

24 heures

Supplément
20KM de
Lausanne

20
KM
DE LAUSANNE

Semaine 15
No 88



Les «20 kils» à la force des jambes et les yeux ouverts

Les 20KM de Lausanne,
c'est pour le week-end
des 22 et 23 avril

KEYSTONE/SANDRO CAMPARDO

Avec passion et avec vous.

20 km de Lausanne,
22-23 avril 2017.

Depuis la première édition,
la BCV soutient fidèlement
les coureurs.



Ça crée des liens

www.bcv.ch/sponsoring



La course à pied, c'est comme une boîte de chocolats

Pierre-Alain Schlosser
Journaliste



Un jour, un ado légèrement enrobé se trouvait au bord de la route. Il regardait les participants des 10 km de Lausanne passer devant lui, en dégustant une glace. Un peu goguenard en observant les blocs bigarrés et compacts défilant sur toute la largeur de la rue, il se demandait à haute et intelligible voix: «Mais qu'est-ce que tous ces gens ont fait de mal pour fuir ainsi?» Sur le moment, la remarque de cet ado ressemblait davantage à un trait d'humour qu'à une réflexion philosophique. Et pourtant. En visionnant une 4857^e fois le magnifique et émouvant *Forrest Gump*, l'image de Tom Hanks traversant les Etats-Unis d'est en ouest et d'ouest en est, m'a rappelé ce qu'avait dit le fameux mangeur de glace, au bord de sa route. Dans le chef-d'œuvre de Robert Zemeckis, Forrest vient de perdre sa maman. Il sort d'un chagrin d'amour avec Jenny, son amie d'enfance. Il fait son devoir en combattant au Vietnam, où son camarade le plus proche a perdu la vie. Un jour, alors qu'il se retrouve seul face à lui-même sur le porche de sa maison, il décide de prendre sa vie en main. Comme il avait toujours suivi les instructions qu'on lui avait données, il se lève et va de l'avant. Au propre, comme au figuré.

Sans raison particulière, il prend le parti d'aller «courir un peu». D'abord, jusqu'au bout de la route. Et une fois arrivé là, il se dit qu'il peut courir jusqu'au bout de la ville. Puis, à travers le comté de Greenbow. Et puisqu'il était arrivé aussi loin, il se dit qu'il peut filer à travers l'Alabama. Sans raison particulière, Forrest continue jusqu'à l'océan. Et une fois arrivé là-bas, il fait demi-tour pour rejoindre un autre océan.

Forrest Gump n'est peut-être pas né avec un quotient intellectuel très



Sans raison particulière, Forrest Gump se met à courir jusqu'au bout de la route, puis il traverse l'Etat d'Alabama et se rend d'un océan à un autre. PARAMOUNT

élevé, mais il a compris que lorsque les choses tournent mal - ou en tout cas pas comme elles le devraient -, il vaut mieux prendre sa paire de chaussures et aller courir. Dans le film aux six Oscars, on demande à Gump ce qui le pousse à agir ainsi. Pour la paix dans le monde? Pour les sans-abri? Le droit des femmes? L'environnement? Les animaux? Le héros répond modestement qu'il a «juste envie de courir».

Pourquoi les gens se mettent à imiter Forrest Gump et enfilent leurs chaussures pour s'évader? Sans doute pour trouver une soupape dans leur vie affective ou professionnelle

En étant maître de son destin, le personnage campé par Tom Hanks devient inspirant. On le suit. On le prend pour une icône, un exemple. Et au bout d'exactement 3 ans, 2 mois, 14 jours et 16 heures, Forrest Gump arrive au bout de son endurance psychanalyse. Il comprend qu'«il faut laisser le passé derrière soi, si on veut avancer». Et il s'arrête de courir.

Pourquoi tant de gens se mettent à imiter Forrest Gump et enfilent leurs chaussures pour s'évader? Sans doute pour trouver une soupape dans leur vie affective ou professionnelle. Une bulle d'oxygène qui les fait avancer, pas à pas. Transformer les rancœurs et les frustrations quotidiennes en un effort qui les mènera d'un océan à l'autre, sans limites et sans personne pour leur dicter le chemin à suivre. Une respiration bienvenue sous forme de défi positif qui leur ouvre de nouveaux horizons.

Et si dans le fond la course à pied était comme une boîte de chocolats?

Gardons les yeux ouverts malgré

Si le souffle manque, si le rythme baisse sur le parcours des 20 km, profitons d'une halte pour devenir marcheur et observer, tel le geai perché à la Vallée de la Jeunesse, Lausanne dans ses détails épatants. Cette cité est décidément verte et vivante, pleine de surprises joyeuses et instructives

Philippe Dubath Textes et photos



VALLÉE DE LA JEUNESSE

VIDY

DÉPART

PLACE DE MILAN

STADE P. DE COUBERTIN

STADE A. SAMARANCH



Le retour à Vidy

C'est le retour au plat pour les coureurs, mais ce n'est pas fini. Pour passer de la Vallée de la Jeunesse à Vidy, pour éviter voitures et bruit, il faut emprunter ce passage sous le trafic et on peut en profiter pour apprécier des dessins de tout genre qui invitent l'esprit à s'évader et à sourire pendant que les jambes souffrent des kilomètres parcourus. Un tunnel, ça peut être triste, celui-ci est joyeux et amical. Complice.



Les pissenlits, spectateurs de base

Ils sont si nombreux qu'on oublie de rendre hommage à leur beauté simple. Alors, coureurs, plutôt que de regarder vos propres pieds, saluez les pissenlits! Au fil des ans, ils sont vos plus fidèles supporters. Car s'il pleut, s'il neige, les gens ne sortent guère de chez eux pour voir passer la course. Les pissenlits, eux, sont là, année après année, le cœur jaune vif pour vous.



Le colosse aux très grands pieds

Trouverait-il chaussure à son pied s'il courait les 20 km? La statue qui salue les visiteurs du Musée olympique (entrée nord) dévoile une plastique parfaite mais ses pieds semblent disproportionnés. Les chaussures déposées sont du 50,5. Ça lui fait du combien, à ce «Colosse nu debout» (bronze à la cire réalisée en 1989, copie d'un original de Rembrandt Bugatti, 1907)?

lg ré la fatigue!



Une foule de rosiers bichonnés

La Vallée de la Jeunesse, c'est le paradis des enfants et des parents. On y respire un air de liberté depuis l'Expo 1964. Les coureurs savourent la descente vers la Maladière, traversent la roseraie aux 6000 plants. **Coline** (ci-contre) et tout un monde de jardiniers veillent sur ce lieu précieux. Il paraît qu'à chaque fois qu'un nouveau massif est planté, un inconnu vient de nuit se choisir un rosier. Nous fera-t-il un jour visiter son jardin?

