



Marc-Aurèle Ricci, Pascal Chenaux et Jean-Daniel Glardon lors d'un entraînement au stade du Bout-du-Monde à Genève.

«Un pas après l'autre, sans brûler les étapes, voilà comment on acquiert du plaisir!»

L'esprit d'équipe

Trois agents de la sécurité municipale de Genève et de Lancy racontent leur passion pour la course à pied.

La silhouette musclée, le regard franc, ils avancent, impassibles. Les gouttes qui perlent sur leur front ne les freinent pas. Chaque semaine, ils sillonnent des dizaines de kilomètres à la recherche de la performance. Jean-Daniel Glardon, Marc-Aurèle Ricci et Pascal Chenaux appartiennent à l'équipe Interpolices Swiss Tri Team, un groupe d'athlètes de triathlon formé de policiers, de pompiers et de gardiens de prison. Le but suprême de leurs efforts: participer en 2007 aux Jeux mondiaux de la police et

des pompiers (World Police and Fire Games) en Australie, à Adélaïde. Un challenge qu'ils convoitent avec détermination!

Le besoin de se mesurer

Rien ne peut les empêcher de parcourir les chemins, été comme hiver. Leur vie est guidée par le sport. «Cela demande des sacrifices, mais nos familles sont compréhensives.» Amoureux des défis, ils s'entraînent tous les jours pour se dépasser.

Marc-Aurèle Ricci, quadragénaire troisième dan en jiu-jitsu et anciennement bûcheron, a

l'habitude de transpirer. Il a commencé la course à 20 ans. Ce «sport pas cher, à la portée de tous» l'a tout de suite emballé. «On ressent rapidement les bienfaits d'un entraînement régulier, mais il faut aller à son rythme et écouter son corps.» Son collègue Pascal Chenaux, 32 ans, cycliste licencié, le confirme. «On commence par s'y intéresser, on s'accroche et ensuite on crée sa propre manière d'avancer.» Pendant les courses, quand l'épuisement les guette malgré la rage de vaincre, les deux Genevois s'épau-

lent. Une solidarité inébranlable les anime.

La place de Jean-Daniel Glardon, agent à Lancy, demeure au premier rang. Sprinter à la base, il détient une position clé: le «lièvre qui pousse ses acolytes à se surpasser». C'est d'ailleurs lui qui a poussé ses deux compères à se mettre au triathlon. A 35 ans, en tant que responsable de l'équipe, il sait secouer ses troupes!

Mêler l'utile à l'agréable

Fous de sport, les trois gardiens de l'ordre partagent leurs expé-

riences, améliorent leur technique, s'unissent devant l'adversité. Les coureurs ne chôment jamais. Marathon de Lausanne, cross interentreprises, course de l'Escalade (Genève), autant de compétitions qu'ils collectionnent. L'ambiance et le côté populaire de ce genre d'événements conviennent à leur tempérament jovial. Leur plus grand souvenir: le Derby des Bois (Versoix) il y a une année, sous la neige, en pleine tempête. «Dans des conditions extrêmes, nous avons réussi à franchir la ligne d'arrivée en nous soutenant et chacun de nous a fini sur l'une des marches du podium!» témoignent-ils avec fierté.

Une endurance à toute épreuve, expérimentée par Jean-Daniel Glardon, dans le cadre de ses fonctions. Son physique exemplaire – sportif d'élite, il va jusqu'à se rendre au poste le matin en courant, en plus de ses six entraînements hebdomadaires – lui a permis de poursuivre un malfrat à vélo et de le rattraper. Comme quoi, on trouve des moyens de s'évaluer partout!

Le choix du terrain

Quand ils courent ensemble, les trois hommes préfèrent la proximité de la nature aux pis-



La course à pied est un sport bon marché. Une bonne paire de baskets et hop! le tour est joué!

3, 2, 1, partez!

Le Grand Prix de Berne fête ses 25 ans cette année. Pour marquer le coup, les organisateurs attendent 25 000 participants qui auront le privilège de passer sous les fenêtres du Palais fédéral. Cet événement sportif aura lieu le samedi 13 mai 2006 à partir de 13 h 30.

Délai d'inscription: jusqu'au samedi 22 avril 2006.
Infos et inscriptions: www.gpbern.ch (site en allemand)
Grand Prix de Berne, Seilerstrasse 21, 3011 Berne
Tél. 031 381 55 66
E-mail: info@gpbern.ch

tes d'athlétisme, qui provoquent des problèmes aux articulations. Ils accordent beaucoup d'importance à la notion de plaisir dans l'effort. «C'est bon pour la tête. On oublie ses problèmes et on se fait du bien.» La campagne les aère et leur offre des surprises. Com-

me la rencontre d'un chevreuil au détour d'un champ. L'appel de la forêt après les sirènes de la ville... L'envie de se bouger les réunit et ça leur va bien. Un pour tous, tous pour un!

Virginie Jobé

Photos Georges Cabrera



Parole d'expert



Philippe Dard, physiothérapeute AGP, spécialisé en physiothérapie du sport à Versoix, entraîneur d'athlétisme

Quels sont les secrets d'un bon entraînement?

Je recommande un départ tranquille. Même en ne courant qu'une fois par semaine, on peut ressentir les bénéfices de ce sport. Mais, pour progresser, je conseille de courir deux à trois fois par semaine. Quant

à la durée, intercaler des séries de course rapide au milieu de l'entraînement est plus efficace que de courir longtemps à la même vitesse.

Le stretching, bienfait ou danger?

Il y a beaucoup de mauvaises interprétations à ce sujet. S'étirer longuement avant de courir ou avant une compétition est inutile voire néfaste, car l'étirement passif refroidit la musculature. Je le déconseille aussi directement après un effort intense. Il risquerait de causer des micro-déchirures dans

les fibres musculaires. En revanche, un stretching en douceur, sans douleur, est bénéfique après la plupart des entraînements.

Comment se préparer pour réussir une course de plus de 10 km?

Il est important de varier le type de séances: des séances très rapides, puis à la vitesse du 10 km, des footings de récupération et toutes les deux semaines une sortie longue de 1 h 30. La clé du succès: un entraînement ne doit jamais être une contrainte!

Publicité

Info Santé

par

Anne Ebel



PlayStation ou terrain de jeu?

Depuis quelques temps, Dani et son copain Lucas ne se retrouvent plus sur le terrain de foot, mais shootent devant la télé. Pendant des heures, ils font courir leurs joueurs sur le terrain de la PlayStation. Même le père de Dani est atteint par le virus du foot, car «c'est bientôt la Coupe du monde!»

Sport passif

Le paradoxe, c'est que les deux jouent au foot, mais sans bouger. A la longue, il est difficile d'éviter les kilos en trop quand une alimentation malsaine vient s'ajouter au manque d'exercice. En Suisse, cela n'est pas rare: un enfant sur quatre est obèse. Chez les adultes, d'autres facteurs de risque s'y ajoutent souvent – par exemple, un taux de cholestérol élevé qui peut faire augmenter les maladies cardiovasculaires.

Contrôler son cholestérol

Que peut-on faire? Avoir une activité régulière en plein air n'est pas seulement bon pour la santé, c'est aussi agréable. Une alimentation équilibrée pour toute la famille est tout aussi importante. Et les adultes doivent se faire suivre – par exemple, en contrôlant régulièrement leur cholestérol chez leur médecin après 40 ans.

Pfizer vous propose à un rythme bimensuel des informations utiles sur la santé. Veuillez adresser vos questions et vos réactions à: redaction@balanx.ch

www.pfizer.ch/sante

