

Sarnen 87 : COMMENT ON APPRIVOISE LE SUCCÈS

Ils sont partis à Sarnen sceptiques. Ils en sont revenus enchantés. Les athlètes du groupe compétition ont vécu, dans le beau pays obwaldien, un camp d'entraînement qu'ils répéteront sûrement avec plaisir. A la base de cette échappée studieuse vers un milieu inconnu : Jacques Pillet. Et par la grâce d'une fille, s'il vous plaît !

UN LIEU FAIT POUR LES SPORTIFS

L'histoire mérite d'être contée. Marina travaillait au pair dans une famille de Charmey. La fille était sportive et elle cherchait une possibilité de s'entraîner. Tout naturellement, elle trouva le stade de Bouleyres et les gens du SAB. Jacques fit plus ample connaissance et s'en alla même du côté de Sarnen. Il tomba littéralement amoureux de la petite ville :

" C'est un coin extraordinaire pour l'entraînement. Des installations un peu perdues dans la nature... et puis, l'esprit qui y règne. Les gens de là-bas sont habitués à voir des sportifs. Le sport fait vraiment partie de la vie communautaire. Mais pas comme à Macolin, grand centre sportif... A Sarnen, il y a des sportifs comme il y a des artisans ou des fonctionnaires. Je trouve cela assez bien !
En arrivant là-bas, j'ai dit : c'est l'endroit où il faut faire un camp d'entraînement.

Des contacts furent donc pris avec l'entraîneur de Marina. De la collaboration née pour assurer un entraînement conforme au programme personnel de la charmante Obwaldienne, on passa à la réalisation d'un séjour à Sarnen.

C'est finalement aux championnats suisses en salle de Macolin que les dernières retouches furent apportées et que se décida véritablement la concrétisation de ce camp. A l'origine, ce devait être un travail en commun avec la TV Sarnen. Cependant, quinze jours avant la date prévue, nos hôtes purent profiter du désistement d'une autre société pour pro-



Sarnen: à l'heure de la pose (en haut)
et de la pause (en bas)



longer, sans frais, un camp dans la région de Langenthal. C'est pourquoi, le SAB se retrouva seul.

MINUTIEUSE PREPARATION

Bien qu'il ait regretté l'absence du club local, Jacques Pillet admet, réflexion faite, qu'il était préférable qu'il en soit ainsi pour un premier camp. Il y avait là, réunis pour quelques jours, des athlètes d'âges, de sexes et de niveaux différents. Le programme fut donc élaboré par Marcel Engelmann, Francis Perritaz, Jean-Daniel Monney et Jacques Pillet.

" L'idée générale était de mettre sur pied un camp d'entraînement au vrai sens du terme. Ce qui sous-entendait le moins d'amusement possible (pas de disco le soir...etc) Il fallait donc imaginer le maximum d'activités en commun. Tous les échauffements par exemple. Après, les groupes se formaient selon leur spécificité pour pratiquer ce que j'appelle une préparation à la compétition. Nous n'avons pas poussé ce que nous faisons déjà mais nous avons répété longuement. Six heures par jour en quatre tranches de 1 h. 30. Les entraînements étaient quasiment ceux qu'on donnaient le soir à Bulle... avec une pointe de vitesse en plus. La différence, c'est qu'ils étaient répartis sur 3 jours (de beau temps...Heureusement !).

