

24 heures

Supplément
20KM de
Lausanne

20
KM
LAUSANNE

Semaine 16
N° 93

20KM de Lausanne

La ruée vers le bonheur



L'épreuve lausannoise fera une nouvelle fois
courir les générations, lors du week-end
des 29 et 30 avril. LAURENT DE SENARCLENS





JEAN-BERNARD SIEBER

Avec passion et avec vous

20KM de Lausanne, 29-30 avril 2023

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



Ça crée des liens

www.bcv.ch/sponsoring

Bouger est le meilleur médicament du monde

Pierre-Alain Schlosser

Journaliste



Les 20KM devraient être remboursés par les assurances maladies. Grâce à cette course, des dizaines de milliers de personnes prennent soin de leur santé. Pas seulement l'espace d'un week-end, mais tout au long de l'année. Car une épreuve de 10 ou de 20 km ne se prépare pas à la légère. Il faut s'entraîner pour ne pas caler le jour J. On prépare des sorties, on s'oxygène, on remet son corps en mouvement, on s'aère l'esprit.

Une sortie d'une heure permet de ne plus penser aux soucis du boulot, aux ennuis du quotidien. On prend un moment pour s'occuper de soi, sans patrons, ni enfants ou conjoints. Juste une respiration dans la nature, seul(e) avec soi-même. Les séances à la forêt ou au bord du lac permettent de se ressourcer, de laisser vagabonder son esprit, sans écran. On se déconnecte d'Internet pour se reconnecter à soi-même. Pas si évident en 2023.

La course à pied, comme d'autres activités, permet de s'évader. Et aussi de fortifier ses os, ses muscles, de raffermir sa silhouette, de booster son mental. On rappelle qu'une pratique régulière aide à mieux vivre et plus longtemps. Selon une étude, vingt-six maladies chroniques peuvent être évitées ou diminuées rien qu'en bougeant régulièrement. Les effets sont

«Selon une étude, vingt-six maladies chroniques peuvent être évitées ou diminuées rien qu'en bougeant régulièrement.»

mesurables dès 15 minutes par jour. On a alors observé 15% de risques en moins sur des maladies cardiovasculaires, métaboliques (diabète, obésité et autres). Idem pour les risques de cancer (côlon, sein, prostate,...). L'activité physique, même modérée, est bonne contre les maladies mentales (schizophrénie, dépression, migraines). Pour les problèmes osseux

et articulaires (lombalgies chroniques, arthrose). Et si l'effort quotidien augmente à 30 minutes, les bénéfices observés sont encore meilleurs (30%).

Bouger un peu est toujours mieux que ne pas bouger du tout. Faire une balade sera toujours plus bénéfique que de manger des chips sur son canapé. L'effort physique devrait être un réflexe, une habitude aussi évidente que celle de se brosser les dents ou de manger.

La nourriture est elle aussi centrale. Comme le sommeil, d'ailleurs. Bien manger, bouger, se reposer devrait être au cœur de nos préoccupations. Un savant mélange pas si simple à élaborer dans notre quotidien aux mille sollicitations.

De là à dire que les 20KM sont d'utilité publique, il n'y a qu'un pas que l'on ose allègrement franchir.

TROUVER LES CHAUSSURES DE RUNNING PARFAITES GRÂCE À L'ANALYSE 3D STATIQUE ET DYNAMIQUE.

L'analyse 3D du pied en statique et en dynamique est proposée gratuitement dans nos 25 magasins SportXX Ryffel Running.

Scannez le code QR et prenez rendez-vous:



SPORTXX
MIGROS

isa® by importexa **FOURNISSEUR OFFICIEL DES T-SHIRTS**



Le Service Global IMPORTEXA

Création, design, confection, traçabilité, logistique, web service, s.a.v, recyclage...

Nos spécialistes maîtrisent tous ces métiers. Ainsi, quels que soient vos besoins, nous vous proposerons des prestations parfaitement adaptées à vos projets et à votre entreprise.

Ce service global est notre marque distinctive.

Et c'est la valeur ajoutée qui convainc toujours plus de clients.

IMPORTEXA sa · Route de la Conversion 247 · 1093 La Conversion · www.importexa.com

isa design copyright © 2023

Un parcours inédit sur 8 km animera la course lausannoise. L'occasion de décrypter cette pratique au succès croissant.



Le groupe Nordic Walking Lausanne propose des initiations et des cours adaptés à tous. FLORIAN CELLA

Cette année, les 20KM de Lausanne innovent. Pour revaloriser la catégorie du walking, un tracé de 8 km a vu le jour. L'épreuve, avec ou sans bâtons, se déroulera samedi (16 h 30). «Nous voulions remettre cette épreuve au cœur de l'événement avec un parcours plus accessible, indique Xavier Bassols, secrétaire général de la course. Nous trouvons dommage que les participants marchent le dimanche en fin d'événement, dans une ville vide, sans ambiance, pendant que l'on démontait les infrastructures.» Pour prendre encore plus de plaisir, voici quelques tuyaux utiles.

