



Les feuillets du SAB

Décembre 1994



6 mois d'entraînements pour 18 secondes d'amélioration.

Depuis la course des 3 Ponts, il a fallu garder un nombre d'entraînements hebdomadaires convenable si je voulais réussir un meilleur temps au Morat-Fribourg. C'est donc entre 2 et 3 fois par semaine que je courrais dans notre belle forêt. J'ai bien essayé de me joindre au club rival mais ceux-ci allaient trop vite pour moi. J'ai donc continué seule, à mon rythme. (Je m'excuse d'avoir abandonné le groupe.)

Manque de chance, 10 jours avant le jour J, une petite grippe s'installa. Heureusement que dans le train nous menant à Morat, Dédé, Hugnette et Rita me donnèrent confiance.

Comme d'habitude, au départ l'amitié était super. Comme tout le monde j'ai souffert de la chaleur et de la soif. Mariette en a été la victime lorsque je lui ai "piqué" son berlingot de thé.

Même si la récupération a été dure, j'en garde un excellent souvenir.

La solitaire des bois.

Sortie en montagne "Groupe 2"

Suite à l'invitation écrite de Christian Geinoz et René Fracheboud, 18 athlètes du "Groupe 2 Multiple" ont répondu présent pour cette sortie en montagne.

Le récit de cette aventure va vous être conté par Gaëtane Monnairon et Marie-Laure Vallélian.

Vendredi 2 septembre 17 heures. Nous étions réunis devant le stade de Bouleyres, un peu excités, mais hyper contents à la perspective de passer ce week-end ensemble.

Tandis que nos amis du club mettaient la dernière touche à l'organisation de la soirée populaire sur piste 5'000m/10'000m, nous, les veinards, prenions la clé des champs accompagnés de nos guides Joëlle, Christian et René. Bye bye et à demain.

L'ascension du Gros Plané par le chemin d'été se déroulera sans trop de problème, malgré les caïds devant qui tiraient comme des bêtes. Christian et Alexandre se croyaient à Sierre-Zinal. Heureusement qu'un ravitaillement était prévu à la Chapelle des Clés. Nous avons pu nous restaurer, nous reposer, et... nous abriter sous ton petit parapluie, (merci Boris), car la pluie décida de nous rejoindre et de nous accompagner un bout de chemin. C'est trempés, fourbus, mais heureux que nous sommes arrivés au Gros Plané.

Pour se changer, c'était pas le pied. Nous y sommes allés, au bruit et au jugé étant donné que le dortoir n'était pas éclairé. A nouveau propres et présentables, nous avons pu passer à table où nous avons dégusté (goïnfré) d'excellents spaghettis. Evidemment, Boris s'est à nouveau fait remarquer... Le chalet du Gros Plané compte désormais un verre de moins. Après avoir passé une soirée super sympa - rires et chansons - ce fût l'heure d'aller se coucher. A la recherche d'un peu de calme, certains décidèrent d'aller dormir sur la paille. Ils n'eurent pas chaud, les pauvres. Au dortoir, c'est plutôt du manque de lumière que nous avons souffert. En effet, les lampes de poches nous firent rapidement défaut: confisquées.

Après une très courte nuit, nous nous sommes gentiment réveillés les uns après les autres. Le bruit augmentait au fur et à mesure que le jour se levait. Quel cauchemard, pour retrouver nos affaires, sans doute le résultat de la bataille de coussins.

Bientôt, tout le monde était sur pied et nous sommes descendus au réfectoire. Là un appétissant déjeuner nous attendait, ainsi que Benoît Fragnière, arrivé de bonne heure le matin (René devait partir pour "le Tour des Dents du Midi"). Une fois tout le monde rassasié, nous sommes remontés pour fermer nos sacs légèrement surchargés de quelques buchettes.