PLACE DE LA RIPONNE

CITÉ

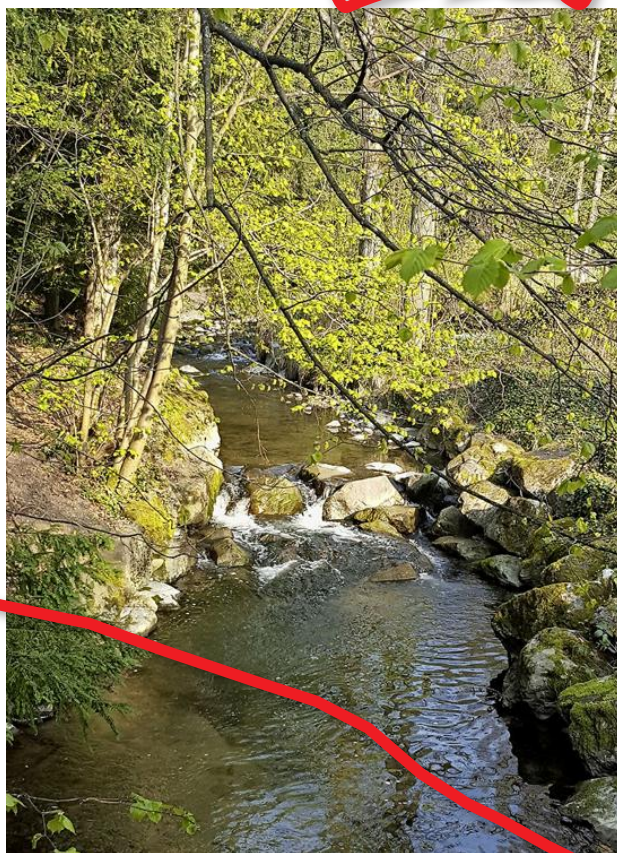
PLACE SAINT-FRANÇOIS



La Cité, le sommet

Bien des coureurs le disent: arriver à la Cité, c'est la récompense pour le participant aux 20 km qui a fait le plus dur, ou du moins c'est ce qu'il croit. Les étudiants, les passants connaissent-ils leur chance quand au fil des jours ils trouvent des bancs, des murs, des parcs, des escaliers pour s'asseoir, papoter, prendre le temps de vivre. S'arrêter sur l'esplanade de la cathédrale, ou devant les dessins mystérieux (Alain Croquelois, 2014) du château de Menthon, regarder une imprimerie à l'ancienne, lorgner un jardin qui se croit invisible. Y revenir un autre jour, en marchant.

PLACE DE MILAN



La Vuachère court aussi

Les cours d'eau urbains sont des miracles. La Vuachère en est un: quand vous aurez couru sur toute la longueur du quai d'Ouchy, et que vous remonterez vers la ville, si les pieds vous brûlent déjà et que vous acceptez de ne pas être un héros ou une héroïne, descendez les reposer dans l'eau fraîche de la Vuachère. Au bout du parc du Denantou, dans un petit paradis de biodiversité, elle termine son parcours de huit kilomètres qu'elle a entamé au Chalet-à-Gobet. Ici vous croiserez la zygène, drôle d'insecte qui semble avoir revêtu un dossard rouge!



Le soleil venu d'ailleurs. Grâce au pavillon offert par la Thaïlande, il y a toujours du soleil dans le parc du Denantou. Et le coureur qui passe, en route vers les rues du centre-ville, peut, en jetant un coup d'œil au bijou où brillent 100 000 feuilles d'or, se croire loin, très loin de la Suisse. Les participants de 72 ans peuvent se sentir légers: le chiffre est sacré en Thaïlande.

OUCHY

MUSÉE OLYMPIQUE



SÉRIE DE COURSES SPORTXX 2017

Rendez-vous à notre stand SportXX aux 20KM pour plus d'informations

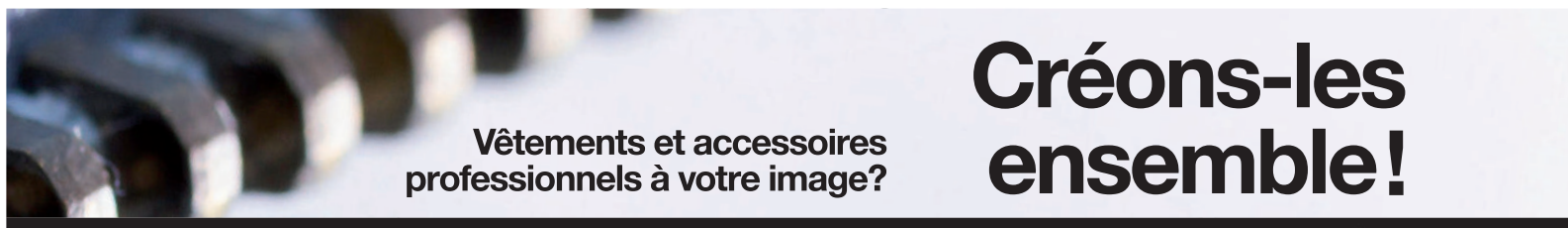
Courez, courez et profitez-en.

Participez à la série de courses SportXX et, avec chaque course, profitez de bons supplémentaires de SportXX, Fitnessparcs Migros, running.COACH et Markus Ryffel's.

Kerzerslauf	18.3.2017	Auffahrtslauf St. Gallen	25.5.2017
20KM de Lausanne	22./23.4.2017	Schweizer Frauenlauf Bern	11.6.2017
Luzerner Stadtlauf	29.4.2017	Greifenseelauf	16.9.2017
Grand Prix von Bern	13.5.2017	Murtenlauf	1.10.2017
StraLugano	20./21.5.2017	Hallwilerseelauf	14.10.2017



Plus d'informations sur: sportxx.ch/serie-de-courses



Vêtements et accessoires professionnels à votre image?

Créons-les ensemble!

IMPORTEXA SA à Lutry (VD)

Sur mesure et service global pour le textile personnalisé

Créatrice et distributrice d'habits de travail et de vêtements promotionnels sur mesure à l'image des entreprises, Importexa offre à ses clients un service global : conception, design, confection, logistique et services de vente.

Créations exclusives ou articles sur stock ?

Aujourd'hui, ce service global se décline à travers deux types de produits :

- les créations exclusives, entièrement sur-mesure, sous les marques propres d'Importexa : ISA Workwear (habits de travail), ISA Technical Wear (vêtements de montagne high-tech) ISA Corporate Line (vêtements promotionnels), ISA Bagsline (bagagerie) et ISA Visualprint.

Ici, un seul mot d'ordre: NO LIMIT !

- les articles sur stock, si les contraintes de délai et de quantité ne permettent pas d'envisager la première solution. Dans ce cas, Importexa propose, dans le catalogue de quelques marques rigoureusement sélectionnées (Mascot, Engel, BP par ex.), le produit le mieux adapté.

Une éthique de la responsabilité

Depuis plusieurs années, Importexa, certifiée ISO 9001 et ISO 14001, revendique une éthique de la responsabilité. En choisissant strictement ses fournisseurs (en visitant ceux-ci régulièrement), en créant son propre label «durable» (Fair Well), en adoptant une charte et un code de conduite internes, et en mettant en place des outils fiables de traçabilité de ses produits.



Importexa SA

t: +41 21 796 00 00
info@importexa.com
www.importexa.com

ISA® by importexa

Un nouveau départ pour les coureurs des 10 km et des 20 km

Les participants s'élanceront depuis la Maison du sport international, pour éviter une surcharge à proximité du stade Samaranch. Les épreuves des 2 km et des 4 km du samedi gardent leurs habitudes

La banderole de départ des 10 km et des 20 km se trouvera pour la première fois sur l'avenue de Rhodanie. Précisément à la hauteur de la Maison du sport international. Cette décision a été prise, à la suite du léger chaos de l'an dernier. Les participants des 10 km venus déposer leurs sacs et leurs valeurs et ceux des 20 km qui venaient récupérer leurs affaires avaient créé un bouchon monumental. Si bien que le stade Samaranch était devenu aussi accessible que le tunnel du Gothard à la veille d'un week-end prolongé. Pour éviter cette situation, les organisateurs ont décidé de déplacer l'aire de départ. Mais cela a forcément une incidence sur le parcours. «Comme nous avons décalé cette zone de 470 m, il a fallu compenser cette perte de distance, ailleurs, explique Pascal Zuber, directeur technique des 20KM de Lausanne. Ainsi, au 3^e kilomètre, les concurrents effectueront un aller-retour de deux fois 210 m, à Pully, sur l'avenue Général-Guisan. Il s'agissait du secteur le plus adéquat pour retrouver la distance perdue.»

50 m de moins à courir

Si vous êtes observateur et doué en maths, vous aurez remarqué que la distance rajoutée n'est pas égale à celle enlevée. En clair, la boucle de 420 m à Pully n'est pas aussi longue que les 470 m retirés au départ. C'est parce que sans le savoir les coureurs des 10 km effectuaient en fait 10,05 km. Ces 50 mètres en trop ont donc pu être rajustés par cette mesure.

