

La Lettre Spiridonienne



N° 29
Juin 2016



SPIRIDON ROMAND - Les Kékés du Bocage - SPIRIDON PROVENCE

Editorial

Voici la 29^e Lettre spiridonienne, mais la deuxième mise en pages par Jean-Louis Andreotti, l'incontournable Président du Spiridon Côte d'Azur ! Son expertise a été appréciée à en croire vos réflexions. On a l'impression d'avoir une nouvelle Lettre !
Merci Jean Louis.

Malgré l'annonce de la fin de Spiridon, les dernières années montrent que nous sommes toujours debout !

La presse régionale vante les mérites du fameux « esprit spiridon. Avec nos amis de l'ACFA qui ont eu droit à plusieurs articles dans la **Montagne** ; avec la **Voix du Nord** qui a fait un bel article sur la course de l'Épiphanie, organisée par le Spiridon de Flandres de Charles Vanhamme. **La Dépêche du Midi** suit régulièrement les activités du Spiridon du Pays d'Olmes. Il en est de même pour le Spiridon Côte d'Azur dans **Nice Matin**. Sans oublier **les Dernières Nouvelles d'Alsace**, pour le **Spiridon d'Alsace** !

Autre réussite ce sont des records de participation sur **des courses organisées dans le pur « esprit spiridon »** ! Pour le **Gaillac Primeur**, le **Spiridon du Tarn** a enregistré plus de 800 coureurs ! Et que dire des 2400 trailers au **Trail Vulcain** de l'**Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne** ! Record battu!! Plus de 2000 coureurs et marcheurs pour les **Collines Niçoises** de nos amis du **Spiridon Côte d'Azur** ! Et on pourrait donner d'autres courses spiridoniennes où les records de participation ont été battus.

Spiridon à l'honneur aussi avec l'émission **d'une pièce grecque de 2 euros à l'effigie de Louis Spiridon** !

Spiridon présent dans le film « Free to run » sorti en février 2016. Avec interview de **Noël Tamini** qui présente les « combats » du **Mouvement Spiridon** ! Et les maillots Spiridon apparaissent souvent dans le film !

Faut-il rappeler qu'en 2012, Spiridon a fait l'objet d'une **étude universitaire en Suisse** ?
Sujet de ce mémoire ? « **Spiridon : paradoxe de l'anticonpétition ?** »

Spiridon est donc bien vivant et nous sommes là pour défendre les valeurs de la philosophie spiridonienne ! En les adaptant au XXI^e siècle!

Voilà 1 an disparaissait notre ami **Hubert Pastorelly**. Nous lui laissons une nouvelle fois la parole avec un de ses articles très « pastorellien » !

Le dopage avec **Georges Vigarello** ; la nouvelle chaussure et ses ressorts analysés par **Emmanuel Lamarle** ; **Guillaume le Blanc**, vous présentera son « Marathon Man » ; il sera aussi question de quelques records pour terminer cette lettre !

Bonne lecture et bonnes vacances à la famille spiridonienne

Pierre Dufaud

INTRODUCTION

Presque six mois ont passé depuis la précédente lettre spiridonienne. Que le temps passe vite !

Dans l'intense activité qui anime nos associations respectives, difficile de respecter un échéancier en fonction de nos charges respectives.

Pour autant, l'actualité spiridonienne mérite que l'on puisse se retrouver tout au long de ces quelques lignes de manière plus ou moins régulière.

Vous retrouverez ainsi, au travers de l'importante compilation effectuée par Pierre à travers les différentes régions du Mouvement Spiridon.

Je vous livre donc, à ma façon, notre revue au travers des reportages, articles et récits en espérant qu'elle retiendra votre attention et vous donnera une vision de notre Mouvement.

Bonne lecture à tous et bon été.

Jean-Louis Andreotti



ADHÉSIONS 2016 (au 31 Mars 2016)

Clubs Spiridon ou assimilés

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 CRÉCHOIS
SPIRIDON AURILLAC

Individuelles

Dominique PIERRARD-MEILLON
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

SOMMAIRE

Page 2	<i>Editorial</i>	par Pierre Dufaud	Mouvement Spiridon
Page 3	<i>Introduction</i>	par J-Louis Andreotti	Spiridon Côte d'Azur
Page 4	<i>Sommaire</i>	par Jean-Louis Andreotti	Mouvement Spiridon
Page 5	<i>Cartier 1^{er} recordman de l'heure</i>		par Thierry Lefeuve
Page 6	<i>Le dopage et les masques</i>		par Georges Vigarello
Page 7/9	<i>En dehors du courant minimaliste</i>	par Emmanuel Lamarque - Ultra Mag	
Page 10/11	<i>Interview de Jacques Adam (Spiridon Alsace)</i>	par Céline & Nicolas Fried	
Page 12/14	<i>La Barkley</i>	par Emmanuel Lamarque - Ultra Mag	
Page 15/17	<i>Petite étude sur le Mouvement Spiridon</i>		par Pierre Dufaud
Page 18	<i>La FFA va investir</i>		par Yanoo
Page 19	<i>Marathon man</i>		par Guillaume Leblanc
Page 20	<i>Meilleures performances françaises 2015</i>		Statistiques
Page 21/22	<i>La revue de presse spiridonienne par région</i>		par la presse locale
Page 22	<i>Rétrospective : Vu à la télé</i>		par Hubert Pastorelly
Page 23	<i>Free to run</i>	avis de la presse cinématographique	
Page 24	<i>1906 : 1^{er} 50 km sur piste</i>		Archives
Page 25/27	<i>Spiridon : Paradoxe de l'anticonpétition</i>		par Bastien Vonlathen
Page 28	<i>Spiridon toujours vivant</i>		par Pierre Dufaud
Page 29	<i>Les piqueurs Arvennes</i>		par Kiki Tremolieres
Page 30/31	<i>Du trail à toutes les sauces, attention à l'indigestion</i>		par Lisel Merello
Page 32	<i>Composition du bureau du Mouvement Spiridon</i>		par Pierre Dufaud

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

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€ ou plus à titre individuel
 - 20€ 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

Cartier le premier recordman de l'heure

Ce record de l'heure qui tisse les vivants avec les morts. Antoine Blondin

Le pedestrian anglais Thomas Carlisle aurait établi en 1740 le premier record de l'heure en bouclant 17,300 km. Mais il n'est pas noté que cette performance ait été réellement mesurée officiellement.



La première performance en course à pied enregistrée et dûment contrôlée sur une heure date de 1863.

L'Américain **Louis Benett**, " Deerfoot " indien de la tribu Seneca, établit le record de l'heure le **23 février 1863** sur le terrain de Brampton en Angleterre. Il couvrit 11 miles 915 yards soit 18,539 km en 60 min.

Performance exceptionnelle pour l'époque que Benett améliora en avril de la même année sur le même terrain de Brampton, il courut **18,589 km** dans l'heure. Malgré les tentatives répétées des meilleurs pédestriens de l'époque, le record de Deerfoot tiendra quarante ans !

Le 5 novembre 1904 à Glasgow, l'Anglais **Alfred Shrubbs** établira un nouveau record de l'heure : **18,742 km**, qui sera battu par Jean Bouin en 1913.

En France ?

Rien jusqu'en **1891** où le nommé **Cartier** courut **15,912 km** et établit ainsi le premier record de l'heure officiel français. *Le Miroir des Sports*, novembre 1923

Progression du record de l'heure français jusqu'à la grande guerre :

- 15,912 km : Cartier, 1891, Paris
- 16,500 km : Frantz Reichel, 20 juin 1892, Paris Croix-Catelan
- 16,611 km : Frantz Reichel, 6 novembre 1892, Paris Croix-Catelan
- 16,886 km : Victor Bagré, 1894, Paris Champ de Mars
- 17,092 km : Albert Charbonnel, 14 mars 1897, Neuilly stade Buffalo
- 17,468 km : François Champion, 10 octobre 1897, Paris Croix-catelan
- 17,544 km : Albert Charbonnel, 12 septembre 1901, Paris-Carrousel
- 17,726 km : Gustave Thomas, 31 décembre 1902, Paris-Carrousel
- 17,930 km : Henri Prévot, 27 octobre 1904, Gentilly
- 18,067 km : Gaston Ragueneau, 3 décembre 1905, Gentilly
- 18,284 km : Henri Prévot, 25 décembre 1905, Lille
- 18,588 km : Jean Bouin, 22 octobre 1911, Marseille
- 19,021 km : **Jean Bouin**, 6 juillet 1913, Stockholm



Il s'agit des performances amateurs et professionnels confondus.

Par exemple, Jean Bouin, le 30 mai 1909 réalisa 18,268 km dans l'heure, (photo) record de France amateur qui effaçait des tablettes celui de Gaston Ragueneau du 3 décembre 1905. Cependant, le professionnel Henri Prévot avait fait mieux que Jean Bouin le 25 décembre 1905 ; 18,284 km.

Henri Prévot qui améliora le record de l'heure à deux reprises eut un destin tragique

Le record de Jean Bouin de 1913 sera amélioré par Alain Mimoun en octobre 1955 à Alger avec 19,364 km ;



12/02/2016 écrit par **Thierry LEFEUVRE** (pseudo : cartier)

LE DOPAGE ET LES MASQUES

Le dopage installe a priori le public devant un insurmontable paradoxe : la vision d'un corps magnifique dont rien ne montre l'inévitable dégradation. La performance serait même d'autant plus magique que les organes sont plus menacés. Comment imaginer la perfection habitée par la destruction ? Comment certifier ? D'où cette sourde difficulté de condamner. Force, bien sûr, est d'aller contre les intuitions. Refuser en particulier la définition récente donnée par un dictionnaire spécialisé opposant l'artificiel et le naturel : « Le dopage concerne toutes les substances et tous les procédés qui vont permettre au corps de fonctionner en dehors de ses aptitudes naturelles ». Définition rigoureusement contestable, mais notable, parce qu'elle oblige à rappeler combien le corps naturel n'existe pas : s'entraîner c'est se donner des moyens qui naturellement ne s'imposent pas, c'est recourir à des fonctionnements machinés. Comment dès lors condamner la recherche de résultats artificiels, alors que l'artifice est partout dans l'univers sportif ? D'où la seule définition possible du dopage, celle qui s'en tient à sa dangerosité : La faute n'est pas dans la recherche de procédés que d'autres n'ont pas, ce qui correspond à l'effort logique de se distinguer, mais dans le recours à des substances que le corps ne supporte pas, ce qui correspond au risque de se détruire. D'où enfin le total contre sens d'une expression devenue trop banale : celle de « dopage technologique » pour qualifier le recours aux combinaisons facilitant la flottaison des nageurs. Le dopage ne se limite ni à la technique ni à la tricherie. Il est « danger », ce qui en fait la très perverse spécificité.

Un autre paradoxe rend le dopage apparemment « impensable » dans un univers de perfection : celui que le sport revendique depuis toujours. L'image de cet univers est claire : contre-société idéale, modèle magnifié de la nôtre, elle possède ses experts et ses héros. Trois principes dominent cette contre-société, décisifs pour la représentation que le sport se donne à lui-même et qu'il donne de lui-même : l'égalité, le mérite, la loyauté. Mythe bien sûr, sa force pourtant obscurcit le problème du dopage, occultant la volonté d'en mesurer l'ampleur et le danger. Non seulement parce que la société sportive protège l'illusion, mais parce que la société tout entière veut y croire, chacun de nous lui accordant sourdement un sens, renforçant sa part d'imaginaire et d'adhésion. L'attrait séducteur de la contre-société sportive s'accroît comme jamais lorsque se brouillent les repères

idéologiques et politiques, faisant croire à quelque absolu de morale et de pureté.

Les soupçons, voire les preuves, de dopage énoncé ces derniers jours contre Alberto Contador, vainqueur du Tour de France 2010, méritent à cet égard plus de réflexion qu'il n'y paraît. Ils semblent tout d'abord rejouer l'éternel mauvais film du champion outragé. *Une nouveauté en revanche a peu choqué, alors qu'elle est aussi éclairante que moralement déplacée : tous les acteurs du sport espagnol, comité olympique, fédérations sportives, responsables divers ont apporté leur soutien au coureur. L'autorité politique, elle-même, a tranché en sa faveur. L'opinion a basculé, quasi unanimement. La voix des spécialistes, celle des anonymes, celle des officiels affirment la culpabilité impossible, face à des constats scientifiques et avant la moindre procédure : « Tout le monde soutient Contador » assure l'Espagnol de la rue ; « Contador est une personne propre », renchérit Jaime Lissavetsky, le secrétaire d'État aux sports espagnol. Aucun soupçon ne serait simplement « pensable ». Mais pourquoi disculper a priori, et avec une telle énergie, alors que les chiffres du contrôle démentent ? Et L'Union Cycliste Internationale elle-même pourquoi ne condamne-t-elle pas, alors que ces mêmes chiffres sont là ? Cette défense massive converge avec ce que chacun sait depuis longtemps : un champion projette de la perfection, fabrique de l'adhésion. C'est la première fois pourtant qu'une telle volonté de crier à l'absolu non culpabilité d'un champion soupçonné a atteint un tel degré. C'est la première fois que cette même volonté traverse si profondément l'ensemble des sphères d'un État. Ce qui confirme, s'il le fallait, à quel point le sport est devenu, dans nos sociétés de « divertissement », un enjeu majeur de valorisation collective. Ce qui confirme surtout combien le dopage peut ne pas être pris au sérieux par ceux même qui ont la charge de le prévenir.*

Cette « affaire » Contador, jusqu'à son versant politique, confirme un incontournable impératif de la lutte antidopage : le dopage ne peut être endigué qu'à l'aide d'une totale convergence internationale. Encore faut-il aussi qu'un principe central soit unanimement accepté : le dopé n'est pas seulement celui qui triche, il est encore celui qui se détruit. La puissance publique en a la responsabilité.

Georges Vigarello, Directeur d'études à l'EHESS

En dehors du courant minimaliste, aucun fabricant ne veut remettre en question les modèles actuels » - Frédéric Brigaud

Innovation – Running / Enko et ses chaussures à ressorts

La start-up de Villepinte (Aude) Enko a lancé en 2015 une chaussure dédiée à la course à pied, et annoncée comme révolutionnaire. Ce produit a d'ailleurs reçu le Label de l'Observateur du design fin 2015 et un Award de l'innovation au CES de Las Vegas 2016. Alors, révolution, évolution, ou ... stagnation ? Entretien en deux temps, d'abord avec Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique pour Ultra Mag, puis avec Christian Freschi, l'inventeur de cette chaussure.

Ultra Mag : Enko est née entre les mains de Christian Freschi, ingénieur dans l'aéronautique, passionné de course à pied. Lorsque son médecin lui a annoncé qu'il ne pourrait plus courir à cause de problèmes d'articulations, plutôt que de se résigner, il a cherché une solution. Durant douze ans, il a développé un modèle de chaussure de running à ressorts permettant selon lui de préserver la santé, optimiser la foulée, réduire la fatigue, et courir plus longtemps. Qu'en penses-tu Fred ?

Frédéric Brigaud : Plutôt que de chercher une solution dans la chaussure, Christian Freschi aurait peut-être pu la chercher dans son corps et sa gestuelle. Ces chaussures soulèvent plusieurs questions, dont celles-ci : « Prévient-on réellement et durablement les blessures en plaçant un maximum d'amorti sous le talon ? », « La chaussure est-elle la seule solution ? », « N'y-a-t-il qu'une seule technique de prise d'appui ? » Je pense qu'il y a une voie plus adaptée et moins coûteuse pour cela.

UM : Tu veux dire que plutôt que d'utiliser une chaussure pour atténuer, voire faire disparaître des problèmes, il faudrait peut-être tout simplement chercher à éviter ces problèmes ?

FB : Effectivement, cela me rappelle une anecdote : lors des pics de chaleur associés à de violents orages, les eaux de la Seine se retrouvent appauvries en oxygène et les poissons meurent d'asphyxie. Et bien plutôt que d'identifier et d'éliminer les causes de cet appauvrissement en oxygène (comme le lessivage des sols de Paris par l'orage et l'arrivée consécutive d'eaux usées dans le fleuve), on a préféré créer des « îlots de réoxygénation » permettant d'injecter, via des bonbonnes, de l'oxygène dans le fleuve. Avec ces chaussures c'est la même chose, on ne réfléchit pas à la technique de course employée, est-elle adaptée à notre biomécanique ? On préfère partir du postulat que c'est comme ça. On rejette des tas de produits dans la Seine, les gens courent en attaquant du talon, et du coup il faut



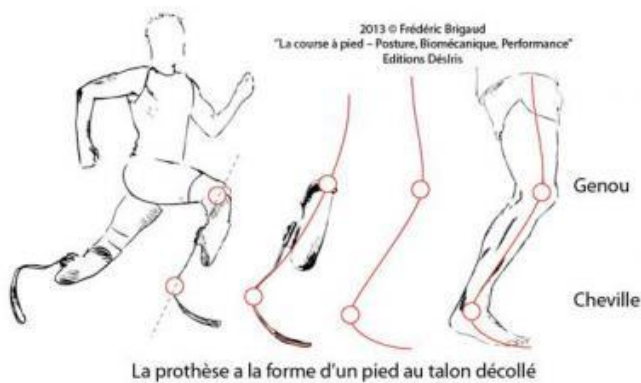
oxygéner et amortir à tout prix. On crée alors un système d'amortissement de plus en plus sophistiqué pour parvenir à diminuer l'onde de choc et ainsi tenter de prévenir les blessures sans réfléchir à l'origine du problème.