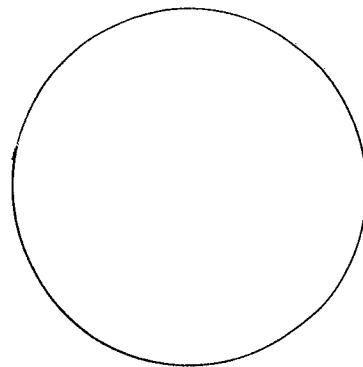
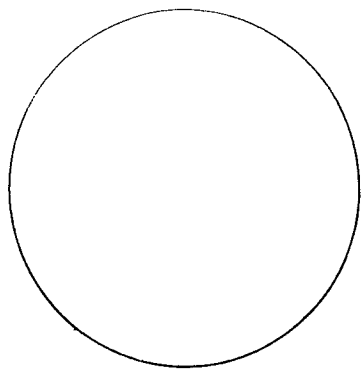
Petite séance de photos, et nous voilà repartis d'un bon pas et dans la bonne humeur, en direction de la Vudalla. A Plan-Francey, le brouillard nous accompagna tout au long du chemin botanique. Au passage à Gros-Moléson, Lucien en profita pour faire une rencontre "vachement" sympa. Les averses de pluie de la veille rendaient encore plus pénible la montée. Au sommet nous avons soulagé nos estomacs et nos sacs de victuaille auprès d'un bon feu "fumant..." Après ce repas "retapant" nous nous sommes remis en route. Quelle descente !!! En boue de la tête au pieds, les uns sur les autres, en équilibre instable ou à plat ventre dans la "beuse" de vache, chacun en a eu pour son plaisir. Après une halte-douche-giclage dans une rivière qui nous a rendu un peu plus présentables, on a regagné Enney.

Même mort de fatigue, chacun a eu encore la force de s'amuser sur la place de jeux et de déguster les délicieux Magnum offert par les moniteurs. Puis retour sur Bulle par le train GFM. Il était 17 heures. Tout le monde était heureux et gardera un excellent souvenir de ces deux jours.

MERCI aux organisateurs.

Gaëtanne / Marie-Laure





MA VISION DU SPORT

par Jacques Pillet

Le sport est une excellente école de vie. On le dit depuis longtemps. Pour que cela soit vrai, il faut tout de même respecter quelques règles du jeu sans quoi, le sport n'est qu'une dépense physique.

Si on pratique son sport en solitaire, il faut d'abord s'accepter tel que l'on est, avec ses points forts et ses faiblesses. Il est donc indispensable de commencer par se remettre en question pour réapprendre à se connaître, adopter une nouvelle attitude, changer quelque peu son mode de vie et de pensée.

Il en résultera peut-être une vision fort différente de celle que nous avons et surtout que les autres avaient de nous. Nous renforcerons notre personnalité, nous nous individualiserons. C'est cette personnalité solidement fondée qui, mal comprise, a fait naître la trop célèbre phrase : " S'il veut être efficace, l'athlète doit être seul et dur ". Je pense que c'est fondamentalement faux et m'explique par l'analyse de l'entraînement en groupe.

Tout ce que je viens de dire sur l'athlète solitaire est valable pour le groupe. Problème supplémentaire: il faut encore accepter les autres avec leurs différences et leurs personnalités. L'idéal étant que la confrontation devienne partage.

Les avantages de l'entraînement en groupe sont connus. D'abord, la motivation: il est plus facile de se rendre à l'entraînement si l'on sait qu'on y est attendu, qu'on pourra dialoguer, rire, échanger et peiner avec les autres. L'effort en groupe semble plus aisé et les conditions dans lesquelles il se déroule prennent souvent un aspect négligeable.

Se borner à ces avantages du groupe reviendrait à en profiter exagérément. Il faut encore partager afin que l'entraînement soit profitable à tous. Mais comment ? Il faut venir chargé d'honnêteté. Le partage, c'est connu, divise les peines et multiplie les joies. Ses peines, ses problèmes, ses mauvaises humeurs, on ne les jette pas à la figure des autres mais on les divise par le dialogue. Ses joies, on ne les impose pas comme étant les seules qui nous intéressent mais on les multiplie au contact de celles des autres... Considérations pseudo-philosophiques, il est vrai, mais qui démontrent que pour réussir, l'athlète doit être pétri de qualités humaines.