Dès le 4^e kilomètre, la course retrouvera son tracé habituel. A noter que cette mesure ne s'applique que sur les 10 km et les 20 km. Les épreuves du samedi (2 km et 4 km) partiront du même endroit que les années précédentes.

L'autre avantage de cette décision est que les spectateurs bénéficieront d'un nouveau lieu stratégique pour voir les concurrents passer à deux reprises. Les autres endroits étant la place de l'Europe, Tivoli, l'Evêché et les ruines romaines. Notons aussi que le tracé des 20 km n'avait pas subi de changement depuis une dizaine d'éditions. Ce petit changement ne devrait



Le départ à proximité du stade Samaranch sera maintenu pour les épreuves de samedi. En revanche, les courses phares de dimanche partiront depuis l'avenue de Rhodanie.

JON VIEY

pas déstabiliser les participants. «Comme on sera déjà au kilomètre 3, le peloton aura eu le temps de s'étirer, estime Pascal Zuber. On utilisera toute la route et le virage sera suffisamment large pour ne pas créer de bouchon.»

Formule plébiscitée

Cette adaptation a été rendue nécessaire depuis que les 20KM de Lausanne se déroulent sur deux jours. Une formule par ailleurs plébiscitée

par les coureurs via un sondage de satisfaction. «Beaucoup ont apprécié de venir tranquilles avec les enfants le samedi, reprend le directeur des courses. Nous avons aussi remarqué que les coureurs des 10 km et des 20 km préfèrent courir le matin.»

Il est vrai que les parents coureurs effectuaient déjà un marathon avant de s'aligner sur les 20 km. Entre les va-et-vient au stand de T-shirts, aux vestiaires, la file pour se nourrir, il fallait se rendre au départ pour sui-

vre les enfants, retourner à l'arrivée pour les retrouver, passer à la garderie pour récupérer le petit frère, faire un saut aux toilettes et passer à la consigne, sans compter l'échauffement avant la course: l'état de fraîcheur physique et psychique des participants était déjà fortement éprouvé. «Cette formule est plus compliquée pour l'organisation, admet Pascal Zuber. Mais elle amène un réel confort pour les coureurs.»

Pierre-Alain Schlosser

APG|SGA, le partenaire qui met de la couleur le long des 20KM de Lausanne !

APG|SGA souhaite aux participants, aux supporters et aux bénévoles un magnifique week-end de fête.

Comme dans la course, APG|SGA entreprise leader de la publicité extérieure en Suisse défend les valeurs que sont l'esprit d'entreprise, l'intégrité, la transparence, le partenariat, la durabilité et la passion.

www.apgsga.ch

 **APG|SGA**
Out of Home Media

houyez

 **SPORT PREMIÈRE**
samedi: 19h - 22h30

lapremiere.ch
facebook.com/rtslapremiere
La Première s'écoute aussi
en DAB+

RTS LA1ÈRE

Accueil des enfants perdus

Si vous croisez un enfant qui cherche ses parents, prière de l'amener au stand information situé devant l'entrée du stade Pierre-de-Coubertin.

Action soutenue

Les 20 kils soutiennent l'**Association Cœur Battant**, qui a pour but de venir en aide aux familles avec un enfant touché par une malformation du cœur à la naissance: rencontres, conférences, sorties en famille, groupe de soutien ou encore camp sportif.

Animations place de fête

Stands et animations pour les enfants proposés par **La Vaudoise**, **Migros** et **Rivella**. Maquillage à l'aérographe proposé par **McDonald's**.

Consigne valeurs et dépôt des sacs

Le samedi, de 11 h 30 à 17 h 30, et le dimanche, de 8 h à 15 h 30, les sacs de sport peuvent être déposés dans les tribunes nord du stade Samaranch. Périmètre sécurisé (seules les personnes munies d'un dossard ont accès au stade), mais sacs non surveillés. Les valeurs uniquement (et non les affaires en général) peuvent être consignées sous les tentes situées à l'entrée du stade. Un talon détachable du dossard sert de contremarque.

Départs par bloc

Départ à la performance: les départs se font par bloc selon l'indication de temps transmise lors de l'inscription. 20 km: départ de 9 h 30 à 10 h 02 et 10 km de 12 h 15 à 13 h 11. Sans indication de temps, le coureur sera placé dans les derniers blocs. Il doit se rendre, au min. 10 minutes avant le départ, dans le numéro de bloc indiqué sur le dossard!

Dossards

Le retrait des dossards s'effectue, au plus tard 1 h avant votre départ, au nord du stade Samaranch. Nous vous prions de vous munir de votre confirmation d'inscription ou de votre preuve de paiement. Ces documents peuvent être utiles en cas de problème. Heures d'ouverture: ve de 17 h à 20 h, sa de 8 h à 17 h et di dès 8 h. Les classements sont établis avec le temps net.

Echauffement et stretching

En alternance toute la journée dès 8 h 45 samedi et dès 9 h 10 dimanche sur le parking à côté du départ, offerts par la Suva.

Finisher Clip

Souriez à votre arrivée! Grâce à la caméra Finisher Clip, vous pouvez

revivre les derniers mètres de votre course. Ce service offert par **SportXX** est disponible dès le lundi 24 avril sur le site www.migros-finisherclip.ch.

Garderie

Gratuite pour les enfants des coureurs (sur présentation d'une carte d'identité), âgés de 3 à 12 ans, à la Maison de l'Enfance de la Vallée de la Jeunesse le dimanche uniquement de 8 h à 15 h 30. Attention, le nombre de places étant limité, merci de compléter le formulaire ad hoc sur www.20km.ch/garderie. Accueil organisé par le **Centre vaudois d'aide à la jeunesse** (CVAJ) avec l'appui du **Service d'accueil de jour de l'enfance** (SAJE) de la Ville de Lausanne.

Infirmierie

Elle est située sur le site du stade Pierre-de-Coubertin.

Les 20 kils en live

Suivez les 20 kils en live depuis notre page Facebook, notre fil twitter et par notre radio disponible sur le Grand-Lausanne sur 90.3 FM ou sur **La Télé** avec toutes les courses en direct le samedi et le dimanche!

Massages officiels

Sur le stade Pierre-de-Coubertin et à proximité du départ par le service sportif **DUL-X**, le samedi de 11 h 30 à 15 h 30 et le dimanche de 8 h à 16 h.

Médailles

Pour garder un beau souvenir de ce week-end de fête, vous pouvez acheter une plaquette gravée et personnalisée affichant votre performance. Pour recevoir cette plaquette, si ce n'est déjà fait, vous pourrez passer payer la somme de 6 fr. au couloir «Problèmes» sous la tente des dossards jusqu'au dimanche 23 avril à 13 h.

Meneurs d'allure

Les meneurs d'allure sont repérables grâce à leur oriflamme de couleur. Ils assureront les temps finaux suivants: 10 km en 45 min, 50 min, 55 min, 1 h, 1 h 05, 1 h 10 et 20 km en 1 h 30, 1 h 40, 1 h 50, 2 h, 2 h 10. Dans la mesure du possible, un meneur d'allure se trouvera dans chaque bloc de départ de l'allure concernée.

Parcours piétons Nativa

Des parcours piéton, en partenariat avec les Services industriels de Lausanne et leur électricité 100% renouvelable nativa®, balisés au moyen de ballons géants vous attendront sur les cheminements suivants: pl. de la Gare Lausanne pour rejoindre le métro M2 - 50 m; Arrêt

Ouchy-Olympique (M2) - 2 km jusqu'au départ de la course; Arrêt Bourdonnette (M1) - 2 km jusqu'au départ de la course Photos.

Photos

Notre partenaire **Alpha Foto** prendra des photos des coureurs en différents points du parcours. Les photos vous seront envoyées après la course par Alpha Foto, envoi sans obligation d'achat. Si vous ne souhaitez pas bénéficier de ce service automatique, vous pouvez vous désinscrire directement auprès d'alphafoto.com. Ces images sont également exposées quelques jours après la course sur www.alphafoto.com. Elles peuvent y être commandées en version imprimable, en différents formats ainsi qu'en format électronique.