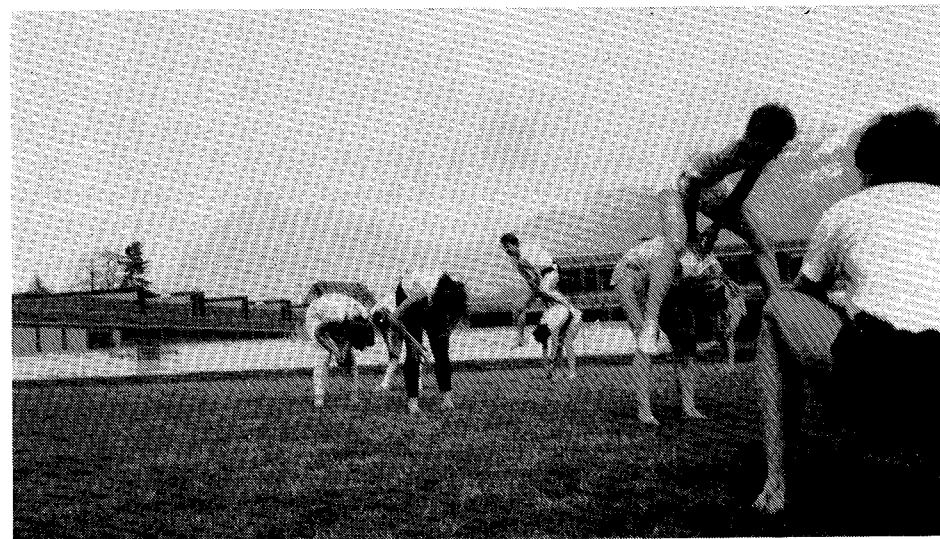
RESTER FIDELE A UNE CONCEPTION

Les milieux de l'athlétisme ne professent pas une idée monolithique des méthodes d'entraînement. Dans un certain sens, on peut s'en réjouir. Cependant, la multiplicité des courants et la fréquentation d'autres cours auraient-ils pu influencer le programme de Sarnen ? Jacques Pillet est assez net sur ce point:

" Il est clair qu'on a évité, par exemple, de faire, quelques jours après, les mêmes exercices que ceux de camp "Buchs" de Bulle. Mais nous n'avons pas calculé notre entraînement par rapport à ce qui se fait sur d'autres plans.



On travaille, sur les chemins ou au stade, mais toujours dans la nature tellement belle de ce coin de pays.



Nous avons simplement profité de ce qui avait été exercé pour le reprendre dans un autre esprit et sous une forme différente.

Personnellement, je ne suis pas tout à fait d'accord avec la conception du camp "Buchs" de Bulle.

C'est un camp dur. Il n'y a qu'à voir l'état de ceux qui en sortent ! On y prône la résistance poussée avec tout ce que cela comporte. "

D'ailleurs, sans les empêcher d'y participer, Jacques Pillet a déconseillé à ses coureurs de demi-fond de fréquenter ce camp. Pourquoi ?

" Il me semblait que ce n'était pas dans la ligne de notre entraînement d'hiver. En fait, cela constituait même une pierre d'achoppement. Je n'ai pas voulu courir le risque de voir mes athlètes se casser au milieu de leur programme de préparation.

Tout l'hiver, nous avons mené une "politique des petits pas ". Autrement dit, on a travaillé sur la longueur d'un entraînement ressentant seulement en fin de séance la sensation de l'effort. Tandis que dans une séquence dure - séries de 800,400,300,200 m, par exemple - chaque partie équivaut à un effort violent. Dans ce cas, l'athlète doit tenir ces "X" m. ... pour les prochains, on verra... C'est sûrement trop demander à des adolescents dont les attaches musculaires sont encore fragiles et la croissance en pleine évolution".

ENTRAINER SIMULTANEMENT LE CORPS ET L'ESPRIT

Le système des séries a été maintenu:

" Mais très "cool", disons à 70 % de la capacité maximale. Ainsi, les athlètes gardent encore assez de réserves et de concentration pour courir en décontraction la dernière partie de l'entraînement. J'estime qu'un athlète contracté n'est plus efficace. La décontraction, c'est le véritable secret de la réussite ! "

Le revers de la médaille, c'est qu'on avance moins vite. Le sachant, nous avons lancé ce programme à mi-février et la progression se fera tout au long de la saison. Un seul

impératif : tenir compte de la personnalité de chacun et éviter qu'une séance se termine par une surcharge de fatigue". "

Si le style se corrige à petites touches, que fait-on sur le plan psychologique ?

"D'abord, beaucoup de stretching. Avant et après les entraînements et les compétitions. Et puis nous avons également pratiqué ce que j'appelle de la récupération active. Pas de marche après l'effort mais du trotting. Pas de crispation ; on parle, on oublie, on tranquillise son esprit pour aborder l'effort suivant. Dans la recherche d'une performance, l'esprit doit toujours être lié au corps.

Les athlètes sont un peu comme les voitures : on y trouve des formules 1 et des modèles à régime variable. C'est pourquoi, les programmes d'entraînement ne sont pas rigides mais adaptés au contingent d'athlètes à disposition, qui peut être différent d'un soir à l'autre".

Le mental, c'est aussi la motivation, c'est la formulation d'un objectif, c'est la vision claire du chemin à parcourir pour atteindre cet objectif...?