Autre règle essentielle à respecter: l'éthique sportive. Il faut revenir aux motivations de base: le plaisir dans l'effort, le but à atteindre, le dépassement de soi-même en utilisant notre esprit et notre corps.

Comment ne pas s'inquiéter devant le problème du dopage, de la course à l'argent ou à une certaine gloire ? A notre époque, toute manifestation devient un spectacle et trop de gens croient que tout doit être sacrifié pour rendre celui-ci le plus attractif possible. Cela conduit à la destruction lente mais certaine de l'esprit premier du sport conforme à la devise: un esprit sain dans un corps sain.

Le sponsoring qui depuis longtemps droit de cité dans les hautes sphères de l'athlétisme, commence à faire parler de lui aux niveaux plus mo-

destes. Il n'est pas sans danger. Certains sportifs trouvent dans le sponsoring une motivation supplémentaire. Au risque de passer pour trop puriste et retardataire, je pense que cette faveur, pour être tout à fait dans l'esprit sportif, devrait être accordée aux clubs et non à des individualités. Si tous les concurrents n'ont pas

les mêmes chances au départ, la raison d'être de la compétition disparaît; il n'y a plus aucun idéal sportif.

Malheureusement, des considérations personnelles, financières, politiques et autres apparaissent désormais et l'exploitation par des tiers des succès de l'athlète est devenue courante.

Obligé de faire toujours mieux, le sportif est parfois tenté par des méthodes de dopage efficaces, discrètes et bien souvent non-réprimées.

Le sport doit s'inscrire dans le contexte d'un mode de vie plus sain. Il est un moyen de lutter contre les maladie de civilisation : sédentarité, solitude, égoïsme, stress.

De nos jours, l'homme se perd dans un matérialisme dangereux. Il serait grand temps de se retourner vers la nature., de se libérer des artifices humains. L'humanité est devenue suicidaire et ignorante. L'homme mange n'importe quoi, fume, boit, se drogue et devient pharmacodépendant. Il est rongé par des pensées négatives liées à une mauvaise alimentation, un excès de stress et, par dessus tout, à un manque d'amour. C'est la cause d'une fuite vers les drogues, l'alcool, la maladie et vers les "compensations" telles que la télévisiomanie, le sexe pour le sexe, les "vacances Hyperorganisées", les discothèques.

Le sport n'est pas une panacée, loin de là, mais c'est une démarche vers la responsabilité, vers la connaissance de soi, vers l'autonomie, vers le partage indispensable à l'Etre humain.

Jacques Pillet

15
inquiète participation.

16
uit cents mètres.