Podium

Le podium des courses **BCV Junior** est situé dans le stade Pierre-de-Coubertin. Celui pour les **10 et les 20 km** est situé sur la place de fête. Les cérémonies protocolaires auront lieu après l'arrivée de chaque course.

Prix souvenir

Chaque participant reçoit une médaille ainsi qu'un T-shirt **Importexa** (taille pas garantie). Les 10 premiers enfants de chaque catégorie **BCV Junior** sont récompensés sur le podium installé à l'entrée du stade Pierre-de-Coubertin. Un Prize Money, sous forme de **bons SportXX**, valables dans toutes les enseignes du groupe Migros, est distribué aux 5 premiers du classement scratch des 10 et 20 km femmes et hommes. Les trois premiers de chaque catégorie des 10 et 20 km et les trois premières équipes recevront leur prix par la poste.

Ravitaillement

Le dimanche, ravitaillement liquide sur le parcours et à l'arrivée proposé par **Sponser**, **Henniez** et **Rivella**, des gels Sponser au 15^e km et, à l'arrivée, un grand choix de boissons énergétiques Sponser ainsi que des pommes et des carottes. Sur le parcours des 20 km, vous retrouverez également 3 fontaines à eau mises à disposition gracieusement par **Eauservice**. Le samedi, en plus d'Henniez et de Rivella, une pomme sera offerte à chaque participant. Les pommes, autant le samedi que le dimanche, sont offertes par **Ardentis Cliniques Dentaires**.

Résultats et diplômes

La liste des résultats et le téléchargement de votre diplôme seront disponibles le jour même sur le site www.20km.ch.

Retrouvailles parents-enfants

Une couleur verte, bleue ou rouge est imprimée sur le dossard des enfants pour chacune des catégories BCV Junior (cat. 1 à 12). L'aire d'arrivée dans le stade Pierre-de-Coubertin sera séparée en trois zones délimitées par des ballons de même couleur (verts, bleus et rouges). Les parents seront priés de venir chercher leur(s) enfant(s) à la sortie de la zone de couleur correspondant à la couleur de leur dossard.

Running Series SportXX

Avec **SportXX**, «plus vous courez, plus vous en profitez». A chaque participation à l'une des dix courses sponsorisées par SportXX, les participants reçoivent un bon d'achat SportXX et un point de course. Ceux-là peuvent être échangés contre des bons Fitness-parc Migros, un abonnement Silver à running. COACH et un cours de course à pied Markus Ryffel's. Plus d'informations: www.sportxx.ch/fr/cp.laufserie

SMS

Résultat par SMS offert par la **BCV**. Le coureur peut inscrire son numéro de mobile depuis l'adresse www.20km.ch/SMS.

Temps intermédiaire

Un temps intermédiaire vous est proposé au 10^e km du parcours des 20 km (Côtes-de-Montbenon).

Transports publics

Tous les participants bénéficient d'un aller-retour gratuit en transports publics, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation sur l'ensemble du rayon de validité de l'abonnement Général selon l'itinéraire habituel en 2^e classe. Après vous être inscrit, vous avez reçu, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine du 10 au 14 avril, un courriel vous indiquant vos deux codes promotionnels personnels. Avec ces codes promotionnels, vous pourrez imprimer deux billets gratuits (un pour l'aller et un pour le retour), cela exclusivement sur le site des CFF. Le **Swiss Runners ticket** est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course. Le voyage peut avoir lieu entre le vendredi 21 avril et le lundi 24 avril 2017. Vous trouverez plus d'informations sur www.20km.ch/tickets.

Vestiaires non surveillés

Stade Pierre-de-Coubertin et stade Juan-Antonio-Samaranch. Cadenas personnel conseillé.

Samedi 22 avril

Course BCV Juniors 4 km

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
Cat. 1 Filles 15-16	2001-2002	09:00
Cat. 2 Garçons 15-16	2001-2002	09:30
Cat. 3 Filles 13-14	2003-2004	10:00
Cat. 4 Garçons 13-14	2003-2004	10:30
Cat. 5 Filles 11-12	2005-2006	11:00
Cat. 6 Garçons 11-12	2005-2006	11:30

Courir pour le plaisir - 4 km - payant

Cat. 13 Courir pour le plaisir I	2011 et avant	12:00
Cat. 14 Courir pour le plaisir II	2011 et avant	12:10
Cat. 15 Courir pour le plaisir III	2011 et avant	12:20
Cat. 16 Courir pour le plaisir IV	2011 et avant	12:30

Course BCV Juniors 2 km

Cat. 7 Filles 10	2007	13:00
Cat. 8 Garçons 10	2007	13:25
Cat. 9 Filles 9	2008	13:50
Cat. 10 Garçons 9	2008	14:15
Cat. 11 Filles 7-8	2009-2010	14:40
Cat. 12 Garçons 7-8	2009-2010	15:05

Courir pour un petit plaisir - 2 km - payant

Cat. 20 Courir pour un petit plaisir I	2012 et avant	15:30
Cat. 21 Courir pour un petit plaisir II	2012 et avant	15:40
Cat. 22 Courir pour un petit plaisir III	2012 et avant	15:50
Cat. 23 Courir pour un petit plaisir IV	2012 et avant	16:00
Cat. 24 Courir pour un petit plaisir V	2012 et avant	16:10
Cat. 25 Courir pour un petit plaisir VI	2012 et avant	16:20
Cat. 26 Courir pour un petit plaisir VII	2012 et avant	16:30

Dimanche 23 avril

Course 20 km adultes

Cat. 50 à 69	2000 et avant	09:30
--------------	---------------	-------

Course 10 km adultes

Cat. 30 à 49	2001 et avant	12:15
--------------	---------------	-------

Walking/nordic walking 10 km

Cat. 70 Walking	2001 et avant	13:15
Cat. 71 Nordic walking	2001 et avant	13:20

Animations sur la place de fête*

Samedi 22 avril

HORAIRE	NOM DU GROUPE	STYLE DE MUSIQUE
09:00-17:00	Clown Isidore	Clown
10:45-12:15	The Stairz	Rock
13:00-15:00	AL4AS	Blues
16:00-18:00	Temptation Duo	Variétés

Dimanche 23 avril

HORAIRE	NOM DU GROUPE	STYLE DE MUSIQUE
09:30-10:45	Direct 20 km	Commentaires et images en direct
11:15-12:00	Full Groove	Funk
12:15-12:55	Direct 10 km	Commentaires et images en direct
13:30-15:30	Full Groove	Funk

Animations le long du parcours

Samedi 22 avril

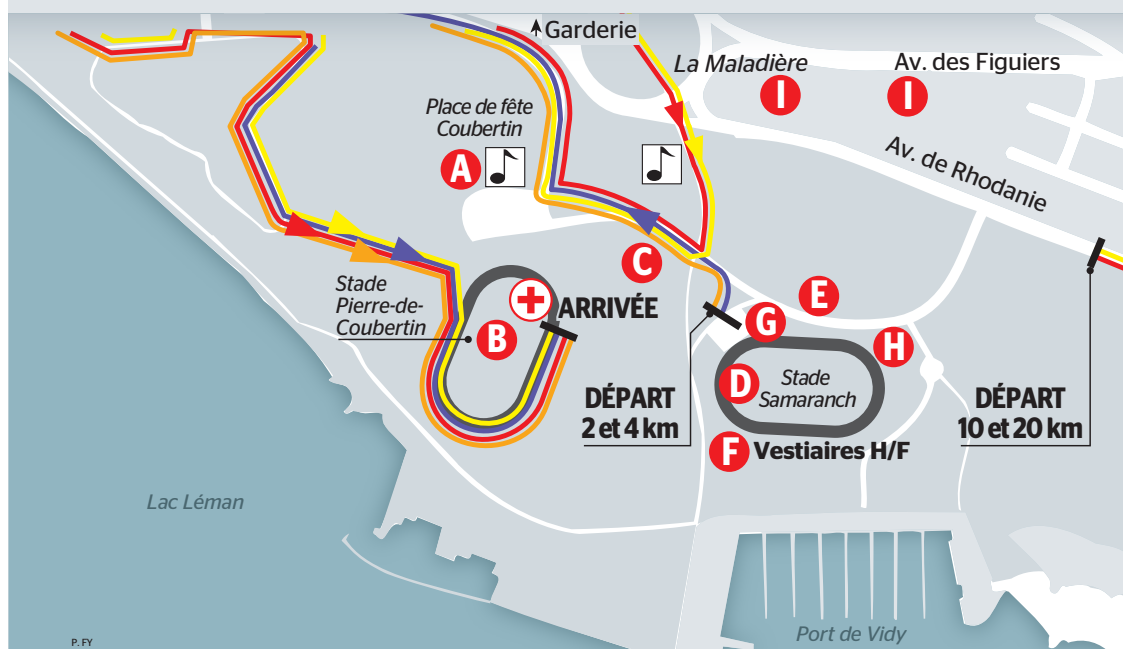
EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE	EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE
Animations sur les parcours	Boîte d'Events	Départ+ fin de course	LUC American Football