1 Choisir son matériel

«Le mieux est de choisir des bâtons en carbone pour limiter les vibrations, explique Loïc Willommet, gestionnaire du commerce de détail chez Sports-Time, à Échallens. Les bâtons en aluminium sont un peu moins chers, mais ils peuvent entraîner une épicondylite et occasionner des douleurs aux coudes. L'autre avantage est que le bâton en carbone est incassable, il dure très longtemps. Il est aussi plus léger (150 grammes contre 250).» Important dans le choix: il faut privilégier une poignée en liège car, sur le long terme, le plastique peut devenir collant.

La dragonne est importante. Une simple lanière de ski ne suffit pas. Les nouvelles forment une sorte de petit gant sans doigts qui permet un ajustement adéquat au bâton. Enfin, la gomme en contact avec le sol permet non seulement une bonne adhérence, mais aussi un amortissement des chocs. «Comme pour les pneus d'une voiture, il faudrait les changer dès que le profil devient lisse», précise Loïc Willommet.

Au niveau de la longueur, un calcul simple définit quelle taille il faut. Il s'agit de la taille de la personne

multipliée par 0,68. Ainsi, si vous mesurez 170 cm, il conviendra de prendre des bâtons de 116 cm. Généralement, la base de la dragonne doit s'aligner au nombril. «On peut couper le bâton en magasin et l'ajuster à la taille de chaque client, reprend le spécialiste. Si on prend un bâton trop grand, le geste ne sera pas parfait, s'il est trop petit, il ne sera plus utile.»

«Ce sport fait fonctionner 99% des muscles, car vous pouvez aussi parler en marchant!»

Christine Perroulaz,
pratiquante et monitrice

Quant au prix, l'entrée de gamme de la marque Leki se monte à 69 francs pour un bâton en aluminium et un système de dragonnes basique. Pour le carbone, il faut compter 99 francs, et 119 francs pour une très bonne paire. Le conseil et la découpe sur mesure sont compris dans le tarif.

2 Une pratique de 7 à 107 ans

Christine Perroulaz accompagne des groupes de marcheurs plusieurs fois par semaine. «Nous accueillons tout le monde, assure la monitrice du Nor-

dic Walking Lausanne. Nous nous adaptons au rythme de chacun. La plupart des pratiquants ont la cinquantaine. Nous avons des hommes et des femmes. Le nordic walking est une bonne solution si on ne peut plus courir. Le principal avantage du nordic walking? Il n'y a pas tous les chocs de la course à pied.»

3 La technique

Souvent, on voit des promeneurs laisser traîner leurs bâtons en arrière. «Il n'y a pas vraiment d'erreur, reprend Christine Perroulaz. Même si certains marchent faux, au moins, ils bougent et sont dehors. Toutefois, si on veut travailler un maximum de muscles, le bras doit faire le balancier et rester tendu. Ne surtout pas plier les bras comme beaucoup de gens le font. J'ai pour habitude de dire que ce sport fait fonctionner 99% des muscles, car vous pouvez aussi parler en marchant!»

Lors des séances d'initiation, généralement une heure trente de marche propulsée. Le bâton est doté d'un élastique à l'intérieur d'une des trois tiges en aluminium qui le com-

4 La marche propulsée

Un autre type de bâton a révolutionné le nordic walking: ceux de marche propulsée. Le bâton est doté d'un élastique à l'intérieur d'une des trois tiges en aluminium qui le com-

posent, ce qui absorbe les chocs. Un peu comme un ressort. Les bâtons sont plus hauts que les traditionnels. On les règle pour qu'ils atteignent la poitrine, juste au-dessous des aisselles. Sous la pression, le bâton perd jusqu'à 20 cm. «Comme les impacts sont moindres, il y a beaucoup moins de contraintes articulaires sur les membres inférieurs, note Marielle Jeambrun, adepte et monitrice. La douceur étonne tout le monde. C'est très ludique. On fait du renforcement musculaire tout en s'amusant. Et les mouvements sont instinctifs.»

Dans ses cours, Marielle Jeambrun accueille aussi des victimes d'infarctus, d'AVC et de rupture d'anévrisme. «Une dame de 85 ans arrivait juste à utiliser son déambulateur pour aller dans sa cuisine, raconte la monitrice. Grâce à cette technique, elle se rend désormais à la boulangerie tous les matins avec ses bâtons.»

Les bienfaits sont multiples. «En pressant avec les membres supérieurs sur les bâtons, on occasionne le gainage et un redressement de la colonne vertébrale, énumère Marielle Jeambrun. J'ai vu des dos se redresser. La coordination de la chaîne musculaire est travaillée. Et toute la zone pelvienne est sollicitée.»