17
Atmosphère quelque peu tendue.

18
Mille questions se bousculent dans ma tête.

19
Pari fou...

20
Inoubliable...

21
Objectif : participer à la finale.

22
Noeud à l'estomac.

23
Ne pas trop réfléchir.

24
X vos marques, prêts...

25
Troisième de la série.

26
Suberbe satisfaction!

27
Sunday : la FINALE

28
Une sixième place...

29
Inespérée!

30
Sensations extraordinaires

31
S'entraîner tout l'été dans la flotte.

32
Eh ben ça vaut le coup!

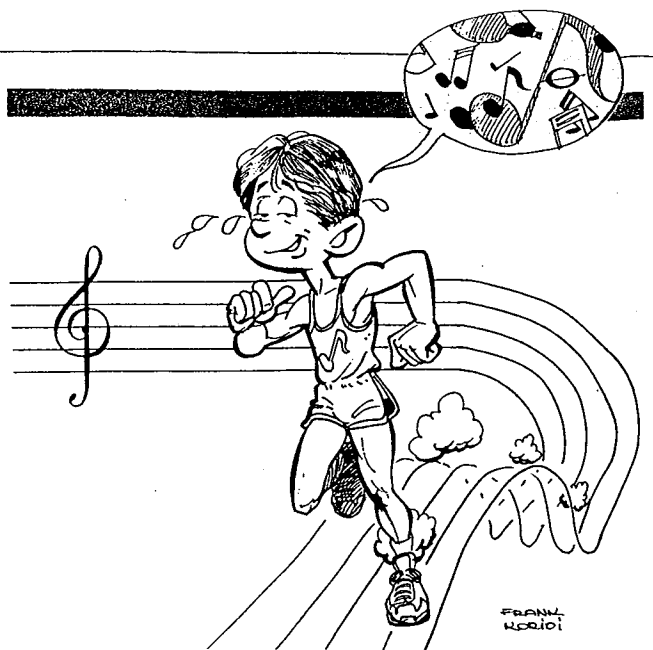
33
S'andrine.

1
9
9
4



Le chant du corps

Qu'importe que l'on soit ou non en tête du peloton, le principal est d'être bien dans son corps, bien dans sa tête. A l'occasion des courses de montagnes, j'ai senti combien la passion de la course à pied pouvait aider à s'épanouir et à renforcer d'autres valeurs, telles l'amitié, la convivialité, la solidarité, le respect de soi et de l'autre. Je me suis aperçu, une fois de plus que l'on appartenait à une seule et même famille. Sans la course à pied, combien d'histoires vécues n'auraient jamais vu le jour.



Que fait-il ? Il nage, il pédale, il court, il chante, il youtze, il gueule... Il a fêté cette année ses 70 ans. Je vous présente un personnage sympathique: **Claude Guillod, né en 1924, habitant Genève.** Cet homme s'est lancé un défi un peu fou pour fêter son jubilé: **Participer à 70 courses en 1994.**

Son périple a commencé le 12 février par le Cross Satus Genève. La presse nous l'a fait découvrir dans les résultats de la Kerzers-Lauf du 19 mars. Le journaliste, et bien d'autres, n'y croyaient pas trop. Mais j'ai eu le plaisir de faire sa connaissance lors de la course-cime Rougemont-Videmanette le 17 juillet. Au terme des 9Km, il nous avait fait entendre son cri de joie. Il en était alors à sa 49ème épreuve. Afin de poursuivre sur sa lancée, il accepta une invitation pour la soirée populaire sur piste 10'000m à Bulle. C'est une "vedette" qui a très peu d'exigences, il demande aux organisateurs le numéro de dossard correspondant au nombre de courses déjà effectuées, ainsi qu'une réduction d'inscription "spéciale AVS"!

Le voilà donc au départ de sa série de 10'000m, un certain vendredi 2 septembre au stade de Bouleyres. Il sera accompagné par un copain de son âge, Gabriel Nicolet de Rossens. Ils effectueront ensemble les 25 tours de stade, non sans quelques détours en urgence pour Claude ! Le bon air de la Gruyère sans doute... Néanmoins il terminera son 10'000m en un peu plus d'une heure.

Arrivera-t'il au bout de son défi ? Ce serait mal le connaître que de douter de lui. En effet, le 2 octobre à 8h du matin, nous nous sommes entretenu quelques instants à MORAT. J'ai appris qu'il prenait aussi des cours d'équitation... histoire de suivre ses petits-enfants lors de leurs ballades à cheval. Il ne lui restait donc plus que 17Km et son pari serait gagné à FRIBOURG. Lorsque qu'on consulte les résultats officiels, l'on peut voir: Guillod Claude 2h01', un coureur malheureusement anonyme parmi les autres.

Et pourtant, il en mériterait un peu plus...