Dimanche 23 avril

EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE	EMPLACEMENT	NOM DU GROUPE
MSI	Voix des Alpes	Rue Centrale	Batala Geneva
Place de la Navigation	Ambassador	Pont Bessières	TLMusic
Denantou	DJs Zach & Cedre	Rue Cité-Derrière	Patrick-Musique
Croix-d'Ouchy	Old Distillery Jazz Band	Place de la Riponne	Djerem
Place de Milan	Loris & Co	Saint-Laurent	Gibus
Mont-d'Or	Les Ateliers de la percussion	Vallée de la Jeunesse	DJ Diogo
Avenue Tivoli bas	Djembé Folies	Av. Pierre-de-Coubertin	Traditional Pipe Band of Lausanne
Avenue Tivoli haut	Yembe	Route de Vidy	Benkady
Place de l'Europe	DJ Vkee Madison	Fontaine du CIO	Vinz Rosso

* Sous réserve de modifications

Aires de départ, d'arrivée et places de fête



A Place de fête Coubertin
Restauration, animations, podium 10 et 20 km, information, WC, défi sportif lausannois, volontaires sportifs lausannois, enfants perdus, écrans géants.

B Stade Pierre-de-Coubertin
Arrivée (médailles), ravitaillement coureurs, résultats, podium BCV juniors, vestiaires juniors, WC, massages officiels, écran géant, retrouvailles parents-enfants.

C Av. des Stands

D Stade Samaranch
Consigne valeurs, dépôt des sacs.

E Village-Expo
Dossards, T-shirts, Information, meeting point, expo.

F Village-Départ
Vestiaires H/F, stands, WC.

G Echauffements
Massages et WC.

H I Parcs 2-roues

Animations

COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE

23 Juin 2017

5.2 KM

INSCRIPTIONS GRATUITES

www.lausanne.ch/course_co

Évènement organisé
avec le soutien du



COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE

Lausanne
CAPITALE OLYMPIQUE

FIXE TON OBJECTIF ET INSCRIS-TOI!

PROGRAMME SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

DÉFI SPORTIF 2017 LAUSANNOIS ((♥))



WWW.DEFILAUSANNOIS.CH

PARTENAIRES
OFFICIELS

MERCK

SIL

CHUV Centre hospitalier
universitaire vaudois

ORGANISÉ PAR LE SERVICE
DES SPORTS DE LA VILLE DE

Lausanne
CAPITALE OLYMPIQUE

Un ravitaillement qui prend des allures de fête de quartier

Au cœur de la Cité, au point culminant du parcours, les coureurs pourront se désaltérer à la hauteur de la Pomme de Pin, un parmi la trentaine d'établissements qui participent à l'opération «20 kils à Table»

Chaque épreuve connaît ses temps forts, ses passages plus difficiles ou encore ses lieux symboliques. Les «20 kils» n'échappent pas à cette règle. Ainsi, dans les rues de Lausanne, un peu après la mi-course, les participants parviennent au point culminant du parcours aux environs de la place du Château, au cœur de la Cité. Pour l'atteindre, ils passent - rue Cité-Derrière 11-13 - devant le restaurant La Pomme de Pin, un lieu emblématique devenu, au fil des ans, un point de ravitaillement particulièrement apprécié. D'abord sauvage, puis officiel, depuis trois ans.

«On avait pris l'habitude de distribuer des oranges, des citrons et de l'eau, explique Georges Croset, le patron. Il est arrivé une fois que, pour des raisons pratiques, nous ne puissions pas le faire. Des coureurs se sont alors manifestés, estimant que ce n'était «pas normal». Les choses se sont arrangées. Désormais, l'organisateur nous met à disposition 2500 gobelets pour l'eau et environ 80 kilos d'oranges. Cette année, nous fournirons même des boissons énergétiques.»

Il sourit en racontant cela, Georges Croset. Il faut dire que le restaurateur connaît plutôt bien le domaine de la course à pied. Comme en témoignent ses participations à une quinzaine de Morat-Fribourg - avec un meilleur chrono à 1 h 08' tout de même -, quelques Marathon de Lausanne et autre Sierre-Zinal, son épreuve préférée. «Pour l'ambiance et les paysages magnifiques. En Valais, j'ai vu pas mal de gens courir avec leur appareil photo», s'amuse-t-il.

Et les 20 kils? «Je les ai courus une fois. C'est difficile, surtout la descente, qui tape beaucoup. Je m'étais d'ailleurs foutu en l'air les genoux. Je suis sûr que pas mal de coureurs souffrent. Je me demande d'ailleurs si certains ne se font pas plus de mal que de bien.»

A 67 ans, il privilégie désormais la marche, la raquette, le vélo ou le ski nordique, «le bonheur d'être au grand air». Mais il se souvient que la course à pied avait pour vertu de lui vider la tête. «Je me faisais du bien au cerveau. Et puis, en courant, il m'arrivait aussi de composer la prochaine carte du restau-



Georges Croset devant son restaurant, au point culminant des «20 kils». Lui-même ancien coureur, il sait apprécier l'effort consenti à cet endroit, qui est aussi un point de ravitaillement.

PHILIPPE MAEDER

«L'organisateur nous met à disposition 2500 gobelets pour l'eau et 80 kilos d'oranges. Même des boissons énergétiques»

Georges Croset, restaurateur, patron de la Pomme de Pin

rant.» Une Pomme de Pin qui propose une cuisine de saison et de marché, qu'il fait vivre depuis bientôt 27 ans. Georges Croset et son établissement (25 places au restaurant, 25 au café et 12 en terrasse) sont donc devenus, tout naturellement, des incontournables du quartier. «Et les 20 kils sont pour nous l'occasion d'organiser une fête, avec des gens qui participent avec enthousiasme et apprécient ces instants.» Une fête parmi d'autres, nées autour de la fondue, de la tomate ou encore des biscuits de Noël. Autant de prétextes pour réunir les habitants de ce quartier «un peu isolé de la ville». Pour les 20 kils, un musicien jouera au passage des coureurs. Certains d'entre eux ont pris l'habitude de revenir manger à la Pomme de Pin une fois l'épreuve terminée.

Il s'agit de l'une des adresses de l'opération «20 kils à Table», qui remplace le «Brunch des 20 kils» de l'édition 2016. Une trentaine d'établissements sont concernés tout au long du par-

cours - la liste est à consulter sur le site www.20km.ch/a_table -. Ils composeront pour l'occasion une assiette à 20 francs, ainsi qu'un «cocktail détox» (ce dernier est gratuit pour les coureurs sur présentation de leur dossard). L'opération est mise sur pied avec la collaboration de GastroLausanne et Lausanne à Table.