UM : Ces systèmes d'amortissement laissent entendre que la course à pied avec appui talon est néfaste pour l'organisme, puisqu'elle génère une onde de choc que le corps n'est pas capable de prendre en charge, non ?

FB : Tout à fait, ce mécanisme, et pratiquement tous les autres du même ordre, mettent en évidence le fait que courir en appui talon génère un impact délétère pour l'organisme à plus ou moins long terme. En présentant les choses ainsi, on laisse entendre que l'homme n'est pas adapté pour courir et qu'il a besoin d'une chaussure spéciale pour cela.

UM : Enko n'est pas la première à utiliser des ressorts dans la conception d'une chaussure de running, la marque Spira propose un tel matériel depuis quelques années déjà, même si les ressorts sont moins spectaculaires ! D'ailleurs les deux marques surfent un peu sur la même vague (à échelle différente), puisque toutes deux ont été interdites en compétition, les instances jugeant que les ressorts apportent un avantage sur les chaussures « normales ».

FB : Nous pourrions faire le parallèle avec les prothèses d'Oscar Pistorius ; il a été interdit de concourir avec les coureurs valides puisque ses prothèses lui apportaient un avantage indéniable. Les prothèses emmagasinent de l'énergie lors de la phase d'appui, énergie qui est restituée lors de la phase de poussée, sans commune mesure avec ce qu'est capable de produire notre anatomie. Tiens, au passage, on peut observer que les prothèses de Pistorius sont façonnées de manière à reproduire une course avec prise d'appui avant-pied. Étonnant, non ?



UM : Certes, mais on pourrait rétorquer que Pistorius et ses pairs sont des sprinteurs ou des demi-fondeurs. Est-ce encore valable pour des coureurs beaucoup plus lents ?

FB : En cherchant sur le net, tu remarqueras que les prothèses athlétiques sont fabriquées sur ce modèle, sauf celles dédiées à la marche. Il n'y a pas de prise d'appui talon. Alors que de leur côté, les fabricants de chaussures, y compris Enko, font tout pour protéger au maximum (mousse surdimensionnée, ressorts...) l'arrière du pied du coureur. On peut se demander alors laquelle des deux stratégies, prise d'appui talon ou avant-pied, est réellement la plus efficace puisque l'opinion des ingénieurs semblent diverger ? Qui croire ?

UM : Revenons au ressort, il est réglable selon le poids du coureur et permet d'atténuer le choc, puis d'emmagasiner et de restituer de l'énergie...

FB : Ça me rappelle l'arrivée des skis courts et carvés en ski alpin il y a plus d'une dizaine d'années. Du jour au lendemain on s'est retrouvé à skier avec de véritables ressorts. En courbe avec ce type de skis, tu as intérêt à bien doser la pression que tu mets sur ces skis, car en sortie de courbe ils renvoient l'énergie emmagasinée. Dès lors, si tu ne possèdes pas une gestuelle efficace et si tu n'es pas tonique tu te fais tout simplement éjecter car un tel matériel ne tolère pas le relâchement ou les erreurs techniques. Il faut donc produire un geste efficace synchrone, et une tonicité adaptée aux exigences du matériel pour vraiment bénéficier de l'effet ressort. Combien de coureurs prennent réellement en compte ces paramètres ?

UM : D'autres marques emploient exactement le même vocabulaire qu'Enko (atténuer le choc, restituer l'énergie...), en utilisant des technologies différentes (Adidas Boost...). Que penses-tu de ce système de ressort réglable ?

FB : Fais un petit test : pieds nus, fais des petits bonds sur place. Instinctivement, sur quelle partie du pied atterris-tu ?

UM : L'avant...

FB : Bien, maintenant force-toi à atterrir sur les talons, que constates-tu ?

UM : Ce n'est pas très confortable... Pas du tout même et peu efficace pour la relance.

FB : Reviens à une prise d'appui avant-pied et saute plus haut, plus bas, plus vite, plus lentement tout en cherchant à

faire le moins de bruit possible, c'est-à-dire en produisant un amortissement optimal... La contraction de tes mollets s'adapte exactement au type de bond que tu produis, et restitue l'énergie immédiatement pour peu que tu développes un geste technique efficace. Les ressorts n'ont pas cette adaptabilité. Le muscle est un système moteur dont la tension et la contraction s'adaptent en fonction des contraintes et du résultat attendu. Alors pourquoi utiliser un système, qu'il soit en caoutchouc ou sous forme de ressort, pour tenter de faire la même chose, mais en moins bien ?

UM : Penses-tu malgré tout que ce type de chaussures peut être utile, voire nécessaire, à un certain type de coureur ? Je pense par exemple à un coureur comme le créateur de ces chaussures, à qui son médecin lui a dit qu'il ne pourrait plus courir ? Ou un coureur qui débute, un coureur en surpoids...

FB : L'argument phare, semble-t-il, est la diminution de l'onde de choc. Alors pourquoi ne pas tester la course avec une prise d'appui avant-pied et comparer ?

UM : Aujourd'hui, y a-t-il malgré tout la place pour une entreprise qui voudrait innover « réellement » dans le domaine de la chaussure, en inventant un modèle respectant l'anatomie et la biomécanique de notre corps, et accompagnant intelligemment le mouvement plutôt que de le contraindre ?

FB : La technologie est dans le pied, dans le corps, et non pas dans la chaussure ! Là, comme dans la plupart des modèles actuels, on propose l'inverse. Les chaussures cherchent à pallier des défauts, à nous aider à courir, à dynamiser et stabiliser nos appuis. À croire que les fonctions locomotrices de l'homme sont déficientes et qu'il est incapable de courir et d'améliorer sa technique. En dehors du courant minimaliste - et encore il faut faire attention à ce que l'on entend par minimaliste - aucun fabricant ne souhaite fabriquer une chaussure qui remettrait en question tous les modèles actuels. Finalement est-ce des chaussures ou des orthèses ? Puisque selon le Larousse une « orthèse est un appareil orthopédique destiné à soutenir une fonction locomotrice déficiente et fixé contre la partie atteinte (attelle, gouttière, corset, plâtre, etc.) ».

UM : Ceci dit, Enko donne un certain espoir aux petits entrepreneurs qui souhaiteraient eux aussi révolutionner le marché de la chaussure de running : la marque a vendu 700 paires en précommande au prix de 359 euros, a réussi sa levée de fonds, et compte vendre 1000 paires par mois sur l'année 2016.

Seconde partie : nous avons fait lire cet entretien à Christian Freschi, le créateur d'Enko, et lui avons demandé de réagir.

Ultramag : Pouvez-vous resituer la création d'Enko ?

Christian Freschi : J'ai aujourd'hui 61 ans, et j'ai commencé à courir sur le tard, un peu après 30 ans. J'ai beaucoup couru, 5 à 6 marathons par an, et entre 35 et 40 ans je cherchais la performance.

UM : Comment couriez-vous à l'époque, déjà en appui talon ?

CF : À l'époque je courais avec une prise d'appui avant-pied. C'est pour moi la meilleure manière de courir. Mais ce n'est pas possible pour tout le monde : il faut de la technique, et il faut courir vite. Quand vous faites du demi-fond ou du sprint, c'est naturel de courir sur l'avant du pied, mais quand vous allez moins vite c'est très compliqué.

UM : Avec un peu de discipline on y parvient très bien à toutes les allures. Et donc, vous avez eu des soucis de dos vers la cinquantaine ?

CF : À 50 ans, mes disques vertébraux étaient usés. Les médecins m'ont conseillé d'arrêter de courir et de faire du vélo ou de la natation. J'ai alors commencé à travailler sur une chaussure avec de l'amorti. Au début sur mes premiers prototypes, je travaillais sur l'avant-pied, avec une espèce de prothèse qui venait s'attacher sur le haut du mollet et assister le tendon d'Achille, mais ça n'a pas fonctionné. Je suis alors passé sur un système d'amortissement avec un appui talon.

UM : C'est donc une chaussure qui vient répondre à un problème physique ?

CF : Vous savez quand on arrive à la cinquantaine on a moins d'élasticité. Certes l'amorti vient enlever l'élasticité naturelle, mais... si vous en avez. Si vous vous blessez, que vous faites une coupure de deux trois mois, c'est très dur de reprendre, de retrouver votre foulée. De même, pour les gens qui commencent à courir sur le tard, ou qui sont en surpoids, ou qui pratiquent juste en loisir, sans vouloir s'embêter avec un coach, ou un club, ou à apprendre une technique... Ce n'est pas facile. Tous ces gens-là, ces chaussures leur conviennent.

UM : On ne parle pas de performance alors avec les chaussures Enko ?

CF : Les chaussures Enko sont là pour assister le coureur, pas pour le rendre plus performant. On s'adresse au coureur de loisir. En France, selon la FFA (Fédération Française d'Athlétisme, Ndlr), il y a 8,5 millions de personnes qui pratiquent le jogging, et seulement 15% qui participent à des courses. Donc 85% qu'on n'entend pas, qui ne s'expriment pas au travers des communautés que vous connaissez. Nous c'est à ceux-là qu'on s'adresse, ceux qui ont mal au dos, qui ne veulent pas mettre en œuvre des techniques avancées, qui courent occasionnellement...

UM : Revenons au système développé,

pouvez-vous nous rappeler comment il fonctionne ?

CF : Déjà il faut savoir qu'il n'y a aucun produit comparable sur le marché. Nous amortissons le coureur avec deux amortisseurs indépendants, adaptés au poids du coureur, sur 20 mm, c'est dix fois plus que la plupart des autres chaussures.

UM : Ceci donne-t-il une sensation de mollesse, un peu comme certaines marques, je pense aux Asics notamment ?

CF : L'amorti est énorme, mais lorsqu'on met les chaussures Enko pour la première fois, avant d'être impressionné par l'amorti, on est impressionné par la relance. En effet, la difficulté avec les ressorts, c'est de restituer l'énergie au bon moment. Nous avons trois phases avec les chaussures Enko : la première est celle de l'amortissement, les ressorts se compriment. La deuxième, c'est la phase de stabilisation, on est très près du sol, l'amortisseur est verrouillé, aucune énergie n'est restituée, la chaussure est très rigide, la stabilité parfaite. Puis dans la troisième phase, dès que le talon décolle du sol, on restitue l'énergie en douceur sur 40°. La relance est impressionnante, et c'est pour ça qu'il est interdit de porter ces chaussures en compétition, il y a un réel gain de performance à ce niveau.

UM : Avec ces particularités, doit-on apprendre à courir avec des Enko ? Ces chaussures modifient-elles notre manière de courir ?

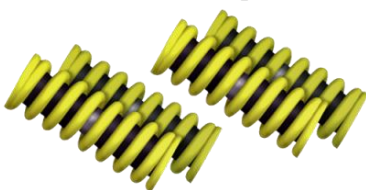
CF : Non il n'y a pas d'apprentissage, les chaussures Enko respectent votre foulée traditionnelle. Je ne voulais pas produire un artifice, comme les prothèses de Pistorius, mais juste apporter une assistance. Essayer des chaussures Enko, c'est comme passer de Mizuno à Nike en termes d'adaptation.

UM : Aujourd'hui vous proposez une paire unique dédiée à la course sur route ou chemins, sur quels axes travaillez-vous pour demain ?

CF : Il faut savoir qu'on en est au tout début, le projet a réellement été lancé début 2015, et là nous avons déjà récolté un prix de l'innovation au CES à Las Vegas (Le Consumer Electronic Show, Ndlr). Le modèle est unique, mais il va évoluer vers des modèles adaptables et modulables : tout terrain, marche nordique, type de foulée (pronateur, supinateur)... Nous travaillons beaucoup en R&D actuellement, et nous travaillons aussi beaucoup pour étudier sur le long terme l'utilisation de nos chaussures. Nous développons aussi un amortisseur à gaz qui sera encore plus performant, et modulable par l'utilisateur lui-même. Aujourd'hui, la qualité de l'amorti est déjà garantie sur plus d'un million de cycles, soit 2000 km pour une foulée d'un mètre. Et c'est sans compter les pièces d'usure qui sont interchangeables. Les chaussures Enko marquent vraiment une rupture dans l'industrie de la chaussure.

Emmanuel Lamarle

Ultra Mag.



INTERVIEW DE JACQUES ADAM, PRÉSIDENT DU SPIRIDON CLUB D'ALSACE

Bonjour Jacques. Natif de Saulxures-sur-Moselotte, où se déroule encore aujourd'hui la très relevée course des chamois, tu as un record au 10 000m (sur piste) de 33'10". Temps qui aujourd'hui en ferait rêver plus d'un ; et pourtant pas si exceptionnel pour l'époque, comme tu t'amuses à nous le rappeler. Mais tu n'as pas toujours fait de la course à pied. Tu as aussi été aussi un adepte du VTT.

A l'époque je faisais du VTT avec Eric Millet à l'ASPTT Mulhouse surtout sur des longues distances (Trace Vosgienne, Trans-Vôge Trace Jurassienne). Epreuves très populaires à l'époque. J'ai également fait du ski de fond (aujourd'hui un peu moins). Je dirai que je suis plutôt un « touche à tout » du sport : vélo, VTT, ski de fond, piste, en athlétisme cross, route, montagne etc... il manque le triathlon, je nage très mal, je ne m'y suis donc jamais risqué.

Tu es aujourd'hui le Président du Spiridon Club d'Alsace, association organisant chaque année le Trophée des Vosges (TDV), challenge de courses en montagne, et les Crêtes Vosgiennes. Peux-tu nous présenter cette association et ces 2 événements intimement liés ?

L'association Spiridon a été créée dans les années 70, au niveau national et chaque région a créé sa section, le Spiridon Club d'Alsace est né en 1978, le Trophée des Vosges, l'année suivante en 1979 avec 6 courses (2 en font toujours partie : les Chamois et les Crêtes). Il a été redynamisé en 1993 avec la création du Marathon du Vignoble d'Alsace.

En 1996 l'Entente Colmar arrête l'organisation des Crêtes Vosgiennes, ne voulant pas voir cette course disparaître, le Spiridon a décidé de reprendre cette organisation avec le concours des organisateurs du Trophée des Vosges. Malheureusement, l'organisation du Marathon a du s'arrêter, l'équipe du Spiridon s'avérant trop petite pour 2 épreuves de grande envergure, il fallait faire un choix. L'opération a été périlleuse au début avec quelques « grincements » de certains organisateurs. Aujourd'hui avec le succès des Crêtes, des habitudes ont été prises, succès qui est aussi du au sérieux de chaque organisateurs.



Louis Spiridon était un marathonien grec qui devint le premier champion olympique du marathon lors des premiers jeux de l'ère moderne, en 1896 à Londres. Dans les années 1970/80 de nombreuses associations ont vu le jour et reprirent le nom de ce "héro" moderne de la course à pied. Peux-tu nous rappeler le contexte de cette époque ?

La FFA voulait interdire toutes courses hors stade (les femmes n'avaient pas le droit de faire plus de 3km, voir 800m...), il n'y avait pas de marathons sauf pour le championnat de France, les qualifications se faisaient sur le 20km piste. Les coureurs se sont ligüés pour pouvoir courir comme bon leur semble. Les premières courses hors-stade : Millau (avec Serge Cottureau qui a été radié à vie de la FFA), en Alsace il y avait Jepsheim, le marathon de Neuf Brisach, le circuit du Vignoble à Rouffach, la course des 5 châteaux et les non licenciés y étaient acceptés.

C'est aussi à cette époque que de nombreuses courses en montagne virent le jour, surtout en Suisse. C'est d'ailleurs, Sierre-Zinal, la célèbre course des cinq 4000 dans le Valais, qui a inspiré Luc Malier (actuel vice-président du Spiridon Club d'Alsace) pour créer les Crêtes Vosgiennes. Te rappelles-tu comment sont nés le Trophée des Vosges et les Crêtes Vosgiennes ?

Le Trophée des Vosges est parti d'une idée de faire une traversée par étapes des Vosges du Nord au Sud, devant les difficultés l'équipe de l'époque avec Charles Duwig, Bob Towler, André Gantz et Jean Ritzenthaler ont préféré réunir les quelques courses en montagne de l'époque (Husseren les Châteaux, Les Chamois, Circuit du vignoble à Rouffach, Scherwiller, Les Bagenelles et les Crêtes Vosgiennes) en s'inspirant des courses C.I.M.E. sorte de championnat d'Europe des courses de montagne, une grande partie se déroulant en Suisse.

Après plus de 30ans, comment se porte l'association ?

L'association ne se porte pas trop mal, comme beaucoup d'autres, elle manque de bénévoles, grâce à sa section canicross elle s'est renforcée au niveau du bureau.



Vois-tu à présent la course à pied et le monde associatif différemment ?