Il a fait des cross, un semi-marathon, duathlon, biathlon, course de montagne, triathlon, marathon de la Jungfrau, course VTT, course sur piste etc... Malgré quelques douleurs et désillusions, Claude a gardé son sourire et un moral de fer jusqu'au bout.

MERCI pour ta belle leçon...

Benoît, 35 ans,
18 Morat-Fribourg



AU CŒUR DE LA COURSE

Tableau d'occupation du stade 1995

DIMANCHE matin	9 avril	Course de relais en forêt. + Cross Jeunesse (SA Bulle)
SAMEDI matin	29. IV	Finale de la coupe guerienne de saut en hauteur. (SA Bulle)
MERCREDI soir	26 avril	Championnat guerien de sprint + Elimatoire sprint jeunesse (SA Bulle)
SAMEDI matin	6 13 mai	Championnat guerien de concours multiple, Coupe GAZ (SA Bulle)
(à définir ?)		Elimatoire du 1000m FFA (club ?)
VENDREDI soir	9 juin	Meeting C (OAG)
(proposition) SAMEDI	10 juin	Finale Cantonale Sprint + Finale Cantonale 1000m FFA (SA Bulle) <i>Château St. Denis</i>
SAMEDI	8 juillet	Meeting B de la Gruyère (OAG)
VENDREDI soir	1 septembre	Soirée populaire sur piste 5000m/10000m "Coupe Frib." (SA Bulle)
MERCREDI soir	20 septembre	Championnat guerien de demi-fond. (SA Bulle)
SAMEDI	30 septembre	Journée Ecoliers FFA (OAG)

SAVOIR JUSQU'OU NE PAS ALLER TROP LOIN

Puisque l'on m'a donné la possibilité de m'exprimer dans ces Feuilletts, je vais profiter de cette occasion pour exposer ma vision sur la situation actuelle du sprint. Pourquoi se limiter au sprint alors qu'il y aurait tant à dire sur l'athlétisme en général ? Tout simplement parce que j'ai moi-même pratiqué longtemps le sprint et que j'ai connu pas mal d'échecs dans les autres disciplines que regroupe notre sport: Au marteau, par exemple, je ne valais pas un clou. Pour ce qui est du javelot, je me suis toujours planté. Quant au lancer du boulet, je ne faisais pas le poids. J'ai mieux réussi dans le lancer du poulet (catégorie poids plume) mais j'ai finalement abandonné car ce sport avait du plomb dans l'aile à cause des performances qui volaient bas et à cause des multiples prises de bec des responsables. J'ai même essayé le steeple mais là j'ai touché le fond (de la fosse).

Parlons donc du sprint et de son évolution. Comme introduction à mon bref exposé, je citerai mon ancien maître spirituel et néanmoins ami, Mac P. : "Il n'est pas de sprint qui ne se coure sans se déplacer, ni de déplacement qui ne se sprinte sans courir." Cela restera toujours vrai, certes, mais aujourd'hui le sprint a dépassé son statut de sport; il est devenu un art de vivre, une philosophie à part entière. Ainsi, nous pourrions définir le sprint de la façon suivante: une course disputée sur une courte distance et -voilà le point important de la définition - la motivation du sprinter (personne qui dispute une course sur une courte distance) n'est pas de terminer premier mais de ressentir au maximum les effets stupéfiants que subit le corps humain propulsé par ses propres moyens, sans assistance technique, excepté les pointes.

Quels sont ces effets stupéfiants provoqués par la vitesse à l'état pur ? Ces effets sont tels que, pendant sa course, le sprinter atteint la dernière phase de la méditation transcendantale. C'est alors qu'il entrevoit les principes suprêmes de l'Etre et du savoir ainsi que les éléphants roses dans le couloir de la maison. Et, tel l'ermite déchaux près d'un crâne blanchi, le sprinter s'envole loin du long collier des sommeils affreux qui invitent à la dérégulation. De cette façon, le sprinter est convié à un voyage initiatique où réel et poésie s'entredéchirent en un ballet festif. Quand la ligne d'arrivée sera franchie, c'est l'hémorragie de la fatalité destituée qui s'éclipsera sous l'azur bleu dérisoire du temps qui se passe... et contre duquel on ne peut rien...

