

Clin d'œil sportif

Février 2007

♣ Pour sa 36^e édition, le 18 mars, la course du Soleil à Sierre innove en passant de quatre à trois tours chez les hommes. Ces derniers se mesureront dorénavant sur 8095 mètres. Excellente initiative.

♣ Les championnats suisses et valaisans de la montagne auront lieu le 10 juin entre Sierre et Montana, sur le même parcours que les championnats du monde de la montagne 2008. Les championnats du monde de la montagne 2007 sont prévus le 15 septembre à Ovronnaz, en circuit, avec une descente de 250 m de dénivellation dans le dernier km, ce qui n'est pas du goût de tous les athlètes. On peut se demander si ce n'est pas un peu trop pour notre canton d'avoir ces deux championnats du monde qui se suivent.

♣ N'oubliez pas la SlowUp Valais du 27 mai. Une bonne trentaine de kilomètres, entre Sion et Sierre, en passant par Bramois, Grône et Chalais, seront fermés à la circulation automobile et réservés à tous ceux qui veulent se mouvoir par leur propre force. Il y aura aussi diverses animations.

♣ Le site www.calendrierdescourses.ch est des plus intéressants. Il informe sur des quantités de compétitions de course à pied en Suisse et à l'étranger. D'autre part, la partie *meet & run* permet de connaître différents lieux en Suisse où il y a des entraînements organisés. Supposons que votre job nécessite de vous installer pour six mois à Bâle, alors vous faites une petite recherche et vous trouverez certainement un groupe de course à Bâle. Vous pouvez accéder à ce site en passant par le nôtre, partie liens puis course et enfin calendrier des courses.

♣ Il est toujours intéressant de jeter un coup d'œil sur le bilan de l'athlétisme en Suisse au terme de chaque année, notamment chez les jeunes, afin de voir si à l'horizon, pointent des petits prodiges. En 2006, Kim Metz, 15 ans, a sauté 7,01 m à la longueur, soit 19 cm de mieux que l'ancien record, vieux de 35 ans, appartenant à Pierino Pampuri. Kim a par ailleurs remporté six médailles lors des championnats suisses de Zofingue. Dans le

même ordre d'idée, la jeune Martina Strähl, 19 ans, a gagné les championnats suisses de la montagne avec près de six minutes d'avance sur Fabiola Rueda-Oppliger, son aînée de 24 ans ! Trois mois plus tard, Martina allait devenir vice-championne du monde de la montagne chez les Elites. Parlera-t-on encore de Kim et Martina dans dix ans ?

♣ Hicham El Guerrouj détient le record du monde du 1500 m en 3'26''. C'est Pierre Délèze qui a le record suisse sur cette distance, 3'31''75, depuis 1985. En supposant que Délèze ait couru à allure régulière, à quelle distance (au cm près) de l'arrivée se serait-il trouvé au moment où El Guerrouj finissait sa course ? Votre réponse est à me faire parvenir avant la fin mars. Un tirage au sort de trois petits prix sera effectué parmi les personnes ayant donné la réponse correcte. Notons encore qu'au moment où Pierre établissait ce chrono, le record du monde en était à 3'29''67 (Steve Cram). Ajoutons encore que la course de Pierre aurait constitué un record du monde si elle avait été établie cinq ans plus tôt.

♣ D'après le magazine « run + athletics » (1) de la Fédération suisse d'athlétisme, le nombre d'adeptes du cross est en train de fondre lamentablement. Aux championnats suisses, il y avait encore 1134 classés en 2000, puis 596 en 2002, puis 307 en 2004. Légère hausse en 2006 avec 344 classés. Même si certaines catégories ont disparu, l'évolution est qualifiée d'alarmante.

♣ Le dernier numéro de « Sport & Vie » (2) nous apprend que la bière est riche en minéraux (notamment le magnésium) et en vitamines (B1 et B6) qui permettent une bonne recharge glucidique. Elle contient aussi quelques sucres lents, provenant essentiellement de l'orge, qui participent à la reconstruction des forces. Elle peut donc intervenir dans le cadre d'une récupération mais seulement à condition d'avoir préalablement étanché sa soif à l'eau pure et de ne pas en abuser. A bon entendeur...

(1) Numéro 9, février 2007

(2) Numéro 100, janvier-février 2007