Il a un peu évolué, aujourd'hui les coureurs deviennent exigeants et pensent même parfois qu'on fait ça pour gagner quelque chose alors qu'en plus du temps que l'on passe on dépense souvent pas mal d'argent. Je crains qu'à l'avenir les grandes épreuves ne soient gérées que par de véritables entreprises avec une envolée des tarifs comme on le voit déjà sur certaines épreuves, ce qui malheureusement ne garantira pas la qualité de l'épreuve.



Il y a 16 ans, après 20ans d'organisation par l'Entente Colmar, le Spiridon reprend l'organisation des Crêtes, avec l'aide des autres organisateurs des courses inscrites au Trophée des Vosges? Comment gère-t-on aujourd'hui une course avec près de 1500 coureurs (sur 2 courses) dans un milieu aussi touristique et fragile que sont les Crêtes ?

Comme tu le dis, c'est surtout les contraintes du milieu qui compliquent cette organisation, elles sont surtout d'ordre écologique et administrative. Il y a aussi la sécurité de plus en plus délicate, les autorités cherchant toujours à se couvrir. De nouvelles contraintes vont encore voir le jour...

Cette année vous avez décidé d'avancer la date des Crêtes d'une semaine.

Oui c'est à cause de l'organisation de la course cycliste des Ballons Vosgiens le dernier dimanche d'août et qui passe sur la route des crêtes à la même heure que les Crêtes Vosgiennes, pour éviter tout accident, il a été décidé de différer la date.

Depuis quelques années, tu es très impliqué dans le cani-cross. Tu es actuellement le Président d'un club local sous section du Spiridon Club d'Alsace (France3 avait même consacré un reportage sur le sujet). Depuis 5 ans la première étant au Frenz, une petite dizaine de courses cani-cross se sont greffées en parallèle des courses du Trophée des Vosges ou sur d'autres courses. Le Challenge Cani-Vosges (appelé depuis cette année Trophée des Vosges canicross) est apparu en marge du Trophée des Vosges. On avait même assister à un championnat de France Fédéral à Grendelbruch. Peux-tu nous faire partager ta passion pour cette discipline encore méconnue ?

Le canicross est une discipline qui consiste à courir attaché à la taille avec son chien. Par sa traction, il aide le coureur ; le gain de vitesse n'est pas négligeable (suivant la taille du chien ce gain peut être de 30 secondes à 1 minute au km). Il faut tout de même que le coureur puisse suivre les performances du chien. Il est bien entendu que la règle essentielle est le respect du chien, un règlement spécifique est appliqué pour éviter toutes dérives. Les sensations de vitesse sont amplifiées et les efforts partagés, on n'est jamais seul, le chien est toujours prêt à vous accompagner n'importe où et n'importe quand.



Le Trophée des Vosges fait peau neuve cette année avec l'arrivée d'un challenge Trail en plus du challenge Montagne traditionnel et du Cani-Vosges. Quelle a été votre motivation pour cet ajout ? Les trails se multiplient et ils rentrent parfaitement dans l'esprit que le Trophée des Vosges a toujours voulu développer. Qu'elle est ton ressenti par rapport à cette nouvelle discipline du Trail, qui est très à la mode ? toi qui pratique la course à pied depuis plus de 30ans ?

C'est un peu un effet de mode, le terme "trail" est un peu employé à toutes les sauces sur des distances de moins de 10km jusqu'à plus de 100 ou l'on rajoute "ultra" Le maître mot reste convivialité que l'on retrouve bien sûr à l'occasion des courses du TDV.

Par ailleurs vous allez proposer un questionnaire sur le Trophée des Vosges à tous les coureurs ayant pris part à ce challenge. Peux-tu nous en dire 2 mots ?

On entend des coureurs qui voudraient voir évoluer le Trophée des Vosges (souvent les mêmes) peut-être pour mieux y participer ou bien y revenir ou pour le gagner. Il serait donc bon de savoir ce que la masse des coureurs du TDV pensent du Challenge : ce qui est bien, ce qui ne va pas, ce qu'il faudrait changer ou ajouter etc ...

Merci Jacques pour avoir pris le temps de répondre à nos questions et bonne continuation en tant que coureur et responsable associatif actif !

Interview réalisée par Nicolas et Céline Fried

« La Barkley, c'est un peu le Koh-Lanta du trail » - Benoit Laval

Athlète – Trail-running | Benoit Laval se prépare pour la Barkley 2016

La Barkley fait rêver, ou plutôt cauchemarder : cette course quasi impossible à terminer attire les ultra-trailers comme un piège à confiture attire les guêpes. Benoit Laval, fondateur de Raidlight, fera partie de la quarantaine de guêpes prises au piège début avril 2016.

En prélude de cet article sur la Barkley à laquelle participera Benoit Laval en avril prochain, vous pouvez vous replonger dans les archives d'Ultrafondus Magazine en relisant les articles parus sur cette course, directement dans la galerie associée à cet article.

LA BARKLEY

- ultra-trail de 100 miles et 16 000 mètres de dénivelé positif
- parc de Frozen Head, Tennessee, États-Unis
- 29e édition en 2016
- 5 tours identiques de 20 miles
- 60 heures maximum pour terminer, 12 heures par boucle
- pas de balisage, parcours le plus souvent hors sentier
- 12 ivres à trouver par tour
- ambiance folklorique
- une météo qui peut se révéler exécrable
- 14 finishers en 28 ans, sur environ 1000 partants
- record de l'épreuve : 55 h 42 mn 27 s

BENOIT LAVAL

- 43 ans, 30 ans de course à pied, 15 ans de trail-running
- fondateur de la société Raidlight
: <http://www.raidlight.com/fr/>
- des victoires en trail : Annapurna Mandala Trail, Grand Duc, Défi de l'Oisans
- de nombreuses places d'honneur : Grand Raid de La Réunion, Marathon des Sables...
- vice-champion de France de trail en 2009
- vice-champion de France de raid d'orientation
- sa lettre d'acceptation à la Barkley :
<http://www.benoitlaval.com/2015/11/03/barkley-2016-lettre-de-condoleances-yeeess/>
- site : <http://www.benoitlaval.com>

Ultramag : Benoit, quand as-tu entendu parler de la Barkley pour la première fois ?

Benoit Laval : La première fois que j'en ai entendu parler et que ça a commencé à me donner envie, c'est dans Ultrafondus, quand vous avez fait un article dessus.

Ça commence à dater, ça fait donc une dizaine d'années ?

Non pas tant, sept huit, ça devait être en 2008 ou 2009.

[Après vérifications, notre premier article sur la Barkley date de février 2005, et les deux suivants sont de mai 2010 et mai 2011, à l'occasion des participations de Wouter Hamelink, de Belgique, et de Christian Mauduit, premier Français à se rendre sur place. Cela fait donc bien plus de 10 ans que Benoit connaît cette épreuve !]

Et déjà à l'époque cette course t'avait tenté ?

Oui, tout de suite ça m'a titillé cette course. En 2009 j'y ai pensé, j'étais à mon top, mais ce n'était pas le moment, il y avait d'autres choses au programme, j'étais sur le TTN (le Trail Tour National, Benoit avait terminé deuxième derrière Thierry Breuil, Ndlr).

Qu'est-ce qui t'avait attiré dans la Barkley ?

Comme tout le monde ! Le fait que ce soit entre guillemets la plus dure au monde. Alors bon, la plus dure, on trouve toujours plus dur, on est d'accord. Une des plus compliquées à finir je dirais.

C'est sûr que la difficulté, c'est très relatif...

Si ça se trouve, je vais y aller et faire deux tours, une soixantaine de bornes, ou comme Rémy (Rémy Jégard, Toulousain qui a participé pour la première fois à la Barkley l'année dernière, Ndlr) une seule boucle, ça va me faire un truc très court, et ce sera loin d'être la course la plus dure au monde... On trouve toujours plus dur : faire 400 km dans le désert de Gobi (Benoit Laval a terminé 5e de l'Ultra Trail Gobi Race en octobre dernier, Ndlr), c'est plus dur, ou même l'UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc, Ndlr), où il faut aller vite. Là, c'est juste compliqué de finir.

La réputation de la Barkley se fait sur son nombre de finishers : 14 en 28 éditions, pour environ 1000 coureurs en tout au départ. Du jamais-vu ailleurs !

Et pourtant il y a de très bons ultra-trailers, qui ont déjà gagné des 100 miles aux États-Unis, ainsi que des champions de course d'orientation.

Qu'est-ce qui fait selon toi la difficulté de la Barkley ?

La première difficulté, ça reste quand même de faire à peu près 200 km, 16 000 mètres de dénivelé, en 60 heures. Ça on ne le fait pas tous les week-ends, il faut quand même déjà être dans un bon jour pour y arriver. Ce n'est pas comme partir pour un 50 ou un 80 km, où même si tu n'es pas bien, tu vas y arriver.

C'est intéressant ce point de vue, parce que j'ai l'impression que tous les coureurs qui y vont mettent un peu ça de côté : pour eux, c'est acquis, le fait de faire cette distance et ce dénivelé dans ce laps de temps...

Pourtant quand tu regardes tous ceux qui ont fini, ils sont à la limite des barrières horaires. Le record, je crois qu'il est à 55 heures (55 h 42 mn 27 s très exactement, Ndlr). Et pourtant ils ont des gros niveaux. Donc il y a quand même une difficulté physique.

Et ensuite ?

En deuxième, tu progresses en tout terrain. Enfin sur la moitié de la course à peu près. Donc ça rajoute encore de la difficulté physique. Les muscles, les pieds... Il faut résister.

Et l'orientation ? Tu dois chercher ton chemin, il n'y a pas de balisage, et tu dois récupérer les pages de douze livres disséminés sur le parcours...

L'orientation, pour certains c'est quelque chose d'insurmontable. C'est sûr que si tu n'en fais pas, c'est compliqué. Moi j'ai fait suffisamment de raids d'orientation pour ne pas être effrayé. Au début de la course, sur la première boucle, qui sera de jour, je ne doute pas que je vais trouver les 12 livres. Maintenant je ne prends pas ça à la légère non plus : quand t'en es au troisième ou quatrième tour, qu'il fait nuit, que tu as déjà 40 heures dans les pattes, qu'il y a du brouillard, je pense que les arbres ressemblent aux arbres... Tu as beau être bon orienteur, les yeux doivent se croiser un peu, et la difficulté à s'orienter intervient.

D'autres difficultés tu penses ?

Évidemment, il n'y a pas de ravitaillement, juste un point d'eau sur chaque boucle. Ça veut dire que tu as un petit sac à porter, 3 kg, un peu d'eau, de bouffe, une veste... Et puis après il y a de multiples choses qui sont faites pour t'embrouiller au maximum. Comme le fait que tu ne sais pas à quelle heure la course démarre... Mais le plus dur ça reste de faire 200 km et 16 000 mètres de dénivelé en tout terrain.

C'est un point que l'on a souligné dans nos articles précédents, cette apparente lenteur, avec des tops coureurs qui finissent à quelques dizaines de minutes des barrières horaires. Compliqué, mentalement, non ?

Oui, c'est sûr, tu te dis 12 heures pour faire 30 bornes, on est bien d'accord c'est d'une facilité déconcertante. Wouter avait mis 9 heures au premier tour, et pourtant ce n'est pas un lapin de 6 semaines Wouter... Donc si il met 9 heures c'est qu'il faut 9 heures, c'est pas qu'il a ramassé les champignons.

Côté tactique, as-tu déjà décidé quelque chose ? Rémy par exemple, l'année dernière, avait suivi des groupes pour ne pas être seul et profiter de la connaissance du terrain d'autres coureurs.

Rémy ne sait pas orienter, alors forcément il a fait une tactique de non orienteur, à essayer de se débrouiller de groupe en groupe. Moi, la façon dont je vois les choses, c'est qu'il faut gérer son propre rythme. Je ne vais pas me fixer de suivre les premiers parce qu'ils connaissent un peu mieux, qu'ils l'ont déjà fait ou qu'ils sont finishers. J'ai suffisamment confiance dans mon orientation pour le gérer à mon rythme. Maintenant si je peux être au moins le premier tour avec des gars qui connaissent un peu le coin ou qui l'ont déjà fait, je me contenterai de me freiner un peu pour être avec eux. C'est une sécurité sur le premier tour où il y a quand mêmes des incertitudes, mais où certains des livres sont un peu toujours aux mêmes endroits. Donc je peux peut-être en bénéficier. Mais si je dois prendre un groupe, ça sera plutôt un groupe qui va un peu moins vite qu'un groupe qui va peu trop vite. Après tout ça c'est ce que tu prépares dans ton cerveau, et une fois en course il se passe complètement autre chose.

Tu connais d'autres coureurs qui y seront, à commencer par Rémy ?

Je crois qu'il y a 4 personnes qui l'ont déjà finie, il doit y avoir Ed qui l'a finie il y a 30 ans et qui a du mal à finir une boucle maintenant, et les deux derniers à l'avoir terminée, Jared Campbell et... (Nick Hollon ou Travis Wildeboer, Ndlr). Et sinon il y aura quatre Français cette année : Rémy et moi, et puis un gars de Nouvelle-Calédonie, et un autre qui vient de passer il y a quinze jours en première position sur la liste d'attente. Ça devrait le faire pour lui.

Quatre Français ! Un dixième de l'effectif de la course, c'est énorme !

Oui ce sera l'année des Français !

Bon avec ces très bons coureurs, déjà finishers les années précédentes, il va y avoir encore plus de challenge ?

Pour moi le challenge, c'est pas les autres. Si jamais par miracle j'ai la chance de finir et que je suis troisième derrière eux, ça m'est complètement égal... À la limite qu'il y en ait d'autres qui ont déjà fini et qui ont le niveau de finir ce n'est qu'un plus. Je ne le prends pas comme une pression, comme une course supplémentaire, ça ne peut être que bénéfique.

Pour un très bon coureur qui vise habituellement un temps donné, une place, se donner comme objectif de juste finir une course, c'est inhabituel, ça doit faire bizarre non ?

Je me donne 50% de chances de finir la Fun Run (terminer 3 tours sur les 5, Ndlr). Chaque année il n'y en a que 10% qui finissent la Fun Run...

Surtout pour les gens qui y vont pour la première fois...

Oui, donc déjà pour une première, faire trois tours, je serais content. Et de faire 5 tours je me donne... 10% de chances. Enfin on peut dire 5%, 10%... Mais pas plus.

Une vision qu'on ne peut pas qualifier de pessimiste quand on connaît la Barkley, mais de réaliste.

Réaliste, voilà. Et pour une première. Après c'est pareil, une deuxième, heu... Mais là il y a quand même beaucoup d'inconnues. Alors pour enlever quelques-unes de ces inconnues j'y vais un peu en avance et je vais faire quatre jours de rando-course dans le parc. La course commence samedi et se finit on ne sait pas quand, et je vais faire de la rando là-bas de vendredi à lundi la semaine qui précède. Ça fait un petit périmètre à couvrir : une boucle de 20 miles, en rando en 4 jours t'as tout fait... Bon, je n'aurai pas la carte avec les points, mais déjà si t'as randonné tout autour, t'as repéré un peu les montagnes, la végétation, la pente, tu t'en es déjà imprégné. Et puis il y a des endroits qui sont toujours les mêmes : la prison, le sommet...

Justement, le terrain, tu as une idée assez précise de ce que tu vas rencontrer ?

C'est comme en Chartreuse, donc ça ne m'inquiète pas trop. Je ne devrais pas être trop dépaycé. Depuis l'automne il n'y a pas de

neige donc je m'entraîne en pensant à la Barkley. En Chartreuse ce n'est pas compliqué : tu prends n'importe où et tu montes droit dans le bois. Rémy est venu passer un week-end à Saint-Pierre-de-Chartreuse, il m'a dit « ouais c'est comme ça ». Je l'ai emmené à un endroit où il m'a même dit « c'est quand même pas raide comme ça ! » Le terrain, ça ne m'inquiète pas trop. Je ne dis pas que c'est facile, mais je ne serai pas surpris des pentes raides. Par contre je ne doute pas que ça te fracasse les jambes à la longue.

Et les arbres couchés, les ronces...

Ça ne me dérange pas troue mesure.

Tu as prévu du matériel typé course d'orientation du coup, plutôt que trail-running ?

Et oui, quand tu vois le film où les gars reviennent griffés de partout, et qu'au départ il y en a qui sont en short, faut le vouloir (Rémy était précisément parti en short l'année dernière, Ndlr) ! Moi je pars avec des guêtres de course d'orientation, déjà les tibias protégés ce n'est pas compliqué, et soit un short long, peut-être avec un truc de protection en dessous, soit un trois-quart. Mais c'est suicidaire de partir en short faire un truc comme ça.

Donc tenue de course d'orientation, mais tout en restant coureur, pas randonneur...

Oui, chaussures de course, tout de même avec du bon amorti, je ne pars pas en chaussures d'orientation super basses, et en haut maillot à peu près normal.

Alors en imaginant le meilleur scénario possible, tu arrives à enchaîner les boucles, à bien être dans les temps... Sur 60 heures tu gères comment la fatigue ?

