

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	38 (1981)
Heft:	3
 Artikel:	Pour ou contre les courses de montagne
Autor:	Jeannotat, Yves
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997298

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pour ou contre les courses de montagne

Yves Jeannotat
Photo: Noël Tamini

comparaison. «Si l'idée de courir à pied est vieille comme le monde», écrit Noël Tamini, «l'idée de courir dans la montagne ne date pourtant que d'hier». En 1965 déjà, on organisait Fionnay-Panossière, en Valais. Certes, la participation y était peu nombreuse et ceux qui se croyaient être les seuls «vrais» coureurs – les coureurs de la plaine – pensaient qu'il s'agissait d'un petit rassemblement de «cinglés».

C'est aussi un peu ce que l'on dit du Sierrois René Camarasa, lorsqu'il eut l'idée d'imiter les cyclistes, curieux de savoir quel temps il faudrait à un coureur à pied pour aller de Sierre à Montana. On sait ce qu'il en est aujourd'hui: cette course est devenue une grande classique annuelle.

Mais le véritable départ de ce nouveau genre d'épreuve date de 1973.

Jean-Claude Pont, guide de montagne, mathématicien, professeur et, par-dessus le marché, un grand modeste qui lit le russe, apprécie le Fendant et sait trouver le mot pour rire (car lui aussi est Valaisan), posait les premiers jalons de Sierre-Zinal, et Noël Tamini, entre deux numéros de «sa» revue Spiridon, cherchait l'expression propre à mettre définitivement le feu aux poudres. Il la trouva: C.I.M.E. = CIME: «Coupe internationale de la montagne – championnats d'Europe»! Dès lors, l'intérêt des coureurs et des organisateurs ne fit que croître. En 1975, la CIME réunissait 18 épreuves. Depuis deux ans, il faut en refuser.

Malgré cet engouement, on crut d'abord que les champions de la course à pied classique s'absentieraient, ou qu'ils limiteraient tout au plus leur éventuelle participation aux épreuves sur macadam, telles que Sierre-Montana ou Genève-Le Salève. Ce ne fut pas le cas: pratiquement toutes les courses de montagne actuellement consacrées ont connu ou connaissent la participation des «as» les plus réputés: Gaston Roelants, champion olympique et plusieurs fois recordman du monde, Jan Tompson, champion d'Europe, Watson, Norman, Liardet, Fava, Dössesegger et, plus récemment, Uhlemann, l'Allemand, Lismont, le Belge (deux fois médaillés aux Jeux Olympiques et champion d'Europe), Pinto, le Portugais, Ryffel, le Suisse, et bien d'autres encore.

Que les champions viennent, c'est déjà étonnant, mais ce qui l'est plus encore, c'est qu'ils reviennent, qu'ils en redemandent, qu'ils aiment ça! Dans la plaine on ne les comprend plus. Les «purs» sont scandalisés, les fédérations d'athlétisme écarquillent les yeux: on ne veut pas y croire. Au terme de Sierre-Zinal, cet été, un curieux résumait leurs pensées: «Comment peut-on cautionner pareille mascarade? Cela mérite que l'on fasse appel à un décret pré-

ectoral interdisant ce genre d'épreuve sur le sentier desquelles des champions comme Hill ou Tompson, viennent se prostituer!» L'Américain Vigil, vainqueur de l'épreuve, lui répondit: «Certes, des coureurs moyens ailleurs en ont relégué beaucoup, ici, aux places de «viennent-ensuite». Mais qu'est-ce que cela peut bien faire, puisque nous découvrons un nouveau combat à l'issue plus incertaine, une confrontation qui fait émerger la fragilité de la notion de champion?» Puis il conclut: «J'ai suer sang et eaux entre Sierre-Zinal et surtout sur les rampes de Chandolin; j'ai senti mes jambes devenir de plomb sur les sentiers sablonneux; j'ai chuté deux fois pour avoir relâché une fraction de seconde mon attention, malgré mes efforts, je sentais d'autres coureurs, que j'aurais nettement distancés ailleurs, rester dans ma foulée. Même si j'ai pu me détacher par la suite, je me sentais tout petit et j'affirme avoir appris quelque chose de nouveau d'une infinie valeur et, aujourd'hui, je me sens plus riche que hier!»



