

PLUS DE 40 SPORTS
À DÉCOUVRIR GRATUITEMENT!

SA.17 ET DI.18 MAI 2025

Pyramides de Vidy - Lausanne

Infos et inscriptions : family-games.ch

Partenaires principaux :

tl

Embarquez avec nous !

Jusqu'à la ligne d'arrivée

www.t-l.ch

20KM D' LAUSANNE

RETROUVEZ TOUTE L'EQUIPE LFM
AU 20KM DE LAUSANNE

metropole lausanne

Un Centre où l'on peut tout faire

ANIMATIONS GRATUITES TOUTE L'ANNÉE:

- Chaque 1^{er} samedi du mois
- Club Chaminou, le dernier samedi du mois
- Animations diverses pendant les vacances

mymetropole.ch

24 heures
Samedi 26 avril 2025

15

Entraînements

Les entraînements collectifs des 20KM ont toujours la cote

Prêts pour le jour J Une quinzaine de sites dans le canton et en France voisine proposent des séances pour préparer les différentes courses.

Pas de performance aux 20KM de Lausanne sans une bonne préparation. Ce soir-là, au stade Pierre-de-Coubertin, une quinzaine d'adultes et une dizaine d'enfants étaient prêts au départ. Comme tous les mercredis, ces coureurs se sont donné rendez-vous pour un entraînement collectif.

Une quinzaine de sites comme Bière, Le Sentier, Vaulion ou encore Évian proposent une préparation adéquate pour les différentes catégories (2 km à 20 km).

À la tête de ces séances hebdomadaires, Hans-Ulrich Wehrli raconte le succès rencontré. «Il y a une dizaine d'années, nous comptions jusqu'à 130 juniors à ces entraînements. Maintenant, les parents rechignent à véhiculer les enfants en raison du trafic difficile. Venir à Vidy sur le coup des 17 h 30 est compliqué. Et les faire venir plus tard n'est pas une solution. Nous ne voulons pas que les écoliers finissent trop tard.»

Ces cours collectifs, encadrés par des moniteurs, sont gratuits et s'adressent à tout le monde. La plupart du temps, il s'agit de personnes qui ne font pas partie d'un club ou qui cherchent un moyen de se motiver. «À Lausanne, les 20 entraîneurs des Cambegouilles proposent six groupes de vitesse, précise le coordinateur. Cela va de 8 km/h à 12 km/h, et nous accueillons aussi les adeptes du walking et du nordic walking.»

Les groupes deviennent plus conséquents au fur et à mesure qu'approche la date de la course. L'absentéisme est aussi moins marqué quand le beau temps arrive. «Courir, tout le monde sait le faire, indique Hans-Ulrich Wehrli. Mais pour participer à des épreuves, cela demande un certain apprentissage.»

Alors les entraîneurs proposent des jeux de course avec du fractionné (sprints suivis de récupération) pour les entraînements en semaine. Le week-end est le moment



Hans-Ulrich Wehrli (chasuble jaune) donne un entraînement gratuit, un soir de mars au stade Pierre-de-Coubertin. Marie-Lou Dumauthioz



«Aux enfants, je leur apprenais d'abord à connaître leur corps. Comment le cœur bat. Où il se trouve.»

Denis Bonny
Pionnière suisse de la course à pied

de faire du fondamental, c'est-à-dire courir entre une heure et demie et deux heures à une allure de conversation. «Les gens font souvent l'erreur de courir trop et trop vite», observe Hans-Ulrich Wehrli.

Au départ de la première édition des 20KM

Sur le terrain bleu de Coubertin, on retrouve Denise Bonny, une pionnière suisse de la course à pied. «J'étais déjà au départ lors de la première édition des 20KM de Lausanne, en 1982, raconte la Payernoise. Je n'en ai presque pas manqué. Cette année, je participerai d'ailleurs aux 5 km et aux 10 km.»

La course n'a plus de secret pour elle. Depuis 1977 et l'ouverture de la course aux femmes, elle n'a pas manqué une seule édition de Morat-Fribourg. Elle a participé à 37 Sierre-Zinal. Celle qui courrait le marathon en trois heures et dix-neuf minutes a participé à des courses aux États-Unis, dans le Sahara, au Népal, et un peu partout en Europe. Et pour rendre une partie du cadeau que représente ce sport, elle a longtemps entraîné des jeunes. Notamment pour préparer les 20KM de Lausanne. «Je l'ai fait durant vingt ans pour les jeunes de Payerne qui voulaient courir 2 km

ou 4 km. C'était magnifique! Leur faire découvrir la beauté du sport. Je me souviens qu'ils voulaient courir pour gagner. Moi, je leur apprenais d'abord à connaître leur corps. Comment le cœur bat. Où il se trouve.»

Ainsi, ces entraînements collectifs sont comme une école de la vie qui a permis à des milliers d'enfants de se familiariser avec la course à pied, avec leur corps. Denise Bonny reçoit aujourd'hui encore des témoignages bouleversants. «Certains enfants que je n'ai pas revus depuis les entraînements m'accostent parfois dans la rue, raconte la Broyarde. Devenus adultes, ils me disent: «On n'a jamais oublié tes entraînements, car tu nous as appris à aimer le sport.» Je voulais leur inculquer des valeurs. Celles de pratiquer en ayant du plaisir.»

Courir pour son bien, courir pour le plaisir sans rechercher la performance à tout prix. Voilà une philosophie qui sied parfaitement aux 20KM de Lausanne.

Pierre-Alain Schlosser