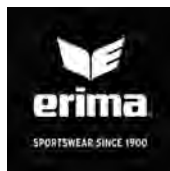


**club hygiénique
de Plainpalais**
section endurance-loisirs
section haltérophilie
section athlétisme
section gymnastique



bulletin N° 97
janvier 2011



www.chp-geneve.ch



G E N E V E

Semelles personnalisées: confort, stabilité, amorti



LAESER & LENOIR
techniciens orthopédistes

Boulevard de la Cluse 35 • 1205 Genève
Tél. 022 329 69 29 • Fax 022 781 60 46 • laeser.lenoir@bluewin.ch

RESTAURANT PIZZERIA LES ORMEAUX

25, route de Chancy • 1213 Petit-lancy
Tél. 022 792 02 62



Les techniques avancées de la reprographie
pour les tirages de plans des professionnels de la construction.
Tous types de photocopies
Tous travaux graphiques et PAO – impression numérique
Livraisons rapides, un coup de fil... on arrive !

20, bd des Promenades, 1227 Carouge • Tél. 022 343 49 60
Fax 022 343 49 67 • info@helio.ch

Les meilleures épreuves... contre la montre !

S P O R T MULTITHÉRAPIES

Physiothérapie

Ostéopathie

Acupuncture

Réentraînement musculaire



Cabinet de référence pour le CHP

C R E S S Y

«Plus le corps est faible, plus il commande
Plus le corps est fort, plus il obéit»

Jean-Jacques Rousseau

route de Loëx 99 • 1232 Confignon • tél. 022 727 10 30 • simon.pidancet@bluewin.ch



Président • Robin Rouge

Route de Loëx 41 • 1213 Onex

Tél. 079 233 19 77

robrouge@bluewin.ch

Rédaction • Bernard Pernier

Avenue du Bois-de-la-Chapelle 33

1213 Onex

Tél. 022 792 53 59 • portable 079 263 35 92

pernier@bluewin.ch

Editeur

Club Hygiénique de Plainpalais

Case postale 254

1211 Genève 8 - Jonction

Site internet

www.chp-geneve.ch

Mise en page et impression

Atelier micro-édition

Fondation Foyer-Handicap

blanc@foyer-handicap.ch

Parutions janvier juin nov.

Délai de réception 15 déc. 15 mai 15 sept.

Prochaine parution juillet 2011

S O M M A I R E

• Le mot du Président	4
• Via Ferrata Chronique Endurance	5 - 7
• Compte rendus des courses	8
• Post Tenebras Lux	9
• 45^e Mister Olympia de Roby	10 - 11
• Gens qui rient, gens qui pleurent	12
• Nous recrutons	13
• Prévention des blessures	14 - 20
• Portrait	21
• Du côté des Sponsors	21
• Résultats	22 - 23
• De Bleu de Bleu!!	24 - 26
• Panne de plume - Carnet mondain	27
• ... aux bons tuyaux!	28 - 29
• Convocation	30

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres et amis du CHP,
Nous avons fini l'année avec les températures glaciales de décembre. Malgré cela, nous avons été nombreux lors de la sortie du Salève à relever le défi. Plusieurs d'entre vous nous ont rejoints pour le repas et une fois de plus, entre l'organisation de Vincent et le travail en cuisine de la Fondation Pro, nous avons passé un moment très convivial, bien dans l'esprit du Club.

Et c'est reparti pour un tour (des courses)! En effet, nous avons remis en marche les préparatifs de la 4e Course des Ponts. Les travaux en Ville de Genève avançant, la fluidité du parcours s'affirme.

La 3e édition nous a donné vraiment satisfaction et nous a permis de collaborer une première fois avec l'Université Ouvrière de Genève (UOG).

Ce lien s'est affirmé avec la présence enthousiaste et énergique de l'UOG lors de 30e Cross Interentreprises lors de la Pasta Party. Il fallait bien cela pour accueillir les 96 équipes qui s'étaient déplacées pour l'évènement!

Selon l'avis des coureurs (et le nôtre), le parcours de nuit a donné un petit plus sympathique à cette course. Pour 2011, nous reprendrons notre Cross le samedi matin.

La course Nature du Mandement se poursuit et s'étoffe chaque année un peu plus.

- Nous projetons d'organiser à nouveau un meeting pour les jeunes au mois de mai (Mille Gruyère) et de relancer l'idée du test sur piste avant le Tour du Canton, mais sur 2000 m cette fois.

- Vous le voyez, le CHP reste un des clubs incontournables de la vie sportive genevoise, ceci grâce à tous les membres et leur disponibilité, ainsi qu'à un comité qui ne ménage pas sa peine à longueur d'année.

- Je vous en suis reconnaissant, car pour un président, c'est très motivant!

- J'aimerais pour l'année à venir, que chacun puisse apporter sa contribution sur la question de la relève, qu'elle soit au niveau de la section des jeunes et du problème des moniteurs, ou du recrutement chez les seniors. Je pense qu'il faut aller au devant des gens pour qu'ils fassent le pas de s'inscrire dans un Club. Avec nos courses, nous avons la possibilité de nous présenter (stand par exemple), mais il faut quelques personnes désireuses de s'investir dans ce type de démarche, le comité ne pouvant pas assumer cette tâche.

- Au nom de tout le comité, je vous souhaite une excellente année 2011 riche en expériences sportives diverses, une bonne santé et je vous remercie de votre fidélité au CHP et me réjouis de vous revoir à l'Assemblée Générale du 17 mars.

Robin Rouge

VIA FERRATA DU FORT DE L'ÉCLUSE



Le 6 juin 2010 toute une équipe de courageux se retrouvent à 8h30 avec armes et bagages (comprenez l'équipement d'escalade et notre pique-nique), avec pour objectif de faire l'ascension du Fort de l'Ecluse par tous les moyens. Il y a ceux qui préfèrent la marche à pieds ou la course et l'équipe arachnoïde qui gravira le rocher abrupte mais bien ferré qui conduit au sommet. Comme la journée s'annonçait belle (selon les grenouilles de Météo Suisse!) nous n'avons pas hésité à nous lancer à l'assaut des cimes. Parmi les participants, certains d'entre nous pratiquaient l'escalade pour la première fois, mais avec nos guides chevronnés Jean et Jeanette Perone et Christa

- Vaucher, nous n'avions rien à craindre.
- Les grimpeurs étaient: Jean, Jeanette,
- Christa, Vincent, Patricia, Odile, Pierre,
- Theo et Charles. Parmi les marcheurs
- il y avait Guy, Marie-Thérèse, Eric,
- Christa et Jacinto.

- Après certains passages plutôt
- faciles et d'autres très aériens, nous
- arrivons sains et saufs au sommet du
- fort et surtout très heureux de l'avoir
- fait.