Cet esprit de fête populaire sera donc parfaitement respecté aux environs de la Pomme de Pin. Et le ravitaillement y prendra tout son sens. «A cet endroit du parcours, il est important, fait remarquer Georges Croset. Je vois arriver les coureurs et, croyez-moi, ils ont soif.» Et puis, une fois passés, ils laissent quelques traces sur le bitume. «Quand je vois le bordel par terre, c'est impressionnant et... ça me fait plaisir! On vit tellement dans une société organisée et propre en ordre.» La course recèle beaucoup de petits bonheurs, de nature fort diverse. Certains, parfois, sont un peu inattendus.

François Ruffieux

Les T-shirts ont la fibre écolo jusque da

L'entreprise Importexa à Lutry est le nouveau fournisseur des 32 000 T-shirts distribués aux coureurs et aux bénévoles et des travailleurs qui les fabriquent. D'autres produits dérivés comme des porte-clés, serviettes, mugs, bracelets, buffs e

In'y a pas de 20KM de Lausanne sans le fameux T-shirt distribué aux participants. Les armoires de tout le canton en sont remplies, puisque les organisateurs offrent ce maillot depuis plus de 20 ans. Si bien qu'il est devenu un élément incontournable de la vie des Vaudois. Il les accompagne à l'entraînement. Les enfants le portent à l'école et à la gym. Et bien souvent, ces collectors accompagnent les coureurs jusque dans les bras de Morphée, comme pyjamas.

Alors, quand la firme Switcher, a mis la clé sous la porte, il y a un an, il a fallu trouver un nouveau fournisseur. Qui plus est, devait répondre aux mêmes exigences éthiques que la marque à la baleine. Dans ce contexte, c'est la société Importexa basée à Lutry qui a repris le flambeau.

L'entreprise, créée dans les années 70, équipe de nombreuses entreprises en termes de textiles et de merchandising. Des marques comme Nespresso ou Hublot lui font confiance. C'est aussi Importexa qui équipe les ouvriers de nombreux chantiers dans le canton et dans toute la Suisse. Depuis Turin 2006, les chronométreurs officiels des Jeux olympiques sont également habillés par la société qui emploie une quinzaine de personnes.

La bonne réputation d'Importexa a donc conduit les organisateurs des 20 KM de lui accorder sa confiance au moins sur les trois prochaines éditions. Une confiance partagée puisque la marque Isa qui appartient à l'entreprise est un des sponsors principaux de la manifestation.

T-shirts pour dames

Cette année, les T-shirts techniques distribués aux 10 km et 20 km se mettront pour la première fois à la mode féminine. Col en V et cintré, manches plus courtes et de couleur violette: ces dames seront servies. Comme toute la collection des maillots distribués cette année, le respect est au centre des préoccupations des organisateurs et des fournisseurs. Les produits Isa sont étiqués jusque dans l'étiquette et certifiés Iso, Max Havelaar ainsi que OEKO-TEX. Le directeur général et administrateur d'Importexa se rend en personne sur place, histoire de vérifier que les conditions de travail sont correctes. «Je le fais chaque année, car nous voulons être certains de savoir comment notre marchandise est con-



La nouvelle collection des T-shirts distribués cette année, portée par l'équipe d'Importexa. Avec les maillots «techniques» (violets pour les dames et jaunes pour les messieurs) et les versions «coton» pour les concurrents des 2 km et des 4 km

«Après avoir visité certains ateliers, il nous est arrivé de dire: «On ne travaillera jamais avec eux.»

Philippe Cloux, directeur général et administrateur d'Importexa, fournisseur des 20KM de Lausanne

fectionnée et dans quelles conditions, explique Philippe Cloux. C'est un souci permanent, d'autant que nous fournissons des entreprises d'une renommée certaine. Un horloger de renommée mondiale ne peut pas se permettre le moindre déficit d'image.» Cette responsabilité va encore plus loin. Une experte est mandatée pour s'assurer de la sécurité des ouvriers. Notamment en ce qui concerne les bâtiments, le matériel, l'accès aux portes de secours, la présence de pharmacies en cas d'accident. «Il y a aussi tout l'aspect administratif, reprend Philippe Cloux. Nous vérifions le paie-

ment des salaires et la gestion des heures supplémentaires. Nous visitons les réfectoires et les dortoirs. Après avoir visité certains ateliers, il nous est arrivé de dire: «On ne travaillera jamais avec eux.» Mais en général, nous collaborons avec des ateliers de plus petite taille que les grands distributeurs. Soit des usines qui comptent entre 100 et 350 ouvriers, alors que des marques très connues font confiance à des entités qui emploient plus de 2000 travailleurs. Le contrôle est dans notre cas beaucoup plus simple.» Les usines en question se trouvent au Portugal, Tunisie, Turquie, Inde, Ben-

ue dans l'étiquette

et aux bénévoles. Avec à l'esprit le respect de l'environnement buffes et casquettes ont vu le jour, cette année.



maillots «techniques» des 10 km et 20 km des 2 km et des 4 km. PHOTOS PHILIPPE MAEDER

gladesh et trois en Chine. «Le coût d'un ouvrier en Chine approche les 400 dollars par an, alors qu'en Tunisie il est de 360 euros, ce qui est très proche, compare le patron d'Importexa. Au Laos ou au Cambodge, on parle de 60 à 80 dollars. Autant dire que les problèmes proviennent plutôt de ces pays.»

38 palettes CFF

Porter l'un des 32 000 (38 palettes CFF!) T-shirts des 20KM de Lausanne peut donc se faire en toute bonne conscience. De même que les nouveaux produits dérivés. A savoir des porte-clés, des bracelets, buffes (fou-



Impossible de perdre sa route avec cette serviette microfibre.



Le mug, pour réviser le tracé dès le café du matin.



Parmi les produits créés cette année figure une casquette.

lards), sangle lumineuse d'entraînement, mugs, T-shirts, casquettes et autres serviettes microfibre. Originalité de ces objets: ils indiquent soit le dénivelé des 20 km, soit le parcours. Par exemple, le nom de toutes les rues où passe la course est retranscrit sur les mugs. Une bonne façon d'intégrer le parcours, dès le café du matin!

Pierre-Alain Schlosser

Info et vente. Ces produits dérivés sont disponibles chez SportXX à Crissier pendant un mois, à la boutique des 20KM de Lausanne, à Vidy, les jours de course et sur le site 20km.ch/souvenirs.

Le train, le bus, le métro et le bateau sont désormais gratuits

L'inscription aux 20KM de Lausanne inclut le billet aller-retour en transports publics depuis son domicile

Depuis cette année, 18 manifestations de courses à pied suisses ont décidé d'offrir à leurs participants le transport public. Bonne nouvelle, les 20KM de Lausanne font partie de cette action. Plus besoin donc de délier sa bourse pour se rendre à Vidy les 22 et 23 avril. Cette solution est le résultat d'un accord entre les CFF et Swiss Runners. Fondée en 1994, cette dernière société a pour but d'encourager la course à pied. 24 organisateurs y sont affiliés. Ce qui signifie que 260 000 coureuses et coureurs ont

pris part aux événements certifiés par Swiss Runners, l'an passé.

Le Swiss Runners Ticket répond à deux objectifs. «Le premier est d'ordre écologique, explique Reto Schorno, président de Swiss Runners. La majorité du bilan carbone des courses provient du transport. Sur certains événements, cela représente plus de 80%. Le deuxième but est d'attirer un maximum de coureurs aux manifestations se déroulant dans d'autres régions. Par exemple, un de mes amis étudiant, qui habite à Lucerne, m'a appelé récemment pour me dire qu'il participera aux 20KM de Lausanne. Grâce au Swiss Runners Ticket, cela ne lui coûtera rien de plus et il se retrouvera sur place en deux heures.» **P.-A. S.**

Le Kiwanis offre 1100 dossards aux enfants de 5 et 6 ans

Les clubs services de Chailly-Lausanne, Lavaux et Pully s'unissent pour financer l'inscription des plus jeunes

Grâce à la BCV, les courses des 7-16 ans sont gratuites dans les catégories juniors. Désormais, avec le concours du Kiwanis, les enfants de 5 et 6 ans, trop jeunes pour prendre les départs seuls dans les courses juniors, peuvent également prendre le départ gratuitement dans les courses parents-enfants dites pour le plaisir (1100 dossard).