" Oui, mais je ne demande pas des objectifs de performances à un moment précis ou en fin de saison. J'exige que la progression soit régulière tout au long de la saison.

Je comprends que les degrés de forme puissent être influencés par les éléments de la vie (famille, école, maladie, accidents, etc) mais je considère la progression dans ensemble. Aussi, l'athlète peut-il progresser dans sa connaissance de soi sans nécessairement obtenir des améliorations remarquables s'agissant de chiffres purs.

L'idéal serait que chaque athlète soit capable de se prendre en charge parce qu'il se connaît parfaitement".

SIMULER LA COMPETITION

Voilà pour le travail de préparation technique, mais en compétition, il se passe également des événements tactiques. Cet aspect de la vie sportive est-il abordé par l'entraîneur?

" Absolument. Par exemple, nous basons notre entraînement sur

les jeux de course. Dans un groupe, chacun porte un numéro et a pour mission de placer une accélération quand il le veut. Suit une pause dont je décide de la durée parce que tout le monde doit avoir récupéré.

d'autre part, je demande de courir en peloton serré. Dans un groupe compact, il y a des changements de rythme ou de direction, des déséquilibres qu'il faut compenser, des décisions qu'il faut prendre rapidement, bref, une foule de petits faits qui font gagner ou perdre une course.

Ainsi se prend l'habitude de courir contre quelqu'un, d'être attentif et de réagir sur le champ à un événement-surprise".

L'ART DE VIVRE LES TEMPS LIBRES

Si on revient au camp de Sarnen, on peut se demander comment était occupé le temps libre ?

"La règle après les entraînements : rester ensemble!

Ainsi, le premier soir nous avons organisé un pique-nique. Le deuxième, une soirée-piscine après le souper. Le dimanche, une grillade était prévue avec la TV Sarnen. Elle n'était pas là (on a vu pourquoi plus haut). Pour la première fois, l'équipe s'est séparée. De son plein gré, bien sûr.

Ce fut la seule entorse à notre plan. Elle nous a pourtant montré la nécessité de prévoir des activités de remplacement afin de maintenir le groupe uni lors d'un prochain camp".

Le camp de Sarnen, à côté d'un merveilleux souvenir, a été le creuset d'un esprit de club revivifié et de nouvelles motivations pour chaque participant.

Il n'y a pas de meilleures raisons de renouveler l'expérience.

R. Nigg

RESULTATS DES EQUIPES DE RELAIS

DATES : [1] = VE 8.05.87 FRIBOURG
 [2] = DI 16.05.87 LAUSANNE / CHAMP. SUISSES
 [3] = SA 30.05.87 BULLE / CSI
 [4] = SA 6.06.87 CHATEL / CHAMP. FRIBOURGEOIS

 4x100 METRES

ACTIFS	POCHON Patrick, 61 / ENGELMANN Marcel, 62 CHATAGNY Eric, 69 / CHAPPUIS Patrick, 65	44"10 [5]
	RIME Gerard, 65 / PITTET (FSG) ALLAMAN Christophe / VALLELIAN Alain, 68	45"67 [5]
DAMES	REMY Geraldine, 68 / SEYDOUX Isabelle REMY Sandra / RUMO Bernadette, 68	54"19 [4]
	BAERISWYL Joelle, 72 / SEYDOUX Isabelle, 62 REMY Sandra, 70 / HEIMO Catherine, 71	56"71 [5]
DAMES-JUN.	PASQUIER Ghyslaine / YERLY Alexandra, 72 CHARRIERE Claudine / KISENGA Laurence, 70	53"55 [4] 53"67 [2]
CADETS B	LOPEZ Angel, 73 / HEIMO Alain, 73 RIME Laurent, 73 / FROSSARD Pascal, 73	51"60 [4] 51"87 [3]
ECOLIERS	EGGERTSWYLER Xavier / FROSSARD Michael, 74 DELEZE Olivier / GENDRE David, 74	53"48 [4] *
* Champions fribourgeois 87 / Meilleure performance frib.	EQUEY Olivier, 75 / FROSSARD Michael, 74 DELEZE Olivier, 74 / GENDRE David, 74	55"05 [3]
	GACHOUD David, 75 / SCHEURER Laurent, 75 MUSY Pascal, 77 / EQUEY O.	60"35 [4]
	PASQUIER Samuel, 77 / BAPST Sylvain, 76 RIGOLET Marc, 78 / BARRAS Samuel, 76	64"10 [4]
	BAPST Sylvain, 76 / CRESPO Jephthe, 76 PASQUIER Samuel, 77 / BARRAS Samuel, 76	64"18 [3]
	CRESPO Nathan, 77 / TINGUELY Frederic, 76 MUSY Pascal, 77 / SCHEURER Lionel, 77	65"10 [3]
	ALBERTANO David, 78 / BAPST Joel, 79 SCHEURER Lionel, 77 / BORCARD David, 75	68"73 [4]
ECOLIERS	TURGUT Pelin, 75 / RUSCA Ludmilla, 75 MICHEL Anne-Laure / RIGOLET Christelle, 75	62"48 [3]
	TURGUT P. / HUWILER Florence, 75 GRANGIER Sarah, 76 / MICHEL A.-L., 76	63"89 [4]

