On courait au milieu des poussettes, des calèches et des frisbees ; on doublait des gens, on en croisait d'autres ; je crois que personne ne savait qu'il y avait un marathon, je crois d'ailleurs que personne ne savait ce qu'était un marathon.* » 2 h 31' 39". Gary Muhrcke coupe un fil blanc et remporte le premier Marathon de New York devant 54 autres. C'était le 13 septembre 1970. Un demi-siècle plus tard, il faut quasiment multiplier les concurrents par 1000.

Peut-être le premier de la file avait-il entendu la locomotive tchèque Emil Zatopek, qui usait trop vite ses souliers, selon son pauvre paternel, mais qui eut assez de semelles pour cumuler trois titres olympiques en 1952 (5 000 m, 10 000 m et marathon en 2 h 23' 02"), pour dans un souffle prononcer un mantra définitif : « *Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon.* »

Peut-être s'était-il juste écouté lui-même.

Peut-être avait-il entendu l'air d'un temps nouveau, le vent qui soufflait dans les fleurs, qui invitait à tenter des expériences, à fumer, à protester, à revendiquer, à se bouger et bouger, à courir, à être soi ?

« *Je cours pour être moi* », calligraphiera plus tard Haruki Murakami, épique écrivain et mystique runner.

Victoire consommée et oubliée, Gary Muhrcke balança une liasse de dollars pour un van Volkswagen, vendit des pompes d'un jogging qui se muait running au hasard des coursettes, eut bientôt assez pour acquérir un magasin, puis d'autres. Il en écoula 150 000 par année.

Il faut bien mettre une croix quelque part pour marquer une ère. Gary est peut-être le coureur zéro ; New York et la Tavern on The Green, qui donne sur l'arrivée initiale, le point zéro.

Il y eut plus célèbre bien sûr. Philippidès, en 491 avant Jésus, autre camarade damné, qui soi-disant s'épuisa entre Marathon et Athènes ; Spyridon Louis, en 1896 après Jésus, porteur d'eau ascétique puis vrai vainqueur de la première course longue olympique ( 2h58' 50" pour 40 km). Mais ils ont surtout été des points de repère flous, à peine plus que des anecdotes ou des individualités, laissant des récits et des images fantasmées, quasi bibliques, qui ne suggéraient que des voies inaccessibles aux communs.

Cette fois, dans l'aube des années soixante-dix, c'est une foule qui se met en course.

New York donc. La route s'ouvrait, elle serait envahie. Kerouac proposait de la faire en marchant depuis ses écrits libérateurs de 1957, ils iront juste autrement.

New York encore et même un peu plus à l'ouest. Jean- Pierre Eudier, futur vainqueur du premier Marathon de Paris (1976), étudie les langues à l'université de Bâton- Rouge (Louisiane). « *J'avais un teeshirt où c'était écrit en anglais "À travers la souffrance la joie", et aussi, dans le dos, "le bonheur dans la course" et " 20 milles par jour" »*, nous détaillait-il voilà quelques mois dans son pavillon bruxellois. Eudier accède à une autre dimension : « *C'est ce que les Anglo- Saxons appellent l'épiphanie, la révélation totale et immédiate, l'élévation à la fois physique et intellectuelle, le runner's high. On était en plein flower power. On avait le droit d'aller chercher les émotions profondes qui étaient en nous.* » Les campus fument, les campus s'ouvrent aux sitting, les campus aussi courent.

Eudier rentre en Europe, enfle le maillot du Racing, remporte le premier Marathon de Paris – quatre tours cachés dans le bois de Boulogne. Le champs76 (c'est dans son adresse Internet) a conservé un article signé Raymond Pointu qui accompagne son ouverture de palmarès : « *Le marathon n'est plus le refuge des coureurs aux muscles racornis et aux ambitions rassies, et la faculté de résistance à la souffrance n'est plus la seule qualité qu'on veuille bien reconnaître aux marathonniens en émettant discrètement des doutes sur leur santé mentale.* »