Il y a quelques années à peine, nul n'aurait osé penser, en Suisse, qu'une course de côte ou de montagne pourrait un jour concerter une autre spécialité sportive que le vélo, la moto ou l'automobile. Aurait-on dit à un chevronné de la course à pied que le célèbre lacet de la Sonnaz, qui a pourtant déjà fait souffrir bien des coureurs de Morat-Fribourg, ne serait bientôt plus considéré que comme un vulgaire monticule, digne tout au plus d'un saut de puce, et que des milliers de concurrents s'aligneraient bientôt au départ d'épreuves tout en montée – ou presque – présentant des dénivellations fréquemment supérieures à 1000 m, qu'ils ne nous auraient pas cru.

Et pourtant, le fait est là: aujourd'hui, les courses de montagne se multiplient et celui qui le veut peut en disputer une pratiquement chaque dimanche, du printemps à l'automne.

Comment cela a-t-il commencé? Du jaillissement des idées, serait-on tenté de dire, de l'audace de quelques esprits d'avant-garde, d'un besoin de retour à la nature, du désir de

Plus bas, du côté du lac Léman, on pouvait également lire ce qui suit dans une revue de club, sous la plume d'un auteur qui s'indignait de certaines scènes propres, pensait-il, à dégoûter à tout jamais de la course à pied ceux qui les vivent: «J'aime la montagne, je m'y promènerais du matin au soir, mais y courir avec des dénivellations aussi grandes?... n'importe quel montagnard, quel alpiniste sait qu'il y a un *pas de montagne*, qu'il permet une adaptation physiologique indispensable en altitude, qu'il donne aussi la possibilité de communier intensément avec un environnement merveilleux, tout en réalisant la petitesse de l'être humain sur cette terre. Rien de cela dans une course comme Sierre-Zinal!»

De longues années durant, j'ai partagé l'avis de cet observateur. Ce n'est que récemment,

après avoir participé à quelques courses de montagne, après avoir couru moi-même Sierre-Zinal, que j'ai changé d'avis. J'ai compris, en effet, qu'il ne suffit pas de communier avec la nature, il faut savoir se battre avec elle pour venir à bout de soi-même. C'est pour cela que sont attirés, inconsciemment la plupart du temps, des milliers de personnes des deux sexes et les champions du stade aussi.

On leur dit: «A quoi ça sert?» Et il répondent: «J'ai un compte à régler avec moi-même. Il ne sera pas dit que j'évite l'adversaire et que je cherche à me dérober.» Puis ils engagent la lutte et personne n'y peut plus rien. Ils savent, à flanc de montagne, que le chemin est long et tortueux, et que mille embûches peuvent les faire trébucher. Ils tremblent intérieurement lorsque, au sommet d'une crête, le soleil les frappe en plein visage; ils vacillent lorsque, courbés vers l'avant, ils hument le parfum enivrant de fleurs qu'ils ne connaissent pas: ils ont envie, alors, de se coucher dans l'herbe, les bras en croix, et de dormir. Mais leur corps fonctionne comme un automate et ils retrouvent leur ligne.

Dans la vallée, une cloche se met à tinter. Ses tremblantes vibrations paraissent venir de profondeurs infinies. Des souvenirs s'éveillent en eux qui leur donnent une arme nouvelle, inespérée. Ils voient, sur la route imaginaire, une petite vieille marcher à pas menus, le dos courbé, en direction de la chapelle. Elle aussi a probablement un compte à régler... avec le Bon Dieu. Et cela leur donne du courage.

Ainsi, accrochés à l'alpage durant une heure, deux heures et plus, ils se prennent eux-mêmes à bras le corps, jusqu'au moment où, le but étant en vue, rien ne peut plus les empêcher de sortir vainqueur.

Alors tout se calme, et ils passent la ligne d'arrivée la main dans la main avec leur «alter ego», réconciliés pour longtemps! C'est ça les courses de montagne: une terrible dose d'effort sportif, pas mal de philosophie et un brin de poésie!