- Nous sommes bien accueillis par
- les autres participants qui nous
- attendaient en haut. Après quelques
- photos d'usage, nous entamons la
- descente par l'intérieur du fort, excep-
- tionnellement ouvert ce jour là pour
- une fête locale. Ce fut une visite très
- intéressante et un voyage dans l'his-



toire. Après toutes ces émotions, nos estomacs criaient famine et une décision s'imposait pour la suite des événements.

Nous devons faire un pique-nique sur place, mais Eric, qui n'avait pas les victuailles adéquates, nous propose de partager ce moment dans son jardin, ce que nous acceptons avec joie.

Ce fut encore une belle journée partagée par le groupe et nous remercions les organisateurs Jean et Jeanette qui sont (c'est le cas de le dire!!!!) toujours à la hauteur.



CHRONIQUE DE LA SORTIE ENDURANCE-LOISIRS



Il est 9h30 ce dimanche 7 novembre 2010, malgré la grisaille du ciel et la pluie battante, nous nous sommes retrouvés 14 coureurs et 5 marcheurs plus le petit chien de Jean-Claude au parking du centre sportif du Blanché où nous avons rendez-vous pour participer à la sortie organisée par Armand.

Le départ pour les coureurs se trouvant au stade de Collex-Bossy, nous nous y rendons en voiture.

Armand, notre guide et organisateur de la sortie, nous emmène sur un parcours de chemins de campagne et de sentiers dans les bois jouxtant la frontière française et un peu de route pour revenir par Ferney. Parcours de découverte de cette campagne genevoise que peu d'entre nous connaissait et qui a été bien apprécié par toute l'équipe.

Après 1h26 de course nous sommes de retour au Stade de Collex-Bossy où 5 courageux continuent

- jusqu'au stade du Blanché.
- Nous retrouvons le groupe des
- marcheurs qui eux aussi sont de
- retour après 1h25 de randonnée dans
- les alentours de Grand-Saconnex.
- Ayant apprécié une bonne douche
- mise à notre disposition au stade du
- Blanché et en attendant l'assiette de
- spaghettis promise par Armand nous
- étanchons notre soif avec de la bière et
- autres boissons pour nous réhydrater
- pendant que le cuisinier du jour
- (Armand) avec d'aimables volontaires
- s'affaire dans la cuisine.
- Après s'être revigoré de spaghet-
- tis et de bon vin les accompagnant,
- nous continuons le repas avec un
- grand choix de desserts faits maison
- accompagnés d'un café.
- Un très grand merci pour cette
- superbe organisation de ce dimanche
- et pour ce moment de partage où
- l'ambiance était très sportive et
- conviviale.

Evelyne

COMPTE RENDU SUR LES COURSES

Pluie de louanges par beau Soleil – Les Courses du Mandement et le Raid Nature.

Le Raid Nature s'était un peu immiscé dans Les Courses du Mandement. Il y avait une raison historique à cela; René Dafflon en avait été un membre fondateur. René est un grand amoureux du Mandement, un peu poète sur les bords, bon vivant, esthète généreux, il a voulu partager avec les coureurs de fonds ces si beaux paysages. Un parcours de 22km a été dessiné et remanié à plusieurs reprises pour être au plus près de la Nature. Une organisation légère, qui pouvait profiter de la structure des Courses du Mandement, entourait les coureurs.

Pour des raisons personnelles René a été obligé de prendre un peu de recul par rapport à l'organisation du Raid. C'est Jean Perone, le soucieux, l'angoissé, le pointilleux, bref le Chouchouteur des coureurs (NdLR c'est comme ça qu'on l'aime) qui a donc repris en main cette organisation. Comme on ne change pas un système qui marche, on a procédé comme à la Course des Ponts. Six responsables de secteurs ont répartis 30 commissaires sur le parcours. Un effort accru s'est porté sur le fléchage du parcours. Cette organisation nouvelle a demandé un gros investissement en temps et en responsabilité à Jean. Le travail effectué pourra resservir pour les futures éditions. En considérant la pluie de louanges à l'arrivée, lorsqu'on interro-

geait les coureurs, on doit admettre que Jean est un orfèvre dans la répartition des commissaires.

Bravo à notre Chouchouteur!

Le CHP s'était engagé pour cette édition à d'autres tâches. Nous avons proposé aux organisateurs de partager notre savoir faire en matière d'inscriptions et de classement. Petits nuages sur ce volet de notre participation. François, pour des raisons familiales, n'a pas pu être sur place.

Une définition de notre travail pas assez soulignée de notre part, une mauvaise évaluation de l'ampleur de la tâche du côté des organisateurs. Une vision unilatérale de la collaboration de la part de nos partenaires, une nécessité d'encadrement insoupçonnée du point de vue informatique était attendue du CHP. Ainsi tant au bureau des saisies, qu'à la publication des résultats ou sur la ligne des départs/arrivées des petits couacs se sont manifestés et le stress est monté du côté des organisateurs.

Votre serviteur a dû se partager entre le chronométrage (sa tâche initiale) et le bureau des saisies et des résultats. Lourde et stressante journée. François a pu gérer de chez lui et par Internet les classements, ce qui prouve que sa méthode est d'une grande efficacité, une expérience qui fera peut être école à l'avenir. Au final malgré la déception de l'organisateur les résultats ont été disponibles moins de 15 minutes après chaque course et à 16h les résultats de la journée étaient publiés sur la page Web de l'organisateur.

BP

45^{ème} MISTER OLYMPIA

Du 23 au 26 septembre 2010 se déroulait, à Las Vegas, le 45^{ème} MISTER OLYMPIA. Dénommé aussi « le Sandow » car la coupe qui est décernée est une représentation de cet athlète.

Trop occupé à récolter des points Cumulus et Supercard, je ne pouvais pas être présent dans la « ville des jeux ». A Genève, n'ayant pas de « manchot », j'ai profité de mes deux mains pour rédiger ce qui suit et qui est un mélange d'articles de presse et d'opinions personnelles.



Larry Scott 1st Mr. Olympia

La première édition a vu la victoire de Larry SCOTT, toujours présent, matériellement du moins, puisque tous ses successeurs utilisent le banc à biceps auquel il a donné son nom.

Afin de situer ce qui est la plus grande réunion de Bodybuilders au monde, il faut savoir que les frères JOE et BEN WEIDER imaginèrent de créer un super challenge qui verrait s'affronter tous les Mister Univers et autres pour le titre suprême de Mister Olympia.

Ceci afin de coiffer les autres challenges existants et ils étaient nombreux. Les Weider régnaient en maîtres et sans partage sur un empire et pouvoir faire un mythe d'un champion pouvait être un placement d'argent rentable.

Voici, dans l'ordre par années, ceux qui ont inscrit leurs noms :

- 1 – Larry SCOTT 1965 – 1966
- 2 – Sergio OLIVIA 1967 à 1969
- 3 – Arnold SCHWARZENEGGER 1970 à 1975 et 1980 (titre contesté)
- 4 – Franco COLOMBU 1976 et 1981
- 5 – Frank ZANE 1977 à 1979
- 6 – Chris DICKERSON 1982
- 7 – Samir BANOUT 1983
- 8 – Lee HANEY 1984 à 1991
- 9 – Doran YATES 1992 à 1997
- 10 – Ronnie COLEMAN 1998 à 2005
- 11 – Jay CUTLER 2006, 2007, 2009, 2010
- 12 – Dexter JACKSON 2008



Pour être Mister Olympia, il faut se classer parmi les poids lourds des autres concours, être strié ou écorché et physiquement équilibré, malgré la masse.