S'ils sont fous, ce sont de merveilleux fous courants. Il y a quelque temps, dans un restaurant de golf, à Évry (Essonne), quelques anciens, battus par Eudier sur ce marathon fondateur, nous refaisaient les courses primitives. Sacrée Cène. Ils nous narraient la naissance d'une fièvre. Il y avait là, notamment, Gérard Métayer, dit « la bête à bornes », cap de s'enquiller trois séances par jour et quasiment mille kilomètres par mois, en Patrick blanches et en marcel jaune tricoté par sa femme pour mieux laisser s'écouler la sueur .« *On s'entraînait comme on le sentait, c'était le dépassement de soi, c'était si bon quand ça s'arrêtait.*» Marcel, Georges, André—ses compagnons de route – déroulent d'autres grands faits de pionniers : les chaussures creusées aux cutters puisque légèreté est source de performance, les sacs à dos lestés pour se forger des muscles à l'entraînement, les jus mélangés myrtille-carotte ou, mieux, cette étrange poudre insipide importée de Suisse qui améliorerait la carburation du bonhomme. C'était pas si compliqué. « *Tu pars à fond et tu t'accroches* », conseillera le DTN Robert Bobin, qui pourtant avait de la science en athlétisme, à André Lacour, l'ancestral champion de France 1969, un universitaire, un réfléchi, plus porté, lui, sur le yoga, car le marathon, enseigne-t-il depuis son pavillon clermontois, « *c'est maîtriser et notamment sa douleur* » .

Ils seraient vite suivis et dépassés par plus forts, par plus nombreux, mais qu'importe, ils continueraient, avec leur fraîcheur et leur amateurisme, pour faire nombre. Ainsi, le Marathon de Paris aura vraiment droit à Paris en 1979, départ devant Jacques Chirac et l'Hôtel de Ville.

« *Il y a des coureurs qui ont l'air de voler, d'autres de danser, d'autres paraissent défilier, certains semblent avancer assis sur leurs jambes* », cisèlera Philippe Delerm, l'écrivain des petites grandes choses de la vie. Il y a qu'ils sont nombreux...

« *Le facteur déclencheur, c'est la revue Spiridon* », prétend un autre précurseur, Yves Seigneuric, une carcasse, un inusable. Dans son « sam'suffit » de banlieue nord, Seigneuric conserve des incunables à la couverture orange : Spiridon, numéro 0 en février 1972, parution tous les deux mois.

**«On militait, on encourageait la course à pied naturelle, émanation du populo, avec des gros, des pas doués, des maigres, dans un contexte de liberté affirmée NOËL TAMINI, FONDATEUR DE LA REVUE « SPIRIDON »**

« Cette revue est née pour des coureurs insignifiants, mais humains, qui en avaient marre de tourner en rond dans un stade selon des règlements parfumés à la naphthaline », assène Noël Tamini dans son édito fondateur. Épisodiquement, on reçoit des lettres d'Éthiopie, terre des premiers hommes et des hommes- coureurs, où Noël Tamini se rapproche du ciel et continue d'agencer les mots. « On militait, on encourageait la course à pied naturelle, émanation du populo, avec des gros, des pas doués, des maigres, dans un contexte de liberté affirmée. On était des rastaquouères, des libertaires. » La revue mourra avec l'avènement du marketing et des courses tarifées.

Tamini a l'âge où on se retourne et son doigt pointe au-delà de New York, sous les nuages d'une île du bout du monde, la Nouvelle- Zélande. « C'est peut- être plutôt là que ça a commencé ou recommencé... »

Années soixante, Arthur Lydiard (1) prône la course à pied bien- être, le « easyrun », le jogging. Il entraîne aussi des champions qui savent monter dans les tours. Aux Jeux de 1960, dans la nuit romaine, (Bill) Bowerman ( 2) distingue l'Éthiopien Bikila s'inscrire pieds nus sous l'arc de triomphe du marathon. Mais sur le stade, il voit aussi passer les maillots noirs néo- zélandais de Snell au 800 m, d'Halberg au 5000 m, qui, en moins d'une heure, raflent chacun leur or. L'entraîneur américain importera l'esprit et la méthode en Oregon, publiera en 1966 un petit livre rouge prosélyte intitulé Jogging. La course est lancée, le running arrive. Le hasard voudra qu'elle secrète son icône américaine, Steve Prefontaine, idole des foules et des stades pleins, des stades heureux et joyeux. « Go Pre », « Go Pre » (prononcez avec l'accent sur le e). « Donner moins que soi c'est sacrifier son talent » griffonne- t- il sur ses tee- shirts qui s'arrachent. « Pré » est moderne, fougueux. C'est un « front runner » qui court devant, toujours devant.

Rouflaquettes et moustache, rock star en short léger, il revendique le professionnalisme, loge dans une longue caravane métallisée et conduit sans ceinture une MG décapotable type B. Au siècle de l'auto triomphante, lui le coureur ailé, percutera un rocher de basalte dans une nuit de mai 1975. À 24 ans, id. James Dean. Steve Prefontaine n'aura pas eu le temps de s'essayer à l'inéluctable marathon, mais lui aussi aura montré la route. Le Pre's Rock (Oregon), au bout de sa route, sous les arbres de Skyline Boulevard, est un mausolée improvisé où les finishers viennent offrir médailles, chaussures et dossards. Nous sommes tous coureurs.