L'action est menée de concert par les clubs de Chailly-Lausanne, Lavaux et Pully. «La devise du Kiwanis est «servir les enfants du monde», rap-

pelle Bernard Radon, responsable des relations publiques du club service. Des actions mondiales (comme celle contre le tétanos), nationales et locales sont menées. Dans le cadre des 20KM de Lausanne, nous cherchons à offrir une porte d'entrée au sport. Notre but? Créer une récréation pendant cette manifestation avec des jeux et de la musique. Ainsi, sur notre stand, les plus jeunes coureurs pourront tourner une roue de la fortune et gagner des T-shirts, des gourdes, du matériel scolaire.»

Sur les terrains de hockey sur gazon, le Kiwanis proposera également des échauffements pour les enfants avec des sportifs aguerris. Les diverses animations auront lieu de 10 h à 17 h, le samedi 22 avril. **P.-A. S.**

Les Jeunesses dans la course

Les 20KM de Lausanne encouragent les membres de la FVJC à prendre le départ

Si les jeunes Vaudois sont représentatifs de la population suisse, cela signifie qu'environ un quart des 8000 membres pratiquent la course à pied. Ce qui représente un potentiel intéressant pour une manifestation comme les 20KM de Lausanne. C'est pourquoi les organisateurs ont proposé aux Jeunesses campagnardes de

prendre le départ, le 23 avril. «L'idée nous a séduits, reconnaît Cédric Destraz, président de la FVJC. Nos membres bénéficient d'un rabais sur la finance d'inscription et comme ils sont nombreux à pratiquer ce sport, tout le monde est gagnant.» L'action se limite toutefois sur l'épreuve des 10 km.

«Un prix récompensant la société la plus représentée sera décerné en 2018, lors de notre assemblée générale, précise Cédric Destraz. L'idée est de créer une émulation parmi les Jeunesses.» **P.-A. S.**



Venez nous rendre visite à notre stand à la place de Fête.

Samedi et dimanche dès 10h
Maquilleurs à l'aérographe

Samedi de 13 - 17h
Visite de Ronald McDonald



© McDonald's 2017

tl lignes_de_vies

Achetez votre billet par SMS au 456

Pour le Grand Lausanne (zones 11 et 12):
envoyez **GL** au numéro **456** ou **GLR** pour le tarif réduit.

www.t-l.ch/456





À CEUX QUI DONNENT LE MEILLEUR D'EUX-MÊMES.



HENNIEZ
L'EAU QUI VOUS RÉUSSIT.

Nestlé
Good Food, Good Life

IGNISSANT!

NEW SUZUKI IGNIS - LE PREMIER MICRO SUV

DES **Fr. 14 990.-** ou à partir de **Fr. 112.-/mois**

SUZUKI NEW HIT-LEASING



Conditions de leasing: durée 48 mois, 10 000 km par an, taux d'intérêt annuel effectif de 3.97%, assurance tous risques obligatoire, acompte spécial: 30% du prix de vente net, caution: 5% du prix de vente net, au minimum Fr. 1 000.-. Financement et leasing: www.multilease.ch. **Prix recommandé, TVA comprise.** Photo: New Ignis Compact Top 4x4, boîte man. à 5 rapports, 5 portes, Fr. 19 990.-, Exterior Kit Fr. 390.-, consommation normalisée: 5.0l/100 km, catégorie de rendement énergétique: E, émissions de CO₂: 114 g/km; émissions de CO₂, au titre de la mise à disposition du carburant et/ou du courant: 25 g/km; *New Ignis Unico, boîte man. à 5 rapports, 5 portes, Fr. 14 990.-, consommation normalisée: 4.6l/100 km, catégorie de rendement énergétique: D, émissions de CO₂: 104 g/km; émissions de CO₂, au titre de la mise à disposition du carburant et/ou du courant: 23 g/km; émissions moyennes de CO₂, de tous les modèles de véhicules immatriculés en Suisse: 134 g/km.

Le N°1 des compactes

SUZUKI Way of Life!

www.suzuki.ch

En exclusivité chez **Emil Frey SA, Crissier**
www.emilfreycrissier.ch

Découvrez toute la gamme Suzuki et profitez de nos offres spéciales.

Votre spécialiste depuis 1924.

«Coeur battant» va fêter son 10^e anniversaire dans un cadre idéal

Créée il y a une décennie, cette association, qui a pour objectif de soutenir les parents d'enfants souffrant d'une malformation cardiaque, est celle qu'ont décidé de soutenir les 20KM de Lausanne, cette année

Chaque année, les 20KM de Lausanne ont pris la belle habitude d'apporter leur soutien à une association caritative, au sens large du terme. Un honneur qui récompense, cette fois, l'action que mène depuis très exactement dix ans l'Association Cœur battant. «C'est une magnifique occasion pour nous de faire à la fois mieux connaître notre association, de trouver de nouveaux moyens de financement et, surtout, de montrer à tout le monde qu'un enfant souffrant d'une malformation cardiaque peut sans autre faire du sport», résume le cardiologue Stefano di Bernardo.

Finalement créée le 20 avril 2007, l'idée d'une association était née quelques mois plus tôt. «La première réunion avait été organisée fin 2006 à l'initiative de la doctresse Nicole Sekarski, raconte Stefano di Bernardo. Vu le grand nombre d'enfants à soigner (ndlr: près d'un sur cent est concerné), les services de soutien à la famille et aux proches étaient trop souvent dépassés par la masse de travail. D'où cette initiative de renforcer cet encadrement en cherchant à expliquer au mieux, à des parents logiquement angoissés, la malformation, son évolution et les traitements nécessaires dans le but de les soutenir autant que possible.» Un type d'associations qui existait déjà à l'étranger et en Suisse alémanique. «Comme elles, nous nous sommes naturellement tournés vers ces parents qui avaient traversé cette épreuve, continue le Dr di Bernardo. Ils sont en effet les mieux placés pour savoir ce que ressentent ces personnes qui y sont pour la première fois confrontée. Elles savent aussi ce qu'elles ont envie et besoin d'entendre pour être, sinon reconfortées, tout au moins un peu apaisées.»

Si, il y a dix ans, une petite dizaine de parents s'était manifestée, ils sont aujourd'hui quelque 170 à avoir été séduits par cette démarche. Dont Florian Etter, un ancien arbitre de ligue nationale de football. «J'ai, comme tous les autres parents, appris l'existence de cette association lorsque l'on a découvert que ma fille souffrait d'une cardiopathie, explique-t-il. Je me suis alors retourné vers ces per-



VANESSA CARDOSO

Le docteur Stefano di Bernardo et Florian Etter sont deux des nombreuses personnes qui s'investissent sans compter et depuis des années pour cette Association Cœur battant.

«Un enfant souffrant d'une malformation cardiaque peut sans autre faire du sport»

Stefano di Bernardo,
cardiologue

sonnes qui étaient passées avant moi par ces moments très délicats. Et comme ces échanges m'avaient apporté le soutien espéré, j'ai ensuite décidé de rejoindre l'association.» Aujourd'hui vice-président, Florian Etter est aussi chargé depuis quelques années de l'organisation d'un camp d'été particulièrement apprécié des enfants. «L'objectif est de réunir des enfants cardiopathes, ainsi que leurs

frères et sœurs qui le désirent, afin de leur offrir la possibilité de faire du sport avec l'encadrement nécessaire, poursuit Florian Etter. Et sans faire de différence entre eux. Si la natation ou l'escalade sont incontournables, nous essayons d'y ajouter chaque année une nouvelle activité, comme le tir à l'arc, l'escrime ou le tennis de table.»