Sur les douze Mister Olympia, onze étaient présents, le douzième s'est excusé, c'était Arnold Schwarzenegger, afin d'entourer le créateur, JOE WEIDER, entraîneur des champions depuis 1937, comme il aime à le souligner. Depuis cette année, 200.000 dollars sont attribués au vainqueur avec en plus un an d'activités lucratives, ce qui permet de cumuler un joli capital.

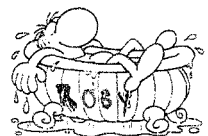
Voici le podium 2010 :



Bien que la notion de business continue, elle n'est plus unique à une seule fédération. Plusieurs athlètes, parmi les meilleurs, sont sous contrats avec des marques concurrentes au groupe AML-Weider. Il est difficile dès lors de les mettre sous contrat Weider et de les empêcher, comme ce fut le cas précédemment de participer à ces concours prestigieux. Il n'est plus envisageable de « faire gagner » un athlète moins méritant. Peut-être sommes-nous vers la fin où un champion moyen pouvait briguer le titre ? Si ce concours veut garder sa crédibilité auprès de l'opinion publique et de la presse spécialisée. Par contre, on constate que les athlètes, ayant des contrats avec des sponsors importants, sont placés devant, sachant que l'argent est omniprésent, comme dans beaucoup de sports. Hélas !

Que penser des muscles surdimensionnés qu'affichent les actuels Bodybuilders ? La chasse aux centimètres fait qu'ils dépassent les héros que les auteurs de bandes dessinées démesuraient déjà d'un coup de crayon. Cela est difficile à juger. Pour moi, l'année 1965 m'a plus marqué par la rencontre du Président Lyndon Johnson avec Luther King que le premier Monsieur Olympia. Cela reste un choix !

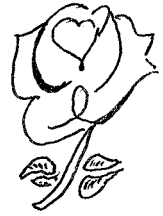
Avec l'espoir que tout "baigne" pour vous, je vous souhaite une Bonne Année!



GENS QUI RIENT... GENS QUI PLEURENT...

*Si tu vois les autres se lamenter, joins-toi à leurs lamentations ;
si tu entends les autres se réjouir, joins-toi à leur joie.*

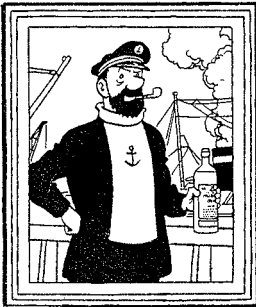
Jitsu-go-Kiyo



Suite au téléphone de sa fille et l'avis paru dans la presse, j'ai appris le décès, en septembre, de Bernard AVONDET. Né en 1936, membre ancien du C.H.P., il fit partie de l'équipe haltérophile des années 1960.

Mais, plus proche de nous, c'est lors des animations de la section Endurance où il offrit ses prestations artistiques, avec sa partenaire Corinne, qu'ils participèrent avec leur numéro de claquettes, au succès de ces soirées. Merci pour tout cela et ciao l'Artiste

Il y eut aussi à déplorer le décès, à 47 ans, de Silvia ZAUGG, compagne de notre ami Joseph CRUZ. Elle était toujours prête à rendre service, notamment lors des courses à travers les ponts. C'est peut-être d'avoir trop utilisé son cœur au service des autres que ce dernier cessa de battre. Cher Joseph, toute l'Amicale de la section Musculation est en pensée avec toi.



L'Amicale de la Musculation a eu l'occasion de reprendre un peu de moral avec l'invitation à une verrée offerte au « bar des haltères » sis en notre salle de Sainte-Clothilde, par la mascotte de la section, Georgy TORNAY pour ses ... 90 ans.

Le plus ardu a été de ne pas laisser filtrer – chose difficile surtout lors d'une verrée – le fait que nous lui avions monté « un bateau », c'est-à-dire une autre réunion dont le secret devait être gardé. Heureusement rien n'a transpiré ce soir-là, même pas les membres présents !

Une soirée fondue sur le bateau de la CGN servit de cadre à cette agape où Georgy eut l'occasion, avec l'accord de la capitainerie, d'aller aux commandes, prouvant qu'il n'y avait pas d'âge pour gouverner. Nous avons eu peur, pendant un instant, qu'à son habitude, il entonne « Nous irons à Valparaiso » et qu'il prenne le large. Mais, nous nous sommes retrouvés OK et au quai. Pour ses 80 ans, sa fille avait organisé une verrée sur le tram. 90 ans sur le bateau. Espérons que dans dix ans, il n'y aura pas une grève d'une compagnie d'aviation !

Bon anniversaire à notre capitaine Haddock d'un soir, Georgy Tornay.

Pour la Section "Muscule": Roby

Nous recrutons!

Gymnastique d'entretien dans une
ambiance dynamique et décontractée.



**La section gym aimerait se renforcer de
3-4 personnes. Le lundi 19h 21h école du Mail**

**Travail des abdos de Noel 2010
Merci aux Claude's Berchten et Meylan,
les détecticiens qui nous les ont préparés.**



**Exercices dangereux sous
contrôle de moniteurs
expérimentés**

PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

Conférence de Blaise Dubois

De passage à Lausanne en septembre 2010, le canadien, ou devrais-je dire, le québécois, Blaise Dubois, physiothérapeute spécialisé dans la course à pied et les blessures des coureurs donnait une conférence tout public et un cycle de formation pour les professionnels de la santé et du sport. Voilà une occasion de savoir ce qui se dit sur le plan international concernant la prévention des blessures en course à pied.

Préparez-vous à voir la plus part de vos certitudes voler en éclat!

Avant toute chose, s'il y a un message à retenir dans cette histoire c'est qu'aujourd'hui, nous avons tendance à mourir précocement de maladies cardiovasculaires, de problèmes liés au surpoids et à la sédentarité et que la pratique régulière d'une activité physique comme la course réduit d'entrée de jeu de 63% nos risques de dépasser des suites de ce type d'affections.

Ça c'est dit! Que vous courriez mal, avec les mauvaises chaussures, à une fréquence inadaptée etc. a de l'importance par rapport aux risques de blessures, mais le simple fait de courir vous mets déjà plus ou moins à l'abri d'un décès précoce dû au grand mal du siècle!

Cela dit, il est quand même préférable de courir de manière sécuritaire et d'éviter tant que possible de se

blessur. Et pour cela, figurez-vous que la science a considérablement investi ces dernières années! Naturellement, suite aux multiples études ce qui était vrai il y a 20 ou 30 ans de cela ne l'est plus aujourd'hui, ou plus tout à fait de la même manière.