On fait plein de plans dans sa tête mais on ne sait pas comment ça se passera en vrai. Le plan idéal ce serait de pouvoir dormir une heure, pas après la première boucle, mais au bout de la deuxième boucle, et sur la fin de chaque boucle suivante. En théorie. Et sinon je pense que je ferai des micro-siestes, entre 3 et 10 mn. J'en ai fait beaucoup dans le désert de Gobi. Ce n'est pas du sommeil, tu relâches l'attention, et là ça fait du bien, surtout sur une course où tu vas être la tête dans la carte un peu tout le temps... Tu t'allonges par terre avec l'alarme pour être sûr que tu ne vas pas t'endormir une heure ou deux, comme ça t'as pas ce stress de devoir rester à moitié éveillé.

Alors d'après la rumeur tu t'entraînes trois heures par jour en ce moment ?

Ah non non ! Je m'entraîne trois heures par jour... le week-end. Le samedi et le dimanche. C'est tout. Et en semaine je m'entraîne, quand ça se passe bien, trois fois une heure. Le plan idéal c'est de faire mardi mercredi jeudi, trois fois une heure avec par exemple le mardi une séance de fractionnés en côte, le mercredi un footing, et le jeudi une séance de seuil en côte. Je dis en côte parce que j'ai ma tendinite au genou qui me titille, et si je fais sur plat ça me fait beaucoup plus mal. Donc en côte pour le genou et aussi pour le rythme, parce que si j'ai dix heures pour faire 25 km, il n'y a pas besoin de faire de division, mais la vitesse tu n'en as pas trop besoin. Faut juste avoir des bonnes cuisses.

Ton état de forme, tu en es où ?

Je ne suis pas trop inquiet, j'ai fait 400 km dans le désert de Gobi avec une forme un peu moins bonne que celle que j'ai là. En fait c'est faire 60 heures à 4 km/h, c'est de la rando-course et de l'orientation pendant 60 heures, donc il faut juste ne pas s'énerver. Le risque c'est musculairement d'être à bout avec le tout-terrain et le dénivelé. Je pense que j'ai plus de chances aujourd'hui qu'il y a 6-7 ans.

Ah oui ?

Oui c'est sûr ! Pour l'ensemble, pour tout, pour l'expérience, c'est bien mieux que j'aïlle moins vite aujourd'hui. Là je suis obligé de gérer plus doucement, c'est un avantage. La Barkley ce n'est pas un problème de vitesse. L'UTMB par exemple c'est un problème de rythme, de vitesse. Là ce n'est pas pareil, c'est un problème musculaire, de fatigue, d'encaisser le tout-terrain. Je ne dis pas que c'est facile, je sais bien que j'ai une chance sur deux de ne faire que trois tours, et déjà ça sera bien, mais la difficulté ne me semble pas être dans la vitesse, mais dans la gestion globale de l'ensemble.

Tout à l'heure tu parlais de « pour la première fois », tu donnes l'impression de t'inscrire dans du long terme ?

Je me dis qu'il faut la faire deux fois. Je me dis que si je ne réussis pas cette année j'y retourne la suivante. Enfin je n'y vais pas cette année pour l'année prochaine, j'y vais pour cette année. Mais la deuxième fois, je pense que tu l'abordes différemment.

De manière étonnante, cette course fait beaucoup parler d'elle, y compris dans les médias généralistes. Comment tu vois ça, toi ?

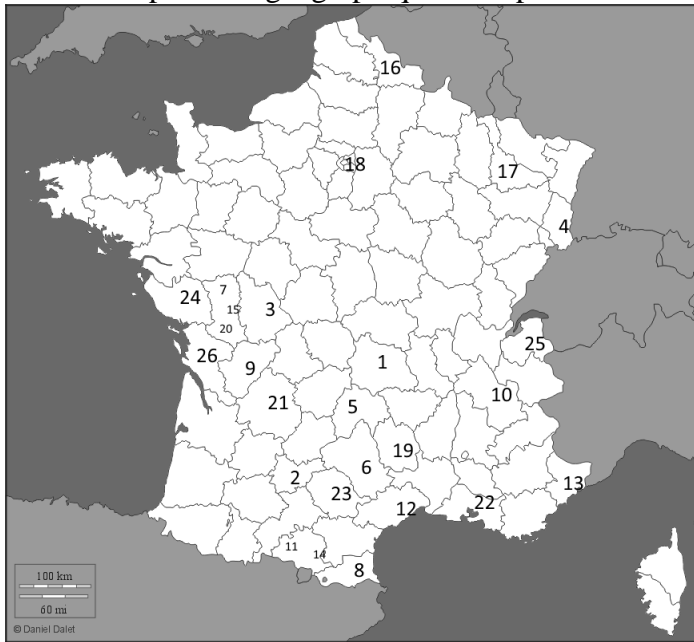
Je suis étonné du buzz que ça fait, on en a entendu parler sur France 2, Intérieur Sport, M6... Donc à la fois dans le milieu des coureurs à pied, et en dehors. Même ici, c'est paru dans le Dauphiné, et les gens de Saint-Laurent-du-Pont, de Saint-Pierre-de-Chartreuse, ils ne me parlent que de ça. Ils l'ont lu, et ça fait un bouche à oreille, tout le monde connaît, même des gens qui ne font pas de sport et qui ne sont pas du tout là-dedans. Ça leur paraît extraordinaire. Pour moi c'est une course de plus, même si elle n'est pas ordinaire. Mais pour les gens c'est un peu Koh Lanta. J'irais faire Koh Lanta ce serait le même engouement. Le tour du Mont-Blanc, un 100 miles aux États-Unis, c'est normal, mais la Barkley c'est le Koh Lanta du trail.

Emmanuel Lamarle Ultra Mag

A l'heure où vous lirez cet article, la Barkley aura été courue... Combien de finishers ? Et notre chartrousin Benoît Laval ? 2. 3. 4. 5 tours ?

Petite étude sur le Mouvement Spiridon (Qui n'engage que son auteur)

1- Répartition géographique des Spiridons



Mouvement Spiridon Carte 1

Répartition géographique des 26 Spiridons ou assimilés Spiridons

- 1- ACFA
- 2- Amicale spiridon 82
- 3- Amicale spiridon Limousin
- 4- Spiridon Alsace
- 5- Spiridon Aurillac
- 6- Spiridon Aveyronnais
- 7- Spiridon Bocage Bressuirais
- 8- Spiridon Catalan
- 9- Spiridon club Charentais
- 10- Spiridon club Dauphinois
- 11- Spiridon club du Pays d'Olmes
- 12- Spiridon club nature du Iodévois
- 13- Spiridon Côte d'Azur
- 14- Spiridon Couserans
- 15- Spiridon Créchois
- 16- Spiridon Flandres
- 17- Spiridon Joeuf/Lorraine
- 18- Spiridon club Ile de France
- 19- Spiridon Languedoc
- 20- Spiridon Mellois
- 21- Spiridon Périgord Pourpre
- 22- Spiridon Provence
- 23- Spiridon Tarn
- 24- KÉKés du Bocage

Réflexions

La France spiridonienne est coupée en 2 comme le montre la carte 1

- 1- On distingue un hyper centre situé au sud d'une ligne Grenoble/Nantes. En effet on n'y dénombre pas moins de 21 Spiridons !
- 2- Une première périphérie avec 4 Spiridons (Alsace, Flandres, Joeuf, SCIF)
- 3--Puis une deuxième périphérie qui englobe 1 Spiridon (Annecy)

Tentatives d'explication de ce déséquilibre spatial :

- Hyper centre avec 19 Spiridons sur 26 dans l'hexagone ?
- la France Occitane, la France Camisarde, la France résistante, la France radicale, la France du Sud contre la France du Nord, la province contre Paris...
 - 2- On peut choisir l'interprétation que l'on veut, en trouver d'autres, toujours est-il que la France spiridonienne est coupée en 2
 - 3- L'équité spatiale n'existe plus. Alors que dans les années 80/90 le rapport Nord/Sud était plus équilibré. Mais la disparition d'une dizaine de Spiridons (voir carte 2) a provoqué ce déséquilibre spatial.

Autres curiosités

- 1- Dans certains départements on compte 2, 3 spiridons !
- 3 spiridons → Deux Sèvres (Bocage, Bressuirais, Mellois)
- 2 spiridons → Ariège (Couserans, Pays d'Olmes)

Mais dans quelques années les départements n'existeront plus et ils auront laissé la place aux 13 nouvelles régions Régions !

- 25-Spiridon Annecy site inactif !
26-Spiridon La Rochelle site inactif !

-
- 2- Pour les régions (carte2) Languedoc-Roussillon- Midi Pyrénées avec 8 spiridons arrive en tête devant de peu Aquitaine-Limousin- Poitou Charentes avec ses 7 spiridons.
 - 3- Loin derrière arrive Auvergne-Rhône-Alpes qui totalise 4 spiridons.
 - 4- Suivent Alsace-Champagne-Ardenne-Lorraine-et Provence-Alpes-Côte d'Azur avec 2 spiridons
 - 5- Ferment la marche, Ile de France et Nord Pas de Calais – Picardie avec 1 spiridon

Même conclusion. On retrouve la France spiridonienne coupée en 2.

Et à l'intérieur de ce centre on a un « hyper centre » formé par Languedoc-Roussillon-Midi Pyrénées et Aquitaine-Limousin-Poitou Charentes qui totalisent 15 spiridons sur les 26 étudiés soit plus de 50% des spiridoniens français ! Et comme le disent les géographes, les centres ont pour mission de dominer les périphéries...

Mouvement Spiridon

.....coursés organisées...

Nom du Spiridon	Nom course	Distance	Participants
<i>Amicale Spiridon 82</i>	*Course du Muguet	De 1 à 15km	686
<i>Spiridon Amicale Limousin</i>	* <i>La Ponticaude</i> *Rilhacoise (course féminine)	*1h30 * 8km	390 147
<i>Spiridon Alsace</i>	*Crêtes vosgiennes 35 ^e édition	*33km *13km	940 756
<i>Spiridon Aveyronnais</i>	*Course des 2 Rivières *Trail de la Muse	*16km * 21 et 14km	200 180
<i>Spiridon Bocage Bressuirais</i>	* Trail Hivernal	*10km * 21km	266 126
<i>Spiridon Catalan</i>	*100km *50km	*100km *50km	53 23
<i>Spiridon Club Dauphinois</i>	* Montée de la Bastille	*10km	300/350
<i>Spiridon Côte d'Azur</i>	*Ronde des collines	*17,2 km	1800/2000
<i>Spiridon club nature du lodévois</i>	* Trail des Terrasses du Lodévois	* 45km, 27km 13km	566
<i>Spiridon Créchois</i>	*Chemin du Roy *La corrida créchoise	*15km et 25km * 10km et 5km	424 889
<i>Spiridon Flandres</i>	*5,6,7 courses ? Ronde Epiphanie	??? 8km	???? 150
<i>SCIF</i>	*Canal de l'Ourcq	Non officielle	
<i>Spiridon Joef</i>	*Elle&Lui	*18km/ couple	103
<i>Spiridon Mellois</i>	*Chemin du Mellois	*84km en relais à 5	400
<i>Spiridon Périgord Pourpre</i>	* Trails de Pécharmant	*12km, 24km, 30km	428
<i>Spiridon Tarn</i>	*La sortie du Gaillac primeur	33,8km en relais 4 coureurs	856
<i>ACFA</i>	*Trail de Vulcain *Noct'Blanzatrail	12km, 21km 42km, 72km 17,4 et 9,6km	2400 388
<i>Spiridon Pays d'Olmes</i>	*Tour du lac Montbel	16km	230

- 1- Au total donc 40 courses organisées par 18 Spiridons
- 2- 16476 coureurs ont pris part à des courses organisées/Spiridons !
- 3- Les distances vont de 1km au 100km
- 4- La plus courte 1km Course du Muguet (Spiridon 82) et la plus longue en distance 100km (Spiridon Catalan)
- 5- Mais au moins 16 trails. C'est très tendance !
- 6- Deux courses en relais avec la sortie du Gaillac Primeur (Spiridon Tarn) et les Chemins du Mellois (Spiridon Mellois)
- 7- Déguisements aux Collines niçoises, Elle et Lui, Corrida Créchoise, Gaillac Primeur...
- 10- Une course réservée aux femmes la Rilhacoise 8km (Spiridon Limousin) Bravo Stéphane et Jean-Loup !
- 11- Une course en couple Elle&Lui 18km organisée par le Spiridon Joef
- 12- Certaines courses attirent telles la Ronde des Collines organisée par le SC Azur avec 2000 coureurs et marcheurs ; le Trail Vulcain avec plus de 2400 trailers sur les différentes distances ; Les Crêtes vosgiennes 1700 coureurs sur les 2 distances ; le Gaillac Primeur du Spiridon du Tarn et ses 856 coureurs ; la Course du Muguet par l'Amicale Spiridon 82 avec 700 coureurs ; la Montée de la Bastille par le Spiridon Club Dauphinois avec 350 coureurs ;
- 13- Charles Vanhamme et le Spiridon Flandres organisent 7 courses gratuites, dont la Ronde de l'Epiphanie.

16- De grandes courses organisées par des Spiridons, toujours en activité, ont disparu du paysage ! Je pense à l'incontournable Alpes- Méditerranée du Spiridon Provence cher à mon ami Jean Roure ; au Balcon de Belledonne (course qui s'est inspirée d'Alpes-Méditerranée !) organisée pendant 10 ans par le Spiridon Club Dauphinois ; les 50 km d'Aurillac Salers que l'on devait aux amis du Spiridon Aurillac ; et plus proche de nous le Roc de Chartreuse organisé par le Spiridon Voiron Chartreuse. J'en oublie certainement...

En conclusion on peut dire que la France Spiridonienne court et fait courir ! Avec un éventail très large dans les distances. Une chose est certaine : une course avec le label spiridon est une assurance de sérieux dans l'organisation, une assurance que la fête passera avant la performance ! Et pourquoi pas les deux en même temps !

Spiridons disparus...

Mouvement Spiridon..... Spiridons disparus.... (10)



Réflexions...

Sur ces 10 spiridons repérés 4 étaient situés dans l'ultra périphérie : les spiridons Bretagne, Normandie, Centre, Franche Comté

3 dans la première périphérie : les spiridons Vanoise, Savoie et Spiridon Voiron-Chartreuse. Il est à noter qu'à une certaine époque la « Savoie » totalisait à elle seule 3 spiridons ! Annecy pour la Haute Savoie, Vanoise, Savoie pour la Savoie.

3 étaient situés sous la fameuse ligne Nice/Nantes qui coupe la France spiridonienne en 2 : spiridon 19, spiridon Aquitaine et les Libres Foulées du Lot !

ces Spiridons la carte de la France spiridonienne était beaucoup moins déséquilibrée ! (voir carte)

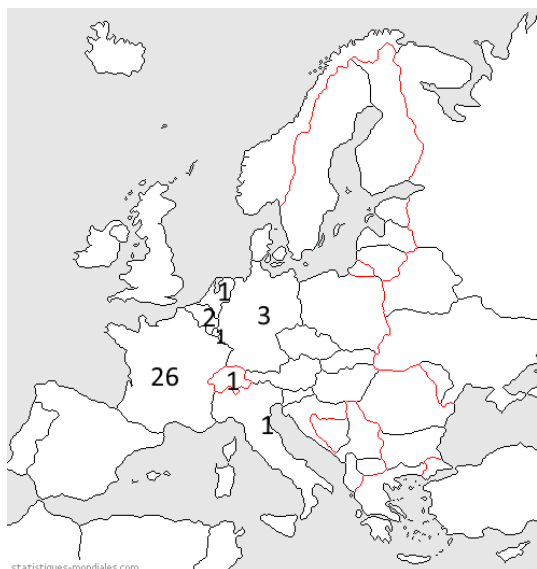
La disparition de certains de ces Spiridons a entraîné la disparition de courses réputées : le marathon de la Vallée du Célé, le marathon Givré, le relais Rennes/Brest, les 4h de Saint Jean le Chevelu, le Roc de Chartreuse...

Nom	Date	Siège	Adhérents	Publication	Course	Responsable
Spiridon Aquitaine (1)	1979	Le Bouscat (33)	115	*Bulletin de liaison 2/an *Spiridon Infos 6/an	*11km contre la montre *8km course des plages *Course des 3 lacs 20km *Course de la Communication	JP Daumy
Spiridon Bretagne (2)	1977	Bohars (29)	151	*L'Echo des Savates	*Relais Rennes/Brest	J C Godec
Spiridon Centre (3)	1977	Matilly en Villette (45)	160	*Oxygène (trimestriel)	*Le Marathon Givré (1000 coureurs)	Patrik Doucet
Spiridon Franche Comté (4)	1980	Clerval (25)	315	*Spiridon Franche Comté (trimestriel)	* 20 km de Montbéliard	D.Nallard
Spiridon Normandie (5)	1980	Evreux (27)	98	*Le pédestrian Normand (semestriel)	* Aide à différentes épreuves	José Laheyte
Spiridon Savoie (6)	1984	Chambéry (73)	50	*Ventre à terre (annuel)	*Les 4 h de St Jean le Chevelu	Jacky Girel
Spiridon Vanoise (7)	1981	Seez (73)	40	*Spiridon Vanoise (annuel)	*Trophée Vanoise (12 courses) *Foulées d'Automne	Famille Geoffroy
Spiridon 19 (8)	?	?	?	?	?	?
Libres Foulées du Lot (9)	1979	Figeac (46)	67	Libres Foulées du Lot (trimestriel)	* Côtes de la Chataigneraie *Marathon de la Vallée du Célé * Challenge	M.Rubaud J L Deleris
Spiridon Voiron Chartreuse (10)	2002	Voiron (38)	40	Lettre Spiridon	Roc de Chartreuse 55km 2500m+	P.Dufaud

- Notons que certaines publications de ces Spiridons disparus avaient un titre sympa ! « L 'Echo des Savates » pour le Spiridon Bretagne ; et « Ventre à terre » pour le Spiridon Savoie

Il est toujours triste de voir disparaître un Spiridon ! Aujourd'hui certains Spiridons survivent ou sont en voie de disparition ; d'autres débordent d'activités et font le plein d'adhérents ; d'autres s'éloignent du fameux « esprit spiridon ».