*Tant par la qualité que pour la quantité.
vous trouverez fruits et légumes frais chez*

GÉRARD NICOLET

Primeurs - (029)2.74.21 - Passage de l'Union - BULLE



LES MEILLEURS RÉSULTATS

RESULTATS CHAMPIONNATS SUISSES INTERCLUBS
30 mai 87 BULLE

4x400 METRES***			

ACTIFS	VALLELIAN Alain, 68 /MONNEY Jean-Daniel, 63 ENGELMANN Olivier /ENGELMANN Marcel, 62	3'43"85 [4]	

3x800 METRES***			

CADETTES A	GEISER Francoise, 72/ RUSCA Maroussia, 74 HEIMO Catherine, 71	7'40"83 [4] 7'51"37 [1] 7'52"85 [2]	

3x1000 METRES***			

CADETS B	REMY Bertrand, 72 /CLEMMENT Patrick, 72 GREMION Bruno, 72	8'23"37 [2] 8'31"15 [4] 8'38"24 [1]	
* Champions suisses et fribourgeois 87 Meilleure performance frib. en 8'23"37 *			

BOVET Nicolas, 72 /HEIMO Alain, 73 RIME Laurent, 73		9'56"55 [4]	

ECOLIERS	DELEZE Olivier /GENDRE David EQUEY Olivier	10'15"98 [4]	

MUSY Pascal /BAPST Sylvain BARRAS Samuel		11'50"32 [4]	

TINGUELY Frederic /BORCARD David RIGOLET Marc		12'22"31 [4]	

SCHOURER Lionel /BAPST Joel ALBERTANO David		12'22"31 [4]	

ECOLIERES	TURGUT Pelin /RUSCA Ludmilla MICHEL Anne-Laure	11'57"94 [4]	

MUSY Catherine /HUWILER Florence GRANGIER Sarah		12'17"55 [4]	

HUWILER Line, 79 /TINGUELY Catherine, 79 VERNIER Laetitia, 78		14"15"02 [4]	

OLYMPIQUE:800/400/200/100***			

ACTIFS	WIELAND (FSG) /ENGELMANN Marcel POCHON Patrick /CHAPPUIS Patrick	3'20"66 [4]	
* Champions fribourgeois 87 *			

DAMES	PASQUIER Ghyslaine /SEYDOUX Isabelle REMY Sandra /YERLY Alexandra	4'20"98 [4] 4'27"83 [1]	