Biomécanique

La majorité des études menées ces trente dernières années ont porté sur une population de coureurs récréatifs, sur tapis roulant portant des chaussures standard. Fort du constat que 80% de ces coureurs amorcent leur foulée par le talon, augmentant ainsi la phase de freinage, la force d'impact au sol et le temps de contact, les scientifiques en ont déduit qu'il s'agissait là de la référence du bon modèle. Il s'agit d'ailleurs du modèle biomécanique présenté dans le précédent bulletin.

Cependant, dans un même temps, on constate que les coureurs de haut niveau, ainsi que la majorité des coureurs pieds nus attaquent par l'avant du pied. En réalité des caractéristiques biomécaniques ont été systématiquement relevées chez les coureurs efficaces (particulièrement les coureurs internationaux): la fréquence de pas est plus élevée que chez un coureur récréatif, le déplacement vertical est réduit au minimum, le temps de contact au sol est également plus court et on observe une

phase de freinage restreinte et une économie de mouvement des membres marquée.

Le constat est simple, la mécanique du coureur récréatif (soit la majorité des coureurs) ralentit la cadence et stresse l'organisme, alors que le coureur «professionnel» s'économise et est plus efficace. Partant du principe que lorsque l'on sait marcher on devrait savoir courir, pourquoi le commun des mortels court-il si mal?

Blaise Dubois, au travers de son expérience et de sa revue systématique de la littérature scientifique propose deux explications. La première est liée aux chaussures modernes, avec sa pente et son absorption qui surélève le talon de plusieurs millimètres par rapport à l'avant pied et qui implique donc un premier contact à l'arrière-pied. Le côté protecteur de la chaussure annihile le message de douleur généré par un contact talon, la mécanique naturelle du pied nu en étant perturbée.

La seconde raison étant liée à notre mode de vie, bien éloigné de nos ancêtres très entraînés à la course pour des raisons de survie. Nous étant aménagé un univers secure, nous n'avons plus besoin de courir pour survivre et cela joue un rôle indéniable dans notre «désévolution»! Ne bénéficiant plus de la répétition d'une gestuelle qui tend à s'améliorer et à affiner la biomécanique de la course pour une plus grande efficacité, nous ne savons plus

- courir, nous avons perdu cette habi-
- leté et devons donc apprendre à
- courir, pour être efficace.
- Bien, me direz-vous, et où cela
- nous mène-t-il? A l'apprentissage de
- la course pardi!
- Modifier la biomécanique de
- l'homme moderne en gestuelle effi-
- cace et sécuritaire peut prendre deux
- voies. La première est dans la lignée
- des grands gourous de la biomé-
- canique et leurs formules à étapes
- structurées et définie ayant pour
- objectif de modifier consciemment sa
- mécanique de course, et ce plus ou
- moins efficacement sur du plus ou
- moins long terme, moyennant un
- financement certain. Les méthodes
- les plus connues sont PosTech, ou
- EvolutionRunning et ChiRunning.
- Notons que ces processus laborieux
- sont souvent plus d'ordre philoso-
- phique que scientifique.
- La seconde manière d'acquérir
- une meilleure mécanique de course
- est elle, indirecte et inconsciente. Il
- s'agit d'adopter petit à petit une
- course qui réduit le contact du talon
- au sol, qui diminue le déplacement
- vertical et la force d'impact. Pour cela
- le moyen à mettre en œuvre est de
- réduire l'interface entre le sol et le
- pied, tout en augmentant la fré-
- quence de pas. Blaise Dubois recom-
- mande pour 90% des coureurs de
- choisir des chaussures minimalistes
- et de courir à une fréquence de 3 pas
- par secondes.
- Il va de soit que le changement ne
- doit pas se faire en un jour, mais pro-

gressivement de manière à ce que le corps ait le temps de s'adapter.

C'est d'ailleurs l'un des arguments clés de cette conférence! Le corps s'adapte, plus ou moins vite selon son âge et ses capacités intrinsèques, mais il s'adapte, tant du mauvais côté de choses que du bon!

La formule à retenir est donc que le corps s'adapte, tant que le stress imposé n'est pas plus important que sa capacité d'adaptation. Les blessures de surutilisation sont le résultat d'une surcharge des structures anatomiques. Tout changement doit donc être apporté progressivement, qu'il s'agisse de volume d'entraînement, d'intensité des entraînements, des surfaces ou du dénivelé pratiqués.

La transition est offerte pour aborder les 10 grandes croyances des coureurs, les faits et l'opinion de Blaise par rapport à celles-ci.

1. Causes des blessures

Croyance: la majorité des blessures sont dues à des facteurs extrinsèques (chaussures, surface etc.) ou intrinsèque (faiblesses musculaires, tendineuses etc.)

Fait: la cause principale des blessures est due à la quantité de stress appliquée sur les tissus. Près de 80% des blessures chez le coureur s'explique par un changement à la hausse du volume d'entraînement ou de l'intensité de ceux-ci.

L'opinion de B.D.: Les facteurs intrinsèques et extrinsèques sont sujets à exacerber la surcharge occa-

● sionnée par un stress mécanique allant
● au-delà de la capacité d'adaptation du
● corps.

2. Volume d'entraînement

● *Croyance:* Pour éviter de se blesser,
● courir 2 à 3 fois par semaine et com-
● pléter avec du vélo ou de la natation
● est préférable à 6 entraînements de
● course par semaine.

● *Fait:* Actuellement, aucune étude
● sur la prévention de blessures n'a
● réussi à quantifier la charge optimale
● ou la fréquence idéale d'entraînement.

● *L'opinion de B.D.:* En raison de la
● nature des tissus impliqués, il est
● préférable de répartir un même volu-
● me d'entraînement sur une plus
● grande quantité de session que sur
● trois entraînements.

3. La chaussure

● *Croyance:* L'absorption de la chaus-
● sure prévient les blessures en diminu-
● ant les chocs sur le squelette.

● *Fait:* Les études cliniques et scien-
● tifiques ne valident pas le fait que l'ab-
● sorption de la chaussure diminue l'inci-
● dence des blessures chez le coureur.
● L'absorption ne change pas le stress sur
● le squelette puisque le corps adapte
● ses comportements de modération
● d'impact en fonction de la dureté de la
● chaussure.

● *L'opinion de B.D.:* La chaussure est
● une interface nécessaire dans beau-
● coup d'activités humaines à l'heure
● actuelle et de tout temps, l'homme a
● cherché à adoucir le contact de son
● pied avec le sol. Mais cette interface est

devenue fréquemment superflue. L'explosion dans les années 90 des développements technologiques des chaussures de course basés sur des concepts cliniques sans fondement scientifique a produit des chaussures de plus en plus compliquées, destinées à maintenir le pied, le soulager, amortir etc. On se retrouve donc avec des chaussures de plus en plus grosses, lourdes et amputant le pied de ses sensations tactiles. Le pied est devenu paresseux et la biomécanique naturelle s'est dérégulée. Il est en outre désolant de constater que l'on se blesse d'avantage qu'avant, que les coureurs à chaussure se blessent plus que les coureurs pieds nus et que le fait de payer des chaussures très cher n'apporte aucune garantie du côté de l'incidence des blessures.