Mais Spiridon existe toujours !



Réflexions

- **Au total 36 Spiridons dans l'Union Européenne. Principalement situés dans la partie occidentale de l'U.E.**
 - **La France arrivant largement en tête avec 26 Spiridons, l'Allemagne vient après avec 3 Spiridons, la Belgique avec 2 Spiridons, enfin Suisse et Italie avec 1 Spiridon chacun.**
 - **Espagne ? Grèce (la patrie de Loys Spiridon) ? Portugal (avec le semi de Nazaré organisé par Louis Machado, spiridonien) ?**
 - **Je n'ai rien trouvé dans la partie Est. A une époque existait un Spiridon en Roumanie. Aujourd'hui ?**
- Je suis preneur de toutes infos supplémentaires !**
Pierre Dufaud

La FFA va elle aussi investir dans les événements running en France

En mars dernier, Bernard Amsalem, président de la Fédération Française d'Athlétisme (en poste depuis 2001), avait honoré de sa présence l'Assemblée Générale de la Ligue d'athlétisme de Bretagne. Il y avait pris la parole pour répondre à quelques questions de l'assistance et parler fédération, running, licence, droits d'inscription, coureurs non licenciés... Une intervention remarquée qui aura été à l'origine d'un long article signé par Yves-Marie Théréne dans le Télégramme et qui résumait ainsi les propos du président de la FFA : la fédération s'appête à taxer les droits d'inscription à tout type d'épreuves hors stade, courses sur route et trails.

Dès le lendemain, le papier du journaliste morlaisien faisait le buzz et était repris dans toute la France qui court, entraînant la réaction qu'on imagine face à ce qui ressemblait méchamment à l'annonce d'une levée d'impôts. Au point que le président lui-même se défendait quelques jours plus tard d'avoir été mal compris, assurant que ses propos avaient été mal interprétés par ces Bretons dont, assurait-il, "on connaît la tendance à être en opposition avec le pouvoir central, la capitale, la fédération..." (sic). Bernard Amsalem ne savait pas encore très bien à cette époque où il mettait les pieds et comment sa fédération allait mettre en oeuvre ce projet touchant le monde du Hors Stade. Lors de son déplacement en Bretagne le président n'avait fait qu'anticiper un projet global, pas encore finalisé.

Neuf mois plus tard, le président Amsalem est de retour sur le même dossier, avec désormais des armes et des arguments sur lesquels on a eu le temps de plancher à la fédération. Première annonce, la Fédération Française d'Athlétisme va bientôt organiser elle-même des événements running. La nouvelle est une surprise ! La FFA souhaite donc devenir un organisateur de courses hors stade. Mais comment faire puisqu'a priori elle

n'a pas les compétences en interne pour cela ? Réponse : trouver des prestataires.

Après avoir consulté ASO (Amaury Sport Organisation), le plus gros organisateur d'événements running de France (et aussi vélo, voile, rallye automobile, golf...), un projet commun FFA/ASO n'a pu aboutir. ASO ne souhaitait peut-être pas partager une partie de ses bénéfices avec la Fédération Française d'Athlétisme ? On peut par ailleurs se demander si une société du poids de ASO a vraiment besoin d'une fédération pour développer ses activités ? Alors, avec l'appui de Laurent Boquillet (voir CAP OUEST n°3), la FFA s'est rapprochée avec plus de succès d'un des concurrents d'ASO, la société belge GOLAZO. La FFA est donc aujourd'hui en train de monter à égalité de parts sociales avec son nouveau partenaire belge, une société spécialisée dans l'Évènementiel en France, qui s'appellera France Running Evènements.

L'objectif est clair, entrer dans le business de l'évènementiel running en France, mais aussi éventuellement en Europe, pour y prendre des parts de marché et entamer par ce biais une vraie stratégie de recrutement de nouveaux licenciés auprès des coureurs, en leur offrant de nouveaux services aujourd'hui inexistantes. Le président Amsalem ne le cache pas, cette nouvelle structure commune a des vues sur le Marathon de Toulouse et quelques autres événements qui pourraient être rachetés. Même envie de croissance externe, à l'instar d'ASO déjà installé dans ce marché depuis plusieurs années. La mise en oeuvre de ce projet débutera dès le premier trimestre 2016 via la création de challenges marathon, trails, ou encore la création de courses d'Ekiden (relais) ainsi que de courses à obstacles. Pour ces dernières, la FFA attend de recevoir l'attribution de délégation du Ministère pour commencer à mettre en place une réglementation à l'attention des

organisateur de ces événements particuliers en fort développement. Autre axe de réflexion, profiter de l'émergence de ces nouvelles épreuves pour revitaliser le cross-country qui souffre, car à la fédération on pense qu'une certaine similitude existe entre le cross et ces courses nouvelles parsemées de buttes artificielles.

L'impression est nette que dans les bureaux de la FFA à Paris, on s'est réveillé ! En se disant que même si la tâche n'était pas gagnée d'avance de faire d'un joggeur, d'un runner ou d'un adepte de la Marche Nordique qui n'a jamais entendu parler de la FFA un coureur licencié, il était temps d'aller au moins chercher l'argent généré par les organisations de course et abandonné depuis des années à d'autres, en devenant soi-même acteur de l'évènementiel.

Après avoir raté le départ, la fédé saura-t-elle combler son retard ? Comment réagiront les coureurs ? On sait déjà qu'au moment de valider son bulletin d'inscription à une course, la masse ne fera pas la différence. Mais les adeptes du run libertaire, fun et sans carcan, ceux-là très nombreux qui se sont spécialisés exclusivement dans le trail né hors fédération, comment recevront-ils ces annonces ?

Quoiqu'on pense de ces nouvelles orientations qui vont rendre la fédération beaucoup plus visible, la FFA est en train d'aborder un sacré virage qui devra être bien relevé... ASO, GOLAZO, FFA Organisation et quelques autres entités professionnelles font désormais partie du décor... Pour ceux qui en doutaient encore, oui le running est devenu un gros marché et l'affaire devenue rentable attire les convoitises !

Yanoo



Marathon Man

Tiré (pages 51/55) du livre « Courir, méditations physiques » Guillaume le Blanc.



A l'origine du marathon, il y a un linguiste, professeur au Collège de France : Michel Bréal, voulant rendre hommage au messager grec Philippidès- qui aurait annoncé aux Athéniens, après un raid d'une quarantaine de kilomètres, la victoire des Grecs contre les Perses à Marathon-, eut l'idée d'introduire le marathon aux Jeux olympiques d'Athènes de 1896, et en confia l'idée à Pierre de Coubertin. Le marathon est ainsi né en marge des études de sémantique et de mythologie. A l'appel du savant répondit un berger grec, Spyridon Louis, qui parcourut la distance en 2 heures 58 minutes et 50 secondes. C'était avant que le marathon ne devienne une affaire royale et qu'il soit rallongé pour permettre à la famille d'Edouard VII, roi d'Angleterre, que la course olympique de Londres en 1908 démarre devant le château de Windsor et se termine dans le stade olympique face à la loge royale, soit une distance de 26 miles et 385 yards, l'actuelle distance de 42,195km, reconnue par l'Association internationale des fédérations d'athlétisme. Le professeur du Collège de France, rêvant à haute voix les corps glorieux des athlètes, inventa la devise de l'Olympisme : Citius Altius, Fortius (« plus vite, plus haut, plus fort »), qui semble pousser tous les athlètes au même idéal de la performance. Etait-ce un programme ? Le corps glorieux de l'athlète est célébré comme le vis-à-vis impeccable du savoir austère proclamé du haut d'une chaire.

Et Spyridon Louis ? Les images le montrent en tenue grecque d'apparat. Le berger de Marousi ne se contenta pas de gagner les premiers Jeux olympiques et de devenir un héros grec national, allant même jusqu'à se transformer en une locution (en Grèce, on dit « courir comme un Louis »). Il remit à Hitler, bien plus tard, lors des Jeux olympiques d'été de 1936, un rameau d'olivier venu du bois d'Olympie. Le glorieux berger devint, pour le pire, le messager du dictateur. Il semble ainsi qu'une vie ordinaire soit doublement entrée dans l'histoire. A la faveur d'une méprise. Car rien ne prédestinait ce berger grec de vingt-quatre ans, chaussé par les habitants de son village, à courir un marathon et encore moins à en prendre la tête 4km avant l'arrivée, reléguant les quinze autres concurrents à plus de 7 minutes. Si ce n'est une aptitude à la course, un entraînement sur les hauteurs. Et cette vie qui n'était rien est devenue tout ; cette vie d'ignorance a répondu à l'appel du savant, mais a fini par devenir une vie infâme : remettre un rameau d'olivier à un dictateur, c'était à coup sûr disparaître des tablettes, redevenir une vie obscure parce que obscurcie, une vie qui n'aurait jamais dû courir. Une légende redevenue fable de la vie infâme, comme si de la renommée (fama) à l'infamie, il n'y avait qu'un pas. Il n'y a donc là qu'un lointain écho à la vie de saint Spyridon qui, en 270 naquit sur l'île de Chypre et devint, comme se parents, berger, se consacrant à Dieu, menant une vie simple, y compris après être devenu évêque. L'archimandrite Vassilopoulos, dans ses Vies des saints, relate l'anecdote suivante : « Pour fortifier la foi des fidèles, il visite tout son évêché à pied, refusant tout autre moyen de transport. A tous ses enfants qui déplorent cet excès de fatigue, il répond : Pour un berger qui avait l'habitude de courir derrière son troupeau, la marche est un jeu d'enfant. » Malgré la proximité apparente entre les bergers de l'âme et les simples bergers, une césure est consommée entre course et marche. La course est l'état du berger, tandis que la marche est l'activité du croyant, car elle seule permet la méditation.

De cette légende noire, Spyridon Louis est devenu une absence, un sans-nom qui accompagne toutes les vies anonymes qui courent de par le monde et se reconnaissent plus dans le jeune berger grec sans chaussures que dans l'athlète adulé, serrant la main à Hitler. Et l'histoire du marathon peut s'enclencher à partir de cette vie. Peut surgir notamment Abebe Bikila qui triompha, sans chaussures, aux

Jeux olympiques de 1960. « Peut-être sommes nous trop voués au commentaire pour comprendre ce que sont des vies », écrivait Foucault. Une vie, c'est-à-dire une biographie, mais plus encore une contingence, qui ne s'appartient pas.

Né dans un village de bergers d'Ethiopie, Bikila s'engage dans la garde impériale pour venir en aide à sa famille. Vie de solitude : il s'entraîne seul pendant deux ans avant d'être remarqué par un suédois passionné d'athlétisme. Vie au travail : il devient le répétiteur physique de la garde impériale, lui l'enfant-berger. Vie nue : il s'entraîne sans chaussures, ne parvient pas, aux Jeux olympiques en Italie, à trouver chaussures à ses pieds, s'aligne pieds nus et remporte la course nocturne en 2heures 15 minutes et 16 secondes. Vie modeste : à la fin de la course il ne boit ni ne s'assoit, repousse la couverture qui lui est proposée contre le froid, déclare sans feinte ni retenue : « Dans la garde impériale, il y a beaucoup d'autre coureurs qui auraient pu gagner à ma place. » Vie nationale : il est le premier athlète africain noir à remporter les Jeux olympiques, devient à son tour un héros national et reçoit en récompense une voiture et un appartement. Vie accidentée : plusieurs années après une seconde victoire olympique en 1964, et alors qu'il a renoncé à courir depuis peu, à cause d'une blessure, il reste immobilisé toute une nuit dans la carcasse de sa Coccinelle, devant la vie à un berger qui, passant par là au petit matin, appelle les secours. Vie blessée : il lutte pendant huit mois contre la mort, nuque brisée, perd l'usage de ses jambes, survit, passe au tir à l'arc et à la course en fauteuil, ne s'arrête pas, ne s'arrête jamais, devient une existence improbable que 65000 personnes pleureront lors de ses obsèques. Marathon Man, c'est lui.

Le marathon est le sport des pauvres, des vies de rien qui n'accèdent jamais totalement à la lumière, car elles ont fait vœu de pauvreté. A force de parcourir le monde, d'emprunter toutes ses routes, ces vies apprennent qu'elles ne sont que de passage. Même si arrive le jour où le marathonien devient un sportif professionnel, dont l'existence même défie les grands chausseurs mondialisés, il n'en reste pas moins relié à une philosophie du dénuement pour laquelle courir, c'est expérimenter que l'on est que de passage, que l'on vit dans le passage. La course implique, par-delà la capture, l'intensité des transitions. On court avec soi, mais aussi après soi, hors de soi, dans des paysages qui deviennent des invitations à la mobilité.

**Guillaume le Blanc Courir Méditations physiques 272 pages Septembre 2012 Chez Flammarion
Guillaume le Blanc est marathonien et professeur de philosophie à l'université Michel de Montaigne
Bordeaux 3. Il est membre du comité de rédaction de la revue Esprit.**

JO Athènes Loys Spiridon 1896

JO Berlin Loys Spiridon 1936

Meilleures performances françaises 2015 - les dix meilleurs chronos -

10 km hommes :

29:00 Florian Carvalho 04 octobre Paris
29:01 Abdellatif Meftah 11 janvier Nice
29:07 Hassan Chahdi 11 janvier Nice
29:10 Mounir Acherki 11 janvier Nice
29:12 Yohan Durand 27 décembre Houilles
29:15 El-Hassane ben El-Khanouch 11 janvier Nice
29:15 El-Hassane ben El- Khanouch 08 mars Taroudant (MAR)
29:17 Denis Mayaud 11 janvier Nice
29:22 Denis Mayaud 27 décembre Houilles
29:23 Youssef Jaadi 11 janvier Nice

10 km femmes :

32:00 Clémence Calvin 11 octobre Berlin (GER)
32:23 Christelle Daunay 30 août Arras
32:57 Christelle Daunay 27 décembre Houilles
33:06 Sophie Duarte 11 janvier Nice
33:07 Christelle Daunay 04 juillet Atlanta (USA)
33:16 Samira Chellah Mezeghrane Saad 25 octobre Montereau
33:26 Liv Westphal 12 octobre Boston (USA)
33:33 Aurore Guerin 15 mars Bayeux
33:46 Jacqueline Gandar 15 mars Bayeux
33:52 Christine Bardelle 08 novembre Ales

Semi-marathon hommes :

1:01:42 Hassan Chahdi 08 mars Paris
1:02:56 Abdellatif Meftah 08 mars Paris
1:03:05 Denis Mayaud 08 mars Paris
1:03:51 Yohan Durand 08 mars Paris
1:04:07 Ruben Indongo Inal Jean 08 mars Paris
1:05:02 Ahmed Ezzobayry 09 août Briançon
1:05:15 Benjamin Malaty 05 septembre Lille
1:05:16 Jean-Damascene Habaruema 05 septembre Lille
1:05:35 Yohan Durand 05 septembre Lille
1:05:36 Jean-Damascene Habaruema 08 mars Paris

Semi-marathon femmes :

1:09:57 Christelle Daunay 13 septembre Copenhague (DAN)
1:12:52 Laurane Picoche 05 septembre Lille
1:13:30 Karine Pasquier 08 mars Paris
1:13:33 Alexandra Louison 22 février Cannes
1:13:47 Lauranne Picoche 08 mars Paris
1:14:25 Sophie Duarte 08 mars Blagnac
1:15:01 Severine Hamel 15 mars Bayeux
1:15:11 Laila Hmatou Traby 01 novembre Laayoune (MAR)
1:15:23 Martha Komu Nyambura 18 octobre Niort
1:15:27 Karine Pasquier 05 septembre Lille

Marathon hommes :

2:11:11 Abdellatif Meftah 12 avril Paris
2:13:24 El-Hassane ben El-Khanouch 25 octobre Franckfort (GER)
2:14:00 Yohan Durand 12 avril Paris
2:14:43 El-Hassane ben El-Khanouch 12 avril Vienne (AUT)
2:15:51 Badreddine Ziouini 12 avril Paris
2:16:36 Timothée Bommier 12 avril Paris
2:17:26 Benjamin Malaty 25 octobre Franckfort (GER)
2:17:49 Jean-Damascene Habaruema 25 octobre Franckfort (GER)
2:18:10 El-Arbi Es Sraidi 12 avril Paris
2:18:32 Michael Gras 25 octobre Rennes

Marathon femmes :