En conclusion, il faut libéraliser les anabolisants et le cannabis pour permettre aux athlètes d'aller encore plus vite, pour aller encore plus loin dans l'expérimentation des effets de la vitesse à l'état pur. Merci à toi Ben Jonhson, tu nous as montré le seul chemin à suivre.

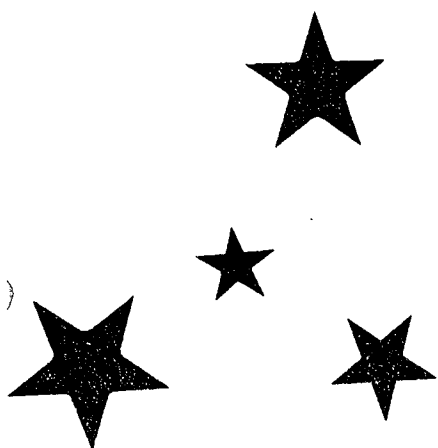
La saison d'athlétisme sur piste est terminée. Les courses en ville ont pris la relève. Cet arrière automne, que prolonge à merveille un radieux été de la St-Martin, incite davantage à l'escapade en forêt qu'à se soumettre à de pénibles exercices de condition physique en halle. L'un n'empêchant toutefois pas l'autre. Et pourtant... C'est aussi l'heure du bilan et des projets. Le répit, de courte durée, mais nécessaire et bénéfique, aura permis (espérons-le) de retrouver une nouvelle motivation. La météo clémente devrait y contribuer.

Les saisons se suivent et ne se ressemblent pas, c'est connu. Satisfactions pour certains, déceptions pour d'autres. Globalement, pour le club, ce n'est peut-être pas l'euphorie. Après les heures de gloire, viennent celles de l'espoir. La participation à la journée cantonale des écoliers réjouit autant par le nombre que par les résultats obtenus. La relève s'affirme et devra s'affiner. A l'avant les locomotives poursuivent leur trajet avec plus ou moins de réussite, mais restent un point de repère à ne pas perdre de vue. Les efforts à fournir pour parvenir aux avant-postes sont loin d'être gratuits. Mais la satisfaction d'y parvenir est proportionnelle à la dépense d'énergie consentie. Surtout dans une époque où la panoplie des loisirs faciles a pris une envergure plutôt rapide, mais néanmoins éphémère pour certains. L'athlétisme reste un sport entier, pur et sain. La jeunesse méritante qui le pratique a droit à notre soutien et nos encouragements, que nous essayons de lui manifester dans toute la mesure de nos moyens.

Et puisqu'on parle de saisons, heureusement qu'elles ne se ressemblent pas. La monotonie s'installerait et la tristesse s'ensuivrait. Les saisons du calendrier sont soumises à un cycle. Sous certains aspects, les saisons sportives aussi. Il y a les moments forts qui récompensent les efforts fournis. Les pauses de récupération qui permettent la réflexion et la préparation de l'avenir. La vie également est ponctuée de ces périodes chaudes, tièdes, froides, ensoleillées, grises ou pluvieuses.

Ces quelques considérations à tendance philosophiques pour essayer de vous dire qu'il faut éviter de se laisser abattre. Facile en théorie, nettement moins évident en pratique. Mais aujourd'hui plus que jamais la lutte est ardue dans tous les domaines. Serrons-nous les coudes pour aller de l'avant et surmonter les embûches qui entravent le parcours. La pratique de l'athlétisme nous y aide par la volonté qu'elle exige.

**AVEC NOS VOEUX
POUR DE BONNES FETES
DE FIN D'ANNEE**



Qui aurait pensé qu'on trouve
même chez les plus jeunes des
athlètes de salon ?

Cinthia Pachon