4. Surface

Croyance: Les surfaces dures et les cotes augmentent les risques de blessures

Fait: Aucune surface n'a été identifiée comme étant plus à risque qu'une autre en termes de blessures.

L'opinion de B.D.: Trois facteurs sont à prendre en compte. D'abord la rapidité de changement de surface. Les surfaces très dures (béton) augmentent les comportements de modération d'impact, alors que les surfaces molles (sable, pelouses) augmentent les comportements de stabilisation. Chacun de ces comportements implique des stress différents et donc sollicite des régions

- anatomiques et une mécanique de
- course différente. Un changement trop
- brutal ne laisse pas au corps le temps
- de s'adapter et augmente donc ainsi le
- risque de blessure.
- Le facteur suivant met en relation
- la régularité de la surface et les
- blessures de surutilisation. Courir sur
- une surface trop régulière ou toujours
- du même côté de la route implique un
- stress toujours constant sur les mêmes
- tissus. On développe une mécanique de
- course extrêmement régulière. Le
- moindre élément perturbant cette
- mécanique (facteurs intrinsèques ou
- extrinsèques) devient un stress supplé-
- mentaire pour le corps et augmente le
- risque de blessure. Il est donc
- préférable de courir sur des surfaces
- variées, fermes et irrégulières afin
- d'habituer le corps à s'adapter et de ne
- pas stresser toujours les mêmes tissus.

5. Anatomie et pathologies

- *Croyance:* Les personnes souffrant
- de pathologie ou «anomalies» plan-
- taire comme les pieds plats ou creux,
- les pronateurs ou supinateurs, avant-
- pied, calcanéum et genou varum ou
- valgus, angle Q augmenté etc, sont
- plus sujettes aux blessures.

- *Fait:* Les particularités anatomi-
- ques et biomécaniques installées ne
- sont pas des facteurs prédictifs de
- blessures chez le coureur.

- *L'Opinion de B.D.:* Beaucoup de
- choses et leur contraire ont été dites
- dans la littérature scientifique.
- Retenons que la tendance actuelle des
- recherches tend à démontrer que les

particularités physiques n'ont pas d'incidence sur l'incidence des blessures.

6. Orthèses plantaires

Croyance: L'orthèse plantaire prévient et traite les blessures de surutilisation et corrige les biomécaniques «anormales».

Fait: Par manque d'étude de qualité sur le sujet, on ne connaît pas clairement l'effet de l'orthèse plantaire dans le traitement et la prévention des blessures des membres inférieurs du coureur, exception faite de certaines pathologies du pied et cela sur du court terme. En outre les changements biomécaniques apportés par l'orthèse plantaire «correctrice» sont faibles et non systématiques.

L'Opinion de B.D.: L'orthèse plantaire biomécanique ne devrait pas faire partie des premières alternatives de traitement. D'abord parce qu'elle ne fait pas consensus chez les scientifiques, mais également parce que les résultats cliniques sont modestes et souvent confondus avec d'autres modalités de traitement. Finalement, sur le long terme l'emploi d'orthèse plantaire peut mener à une perturbation des mécanismes d'absorption intrinsèques, pouvant augmenter l'incidence de certaines pathologies. L'exception est l'orthèse de support qui a pour but de diminuer les points de pression sur des zones spécifiques. Dans les cas, notamment, de métatarsalgie, de sésamoïdites, de cer-

● taines fractures de stress des os du
● pied et de la tatalgie, les résultats, en
● terme notamment de diminution de
● la douleur, seront très rapides.

7. Souplesse

● *Croyance:* l'assouplissement
● diminue le risque de blessure et les
● douleurs d'entraînement, tout en
● améliorant la performance et la
● récupération.

● *Fait:* S'assouplir avant l'entraîne-
● ment de course ne diminue pas le
● risque de blessure et pourrait même
● l'augmenter.

● Cela n'a aucune influence sur les
● douleurs post-entraînement ou la
● récupération.

● Et enfin, les assouplissements
● avant l'entraînement ont une influ-
● ence négative sur la vitesse et l'endu-
● rance, alors que s'assouplir à distance
● des entraînements semble avoir un
● effet positif sur la vitesse.

● *L'Opinion de B.D.:* Tout et son
● contraire ayant été dit, et les études
● fiables manquant, l'expérience
● tendrait à prescrire des exercices de
● flexibilité individuellement pour
● répondre aux exigences fonction-
● nnelles du sport et aux raideurs
● développées par l'individu. Si la
● recherche d'un gain d'amplitude est
● l'objectif, des étirements à froid, le
● soir, à distance des entraînements
● semble être une bonne option, pour
● autant que le vice postural qui a
● causé la restriction soit corrigé.

8. Arthrose

Croyance: la course augmente l'arthrose du genou à cause de l'impact important et répété sur le sol qui crée des lésions sur le cartilage et deviennent irréversibles.

Fait: Plusieurs études ont démontré que les coureurs ne sont pas plus sujets à l'arthrose que les non-coureurs.

L'Opinion de B.D.: Le cartilage est un tissu vivant et, pour autant que le stress qui lui est appliqué ne soit pas supérieur à sa capacité d'adaptation, il se reconstituera d'avantage qu'il ne se dégradera. La force d'impact peut avoir une influence sur le degré de stress appliqué. Il convient donc d'adopter une course plus douce en développant les mécanismes intrinsèques propres à diminuer l'impact au sol. Contrairement à la croyance populaire, l'absorption de la chaussure ou la mollesse de la surface ne changera pas le stress appliqué sur le squelette.

9. Anti-inflammatoires

Croyance: Les anti-inflammatoires permettent de contrôler une réponse inflammatoire excessive et de retourner à la course plus rapidement, sans conséquences négatives sur les tissus.

Fait: L'inflammation est un message naturel et nécessaire à un problème tissulaire provoqué par un traumatisme ou par une surutilisation. Les anti-inflammatoires empêchent la bonne cicatrisation et

rendent les tissus plus fragiles à long terme.

L'Opinion de B.D.: A la suite d'une lésion, une chaîne d'événements chimiques s'enclenche et amène le processus inflammatoire. Chaque étape et chaque élément du processus est indispensable à la reconstruction du tissu endommagé. L'interruption de ce processus par des anti-inflammatoires empêche la complète réparation et laisse un tissu fragilisé. Hormis dans des circonstances de performance pour un athlète de très haut niveau, l'emploi d'anti-inflammatoire est donc à éviter au maximum.

10. Hydratation

Croyance: Il est important de boire souvent et même si l'on n'a pas soif durant une activité d'endurance dans le but de prévenir l'hyperthermie (le coup de chaleur).