2:26:57 Christelle Daunay 01 novembre New York (USA)
2:33:33 Martha Komu Nyambura 12 avril Paris
2:34:55 Karine Pasquier 12 avril Paris
2:35:12 Martha Komu Nyambura 27 septembre Berlin (GER)
2:36:26 Corinne Herbreteau Canté 12 avril Paris
2:37:02 Aline Camboulives Lavergne 25 octobre Rennes
2:37:25 Aline Camboulives Lavergne 12 avril Paris
2:38:15 Corinne Herbreteau Canté 25 octobre Rennes
2:40:05 Severine Hamel 12 avril Paris
2:40:13 Adeline Roche 12 avril Rotterdam (NED)

100 km hommes :

6:43:41 Jérôme Bellanca 12 septembre Winschoten (NED)
6:43:45 Jérôme Bellanca 16 mai Chavagnes en Paillers
6:56:14 Dominique Bordet 12 septembre Winschoten (NED)
6:57:49 Jérôme Andrieu 12 septembre Winschoten (NED)
6:57:59 Ludovic Dubreucq 16 mai Chavagnes en Paillers
6:59:23 Michael Boch 16 mai Chavagnes en Paillers
7:02:02 Jérémy Pignard 16 mai Chavagnes en Paillers
7:06:49 Ludovic Dubreucq 12 septembre Winschoten (NED)
7:07:39 Michael Boch 26 avril Belvès
7:07:49 Fabien Chartoire 16 mai Chavagnes en Paillers

100 km femmes :

7:01:24 Laurence Klein 12 septembre Winschoten (NED)
7:58:22 Caroline Dubois 16 mai Chavagnes en Paillers
7:59:51 Laurence Klein 16 mai Chavagnes en Paillers
8:07:06 Gwenaëlle Guillou 16 mai Chavagnes en Paillers
8:09:20 Olivia Hartweg 12 septembre Winschoten (NED)
8:14:17 Emmanuelle Jaeger 12 septembre Winschoten (NED)
8:24:09 Olivia Hartweg 16 mai Chavagnes en Paillers
8:55:18 Christelle Bourreau 16 mai Chavagnes en Paillers
9:11:04 Stéphanie Le Floch 12 juillet Cléder
9:16:31 Marlène Vigier 16 mai Chavagnes en Paillers

24 heures hommes :

250,006 km Stéphane Ruel 12 avril Turin (ITA)
248,276 km Ludovic Dilmi 12 avril Turin (ITA)
244,336 km Guillaume Laroche 07 juin Albi
241,610 km Stéphane Ruel 19 décembre Barcelone (ESP)
241,236 km Piero Lattarico 12 avril Turin (ITA)
237,995 km Alain David 12 avril Turin (ITA)
237,661 km Sébastien Guillaume 07 juin Albi
236,600 km Alexandre Forestieri 12 avril Rennes
236,153 km Patrick Ruiz 06 décembre Ploeren
231,163 km Fabrice Puaud 07 juin Albi

24 heures femmes :

212,234 km A-Marie Vernet 13 septembre Villenave d'Ornon
202,345 km Anne-Marie Vernet 12 avril Turin (ITA)
193,849 km Annie Paringaux 12 avril Rennes
193,826 km Stéphanie Dessartine 12 avril Turin (ITA)
191,886 km Sylvie Peuch 12 avril Turin (ITA)
190,726 km Pascale Bouly 12 avril Turin (ITA)
190,612 km Hélène Germy 13 septembre Villenave d'Ornon
189,910 km Valérie Vallon 07 juin Albi
189,286 km Véronique Hérard 07 juin Albi
186,715 km Béatrice Fiolet 17 mai Eppeville

Sports → Auvergne

COURSE À PIED/ÉDITION ■ Les 8.000 exemplaires du Biblipède disponibles
Toute l'Auvergne qui court en 100 pages !

Que tous les coureurs à pied se réjouissent : calendrier récapitulatif et exhaustif des courses inscrites au calendrier officiel du hors stade (jusqu'aux courses à obstacles), le Biblipède de l'ACFA est de retour.

Pour la 33^e fois, le protégé de l'Amicale des coureurs de fond d'Auvergne (www.acfa63.fr) sera, à partir de cette semaine, mis à leur disposition dans les magasins de sport et autres commerces partenaires.

Fruit d'un lourd travail mené par 4 bénévoles (*) de collecte de renseignements, d'abord, auprès des organisateurs, et de démarches de soutien financiers aussi, pour en assurer gratuité, qualité et diffusion à 8.000 exemplaires, le Biblipède, sur ses 100 pages, regorge d'informations pratiques.

Toujours au format de poche, pour faciliter les innombrables consultations, mais à la reliure solidifiée pour mieux y résister ! Toujours mieux pensé, aussi, avec, cette année, une police de caractères et des indications de pagination plus lisibles. Complet, bien sûr : dates,



ACFA. Double sortie pour l'Amicale des coureurs de fond d'Auvergne, dimanche : en pleine nature sur le nouveau parcours du Noct'BlanzatTrail, et sur papier avec le célèbre Biblipède. PHOTO T. NICOLAS

horaires, lieux, distances, dénivelés, tarifs, contacts côtoient les rubriques spécifiques habituelles (résumé d'ouverture, tableau de temps de passages, fiche pour notes perso) ou nouvelles (présentation et fiche d'adhésion à l'ACFA). Et toujours en couleurs ! On retiendra qu'à ce jour, 161 épreuves sont recensées pour 2016 : 70 dans le Puy-de-Dôme, 31 dans l'Allier, 31 dans le Cantal, 28 en Haute-Loire, le trail de l'Aquaterra, au siège bortoïsis, complétant

la joyeuse troupe auvergnate qui aura tout de même perdu 14 organisations pour en accueillir 11 nouvelles.

Où le chemin reste encore et toujours le roi, même si un certain frémissement est sensible pour le regain de la pratique sur route. Bienvenue, donc, au Trail Agricole de Limagne (Ennezat), au Clermont Run de Saint-Jacques, à l'Assaut du Saint-Romain pour les plus proches dans le calendrier.

Mais une saison, ce sont

aussi des évolutions de formule, des changements de date ou d'horaires. À l'instar des organisations de l'ACFA, Trails de Vulcaïn et Noct'BlanzatTrail, ou de Courir chez Michelin à Ladoux, qui arrive dès juin ou le Trophée des Muletiers, classique s'il en est, qui se disputera cette année en... nocturne. ■

Jean-Philippe Béal

(*) Jean-Paul Le Mentec (président de l'ACFA), Josiane Coute (trésorière-adjointe), Muriel Galtier (secrétaire-adjointe), Michel Sauvanet.

BLANZAT

Courir pour le plaisir avec l'ACFA

Les adhérents de l'ACFA (Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne) se sont retrouvés au Foyer Rural pour leur assemblée générale. L'occasion de faire le bilan de l'année écoulée, de présenter les projets d'avenir ainsi que le Biblipède, une 33^e édition, memento complet des courses hors stade en Auvergne, un manuel gratuit toujours réalisé bénévolement, avec beaucoup de talent par des passionnés.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE. Le président présente le bilan de l'association.

Dans son préambule, Jean-Paul Le Mentec, président, a remercié chaleureusement la municipalité et ses services pour l'aide et le soutien qu'elle apporte à l'amicale. La présentation du rapport moral, sportif et financier ne laissa apparaître aucune faille. En effet avec ses 180 membres, l'ACFA est une association dynamique et ses manifestations très organisées et bien encadrées attirent des sportifs de toute la France et même d'ailleurs. Vulcaïn à Volvic en février et ses quatre courses ont permis à près de 2000 participants de vi-

vre une épreuve sportive à la renommée nationale : un défi sportif et humain pour les champions ou pour les amateurs dans cet esprit de convivialité et d'amitié, une philosophie toujours présente dans l'association. Le Vulcaïn 2016 les 5 et 6 mars et ses 5 courses pour tous les niveaux et même pour les enfants, promet de belles aventures.

Des sorties conviviales, des entraînements hebdomadaires, des entraînements collectifs mensuels assurés par des bénévoles, de la simple randonnée,

son rythme, son envie, et sa forme.

L'adjoint aux sports Gérard Vézinet a remercié l'association pour son implication active dans la vie associative de la commune. « une association exemplaire sur laquelle on peut compter », citant en exemple le Noct'BlanzatTrail course à la frontale qui associe les enfants, les sportifs, et la participation au Téléthon.

Le bureau. Pour terminer, l'élection du bureau a reconduit Jean-Paul Le Mentec pour présider aux destinées de l'association. ■

Pratique. ACFA 33 Place derrière la ville 63122 Blanzat. 06.32.30.61.39 - acfa63.fr

Volcans

DU CÔTÉ DE L'ACFA

DU CÔTÉ DES FLANDRES

Sailly-sur-la-Lys: plus de cent coureurs à la Ronde de l'Épiphanie

Dimanche, rue de la Gare, ils étaient cent cinq à prendre le départ de la vingt-septième Ronde de l'Épiphanie.

La course pédestre était proposée par le Spiridon-club des Flandres avec l'appui des membres de la commission vie festive.

S'il y avait des sportifs aguerris pour ces rondes de 4,4 km et 8,8 km (correspondant à un ou deux tours), de nombreux amateurs ont pris le départ, certains avec leur animal de compagnie, des familles avec les petits dans les poussettes ou encore des cyclistes et des marcheurs.

Parmi les participants, de nombreux Saillysiens. Après la manifestation, tous se sont retrouvés à la salle Dolto pour déguster galettes et boissons chaudes.

Commentaires Pierre Dufaud :

Inscriptions gratuites sur place...pas de dossard, de chrono, de classement, et galettes et boissons gratuites à l'arrivée ! Qui dit mieux en France ??

Merci à Charles Vanhamme, spiridonien depuis 40 ans !



DU CÔTÉ LA CÔTE D'AZUR

COURSE PÉDESTRE PROM' CLASSIC (DIMANCHE)

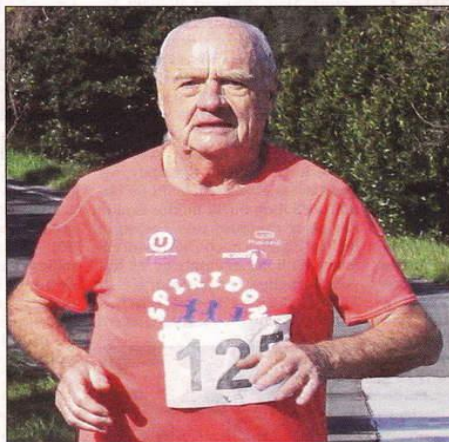
Maurice Arnaud, la passion n'a pas d'âge

« Pour moi, le sport, c'est comme la drogue. Si l'on n'en prend pas, on est en manque. C'est une vraie addiction ». Dimanche matin, Maurice Arnaud, 84 ans, enfilera son short et ses chaussures pour prendre le départ de la Prom'Classic. Doyen de l'épreuve, le Cannois n'en est pas à son premier coup d'éclat. Couturier du fait, Maurice a déjà participé à plus de dix éditions de la Prom'Classic. Cette année, il espère parcourir les dix kilomètres de la course en une heure et cinq minutes, lui qui court à une moyenne de 9 km/h. Une performance qui, si elle se réalise, serait tout bonnement exceptionnelle pour cet homme né en 1932. Mais la distance et la concurrence ne l'effraient

pas. Bien au contraire. Disputer la course au soleil? Un réel plaisir pour ce retraité et ancien médecin qui a passé l'essentiel de sa vie entre la rhumatologie et la médecine du sport. Une activité professionnelle riche, ne laissant que très peu de temps libre. C'est l'une des raisons pour laquelle Maurice a débuté si tardivement la pratique intensive de la course à pied. « J'ai commencé à courir assez tard, vers quarante ans. J'ai participé à ma première course à Antibes ».

Trois entraînements par semaine

À ce jour, celui qui est à la retraite depuis 2001, a disputé près de vingt-cinq marathons. Cette régularité, Maurice la puise dans l'en-



Maurice Arnaud, lors d'une course à La Mer, en 2013.

traînement draconien qu'il s'inflige tout au long de l'année. Trois fois par semaine, dans un décor idyllique, Maurice s'évade, s'en allant prendre l'air en bord de mer entre Cannes et La Siagne. Et au-delà de ces trois sorties hebdomadaires, le retraité s'affaire aussi à des marches en montagne à travers l'arrière-pays niçois. Membre emblématique de Spiridon Côte d'Azur, l'amicale azurienne de course à pied, Maurice aime par-dessus tout le côté « convivial » qui entoure sa discipline. Pour lui, la performance est loin d'être sa

dizaine de courses par an entre les Alpes-Maritimes et le Var. Avant de conclure, un brin philosophique « Il faut savoir se soucier du présent, tout en faisant abstraction du futur. »

ROMAIN BOISAUBERT

17^e Prom'Classic

- Ouverture du village Running Expo vendredi à 14 heures.
- Jogging du P'tit Déj samedi à 10 heures (Gratuit et ouvert à tous).
- Départ de la Mini Prom' dimanche à 8 heures 45 pour le 750 mètres et à 9 heures pour le 1,5 kilomètre.
- Départ Prom'Classic à 10 heures.
- Cérémonie de remise des -

DU CÔTÉ DU PAYS MELLOIS

Les chemins du Mellois : Samedi 16 avril. Tout a commencé aux Rencontres SPI à Albi lors de nos discussions entre clubs voisins pour que le SPI Limousin se décide et s'engage sur les chemins du Mellois chez nos cousins.

Nous avons tous passé, malgré le mauvais temps, une agréable journée sportive, très conviviale et nous avons découvert la région autour de Melle sur cette course de longue distance de 84 km par équipe de 4.

L'organisation était parfaite (ravitos, douche à chaque relais) rien a été oublié. Et après la remise des prix où le SPI Limousin a remporté la coupe de l'équipe la plus âgée (bravo !!), un beau buffet régalaient les papilles de nos braves coureurs et coureuses.

Notre passion de la course à pied, nos échanges, nos taquineries sur nos péripéties et les encouragements tout au long du parcours (très boueux !!) ont tissé les fils d'une solide amitié entre Spiridoniens.

Nous tenons à remercier vivement Claude (SPI Mellois) et Bruno (Glénic sport nature) d'avoir bien voulu se joindre à nous pour compléter nos 2 équipes. Et un grand MERCI à l'organisateur Jany et à toute son équipe de bénévoles pour tout le travail de préparation que cela a représenté et pour l'accueil.

On vous dit à l'année prochaine pour la 20^{ème} édition (mais sous le soleil et dans la poussière cette fois-ci !!).

Nelly BRUN

RÉTROSPECTIVE

Vu à la télé....

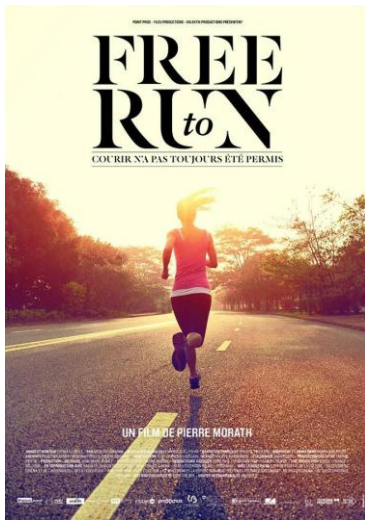
Miroir de notre société, la télé reste parcimonieuse dans la retransmission des courses pédestres et, à par celle du marathon de Paris sur les chaînes nationales, c'est sur les canaux sportifs ou étrangers qu'on peut trouver des images de notre sport favori ; sans les commentaires de Patrick Montel, 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



Des rues de New-York aux sentiers des Alpes suisses, de Sao Paulo à Paris, Pekin ou Sydney, hommes et femmes, champions ou anonymes...nous sommes chaque année des millions à courir.

Pourtant, il y a à peine 50 ans, cette pratique était uniquement réservée aux hommes, cantonnée aux stades, avec des règles strictes, rétrogrades et sexistes.

Associant témoignages inédits et images d'archives, **Free to run** raconte pour la première fois la fabuleuse épopée de la course à pied, acte marginal et militant devenu passion universelle.

La sortie du film de Pierre Morath a été très appréciée par les spiridonien, voici un extrait des critiques ayant suivi la diffusion :

- [Le Nouvel Observateur](#)
- [Le Journal du Dimanche](#)
- [Ouest France](#)
- [aVoir-aLire.com](#)
- [Télérama](#)
- [Le Parisien](#)
- [Première](#)
- [L'Express](#)
- [La Croix](#)
- [Le Monde](#)

Attention, chaque magazine ou journal ayant son propre système de notation, toutes les notes attribuées sont remises au barème de Allociné, de 1 à 5 étoiles.
10 critiques presse

Le Nouvel Observateur par Elodie Lepage

Le beau documentaire "Free to run" de Pierre Morath retrace avec brio l'histoire de ce sport. La critique complète est disponible sur le site [Le Nouvel Observateur](#)

Le Journal du Dimanche par La rédaction

Ce documentaire retrace l'épopée de la course à pied. Mieux, il raconte les carcans d'une époque souvent idéalisée, celles des années 1960 et 1970. Il dit la puissance des conservatismes, le combat des femmes et des pionniers, perçus comme des marginaux.