Le calendrier CIME 1981

Mars

23 Villaflor-Les Roques (Espagne), (C)
21 km/800 m

Avril

12 Montée pédestre 3 communes (France), (A)
10 km/800 m
12 Varèse-Campo dei Fiori (Italie), (A)
10 km/800 m
19 Mont-Faron (France), (A)
14 km/485 m

Mai

3 Montreux-Les Paccots (Suisse), (B)
18 km/650 m
10 Trophée Crêtes Pays basque (France), (C)
28 km/700 m
10 Saut du Doubs-Ferme modèle (Suisse), (super), 16 km/875 m
16 Vallorbe-Dent-de-Vaulion (Suisse), (B)
10 km/850 m
17 Estoril-Cascais-Sindra (Portugal), (C)
19 km/604 m
17 Ascona-Corona dei Pinci (Suisse), (B)
13 km/1080 m
24 Bronzolo-Aldino (Italie), (super)
10 km/1000 m
31 Oberdorf-Weissenstein (Suisse), (A)
10 km/700 m
31 Monte-Faudo (Italie), (B)
24 km/1149 m

Juin

14 Chedde-Les Ayères (France), (B)
15 km/1030 m
20 Cressier-Chaumont (Suisse), (A)
13 km/750 m
21 Dénivelée de Saint-Martin-D'Uriage (France), (C), 25 km/1400 m
21 Cross de la Roche-à-l'Eau-Saint-George (Suisse), (C), 12 km/678 m
27 Meissner Berglauf (Allemagne), (C)
7 km/710 m
28 Salvan-La Creusaz (Suisse), (A)
12 km/880 m

Juillet

5 Denisberglaufl Lenzerheide (Suisse), (A)
11 km/600 m
5 Tour d'Avalon (France), (B)
25 km/500 m
5 Chamonix-Planpraz (France), (A)
23 km/1360 m
12 Verrès-Col Tsecore (Italie), (C)
22 km/1308 m
12 Bourg-Saint-Maurice-Les Arcs (France), (C)
15 km/800 m
12 Berglauf Seelisberg (Suisse), (C)
8 km/1200 m
19 Chaumont-Chasseral-Chaumont (Suisse), (A), 32 km/1150 m
19 Trophée du Scex-Carro (Suisse), (B)
7 km/1520 m
26 Frutigen-Adelboden (Suisse), (C)
22 km/800 m
26 San Domenico-Alp Veglia (Italie), (C)
14 km/550 m
26 Montreux-Les Rochers-de-Naye (Suisse), (C), 17 km/1700 m
26 Marvejols-Mande (France), (C)
23 km/550 m

Août

2 Isards-sur-Aydius (France), (C)
13 km/710 m
2 Les Plans-sur-Bex-Cabane Plan-Névé (Suisse), (super), 6 km/1190 m
2 Ascaïn-La Rhume et retour (France), (C)
11 km/950 m
8 Berglauf Skiclub Blumenstein (Suisse), (C)
8 km/791 m
9 Sierre-Zinal (Suisse), (A)
28 km/1950 m
16 Vogorno-Alp Bardugbee (Suisse), (B)
8 km/1175 m
16 Trophée du Scix-Banc (Suisse), (C)
7 km/1200 m
23 Vouvry-Tanay (Suisse), (A)
10 km/1000 m
23 Neirivue-Le Moléson (Suisse), (C)
11 km/1235 m
23 Kitzbühler Hornbergstrassenlauf (Autriche), (B), 12 km/1234 m
30 Trophée des Martinaux (Suisse), (B)
6 km/1210 m
30 Osterfelder Berglauf (Allemagne), (B)
12 km/1300 m
30 Crêtes vosgiennes (France), (super)
32 km/2000 m

Septembre

5 Trophée du Mont-Genièvre (France), (C)
13 km/718 m
5 Hochgrat Berglauf (Allemagne), (B)
6 km/852 m
6 Ovronnaz-Cabane Rampert (Suisse), (B)
8 km/1361 m
6 Luchon-Super-Luchon (France), (A)
36 km/1170 m
6 Rallye de Bramefarine (France), (C)
21 km/750 m
13 Trophée de la Meije (France), (C)
23 km/700 m
13 Gap-Col Bayard (France), (C)
13 km/589 m
27 Fully-Sorniot (Suisse), (B)
8 km/1600 m
27 Annecy-Le Semnoz (France), (super)
19 km/1200 m

Octobre

3 Trophée du Lapin-Vert (Suisse), (B)
10 km/590 m
4 Mont-Revard (France), (A)
22 km/1300 m
11 Sierre-Montana (Suisse), (A)
14 km/900 m
17 Saint-Imier-Mont-Soleil (Suisse), (C)
10 km/500 m
18 Crêt de la Neuve (Suisse), (C)
14 km/934 m