Fait: L'une des complications les plus fréquemment rencontrées et les plus graves dans la pratique de l'endurance est l'hyponatrémie (réaction physique causée par la baisse de sodium dans le sang, généralement issue d'une trop grande absorption de liquide durant l'effort). En outre, aucune étude scientifique ne démontre la validité de l'idée qu'il faille boire avant d'avoir soif lors d'un effort.

L'Opinion de B.D.: Les conditions de courses peuvent impliquer une sudation excessive, la consommation d'une certaine quantité de boissons isotoniques (contenant des électrolytes) est alors recommandée. Il est

souhaitable de mesurer ses besoins hydriques en se pesant avant et après une longue sortie. Une variation jusqu'à 3% du poids corporel peut être attribuée aux conditions climatiques. De manière générale le coureur doit veiller à ne pas consommer plus de 800ml de liquide par heure de course afin de limiter le risque d'hyponatémie.

Voilà donc un nouvel univers qui s'ouvre à nous!

Après une présentation des différentes chaussures de sport à travers les 50 dernières années et la démonstration que si pour le moment aucune preuve scientifique ne valide la chaussure à grosse semelle ou celle minimaliste, un paquet de preuves indirectes tend à montrer que la nature avait plutôt bien prévu son coup et que nos pieds nus sont tout de même bien adaptés à la course.

La conclusion de la conférence est limpide. Trois étapes permettent de prévenir les blessures. Quantifier le stress de ses entraînements et s'assurer de progresser lentement et d'in-

- introduire progressivement les nouveaux stimuli.
- Augmenter doucement sa cadence à 180 pas par minute.
- Introduire très lentement la chaussure minimaliste basse, près des sensations du sol, permettant de réveiller les mécanismes neurophysiologiques anesthésiés par les grosses chaussures.
- Cet article a été rédigé sur la base de la conférence présentée en septembre 2010 à Lausanne par Blaise Dubois, ainsi que sur le livre

Prévention des blessures en course à pied

Blaise Dubois

Clinique du Coureur, 2010

ISBN: 978-2-9812199-0-9

- Je vous recommande chaleureusement d'aller consulter le site www.lacliniqueducoureur.ca où vous trouverez des compléments d'information indispensables, ainsi que la liste des physiothérapeutes qui ont suivi sa formation et qui exercent dans la région.

Sandrine Pernier

La prochaine Conférence de Blaise Dubois

Blessures en course à pied

aura lieu

le 24 mars 2011 à Lausanne, dès 19h00

Inscription sur le site, rubrique

«Cours et conférences»

Prix: CHF 20. –



PORTRAIT

Pendant le repas qui a suivi le demi-tour du Salève, certains des convives ont été étonnés de voir attribué le prix de la grenouille d'or à notre trésorier Eric Stockli. C'était une plaisanterie de la part de la famille Meylan, qui voulait remercier Eric pour les bulletins météo, fort bien torchés et précis qu'il concocte et envoie à un petit nombre d'entre nous. Merci Eric pour tes messages qui nous réjouissent.

On peut te suggérer, Eric, de diffuser tes bulletins météo sur une plus grande échelle (de grenouille) et d'en faire part à tout le club. **BP**

DU CÔTÉ DES SPONSORS



Comme vous avez pu le constater, la soirée au magasin Univers Sports de cet automne n'a pas eu lieu, faute de disponibilité des uns et des autres.

Pour cette année, Jérôme Faure et son équipe, nous présenteront la nouvelle gamme Erima (équipement officiel du Club) au magasin pendant un mois, du **29 MARS AU 30 AVRIL**.

Nous vous rappellerons ces dates lors de notre prochaine Assemblée Générale.

Il est très important que le Club soit vu et reconnu à l'extérieur, et le port des vêtements de course floqués y contribue largement.



Pour rappel, le singlet (maillot de course) est offert par le CHP!

N'hésitez donc pas à vous déplacer chez



Rue de la Servette 52

RÉSULTATS

MARATHON DU MONT SAINT-MICHEL

CRUZ Vincent 228^e 3 h 45'53"



COURSE DE L'ESCALADE

Elite	SAUGY Sébastien	44 ^e	22'19"
Cadet B	VASEY Mathieu	12 ^e	16'31"
Homme 4	CRUZ Vincent	125 ^e	30'09"
Homme 5	DROZ Jimmy	1 ^{er}	4'26"

RÉSULTATS ATHLÉTISME

Bordignon Arnaud	M	U12	Meeting outdoor	Course	1000m	Genève	2010-06-01	3'53"68	Championnats genevois
Bordignon Arnaud	M	U12	Meeting outdoor	Lancer	Poids	Genève	2010-06-01	34m02	Championnats genevois: balle 200g
Bordignon Arnaud	M	U12	Meeting outdoor	Saut	Longueur	Genève	2010-05-29	3m49	Championnats genevois
Bordignon Arnaud	M	U12	Meeting outdoor	Course	60m	Genève	2010-05-29	9"73	Championnats genevois: finale A
Bordignon Arnaud	M	U12	Meeting outdoor	Course	60m	Genève	2010-05-29	9"72	Championnats genevois: qualification
Pasinelli Loris	M	U14	Meeting outdoor	Lancer	Poids	Genève	2010-05-29	9m60	Championnats genevois: poids 3kg
Pasinelli Loris	M	U14	Meeting outdoor	Course	Longueur	Genève	2010-05-29	4m50	Championnats genevois
Pasinelli Loris	M	U14	Meeting outdoor	Course	60m	Genève	2010-05-29	8"43	Championnats genevois: finale A
Pasinelli Loris	M	U14	Meeting outdoor	Course	60m	Genève	2010-05-29	8"39	Championnats genevois: qualification
Vasey Mathieu	M	U16	Meeting outdoor	Course	600m	Genève	2010-05-29	1'39"17	Championnats genevois
Kremmer François	M	Senior(e)	Route	Course	Marathon	Amsterdam	2009-10-18	2h44'48"	

DE BLEU, DE BLEU... J'AI UN MONSTRE BLUES !

C'est passé inaperçu, un petit flyer a accompagné le bulletin de cet été. Ce petit avis un peu laconique faisait part du remodelage de la section d'athlétisme. Les jeunes du CHP seront entraînés et encadrés par les moniteurs de

Bernex et de l'AGA. Merci à Gabriel Vida de la SFG Bernex, qui nous a suggéré et qui assume cet arrangement.

Présenté comme cela on a l'impression d'un réaménagement administratif. Les faits sont tout autres. Cette section est moribonde, psychologiquement le comité ne pouvait pas en faire son deuil. Les pressions extérieures des autres clubs qui eux aussi, étrangement ne voulaient pas la voir disparaître, a poussé le comité à prendre cette décision. Cette solution cache un aveu d'impuissance, certes elle laisse croire qu'un renouveau est possible, mais personne n'est venu relancer cette section. Et les quelques athlètes qui portent le maillot du club avec courage n'ont pas déclenchés de vocations de moniteur ou de dirigeant parmi les membres du club ou leurs proches.