Ouest France par Gilles Kerdreux

Un documentaire passionnant sur un phénomène de société.

aVoir-aLire.com par Sébastien Uguen

En s'appuyant habilement sur un mélange d'images d'archives et d'interviews, ce documentaire aborde avec passion la démocratisation de la course à pied des années 60 jusqu'à aujourd'hui. Il parvient à dépasser la niche des coureurs, grâce à sa volonté exquise de fouler le sol hors des sentiers battus. La critique complète est disponible sur le site [aVoir-aLire.com](#)

Télérama par Nicolas Didier

Le film génère une telle énergie et prône si ardemment le progrès social qu'on en oublie ses faiblesses formelles.

La critique complète est disponible sur le site [Télérama](#)

Le Parisien par La rédaction

Le nouveau film de Pierre Morath est un hymne à la gloire de la course libre et de ceux qui la font exister. La critique complète est disponible sur le site [Le Parisien](#)

Première par Caroline Veunac

Musclé par un fabuleux corpus d'images d'archives, Free to Run fait dialoguer avec audace les facettes économique, sociétale et spirituelle de la course à pied. Pas besoin d'aimer transpirer pour trouver ce documentaire passionnant.

L'Express par Audrey Planchet

L'esthétique globale se révèle accrocheuse et efficace et la passion de Pierre Morath pour le sport et le cinéma, totalement communicative. La critique complète est disponible sur le site [L'Express](#)

La Croix par Marie Soyeux

Ce documentaire passionnant et intime retrace l'histoire haletante de la course à pied comme miroir de notre société (...) mêlant entretiens et images d'archive inédites, aussi habilement choisies que mises en scène. La critique complète est disponible sur le site [La Croix](#)

Le Monde par Jacques Mandelbaum

Destiné prioritairement aux coureurs, ce qui peut concerner un certain nombre.

**1906, le premier 50 km sur piste.
D'abord une revue des premières
compétitions en course à pied sur piste en
France avant le 50 km de 1906 :**

- **1892** : fin septembre, **24 heures** au Vélodrome Buffalo à Neuilly, piste pédestre intérieure en herbe de 300 mètres. Vainqueur Victor Bagré, 169 km 500 m.
Sans doute le premier 24 heures en France.

- **1894** : en août, **500 km** au vélodrome de Clignancourt, Il s'agissait d'un duel entre deux coureurs ; François Péguet et Constant Ramogé. Péguet l'emportera en 84 h 03 min 25 s. Une revanche sera organisée l'année suivante en juillet 1895, Ramogé gagnera en 98 h 28 min 14 s.

- **1895** : une compétition de **36 heures** au Jardin Athlétique des Ternes à Neuilly, là aussi, duel entre deux coureurs, François Péguet terminera premier avec 225,958 km, le second était Georges Fleury. Ce dernier aura sa revanche en mai 1897, il gagnera avec 237,327 km.

- **1900** : c'est du sérieux ; championnat du monde des **6 heures** au nouveau vélodrome municipal de Vincennes, piste pelouse 500 m. 43 partants, vainqueur Victor Bagré 72,645 km, record de France.

- **1902** : en août, **100 km** au stade vélodrome Buffalo à Neuilly, piste pédestre intérieure, vainqueur Émile Anthoine 11 h 22 min 09 s, record de France, Anthoine était le seul classé, et peut-être le seul partant ?

- **1902** : en septembre, **24 heures** au vélodrome Buffalo à Neuilly, compétition internationale, 57 partants dont 3 étrangers, 15 classés, vainqueur Paul Lafitte 185,500 km.

- **1903** : championnat du monde des **50 miles** à Buffalo, 6 finishers, vainqueur Gustave Thomas 6 h 13 min 29 s 1/5

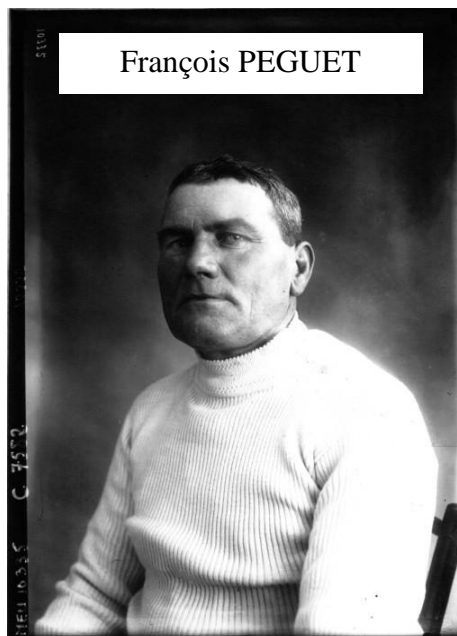
- **1906** : le premier **50 km sur piste**, c'était le **18 février** à Paris au Vélodrome d'Hiver.

Il s'agit du vélodrome d'hiver de la Galerie des Machines dans le quartier de Grenelle qui a été démolie en 1910, piste de 333 m couverte.

[Le premier championnat de France des 50 km sur route a été organisé le 9 juin 1901 entre Maisons-Alfort et Coubert (Seine et Marne).]

Championnat du monde ! C'est le titre du journal *La Presse* de l'époque, présentation et palmarès :

- Émile Millot ; 1er de Paris-Montgeron 26 km, 1904
- Giacinto Volpati (ITA) ; 3e du marathon Conflans-Paris 1904, 3e du marathon Tour de Paris 1903
- Louis Orphée : 1er du marathon Conflans-Paris 1904, 1er du marathon de l'Aisne 1906
- Henri Siret ; 3e des 10 km de Clichy 1905, 2e du marathon de l'Aisne 1906



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

- Gabriel Vautier ; 2e du marathon de Paris 1904
- Gustave Thomas ; 2e de Conflans-Paris 1902, 1er des 50 miles sur piste 1903
- Eugène Neveu ; 5e de Conflans-Paris 1902, vainqueur de l'ascension de la Tour Eiffel 1906
- Marius Bacilieri dit : Marius ; 3e de Toulouse-Paris 1904
- Garrick dit Jack ; 3e du championnat de France des 50 km sur route 1901
- Hector Labry ; 2e des 20 km Paris-Bonneuil 1905, 3e du marathon de l'Aisne 1906
- Marius Rouchy ; 7e Conflans-Paris 1903, 5e du marathon de l'Aisne 1906
- G. Vidal ; 4e des 20 km Paris-Bonneuil 1905

- Polossat
- Immé
- Garraud

*championnat du monde des 50 miles à Buffalo le 15 novembre 1903
en haut : Édouard*

50^{ème} km :
Victoire d'**Hector Labry** et record de France, le

classement :

- 3 h 28 min 05 s 4/5 Hector Labry, Jeunesse Athlétique de St Ouen
- 3 h 54 min 57 s Marius Rouchy, Union Athlétique de Paris
- 3 h 55 min 04 s 1/5 Giacinto Volpati, Club Athlétique Parisien
- 3 h 58 min 28 s 4/5 Marius, Racing Club International
- 4 h 07 min 16 s Gustave Thomas, Club Athlétique du Champ de Mars
- 4 h 12 min 02 s 1/5 Jack, Racing Club International à 11 tours, Garraud, Club Athlétique du Sud à 26 tours, Immé, Jeunesse Athlétique de St Ouen

*" En gagnant hier le championnat des 50 km sur piste, **Hector Labry** a montré qu'il fallait désormais compter avec lui. Après sa victoire sur Orphée, dans le Cross des Sports ; après son succès dans la course préparation des 20 km, le 11 février, il s'était plus que révélé.*

Mais sa victoire d'hier, sur 50 km et sur un lot de champions qui le met définitivement en vedette, d'autant plus que, si les favoris ont fait montre d'une forme plutôt rudimentaire, d'autres coureurs, tels Rouchy, Volpati et Marius, ont très bien marché et contraint le vainqueur à battre les records.

Des grands ténors, seul Gustave Thomas s'est bien comporté. Actuellement au régiment, le champion du monde est trop gras pour aspirer aux toutes premières places. Il s'est classé cinquième et le seul fait qu'il est terminé suffit à démontrer que la classe est toujours là. "

La Presse.

Spiridon : paradoxe de l'anticompétition ?

L'essor du phénomène de la course à pied populaire en Suisse et en Europe de 1972 à 1989.

Mémoire de maîtrise soutenu en novembre 2012 par Bastien Vonlanthen. Université de Neuchâtel. Institut d'Histoire.

Problématique de cette recherche universitaire ?

« Est-ce que Spiridon, par son genre spécifique et sa diffusion, crée un mouvement d'engouement pour la course à pied ou est-ce que cette revue se contente de traduire une pratique ? Autrement dit, la course à pied populaire amène-t-elle Spiridon ou Spiridon provoque-t-il une course masse ? »

Conclusion première.

« Le passage de Spiridon à Foulées marque le passage d'une revue militante à un magazine quelconque. De toutes les idées et volontés spiridonniennes des premières années, plus aucune n'a sa place dans Foulées à part le calendrier des courses et les classements en tout genre. Le changement de fond correspond à une mutation en profondeur. Alors que tout va mal financièrement, mais

que le nombre des coureurs n'a jamais été aussi élevé, Spiridon change de nom... Ce paradoxe s'explique simplement par la volonté des coureurs eux-mêmes : après avoir tellement attendu de Spiridon, de ses conseils, de ses articles et de ses calendriers, ils sont devenus autonomes et le combat mené par Spiridon ne leur parle plus. L'anticompétition ne plaît plus. Le culte de la performance reprend petit à petit le dessus. Cerise sur le gâteau, l'arrivée de l'argent dans la course populaire parachève ce travail de démolition. Argent et course pour le plaisir ne peuvent cohabiter. Malgré cela, Tamini tente en vain de ressusciter saint Spiridon. Sa nouvelle formule survit épiquement deux années avant de laisser son corps s'en aller tout en laissant son âme aux derniers Spiridon-Clubs. »

Conclusion générale.

« De 1972 à 1989, la course à pied populaire connaît un essor considérable alors que Spiridon se développe parallèlement pour atteindre son apogée dans les années 1984-1985 avec plus de 10000 abonnés. En guise de conclusion générale, nous nous penchons sur la réponse à donner à la question posée dans la problématique de notre travail qui est de savoir si Spiridon amène la masse à la course à pied ou alors si la revue se contente de traduire une pratique nouvelle.

Pour ce faire, l'analyse de la structure de la revue en elle-même permet déjà de fournir des réponses puisque la forme utilisée ainsi que les thèmes abordés amènent à comprendre la direction prise par Spiridon. S'intéresser au nombre d'abonnements et au tirage nous renseigne sur l'impact de la revue dans le paysage de la course à pied des années 1970-80. Grâce à une présentation de l'origine et de l'activité des principaux rédacteurs de la revue, nous prenons en compte les fondements de celle-ci puisque

Par la compréhension des idées présentées et soutenues par Spiridon, nous mettons en exergue toute la pensée spiridonienne qui constitue la base de la revue durant ses dix-huit ans d'existence. La philosophie de Spiridon avec son anticompétition ainsi que sa volonté de lutter contre une pratique de l'athlétisme limitée au stade montrent bien que la course à pied peut aussi être pratiquée pour le plaisir et non plus seulement dans un objectif de performance. En soutenant la cause des jeunes, des

c'est grâce à eux que se construit Spiridon. La continuité de la forme de la revue révèle une stabilité dans la volonté des rédacteurs et montre aussi que les idées véhiculées dès les premiers numéros sont les mêmes de nombreuses années durant. Le changement de nom de la revue et le bref passage à Foulées marquent clairement une transformation des mentalités, une vision nouvelle. Cependant, cet échec et le retour à Spiridon soulignent l'instabilité de la formule choisie. Ces mutations rapides traduisent la lente agonie de Spiridon qui se cherche une nouvelle identité sans jamais parvenir à la trouver. Ainsi, la simple connaissance de la structure de la revue et de son évolution permet de fournir les premiers éléments de réponse à notre question et de montrer que Spiridon est une aide précieuse au développement de la course à pied et aussi, comme le montre notre hypothèse, qu'un certain paradoxe apparaît entre ses intentions et son contenu qui va petit à petit amener la revue à sa fin.

vétérans et celle des femmes, Spiridon marque les esprits et impose une nouvelle vision de la course à pied populaire. La révolution est en route ! Désormais, les courses s'ouvrent petit à petit à tous les coureurs, quel que soit leur âge ou leur sexe. Cette influence est capitale puisque d'un sport limité à une élite, on passe à une activité ouverte à tous et libérée de ses contraintes. Les règlements changent grâce à Spiridon et les mentalités également. Les nombreux conseils distillés aux coureurs par les plus grands spécialistes donnent à la revue une légitimité et une crédibilité sans faille. Cette religion nouvelle que

devient la course à pied populaire est soutenue, relayée et diffusée par Spiridon qui souhaite à tout prix la faire connaître au plus grand nombre à travers le monde. Par une prose lyrique et des textes délicatement affinés, la course présentée par Spiridon donne envie et incite les indécis à se mettre à courir. Grâce à la diffusion de son message et à une recherche permanente de nouveaux abonnés, Spiridon permet un développement à la fois de sa revue, mais également de l'ensemble du mouvement de la course à pied hors stade. Aussi par la vente d'un matériel spécialisé encore presque introuvable en Europe, Tamini donne aux coureurs les moyens de

« Nous avons démarré pour apporter quelque chose qui manquait. Puis on s'est rendu compte dans les années 80 que toutes nos revendications étaient satisfaites et que les coureurs étaient désormais très bien entourés et informés. Que nous restait-il donc à faire ? » (Noël Tamini)

Notre hypothèse se confirme ici puisque, après avoir voulu mener le plus de gens possible à la course à pied, Spiridon, par la publication d'un calendrier des courses et de nombreuses pages de classements, amène petit à petit les coureurs à entrer en compétition ; d'une part avec eux-mêmes en s'améliorant continuellement et d'autre part avec tous les autres, lors des courses qui se font de plus en plus nombreuses. L'arrivée de l'argent dans ce sport le fait glisser dans une économie de marché qui incite les organisateurs à amasser toujours plus de fonds pour offrir davantage aux meilleurs coureurs et continuer à être attractive pour les sponsors et les médias.

« En encourageant la course libre sur route, en attirant à elle des milliers d'adeptes, ils ont paradoxalement concouru à pervertir ce qui était l'essence même du mouvement à sa naissance : gratuité, bénévolat, camaraderie. Ils ont placé les organismes officiels dans des situations difficiles. L'argent s'est immiscé dans cette activité « naturelle », l'argent du sport qui brouille les frontières entre amateurisme et professionnalisme. Philosophes ou écœurés, les prosélytes des premiers temps se sont retirés du champ. » (Martine Segalen)

Les contradictions internes liées notamment à la publication de tous ces chiffres relayant une performance ainsi qu'un changement profond dans les mentalités des coureurs amènent la mort de ce « papillon éphémère ». Cependant Spiridon a joué un grand rôle dans le développement de la course populaire en Suisse et en Europe et a permis d'entraîner dans son sillage une foule de coureurs nouveaux. Cette revue est la première à publier un calendrier des courses hors-stade et donc à permettre aux adeptes de se retrouver entre eux. Aussi, ses idées notamment au sujet du sport ouvert à tous amènent une révolution et autorisent tout un pan oublié de la société à se mettre en mouvement. Sa constante volonté d'amener toujours plus de coureurs sur les routes est une réussite, en témoigne le développement du nombre de courses et les milliers de coureurs qui en prennent le départ. Cependant, son militantisme qui a fait sa renommée s'essouffle à mesure que la course à pied gagne en popularité. De farfelu, le coureur devient banal. Malgré l'arrêt de la revue, l'esprit Spiridon continue à vivre au travers des Spiridon-Clubs. La course à pied continue son évolution et le phénomène perdure à la mort de Spiridon. Les coureurs du début des années 1990 ont suffisamment de ressources à leur disposition pour leur permettre de s'immerger complètement dans leur sport.

Par notre étude de la course à pied au travers de Spiridon, nous avons répondu à notre interrogation initiale et permis de montrer l'empreinte de cette revue sur l'essor du phénomène de la course à pied populaire dans les années 1970-1980 en Suisse et en Europe. Les réponses auxquelles nous sommes parvenus mériteraient une recherche selon d'autres angles abordés par la revue ou alors une comparaison avec différentes sources qui apparaissent un peu plus tardivement. Cette mise en contexte permet tout de même une meilleure compréhension de l'émergence et du développement d'un des sports les plus pratiqués encore aujourd'hui. »

pratiquer leur sport dans des conditions idéales à la recherche du plaisir.

Cependant, cette idylle connaît un tournant qui lui est fatal. Après avoir mené des milliers de gens sur les routes du monde, Spiridon s'essouffle petit à petit et ses idéaux tant loués n'ont plus de raison d'être. Tous les coureurs qui se mettent à lire Spiridon dans ses premières années sont animés par un esprit militant et par la volonté de diffuser une pensée juste, celle de la course à pied pour le plaisir. Pourtant, déjà quelques années après, le combat est terminé.

Sources

Spiridon : revue internationale de course à pied, n° O-111, Salvan 1972-1989.

Foulées : le nouveau Spiridon, n° 82-93, Salvan, 1985-1986.

Entretien avec Yves Jeannotat, 30 Août 2012.

E-mails de Noël Tamini, 31 Août 2012 et 9 octobre 2012.