Noël Tamini, qui a toujours à raconter, met en scène ce dialogue, qui date de 1972, entre lui, joggeur persévérant, et une petite fille, statique, qui le regardait cheminer jour après jour.

« Qu'est- ce que tu fais ? – Je vis, j'essaye. »

Que de kilomètres parcourus.

**La course était singulière, elle devenait plurielle.**

( 1) Arthur Lydiard ( 1917- 2004) fut un grand entraîneur néo- zélandais de course à pied. ( 2) William ( Bill) Bowerman ( 1911- 1999), entraîneur américain, entre autres, de Steve Prefontaine.



## *Le Spiridon Aurillac à l'entraînement !*



### **« Comme “la nouvelle vague” »**

Le documentariste suisse Pierre Morath, réalisateur du film « Free to run », analyse la révolution marathonnienne qui bouscula le monde de la course à pied dans les années 1960- 1970.

Ancien athlète suisse de bon niveau, documentariste, Pierre Morath ( 49 ans) a parcouru le monde pour réaliser un film définitif, Free To Run ( 2016), suivi d'un livre, qui retrace la genèse du running en n'oubliant pas de l'inscrire dans son époque politique et sociale.

### **« Avec le temps des pionniers des années soixante et soixante- dix, verse- t- on déjà dans l'hédonisme ?**

Ça viendra vraiment plus tard. On est plutôt dans autre chose. Le transfert des métiers, par exemple, qui fait qu'avec la sédentarisation, la perte d'importance des travaux manuels, les gens ont un besoin physique de se dépenser.

On est aussi dans une révolution mentale, symbolisée par “la nouvelle vague” au cinéma, où on donne moins d'importance aux grands héros, et un peu plus aux masses. Dès lors, la société a accepté de voir courir des gens qui n'étaient pas seulement là pour la performance ultime, alors qu'avant ça paraissait stupide et idiot. On peut parler d'hygiénisme.

### **Si vous aviez à définir un coureur zéro ou un point zéro ?**

Franck Shorter ( 72 ans), le champion olympique du marathon de 1972. Parce qu'il est Américain et que le modèle culturel ou sociétal américain est celui qui se transporte en Europe et ailleurs et que les Américains sont fascinés par les Jeux et ont découvert quelqu'un qui gagnait cette épreuve mythique pour leur pays pour la première fois depuis 1908 ( John Hayes). Parce qu'il a une foulée aérienne, qu'il est facile, qu'il casse le mythe du marathon qui est un truc de fou inaccessible. Parce qu'il est cultivé, qu'il n'est pas d'origine populaire comme Mimoun ou Zatopek, et qu'il ouvre donc la pratique à une autre catégorie de population.

### **Vous citez parfois l'écrivain Michel Houellebecq et ses mutations métaphysiques, c'est- à- dire les transformations radicales et globales qui surviennent dans un monde. Le marathon n'échapperait pas à son contexte ?**

Il ne faut pas cesser de réfléchir globalement et individuellement. Au- delà du geste, un marathon porte des valeurs. Pourquoi je suis là ? Pour me servir de la montre dernier cri ? Pour être moi aussi partie intégrante d'un grand événement du monde ? Pour aller chercher quelque chose à l'intérieur de moi ? Il n'y a pas de réponse absolue, il y en a plein. Chacun court différemment. Mais c'est quand même un sacré anti déresseur... »

*ACFA, reprise des séances fartlek !*



**Distanciation version ACFA !**

**Les oubliés**

**Prendre de l'âge**

**Être en décalage**

**Suivre avec peine**

**Les idées grippées comme un penne**

**Figé dans les habitudes**

**Ou sont-ce les habits trop rudes**

**Qui les bloquent des hanches aux trapèzes ?**

**Ou sont-ce les années qui pèsent**

**Que la tête perd de l'altitude ?**

**Plus de contentieux d'ébats**

**Ni de grands débats**

**Mais de contention des bas**

**A ce corps sec sur son grabat**

**Le corps cuit et remoulu**

**Ni Dieu ni Satan ne se pressent**

**Dieu accorde des ans à son palmarès**

**Satan n'a que faire d'un circonvolu**

**Alors patience**

**Pas même ne veut la science**

**D'un corps en déficience**

**Vers quoi vouer sa croyance ?**

**Christian Fatton**



## Sortie spiridon Limousin !