Je suis triste et affligé, comment

une section presque centenaire a-t-elle pu sombrer dans l'indifférence en si peu de temps. Il y a 3 ans nous avons encore des athlètes de niveau national. Il y a moins d'une décennie nous avons chaque

année au moins une demi-douzaine de champions dans le top 50 suisse.

Pourquoi cette section, qui a été la plus dynamique de notre club lors de ces 50 dernières années, s'est elle étiolée au point de quasiment disparaître? Comment en est on arrivé là, quel erreur a été commise?

Sans sombrer dans le mélo nostalgique, je me souviens que lorsque je suis rentré au CHP dans cette section aux débuts des années 60, c'était le fait d'un grand recruteur, Charly Findeys. L'effectif de cette section était impressionnant. Les successeurs de Charly

à la tête de la section d'athlétisme



ont tous eu le même souci de maintenir un effectif de taille. C'était dans ce giron que se recrutait les cadres bénévoles du club. La relève s'assurait tant bien que mal, mais plutôt bien, l'esprit de club était là, le dévouement aussi, il n'y a jamais eu de panne d'encadrement.

Courir en ces temps là c'était faire de l'athlétisme, les disciplines olympiques étaient l'objectif des athlètes. Le cross était la préparation hivernale. Les rares courses populaires sur routes étaient des interludes quasi anecdotiques. L'esprit qui prévalait était que le sport était une école de vie. Un modèle des difficultés de la vie courante. Être sportif s'était faire des expériences de vie sans frais, un tir à blanc, pour s'améliorer, se renforcer, pour être prêt à affronter les vicissitudes de l'existence. Le sport avait un aspect pédagogique certain, c'est du moins l'image que véhiculaient les «philosophes» du sport, De Courbertin et ses disciples. L'amateurisme était un dogme, un champion qui portait par mégarde une marque d'équipementier, se voyait illico exclu des J. O. Faire du sport était un mode de vie. Il prouvait votre dynamisme et vous cadrait dans la société parmi les gens sérieux, ceux qui savent s'imposer une discipline. Le défi était individuel, mais il se travaillait avec ceux qui partageaient les mêmes ambitions. De ce fait le club revêtait une importance particulière. C'était le lieu où l'altruisme servait les ambitions individuelles. Ce qui renforçait pour chacun son attache-

ment au club. Pourquoi ce portrait à l'encre sépia des années passées? Pour essayer de comprendre un peu ce qui nous est tombé dessus. Un événement de prime abord anodin arrive dans le milieu des années 70. La chaussure de course, spécialement étudiée pour les coureurs, est née. Addidas, Nike et les autres proposent et finalement imposent une autre vision de la pratique de la course. Le mercantilisme et les moyens qui lui sont liés développent une vision nouvelle de cette discipline. La course devient ludique, sanitaire et l'ambition ultime est de se faire plaisir. Gros, colossal changement! Les joggeur, les «gobes-bitume» sont nés, bienvenus clients! C'est bien vu et ça marche, il y a un marché à développer et de l'argent à gagner, plus de gens plus de fric. Aidé par la nouvelle discipline médicale qu'est la Médecine du Sport et ses instituts naissants, une culture nouvelle de l'effort voit le jour, l'Endurance.

En quelques années ils y a des millions d'adeptes. Le CHP profite de cet engouement, des quadras, des quinquagénaires viennent grossir les rangs de la section d'athlétisme. Mais ces nouveaux venus n'ont pas la culture de l'athlétisme olympique, ils sont les adeptes de la nouvelle vision, l'Endurance. Un fossé les sépare. Je m'en suis aperçu lorsque j'ai pris la présidence du club. Nous avons profité au comité du départ à la retraite de Michel Branche, qui présidait alors la section d'athlétisme, pour entériner

un état de fait et partitionner cette section en 2 entités, la section athlétisme piste (dite des jeunes) et la section Endurance Loisirs. La section d'athlétisme est dite des jeunes, car il faut reconnaître que dans ces disciplines à l'approche de la trentaine on est un vieil athlète et qu'à 35 ans on est fini. Des gamins en quelque sorte pour les «gobes-bitume».

La section d'athlétisme a été dirigée avec brio par Jean-Jacques Kohli et Claude Schelling. Des gens admirables de dévouement et de compétences. Jean-Jacques et Claude ont maternés leurs athlètes, on a de la peine à décrire tout ce qu'ils faisaient pour leurs protégés. On se rendait bien compte au comité qu'il serait difficile de trouver une relève à ce duo exceptionnel. Mais nous avons l'espoir tout de même qu'un encadrement pourrait naître au sein des anciens de cette section. Pour pouvoir s'occuper de leurs jeunes avec le plus d'attention possible, Jean-Jacques et Claude ont réduit le recrutement. Avec les mouvements de la vie, et les destins de chacun, il ne reste presque plus d'anciens. Pas suffisamment pour que spontanément une relève voie le jour parmi eux.



- Une autre pratique a également
- édulcoré à mon sens l'esprit de club.
- Pour pouvoir se présenter au championnat suisse interclubs, des petits clubs aux effectifs restreints, dont le nôtre, se sont regroupés sous la bannière du COA Petit-Léman. Partageant maillots et entraîneurs spécialisés les jeunes ont une image floue des structures qui les encadrent. Ce n'est pas comme cela que l'on cultive l'esprit de club. Il ne faut pas alors s'étonner que l'on enregistre des défections et qu'il n'y ait plus personne pour reprendre le flambeau.
- Voilà brièvement expliqué
- pourquoi nous en sommes là. J'ai un
- gros blues et j'ai écrit ces quelques
- lignes pour sortir ce problème de l'in-
- différence. Il me semble que l'avenir
- de cette section devrait faire l'objet
- d'un point à l'ordre du jour de notre
- AG. Nous devons décider tous ensemble,
- si l'on peut redonner une nouvelle
- vie à ce groupe, ou prendre la franche
- décision de lui acheter une couronne
- mortuaire.
-

Bernard Pernier

PANNE DE PLUME

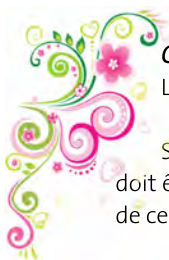
On les trouve généralement dans les oreillers, les plumes et je crois que nos fidèles chroniqueurs qui la tiennent pourtant si bien, ont rangé la leur dans cet outil de somnolence. Puis comme des chérubins repus, ils ont, bouche ouverte, écrasé la bulle sur cet oreiller de paresse! Ils devaient penser que Morphée leur servirait de Muse. Raté; les Poètes de la course à pied! La Muse n'a pas fait mumuse avec vos souvenirs de Pédestriens. Vous ne vous êtes en tous cas pas réveillés à temps pour chanter les louanges de l'effort sportif en pleine nature, je me sens un peu abandonné...