Bibliographie

(Pour la Lettre Spiridonienne nous n'avons retenu que 3 références sur 20)

Combeau-Mary Evelyne, Sport et presse en France (XIXe-XXe siècles), Paris 2007.

Jeannotat Yves, Sport où est ta victoire ? Réflexions pour le meilleur et pour le pire. Lyon 2009.

Segalen Martine, Les Enfants d'Achille et de Nike- Une ethnologie de la course à pied ordinaire, Paris 1994.

Réflexions

- D'abord Spiridon est bel et bien vivant ! Puisqu'il vient de faire l'objet d'une étude universitaire !
- L'étudiant a épluché en détails les 111 numéros et les 6500 pages !
- Nous avons bien aimé l'articulation de la recherche : 1) La revue internationale de course à pied : présentation de l'équipe rédactionnelle, structure de la revue. 2) Plus qu'une revue, un mouvement : Philosophie spiridonienne, les conseils aux coureurs, mystique et prosélytisme, la course, cette religion nouvelle, Courez tous avec nous ! 3) De Spiridon à Foulées... Déclin annoncé : la boucle est bouclée, la montée de l'argent.
- La philosophie spiridonienne est bien analysée. Mais on peut regretter que l'expression « *La perf'd'accord, la Fête d'abord* » ne soit pas mentionnée une seule fois dans les 118 pages de ce mémoire !
- Les « combats » de Spiridon pour faire courir les femmes, les jeunes et les vétérans sont bien montrés ! Est-ce la grande victoire de Spiridon ?
- L'étudiant helvétique montre bien qu'un des soucis de la rédaction – Noël Tamini- fut la recherche permanente d'argent et d'abonnés ! Vous allez nous dire que c'est normal ! Mais ce leitmotiv a été à l'origine du « clash » entre Tamini et de nombreux Spiridons Clubs lors des Rencontres Spiridon à Uriage en 1989 !
- L'étudiant- sans le vouloir ?- montre bien que Spiridon est une affaire entre les « mains » de Tamini, qui gère pratiquement tout ! A-t-il entraîné la fin de la revue ?
- A propos des Rencontres Spiridon on ne peut que regretter- pour la période 1972-1989- l'absence de référence aux trois premières Rencontres Spiridon qui se sont déroulées à Drumettaz Clarafond (73), aux Crêtes de Lomagne (32) et à Uriage (38). En présence de Tamini et de représentants du Spiridon Romand ! Un oubli grave nous semble-t-il !
- D'autant plus que le titre du mémoire précise « L'essor du phénomène de la course à pied populaire en Suisse et en Europe de 1972 à 1989 ». Sauf erreur de lecture, l'Europe- et surtout la France- sont quasiment absentes de cette analyse !
- De l'humour dans ce travail lorsque Tamini et Jeannotat sont présentés comme des « évangélistes » faisant du prosélytisme pour la « nouvelle religion » qu'est la course à pied hors-stade ! La revue Spiridon étant la nouvelle « Bible » ! Et les courses populaires sont comparées à des « messes » !
- D'ailleurs en feuilletant quelques Spiridon on peut penser à une nouvelle religion ! « Le retour des Dieux » article de J Coffin sur le Marathon de Neuf Brisach ; « Les yeux de Saint Spiridon » à propos d'un cordonnier aveugle ; « Dieux aux pieds ailés » au sujet des fameux indiens mexicains Tarahumaras ; et enfin « Allez au stade, la foi vous viendra ». Et dans un numéro de Spiridon il y a même un article signé par le père Van den Branden qui voit un rapprochement entre spiritualité et course à pied ! Rassurez-vous personne au bureau du Mouvement Spiridon ne se sent l'âme d'un missionnaire !
- Par contre l'expression « Mouvement Spiridon » revient 21 fois dans ce travail universitaire ! Pas mal non ?
- Regrettons aussi que dans sa conclusion l'étudiant ayant affirmé- « Spiridon plus qu'une revue, un mouvement »- ne mentionne pas l'existence du Mouvement Spiridon qui prépare les nouvelles Rencontres Spiridon ! Auxquelles devraient participer des représentants du Spiridon Romand ! Il ne parle que de Spiridon-Club véhiculant « l'esprit Spiridon ». En Suisse, Italie, Luxembourg, Belgique, Allemagne, Pays Bas...Spiridon existe bien même si la revue a disparu ainsi que Tamini devenu... « ermite »...
- Pour finir félicitons cet étudiant helvète qui a fait revivre Spiridon sur une période bien définie – 1972/1981- même si quelques gros oublis sont bien présents !

Evidemment ces réflexions n'engagent que son auteur et peuvent être critiquées !

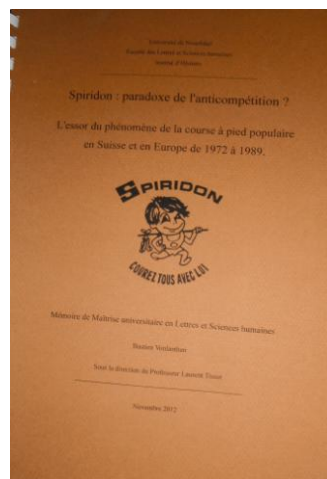
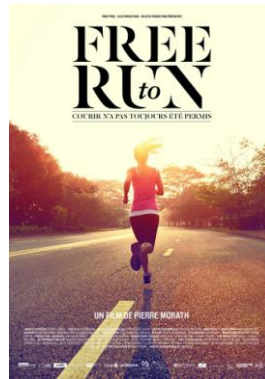
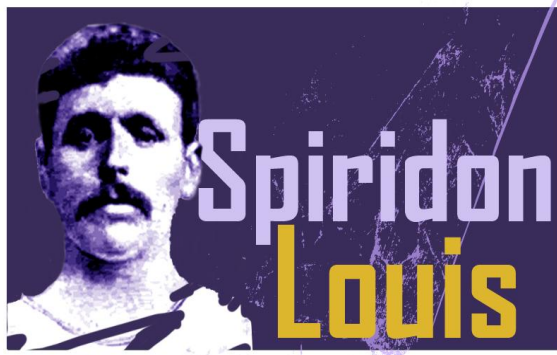
Pierre Dufaud

Spiridon - info numismatique



À la grande joie de ses compatriotes grecs, **Spyridon Louis**, ou **Spiridon Louis**, remporta la première course du marathon des Jeux Olympiques modernes en 2:58:50.

Pour le 75^{ème} anniversaire du décès de **Spyridon Louis**, la Grèce a émis une pièce commémorative de 2€ fin 2015.



Spiridon toujours vivant !



LES PIQUEURS ARVERNES, une course en Auvergne.

Il y avait le bouclier arverne, Vercingétorix, les romains et tout le reste, voilà encore qu'un petit village résiste aux assauts de l'Empire du trail sacré- hyper calibré ; je n'ai pas dit que c'était le bazar mais il y a au trail des piqueurs à St Jean des Ollières une fraîcheur, une simplicité, un accueil, une rusticité qui en font le charme.

St Jean des Ollières : un havre de paix dans le parc d'Astérix...euh non, Livradois Forez ! Mais qui se transforme en « bataille rangée » lors d'une journée ; Obélix où sont les sangliers ? Pas bien loin car les « singles » ont été transformés en vraies pistes à singlars ! Le singlar est un sanglier occitan, pour ceux qui l'auraient oublié. Ajoutez-y des pierriers géants, des montées infernales à la corde le long des cascades, des descentes savonnées ... et vous vous embarquez dans un trail costaud et bien piquant. Mais ils sont marteaux ces piqueurs ! Pour défoncer les chemins à ce point.

Retour au départ : j'ai choisi le 25kms, distance suffisante quand on connaît le tracé avec ses 1130 mètres de dénivelées et les difficultés annoncées. Va falloir en garder sous le capot pour avaler ce festival de distractions. Ou attractions comme vous voulez ; et si trop de distractions : attraction désastre et chute avec ou sans gravité !

Après un hors d'œuvre varié avec de belles vues sur nos montagnes (Sancy, Cézallier, Puys) voilà le premier pierrier de Courdeloup tout en blocs basaltiques qu'on croirait sortis d'un éboulement géant, véritable mur à escalader avec pieds et mains, car avec seulement les pieds c'est la glissade et ouste, les piqueurs vont pouvoir vous recoudre coudes et genoux.

Vue la parenthèse fil à repriser pour points de suture, on poursuit sur des monotraces, des passages en forêt, pour arriver à la cascade de la Cruche : longue montée (ou canyoning à l'envers), attention de pas la renverser, la cruche, équipée d'une corde à laquelle on s'accroche farouchement comme si notre vie en dépendait ! Là haut on y verra plus clair et puis le ravito arrive. Petit répit apprécié comme il se doit car une autre épreuve attend le candidat dans ce Fort Boyard montagnard ! Manqueraient plus que des serpents ou des scorpions pour vous piquer !

Et nous sommes au pied du pic de la Garde le deuxième chaos basaltique. Est-il plus dur ? Mais le clou du spectacle c'est la banda arrivée là comme par enchantement, qui joue des airs endiablés à vous faire chalouper ou tanguer avant l'ascension ultime où l'on chavire de bonheur... une fois arrivés au sommet ! Et il reste deux kms et demi à faire, la dernière montée dans le village et la délivrance ! Que du bonheur. Plus qu'à décrocher les tatanes biens collantes et retrouver un repas chaud et copieux ! Pas de douche mais tant pis l'esprit Spiridon est là et notre ami Yves qui fut postier à St Jean et organisateur par le passé d'un 15 kms dans le village (certains s'en souviennent !) participe aujourd'hui à l'animation du trail et parrainage du Foyer des Roches.

Pour conclure : je vous le recommande chaudement !

Kiki Trémoulière

Du trail à toutes les sauces, attention à l'indigestion

Au commencement étaient les palestres ou les stades, faits de sable et de sueur, où de superbes athlètes au torse luisant de huile d'olive et aux pieds nus (*la mode barefoot ne date pas d'hier mais à cette époque ç a ne coûtait rien*) s'entraînaient et couraient en l'honneur des dieux. Le rameau d'olivier et la gloire étaient leurs seules récompenses, la poussière leur seul vêtement. Aux temps anciens, on courait surtout par nécessité, après un troupeau ou pour porter une bonne nouvelle.

Le stade est toujours là au fil du temps, terre battue, cendrée, tartan, synthétique. Mais les dieux semblent l'avoir déserté au profit d'autres horizons... Un jour, les athlètes en ont eu marre de tourner en rond et cela se comprend... Certains ont compris avant les autres que la nature elle-même est un stade infini. Les bergers, encore eux, ont été à l'origine de courses en milieu montagneux, dans les Alpes et les Pyrénées. Dans les années 80, ce genre d'épreuve s'est développé en Suisse et en Italie. Ces pays continuent encore aujourd'hui à préserver l'identité d'épreuves intenses et de qualité. Les premiers championnats de France de course en montagne sont nés en 1989 aux Arcs : un nouvel effort, plus rude qu'un cross, plus long qu'un 10km.

Dans l'hexagone, la réflexion ne s'est pas arrêtée là. Nous bénéficions d'un atout de choix : le Mont Blanc, qui culmine, tout le monde l'a appris en géographie, à une hauteur vénérable. Le défi du Mont Blanc a été le précurseur sur les flancs du géant français, des records d'ascension ont été établis par des pionniers et suscitent toujours autant d'intérêt chez l'élite. La course en montagne longue distance a pris à son tour son envol. Avant 1990, la traversée des Maures, à l'initiative de Michel Grillo, a été, si l'on peut dire, le premier trail en France, même si l'appellation américaine a été donnée la première fois par

Gilles Bertrand à sa toute première édition des Templiers. Côté challenges, c'est le challenge Adidas-Endurance qui a ouvert le bal, suivi en 1999 par le challenge Sud-Est des trails.

Aux balbutiements de cette discipline, dans les années 90, seuls des marginaux s'alignaient au départ de courses pas toujours balisées, parfois réalisées au road book. Les 98 km des Dentelles Ventoux à Gigondas, organisés par Frédéric Boucher, ont été l'un des premiers ultras balisés. A cette époque, la discipline restait confidentielle et concernait un petit nombre de passionnés qui passaient parfois pour des cintrés.

Il n'est pas question de dire, comme les vieux, que « c'était le bon temps... » Le constat est le suivant : les trails ont presque 20 années d'existence, mais c'est comme si, depuis environ 5 ans, ils se mettaient à monter comme une mayonnaise.

Ils sont devenus en peu de temps des épreuves de masse de plus en plus longues. Plus haut, plus long, plus dur, telle doit à présent être la devise de tout organisateur qui veut vendre son image et tous ses dossards. Pourquoi un tel engouement pour des épreuves qui atteignent parfois près de 200km ? Nous sommes actuellement dans une société résolument optimiste où l'on veut faire croire à tous que tout est possible. Prenez Koh Lanta : on laisse à penser aux gens lambda qu'ils sont des héros. En cette période de crise et d'angoisse, c'est comme une façon de dire aux gens qu'ils vont s'en sortir.

La vérité, c'est aussi que plus longue est la distance, moins vite on court, et que l'essentiel du peloton d'un ultra part en rythme de randonnée. C'est pourquoi les gens désertent de plus en plus la route, plus exigeante au niveau chronométrique. Le seul objectif de l'ultra trailer étant d'être « finisher ». Loin de nous la volonté de rabaisser l'effort considérable de ces sportifs qui s'attaquent à des mythes. Nous pouvons

néanmoins, n'en déplaise à certains pour qui trail rime avec égalité, liberté et fraternité, constater l'importante scission entre l'élite, boostée par les teams et les marques, hyper assistée dans sa pratique, qui a tendance à toujours vouloir aller plus loin en quête d'une éventuelle reconnaissance médiatique, et la masse, qui entretient le phénomène de mode en acceptant de payer dossards et matériel à prix fort.

De nos jours, il n'y en a en effet plus que pour l'ultra, il n'y a qu'à voir le nombre d'épreuves autrefois emblématiques qui sont tombées dans l'excès de la multiplication des distances et des kilomètres. Il y a quelques années, avoir fait une place sur la 6000D ou le cross du Mont Blanc, par exemple, était un exploit en soi. Sur ces épreuves, il fallait déjà encaisser à très bon rythme des dénivelées importantes. Maintenant, ces distances sont passées en second plan au profit d'ultras... de même que chez les élites, de nombreux coureurs d'excellent niveau jusqu'au format marathon ont été contraints de revoir leurs pratiques à la hausse afin de satisfaire les sponsors et d'être réellement reconnus par les médias. Cette multiplication des distances a eu un gros impact sur les pratiques d'athlètes de bon niveau, qui peinent à présent à se rencontrer sur UN rendez-vous fédérateur et s'essaient sur les différents profils... avec une préférence pour les plus longs, gages de reconnaissance.

Il suffit pour s'en convaincre de regarder le circuit fédéral et les ouvertures internationales : le trail « long » est le seul à aboutir à une entrée en équipe tricolore. Du trail court peu de nouvelles : il apparaît bien comme le « mal aimé », tout comme la course en montagne qui reste le parent pauvre de la course à pied. Le circuit international reste tout de même à ses balbutiements, et il est bien évident que ce circuit est loin d'attirer toutes les pointures du domaine de l'ultra.

Profitant de l'impact médiatique, des courses nature de village ont aussi bifurqué vers l'appellation trail pour venir encore gonfler des calendriers déjà saturés, espérant, rien qu'avec ce statut à la mode, attirer plus de concurrents. Des concurrents de plus en plus variés, d'ailleurs, la plupart désertant la route pour découvrir les joies de la course en nature, n'ayant pas forcément la culture et le respect de celle-ci. Pourvu qu'on paie, il faut que les prestations soient là. Et payer, ils sont parfois prêts à le faire y compris pour une randonnée qui suit des GR. Comme quoi le filon est particulièrement juteux...

Bref, du trail, il y en a partout, n'importe comment et dans toutes les directions, parfois pas les bonnes. On évite surtout d'anticiper et d'essayer de voir quel avenir a cette discipline, pourtant les dérives sont déjà là même si on ferme les yeux. Voilà quelques questions qui fâchent mais qu'on évite de trop se poser : quel impact peut avoir la pratique excessive de l'ultra sur un organisme ? N'est-ce pas dangereux d'envoyer des pelotons importants de gens inexpérimentés sur des terrains jadis réservés à des spécialistes, au risque d'avoir des courses qui durent des heures et des heures, mobilisant les bénévoles ? Quelle est la part de risque pour les organisateurs ? Finir un ultra avec dix heures d'écart sur le premier fait-il d'un concurrent un ultra traileur, ou juste un mec à la mode ? Avec la surenchère et le nombre croissant d'ultras que doivent s'avaler les élites, est-on sûr à cent pour cent qu'ils ne consomment que des produits énergétiques ? Pourquoi seules certaines personnes ont-elles été mises au ban et montrées du doigt alors que d'autres continueront longtemps à fasciner le monde avec leurs performances surhumaines ?

Lisel MERELLO

Qui dit succès dit tapage médiatique.

COMPOSITION DU BUREAU 2016



Jean-Louis ANDREOTTI
Nelly BRUN
Marie-Françoise COCHET
Pierre DUFAUD
Christian TREMOULIERES
Jany VALLET