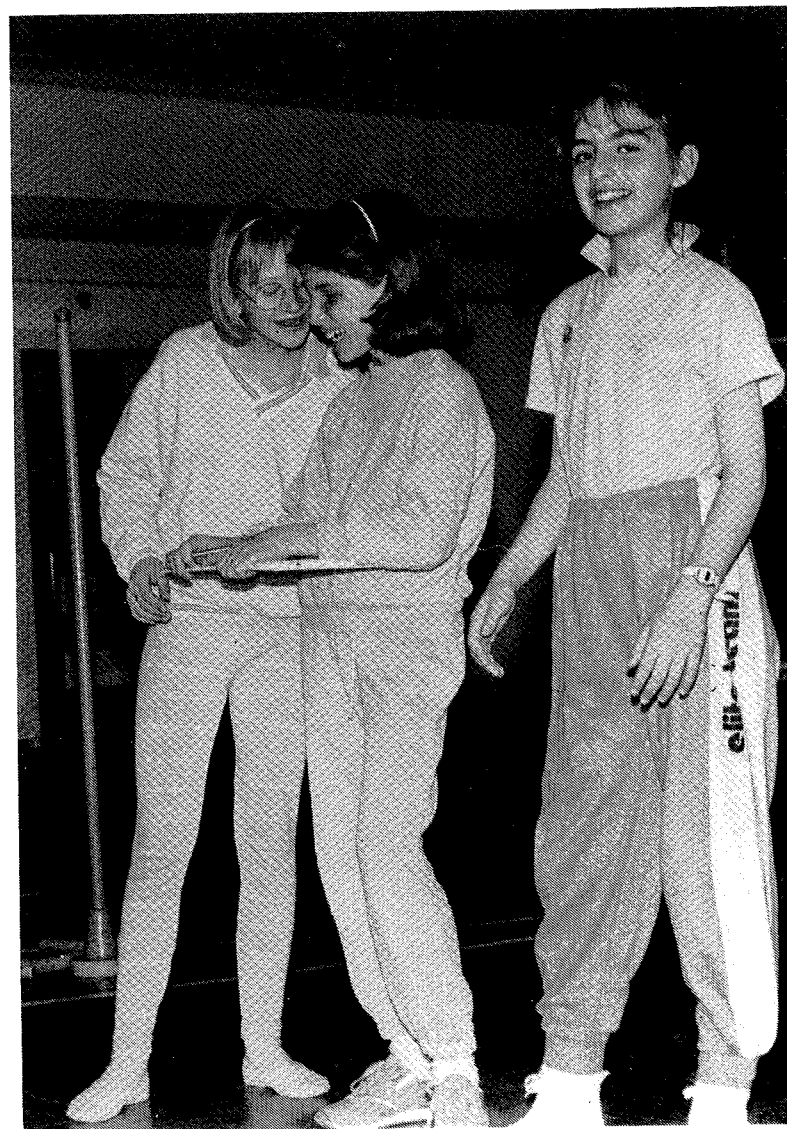
DAMES C	100 m 1500 m 100 m H Longueur Boulet Javelot 4x100 m	Kisenga Heimo Charriere Kisenga Baeriswyl Baeriswyl Pasquier Yerly Charriere Kisenga	Laurence 70 Catherine 71 Claudine 71 Laurence Joelle 72 Joelle Ghyslaine 72 Alexandra 72 Claudine Laurence	13"43 5'21"69 19"08 4,68 m 8,40 m 26,74 m 53"98	597 p 560 p 399 p 598 p 476 p 538 p 595 p
CADETS B	100 m 800 m Longueur Hauteur Boulet [5] Javelot 4x100 m	Lopez Clement Frossard Rime Frossard Remy Lopez Frossard Rime Heimo	Angel 73 Patrick 72 Pascal 73 Laurent 73 Pascal Bertrand 72 Angel Pascal Laurent Alain 73	12"51 2'12"34 4,97 m 1,55 m 8,44 m 23,58 m 51"87	480 p 555 p 363 p 444 p 341 p 212 p 498 p
ECOLIERS A	80 m 1000 m Longueur Hauteur Boulet [4] 4x100 m	Frossard Equey Gendre Gendre Frossard Equey Frossard Gendre Deleze	Michael 74 Olivier 75 David 74 David Michael Olivier Michael David Olivier 74	11"00 3'18"13 5,65 m 1,50 m 7,45 m 55"05	74 p 70 p 96 p 83 p 67 p 72 p
ECOLIERS B	80 m 1000 m Longueur Hauteur Boulet [3] 4x100 m	Barras Crespo Barras Bapst Bapst Bapst Crespo Pasquier Barras	Samuel 76 Jephte 76 Samuel Sylvain 76 Sylvain Sylvain Jephte Samuel 77 Samuel	11"85 3'42"99 4,10 m 1,15 m 5,24 m 64"18	61 p 52 p 63 p 53 p 41 p 35 p
ECOLIERS B	80 m 1000 m Longueur Hauteur Boulet [3] 4x100 m	Scheurer Musy Scheurer Musy Crespo Crespo Tinguely Musy Scheurer	Lionel 77 Pascal 77 Lionel Pascal Nathan 77 Nathan Frederic 76 Pascal Lionel	13"91 3'53"76 3,75 m 1,10 m 4,60 m 65"10	36 p 46 p 55 p 48 p 34 p 32 p
ECOLIERES A	80 m 1000 m Longueur Hauteur Boulet [3] 4x100 m	Rusca Rusca Turgut Musy Huwiler Rigolet Turgut Rusca Rigolet Michel	Ludmilla 75 Ludmilla Pelin 75 Catherine 75 Florence 75 Christelle 75 Pelin Ludmilla Christelle Anne-Laure 76	12"79 3'54"56 4,25 m 1,30 m 5,62 m 62"48	46 p 45 p 67 p 48 p 41 p 41 p
	288 p *****				