Pouvoir vivre normalement

«Il faut savoir que, suite à une opération qui se fait le plus souvent peu de temps après la naissance, la plupart de ces enfants ont un cœur normal, souligne le Dr di Bernardo. L'activité physique est non seulement recommandée mais surtout excellente pour eux. A condition toutefois de ne pas en exagérer l'intensité. Le but ultime est de leur permettre de vivre normalement au milieu de leurs amis. C'est-à-dire d'aller à l'école et de participer aux mêmes activités physiques. Mais en bannissant le sport de compétition

qui peut se révéler dangereux pour eux. Le cœur d'un enfant souffrant d'une malformation (ndlr: on n'en dénombre pas moins de 500 différentes) peut être comparé à celui d'un enfant en pleine santé qui serait obligé de courir en permanence.»

Des hockeyeurs en renfort?

Sans être l'association soutenue par les 20KM de Lausanne, Cœur battant avait déjà participé à la manifestation l'an dernier. «Nous avons alors pu réunir 90 personnes environ, dont deux joueurs du Lausanne HC, conclut Florian Etter. J'espère que, malgré les vacances scolaires, il y en aura autant cette année. D'autant plus que la fondation «LHC Players», avec laquelle nous entretenons d'excellents contacts, nous a promis que les hockeyeurs lausannois viendraient un peu plus nombreux pour courir les 2 kilomètres avec nous.»

André Boschetti

Les 20KM de Lausanne tiennent à remercier:

Les organisateurs

Les 20KM de Lausanne, manifestation membre de l'Association APCL (Association pour la promotion de la course à pied en ville de Lausanne), sont organisés par le Service des sports et différents services de la Ville de Lausanne avec le soutien des sections athlétisme du Lausanne-Sports et du Stade Lausanne; avec la collaboration du Spiridon romand, des Cambeguilles, de la section féminine des Amis gymnastes Lausanne, Gym Avenir Lausanne, FSG Lausanne-Ville et d'autres sociétés sportives lausannoises, ainsi que des sections de samaritains.

Les donateurs

Le Comité international olympique pour son soutien ainsi que: ACO Passavant AG; Balma Sàrl; Betosan SA; Clensol SA; DB Etanchéité & Isolations, Denis Belluzo; Joseph Diémand SA, sanitaire; Fehlmann AG; Groupe Favorol Papaux; Heizmann Jardins SA; Jean-Jacques Pahud SA; Mayor & Cie SA; Menuiserie Dubi Sàrl; Mobatime SA; Mobilière Suisse Société d'Assurances; Profilmétal SA; R. Monnet & Cie SA; Régie Braun SA; SRD Sàrl.

Les institutions, entreprises et clubs qui contribuent à étoffer la planche de prix récompensant les classes ayant

le plus fort pourcentage de participants

Alimentarium à Vevey; ArchéoLab - activité interactive; Athletissima à Lausanne; Barryland - Musée et chiens du Saint-Bernard à Martigny; Bowling Lausanne-Flon; Bowling Lausanne-Vidy; Centre mondial du cyclisme à Aigle; Château d'Aigle; Château de Nyon; Château et Musée national suisse à Prangins; Cinétoile Malley Lumières à Prilly; Collection de l'art brut à Lausanne; Croisière à bord de la Barque La Vaudoise; Découverte de l'étang Bressone; Domaine du Moléson; Espace des inventions à Lausanne; Ferme à Bassins; Fermexplore à Bournens; Fondation de l'Hermitage à Lausanne; Fondation Pierre Gianadda à Martigny; Fondation Pro-Urba à Orbe; Footgolf à St-Cergue; Fort de Pré-Giroud à Vallorbe; Gecko Escalade à Sottens; Grottes de Vallorbe; Initiation au théâtre «apprendre à jouer et jouer pour apprendre» à Lonay; Juraparc du Mont-d'Orzeires au Pont; Lac souterrain St-Léonard; Croisière à bord de La Barque des enfants; Lavaux Express à Lutry; Le Cube, initiation escalade, à Bussigny; LUC Volleyball Club; Maison Cailler - La Chocolaterie Suisse à Broc; Maison du blé et du pain à Echallens; Maison du gruyère; Mines de Sel des Alpes à Bex; Musée cantonal d'archéologie et d'histoire à Lausanne; Musée cantonal de géologie à Lausanne;

Musée cantonal de zoologie à Lausanne; Musée cantonal des beaux arts à Lausanne; Musée CIMA (boîtes à musique - automates) à Ste-Croix; Musée d'art et d'histoire - Espace Tinguely à Fribourg; Musée de design et d'arts appliqués contemporains (Mudac) à Lausanne; Musée de la main UNIL-CHUV; Musée du fer et du chemin de fer à Vallorbe; Musée du Léman à Nyon; Musée de l'Elysée à Lausanne; Musée gruérien Bulle; Musée militaire vaudois du Château de Morges; Musée monétaire cantonal à Lausanne; Musée Olympique à Lausanne; Musée romain de Lausanne-Vidy; Musée romain de Nyon; Musée suisse de l'appareil photographique à Vevey; Musée suisse du jeu à La Tour-de-Peilz; Palais des Nations Unies ONU à Genève; Papiliorama à Kerzers; Payerneland Aventure à Payerne; Piscine de Bellerive; Site et Musée romains d'Avenches; Swin Golf à Lavigny; Swiss Vapeur Parc au Bouveret; Télé-Château d'Ex - remontées mécaniques et sentier des fourmis + tyrolienne; Tour de Nyon au Petit Train; Tropicarium de Servion; Visite de la rédaction 24 heures; Urba Kids à Orbe; Usines Henniez à Henniez; Station de traitement d'eau potable de Bret; Caserne des sapeurs-pompiers professionnels du SPSL; visite des ambulances du SPSL; Visite d'un établissement horticole à Lausanne; Visite guidée du parc animalier de

Sauvabelin; Zoo La Garenne; Zoo de Servion.

Les entreprises qui contribuent aux prix des Jeunesses vaudoises:

Boucherie Grandjean à Cheseaux, Centres d'excellence World Archery, Cobalt Project à Lutry, Fromagerie La P'tite Ferme à Echallens, Parc Aventure d'Aigle, Sion et Signal, Piscine de Bellerive, Skypassion - Easyparapente à Villeneuve, Télé-Château-d'Ex SA.

Les clubs organisateurs des entraînements gratuits en Suisse romande et en France voisine

Club de footing Le Pied du Jura à Bière; La Foulée de Bussigny; Les Amis de la Course à Chavornay; Les Traîne-Savates à Cheseaux-sur-Lausanne; Les Traîne-Gourdins à Cossonay-Ville; Mini-Foulée glandoise à Gland; Run & Walk à Chiètres; Spiridon romand, Cambeguilles et DNH Hill Runners à Lausanne; Croc-Kil... à Leysin; T-R-T Athlétisme de Monthey; Club Running Montreux; Centre athlétique broyard (CAB) à Payerne; Footing Vallée de Joux au Sentier; CA Riviera à Saint-Légier; SG Saint-Maurice; Footing Dent-de-Vaulion; Club USY Athlétisme à Yverdon-les-Bains; CA Ambilly; La Foulée d'Annemasse; Evian OFF-Courses; Ain-Est-Athlétisme à Saint-Genis-Pouilly; Jogg'attitude à Saint-Julien-en-Genève.

Un merci tout particulier aux partenaires officiels des 20KM de Lausanne:

Partenaires Premium



Partenaires principaux



Partenaires et prestataires



Emil Frey SA, Crissier
une relation à vie !



Partenaires institutionnels



Partenaires médias





Bonheur partagé au 20KM de Lausanne.

Sponsor principal au 20KM de Lausanne, nous vous convions à y vivre des moments d'exception. Ensemble, tout devient possible.

Heureux. Ensemble.

 **vaudoise**
Assurances

Où donne-t-on le meilleur de soi-même?



Nous fabriquons nous-mêmes environ 10 000 produits et nous soutenons aussi la course à pied suisse. Un engagement concret. Elaboré chez nous.



MIGROS

M comme Marque d'engagement.