

Ravitailer avec le sourire !



De gauche à droite sur ce cliché signé Jean-Pierre Fouquet, nous avons Jeanine Girod, cuisinière et mère de marcheur (Le Suisse Urbain Girod), Marianne Béguelin, mas-

seuse, Hervé Gontran, chronométrateur, et Jean-Emmanuel Dely, préposé au ravitaillement du duo Urbain Girod-Sébastien Genin. Sur le bitume comme en bord de piste, tou-

tes et tous ont porté haut, et avec un cœur énorme, les couleurs de leur club, le CM Monthey, situé dans le Valais.

À l'issue de sa troisième visite sur les 200 km de

Bourges, la délégation helvétique est rentrée lundi (près de 700 bornes en camping-car !) avec une belle 9^e place finale pour Seb Genin. À l'an prochain, les copains ! ■

Ces pieds tellement fragiles...



On a beau aimer ça jusqu'au déraisonnable (200 bornes, hein !), la marche de grand fond, parfois, ben c'est pas l'pied.

Voilà pourquoi les podo-

logues sont aussi indispensables aux marcheurs que l'éponge magique aux joueurs de rugby. Et ceux présents sur l'épreuve ber-

ruyère n'ont pas chômé dans leur espace de soins du Carré d'Auron !

Une image dure, certes, mais qui en dit long sur ce qu'est un marcheur... ■

MARCHE ATHLÉTIQUE/LE GRAND FOND SUR LA TOILE. On vous présente dans ces colonnes le travail d'Othello Spadari, l'homme à la caméra sur les épreuves de marche longues distances. Mais le grand fond dispose également, sur le web, d'un véritable site de... fond. Sur www.marchons.com, vous trouvez tout et le reste sur les épreuves, les marcheurs, les organisateurs, les soins des pieds, les chaussures, la préparation, la récupération et bien d'autres choses encore. Il y a aussi des photos et des vidéos et c'est trilingue français-anglais-espagnol. Doit-on préciser que le tout est à la fois ultra-compétent et passionné ? ■

Othello l'archiviste-chroniqueur de la marche de grand fond



Peu médiatique, la marche de grand fond a néanmoins son documentariste : l'italo-belge Othello Spadari (c'est son vrai prénom), ancien marcheur qui filme la discipline depuis une bonne vingtaine d'années.

Personnage truculent, Othello se définit comme un amateur-professionnel-passionné. Le meilleur de

son travail de bénédictin est accessible en ligne, sur telepariscolmar.fr. Un site fréquenté, un an après sa création, par « un bon millier de visiteurs réguliers ».

On peut joindre l'inénarrable Othello (toujours en quête de correspondants, d'encouragements...) sur infi@telepariscolmar.fr ou au 0032 495 85 00 01. ■

MARCHE ATHLÉTIQUE/DES LOCAUX MÉRITANTS. Plusieurs marcheurs représentaient Bourges et le Cher sur les 200 kilomètres de la ville. Le meilleur de nos valeureux régionaux aura été un Porcelainier, Patrice Estève (CA Foëcy), qui a rallié l'arrivée en 34^e position avec 114,638 bornes au compteur. Pierre Spément (EM Bourges) s'est classé 38^e avec 98,642 km couverts. Les deux sociétaires du club organisateur, Franck Gallot et Patricia Braguy (US Berry, donc), ont été respectivement classés 47^e et 49^e. Chapeau et... respect. ■

MARCHE ATHLÉTIQUE/LIQUIDE ET SUCRES LENTS. Lorsqu'on s'élançe pour deux tours d'horloge de marche à bon train, le ravitaillement prend une importance capitale. L'encadrement du club suisse de Monthey, qui comptait deux marcheurs sur l'épreuve, était ainsi organisé : à chaque passage d'un des gars (tableur sur 18 à 22 minutes au tour), on lui proposait alternativement du liquide, puis du solide. Le liquide, c'est du sirop à l'eau, un peu de boisson énergétique, du thé. Côté solide, les valeurs sûres sont poulet au riz, pâtes au jambon, « des sucres lents en général et un peu de sucré, genre cake ou pain d'épices ». ■