Groupe II

Ludmilla Rusca... ou
l'art de "tirer" un
saut en longueur

Xavier Eggertswyler
dans un test de traction
qui n'a pas l'air d'une
partie de plaisir

...à l'entraînement d'hiver



Florence, Ludmilla, Pelin; des secrétaires qui apprécient
mieux le crayon que la barre fixe !



GROUPE II :

En haut(de g. à dr.): Michaël Frossard, Christian Rouiller, Dominique Rouiller, David Gendre, Olivier Délèze.

Au milieu(de g. à dr.): David Borcard, Xavier Eggertswyler, Laurent Scheurer, Olivier Equey, Ludmilla Rusca, Turgut Pelin.

En bas(g à dr.) : Peter Engelmann, Florence Huwiler, Maroussia Rusca, Anne-Laure Michel.

RÉSULTATS

CHAMPIONNAT GRUERIEN DE SPRINT ECOLIERS - 13 MAI 1987

=====
 Participants : 109 / 26 du SAB
 Epreuve : 80 ou 100 metres

100 METRES				
FILLES	*	YERLY Alexandra	72	14"08
		PASQUIER Ghyslaine	72	14"32
		CHARRIERE Claudine	71	14"50
GARCONS	*	FROSSARD Pascal	73	13"54
		LOPEZ Angel	73	13"89
		ROUILLER Christian	73	16"25
80 METRES				
FILLES	*	RUSCA Maroussia	74	12"14
		TURGUT Pelin	75	13"97
		HUWILER Florence	75	14"18
		TINGUELY Catherine	79	15"77
		HUWILER Line	79	17"10
GARCONS	*	GENDRE David	74	10"78
		FROSSARD Michael	74	11"74
		EGGERTSWYLER Xavier	74	11"78
		DELEZE Olivier	74	12"10
	*	BARRAS Samuel	76	12"93
		EQUEY Olivier	75	13"26
		SCHEURER Laurent	75	13"66
		BAPST Sylvain	76	14"69
		TINGUELY Frederic	76	14"20
		SCHEURER Lionel	77	14"63
		RIGOLET Marc	78	14"74
		PASQUIER Samuel	77	14"78
		CRESPO Nathan	77	14"82
		CRESPO Jephthe	76	14"90
		BAPST Joel	79	16"62

CHAMPIONNAT GRUERIEN DE DEMI-FOND - 20 MAI 1987

=====
 Participants : 87 / 21 du SAB
 Epreuve : 1000 metres

FILLES	*	HEIMO Catherine	71	3'21"
		REMY Sandra	70	3'23"
		GEISER Francoise	72	3'24"
	*	RUSCA Maroussia	74	3'35"
		MICHEL Sandrine	74	4'01"
		MICHEL Anne-Laure	76	4'02"
		MUSY Catherine	75	4'03"
		TURGUT Pelin	75	4'06"
		GEINOZ Nadine	79	5'18"

* Championnes et champions grueriens


GARCONS	NOM	Prénom	Age	Temps
*	CLEMENT	Patrick	72	3'02"
	HEIMO	Alain	73	3'20"
*	EQUEY	Olivier	75	3'28"
	GENDRE	David	74	3'39"
	FROSSARD	Michael	74	3'42"
	BARRAS	Samuel	76	3'51"
	CRESPO	Jephte	76	4'02"
	BAPST	Sylvain	76	4'03"
	MUSY	Pascal	77	4'06"
	SCHEURER	Lionel	77	4'22"
	PASQUIER	Samuel	77	4'26"
	BAPST	Joel	79	4'46"