On ne va pas applaudir les somnolents, les roupilleurs, les coinçeurs de bulles, on ne réveille pas les somnambules, ce n'est pas poli! Mais en revanche je mobilise mes deux mains, mes deux pieds, mes deux oreilles

● même pour faire la claques à nos
● organisateurs de sorties. Sans leur
● dévouement et leur sens de l'amitié,
● jamais nous ne pourrions tenir un
● calendrier des sorties aussi fourni.
● Quel calendrier et quelle qualité
● d'organisation!
● Ils ont racolés, se sont démenés,
● inquiétés, ils ont ragés et subi bien
● d'autres turpitudes encore pour
● quelle ait lieu cette foutue sortie.
● Alors que nos organisateurs chéris ne
● prennent pas ombrage de cette
● défaillance de nos chroniqueurs. Si le
● fruit de leur travail n'a pas été couché
● sur papier glacé, il est gravé dans nos
● mémoires et nous l'emporterons au
● Paradis.

● Merci encore à tous nos organisa-
● teurs qui animent notre club et plus
● encore pour l'amitié qu'ils rayonnent.

● **Bernard**



Carnet Mondain

Le Challenge de la fidélité est attribué à Arlette Spengler pour ses

60 ANS DE MARIAGE

Son époux, notre ancien président central et de la section d'athlétisme, doit être fier de lui avoir tenu le rôle de partenaire matrimonial tout au long de ces années.

Toutes les félicitations du comité.



Nécrologie

Nous avons appris avec tristesse le décès du Papa de **Louis Antognazza**, à qui nous adressons nos plus sincères condoléances.

...AUX BONS TUYAUX ! (*)

Les courses sur route en général, et le Marathon en particulier, après avoir connu la vogue, se voient aujourd'hui un peu délaissés. Faut-il s'en plaindre, je ne le crois pas, car, outre que ces épreuves étaient très fatigantes et parfois même dangereuses pour les coureurs, elles ne développaient en eux qu'une qualité, l'endurance, et leur faisaient plutôt perdre leur allure.

Car, sur la route, il est inutile de chercher à courir en souplesse, le sol étant ou d'un macadam très dur, ou pavé, ou boueux. On peut trotter sur la pointe des pieds durant quelques kilomètres, mais quand la distance s'allonge, les tendons, fatigués, ne peuvent plus travailler, et le pied se

pose à plat, quand il n'arrive pas à se poser le talon le premier. Quant aux reins soumis à une telle épreuve, mieux vaut ne pas songer à la souffrance qu'ils subissent.

Ceci dit, donnons aux amateurs de Marathons quelques conseils d'entraînement fournis par un homme qui brilla dans ce genre d'épreuves, Edmond Filliâtre.

Ayant l'intention bien arrêtée de gagner, il s'était mis sous la direction de Deloge, le grand coureur de fond, et celui-ci, au lieu de le bourrer de kilomètres, eut l'idée excellente de lui faire faire de la marche, beaucoup de marche, durant tout le premier mois de travail. Je dois vous dire d'ailleurs que, comme Stayer, Filliâtre était des meilleurs.

Voici le tableau d'entraînement qu'il suivit:

COURSE		PREMIÈRE PÉRIODE: août		MARCHE
2 août	3 kilomètres en	10'32"	Rien	
6 août	4 kilomètres en	13'50"	Environ 18 kilomètres en	2 h 30'
11 août	1 km 500		20 kilomètres en	2 h 30'
13 août	5 kilomètres en	17'45"	Rien	
15 août	5 kilomètres en	17'30"	22 kilomètres en	3 heures
18 août	Rien		Paris – Versailles et retour en	4 h 15'
25 août	Rien		40 kilomètres	
28 août	8 kilomètres en	29'		
DEUXIÈME PÉRIODE: septembre et octobre				
2 sept.	7 km 500	en 26'53"		
3 sept.	Environ	14 kilomètres		
8 sept.	23 km 500	en 1 h 30'	10 kilomètres	
15 sept.	15 km 270	en 52'7"	10 kilomètres	
22 sept.	22 km	en course	5 kilomètres	
29 sept.	40 km	marche et course		

Octobre

6 octobre 15 kilomètres à toute allure.



Edmond Filiâtre (107) dans le premier marathon amateurs, disputé en France, attaque franchement le sol, le talon le premier.

Enfin, le 13 octobre, jour de la course, Filiâtre, fin prêt, couvrit les 40 kilomètres en 2 h 36 minutes et gagna avec le sourire.

Voici pour l'entraînement.

Pour ce qui est de la tactique dans un Marathon, elle est assez simple

- > Rester dans le groupe de tête et gagner sa course dans une côte.
- > Mais surtout avoir des entraîneurs



- sérieux, qui ne vous font pas forcer
- sans nécessité et savent suivre un
- tableau de marche.
- **Enfin, ces quelques derniers conseils:**
- > Etre très sobre durant l'entraînement.
- > Ne pas boire durant la course ou, tout au plus, deux gorgées de bouillon ou de café.
- > Se rafraîchir avec une éponge, et surtout de pas courir à jeun.

(*) Précieux conseils! Extrait de l'ouvrage **Les courses à pied et les concours athlétiques** de L. de Fleurac et P. Failliot, volume édité en 1911, éditions Pierre Laffite & Cie, Paris.

Siret, gagnant le Marathon anglais, a conservé, à son entrée sur la piste, une correction d'allure assez rare chez un routier.



Assemblée Générale

Le 17 mars 2011

**Salle de réception
des Evaux
à 18h 30**

**Buffet
canadien**

**Boissons
offertes
par le
CHP**

Vous l'aimez. Nous l'assurons

Votre partenaire pour toutes les questions d'assurance

AXA Winterthur, Agence principale de Bernex et environs

Patrick Bouvier

Chemin de la Distillerie 2, 1233 Bernex

Téléphone +41 22 727 04 00

Fax +41 22 727 04 09

patrick.bouvier@axa-winterthur.ch



Art Vidéo SA

TV • HI-FI • VIDEO • ÉLECTROMÉNAGER
SERVICE APRÈS VENTE TOUTES MARQUES
61, bd du Pont-d'Arve • 1205 Genève
Tél. 022 320 19 12 • Fax 022 320 19 34

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation

POLAR[®]
heart rate monitors



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

Nouveau:
distance et vitesse
intégrées



SERIE S

www.polar-ch.ch

CHIESA & FILS

MENUISERIE ET CHARPENTE

chemin des Grands-Champs 12
1212 Grand-Lancy

Tél. + fax 022 794 81 51
Natel 079 417 05 51

Retour:
CHP
Case postale 254
1211 Genève 8 - Jonction

P. P.
1211 Genève 2



tous travaux d'électricité courant fort et faible

25, Clos-de-la-Fonderie, 1227 Carouge
Tél. 022 300 35 35 • Fax 022 300 35 34
e-mail: vernetsa@swissonline.ch



Le sport c'est

**UNIVERS
SPORTS**

Le choix • Le conseil • Le service



52, rue de la Servette • 1202 Genève
Tél. 022 733 33 58

www.univers-sports.ch