* Championnes et champions grueriens


RESULTATS DU CONCOURS DE JEUNESSE - BANAGO CUP - DU 2 MAI 1987

FILLES B (1 classée) - 72/73				100 m /hauteur /boulet 3 kg			
*	BAERISWYL	Joelle	72	138 pts	14"	1,30 m	8,50 m
FILLES C (3)				80 m /longueur /boulet 3 kg			
*	RUSCA	Maroussia	74	164	11"8	4,10 m	5,14 m
	TURGUT	Pelin	75	140	12"7	3,67 m	4,64 m
FILLES D (11)				80 m /long. /balle 80 g			
*	GRANGIER	Sarah	76	115	14"4	3,46 m	24,20 m
FILLES E (23)				60 m /long. /balle 80 g			
	VERNIER	Laetitia	78	42	11"1	1,90 m	11,50 m
GARCONS B (7)				100 m/long.ou haut./blet 5 kg			
*	LOPEZ	Angel	73	124	12"8	4,68 m	6,32 m
*	RIME	Laurent	73	123	13"7	1,50 m	6,67 m
	ROUILLER	Christian	73	73	14"6	4,39 m	4,53 m
	ROUILLER	Dominique	73	58	15"	3,87 m	4,82 m
GARCONS C (11)				80 m/long.ou haut./blet 4 kg			
*	GENDRE	David	74	239	10"9	5,38 m	8,09 m
*	FROSSARD	Michael	74	196	11"6	4,41 m	6,77 m
	EGGERTSWYLER	Xavier	74	183	12"1	4,30 m	6,45 m
	DELEZE	Olivier	74	180	12"	1,30 m	6,17 m
	EQUEY	Olivier	75	159	12'3	4,26 m	4,50 m
	SCHEURER	Laurent	75	134	13"1	1,15 m	4,42 m
GARCONS D (21)				80 m/long./blet 3kg ou balle			
*	BARRAS	Samuel	76	169	12"3	3,90 m	6,80 m
	BAPST	Sylvain	76	146	13"3	3,20 m	42,20 m
	LAUPER	Sebastien	76	131	14"2	3,33 m	36,50 m
	PASQUIER	Samuel	77	131	13"5	3,40 m	29,60 m
	SCHEURER	Lionel	77	131	13"9	3,56 m	29,30 m
	CRESPO	Jephte	76	130	13"5	3,45 m	28,10 m
	CRESPO	Nathan	77	109	14"	2,90 m	27,80 m
	DROUX	Gaetan	76	102	14"3	3,39 m	17,50 m
GARCONS E (29)				60 m /long. /balle			
	RIGOLET	Marc	78	111	10"8	3,25 m	23,70 m
	BAPST	JOEL	79	66	11'8	2,60 m	15,70 m


* SONT QUALIFIES POUR LA FINALE CANTONALE DU 19 SEPTEMBRE 87 A CHATEL



Joseph Remy
BULLE
☎ 029/2.76.26




A l'enseigne du Cheval-Blanc DÉPÔT EMOSAN sous-vêtements chauds et douillets



Michel Berthoud
☎ (029) 2 62 89

Gypserie
Peinture
Papiers peints
Rustic
Rénovation chalets

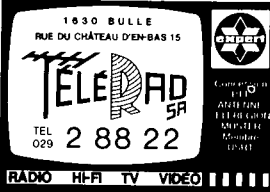
1627 Vaulruz



Grand-Rue 15
Tél. (029) 2.55.55
1630 BULLE

Banque Romande

Membre du groupe
expert
Accueil et services
toujours
personnalisés



1630 BULLE
RUE DU CHÂTEAU D'EN-BAS 15
TEL 029 2 88 22
RADIO HI-FI TV VIDEO

R. CHATAGNY
RÉPARATIONS
VENTE
SERVICE APRÈS-VENTE
Château d'En-Bas 15
1630 BULLE



info job
informatique

rue de Vevey 6
Tél. (029) 2. 48.78
1630 BULLE

NOUVEAU EN EXCLUSIVITE
POUR RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES,
ANALYSE GRATUIT DU PIED.

Castella

Sports Bulle
Tél. (029) 2 76 47



Hi-Tech



VOTRE POINT DE RENCONTRE A BULLE

CAFÉ DE LA CLEF

Petite restauration - Salle pour réunions
Fam.G. Gothuey-Morard • ☎ (029)2 72 80 • rue de Gruyères

*Des livres
sur tous les sujets...*



RUE DE VEVEY 11 — TÉL. (029) 2.82.09 — 1630 BULLE

Agencements
d'ateliers
Outillage
Engins de levage
et de manutention

MAFOTEG

RENÉ-CHARLES NIGG

rue Lécheretta 8
1630 Bulle
Tél.(029) 2.47.88

PENSEZ À TOUS LES COMMERÇANTS
QUI COLLABORENT
PAR LEUR APPUI FINANCIER
À LA DIFFUSION DE CE BULLETIN

Bibliographie: LE SPORT A TOUT PRIX

En 214 pages, Henry Solomon, docteur et cardiologue de son état, balaie des années de certitude. Et ça fait mal. Presqu'aussi mal que l'infarctus qu'il nous promet avec une tranquille assurance.

Henry Solomon, dans son ouvrage intitulé "Le sport à tout prix" ou "le mythe de l'exercice physique", s'attaque aux croyances de la masse sportive. Il s'acharne avec une tenace délectation sur le jogger.

En pratiquant la course à pied, le jogger espère prolonger quelque peu son séjour terrestre. Comment ? En améliorant, par l'exercice, la santé de son système cardiovasculaire. Solomon rigole franchement: rien n'est plus faux, clame-t-il. Loin de se "faire du bien", le sportif se détruit sûrement, lentement, inconsciemment.

L'ouvrage pourrait d'ailleurs se résumer à quelques phrases : " L'exercice physique ne vous apportera pas la bonne santé. Il ne vous fera pas vivre plus longtemps" ou bien : La manie de l'exercice physique est une folie et un danger".

Après avoir décrit sur 200 pages les diverses catastrophes qui vous guettent à chaque foulée, Solomon tente de se racheter. Les dernières lignes sont consacrées à ce qu'il nomme "une meilleure voie". Hélas, il faut reconnaître que la première partie est autrement plus convaincante.

"Le sport à tout prix", aux éditions Payot, devrait être lu par les coureurs que nous sommes. Il n'est peut-être pas inutile de réfléchir sur le sport et ses conséquences. Même si ce "jugement de Solomon" n'est pas très agréable à entendre.

JA

"Le sport à tout prix" - éditions Payot - 224 pages
Fr. 25.60

ONT COLLABORE A LA REDACTION DE CE BULLETIN SAB:

BERNARD GREMION, JACQUES PILLET, JEAN AMMANN,
MARCEL ENGELMANN, PETER ENGELMANN, RENE-C. NIGG

ET

TOUS LES MEMBRES QUI ONT PARTICIPE AU RENOUEL-
LEMENT DE LA PARTIE PUBLICITAIRE.

ATTENTION!

LE PROCHAIN BULLETIN SAB PARAÎTRA A LA FIN DU
MOIS D'AOUT AFIN DE REPARTIR MIEUX LES PARUTIONS
PAR RAPPORT A L'ACTIVITE DU CLUB.

DERNIER DELAI POUR
LA REMISE DES TEXTES:

SAMEDI 9 AOUT 1987

APRES CE REAJUSTEMENT, LE BULLETIN SAB PARAÎTRA
A NOUVEAU CHAQUE TRIMESTRE.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION.



**Notre Banque:
L'UBS bien sûr**



Av. de la Gare, 1630 Bulle, Tél. (029) 3 11 66



ENTREPRISE DE CONSTRUCTION

GOBET et FILS SA

maçonnerie - béton armé

1627 VAULRUZ (029) 2 96 24

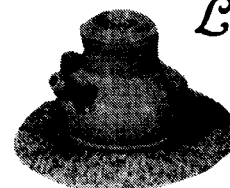


J. & A. GLASSON S.A.

outillage-arts ménagers

☎ (029) 3 12 22

Grand'Rue 13 - Rue de la Sionge **BULLE**



Les terres cuites de Provence

Articles de cuisson, de décoration
Articles cadeaux - Artisanat

Christiane Nigg-Seydoux
rte de Riaz 15 - (029) 2.22.75 - Bulle
ENTRÉE PRÈS DE GRUYÈRE-CENTRE

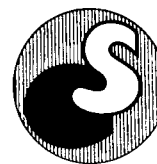
Fleurs

Graines

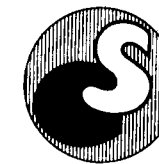
PA. PERRINAQVET
& Fils

Tél. (029) 2 82 55 Grand-rue 37

1630 **BULLE**



**CHARLY
SPORTS**



1635 LA TOUR-DE-TRÈME - Tél.(029)2 38 88