Il est possible de courir avec ces bâtons et de les utiliser comme engins de gymnastique (exercices contre les arbres). Ou pour faire des exercices de yoga. Le coût s'élève à 149 francs la paire, conseil inclus. **Pierre-Alain Schlosser**

vaudoise aréna
accueille les

GRATUIT
Portes
Ouvertes

PANATHLON[®]
FAMILY GAMES
LAUSANNE

SA. 6 ET DI. 7 MAI 2023
Près de 40 sports à découvrir!
Infos et inscriptions : family-games.ch

partenaires principaux

Retraites Populaires

coop

LAUSANNE REGION

VELOSANNE
Le Festival du vélo à Lausanne

Parc de Milan

09 & 10 septembre 2023

www.velosanne.ch

24 heures | Samedi-dimanche 22-23 avril 2023

Projet pédagogique 7

Tout un **collège** se mobilise pour être au départ des 2 km

Les élèves de primaire à Riant-Pré, à Lausanne, se préparent depuis plusieurs mois. Avec un taux de participation estimé entre 80% et 90%.

Vous pensez que tous les jeunes sont paresseux, qu'ils ne bougent plus et qu'ils sont perpétuellement rivés sur leur téléphone portable? Pas les élèves du Collège primaire de Riant-Pré, à Lausanne.

Depuis plusieurs mois, un projet pédagogique se dessine autour des 20KM de Lausanne. Preuve que l'endurance et les enfants peuvent faire bon ménage, le taux de participation des enfants âgés entre 5 et 9 ans est juste surprenant. «Quasi tous les élèves participent, annonce Elvira Hasandic, enseignante. Il n'y a que 3 ou 4 enfants par classe qui ne sont pas inscrits. Comme le collège compte 220 élèves, nous pourrions compter sur la présence de 180 à 200 enfants. Au départ, on visait la moitié des classes. Le résultat dépasse nos attentes. Il faut dire que les parents sont très impliqués dans le projet. Ils l'étaient déjà pour notre chantée de Noël.»

Avec Sarah Atcho

Ce projet pédagogique est né en début d'année scolaire. Il implique plusieurs enseignants et est même devenu pluridisciplinaire. Chaque semaine, un thème particulier a été abordé. Il y a eu une présentation générale de l'athlétisme. Pourquoi le sport est important: côté santé, bien grandir, se sentir bien, se dépenser. Les élèves ont eu droit à une présentation des équipements sportifs, ainsi qu'à des matinées d'entraînement. La sprinteuse olympienne Sarah Atcho est même venue rendre visite aux jeunes et leur a raconté sa vie de championne durant une matinée. On a abordé le thème de la nutrition. Des bricolages ont été confectionnés, comme des maillots de course en carton, pour décorer les murs de l'école.

«L'objectif est la promotion du sport et de la santé chez nos élèves, relève Elvira Hasandic. Nous avons envie de monter un projet nous permettant de lier les parents du quartier avec l'école. Certains nous accompagneront pour courir avec les enfants.»

La réaction des élèves est réjouissante. Les enfants sont hypermotivés



La sprinteuse Sarah Atcho est venue raconter sa vie d'athlète dans la classe d'Elvira Hasandic. Les élèves participeront aux 2 km et ont confectionné des maillots pour décorer les couloirs du Collège de Riant-Pré. ODILE MEYLAN

«Dans nos premières séances, on a discuté des effets de la course à pied sur le corps. Pourquoi j'ai chaud? Pourquoi j'ai le cœur qui bat vite? Pourquoi j'ai la gorge qui gratte? Il a fallu les rassurer, leur expliquer.»

Elvira Hasandic, enseignante

et demandeurs. Chaque semaine, un test d'endurance était effectué dans les leçons de gym. L'effort était progressif. Une ou deux minutes étaient rajoutées chaque semaine, parfois à la demande des enfants. Il faut dire que les gosses ne sont pas partis dans l'inconnu. «Dans nos premières séances, on a discuté des effets de la course à pied sur le corps. Pourquoi

j'ai chaud? Pourquoi j'ai le cœur qui bat vite? Pourquoi j'ai la gorge qui gratte? reprend Elvira Hasandic. Il a fallu les rassurer, leur expliquer. On leur a aussi donné des astuces. Je leur ai dit de courir doucement pour courir longtemps. Avec les plus petits, on a adapté les entraînements à leur âge. On a observé de grands progrès au fil des semaines.»

Ainsi, le Collège de Riant-Pré courra les 2 km de «Courir pour un petit plaisir». Une catégorie qui leur permet de participer tous ensemble. Ce qui n'aurait pas été le cas de la catégorie BCV juniors, gratuite pour les moins de 16 ans. Il a donc fallu trouver un financement. Le dossier pédagogique a été envoyé à l'État de Vaud qui a accepté de participer en partie aux frais. Les 20KM de Lausanne ont également soutenu ce projet (1 par année).

Aucun objectif chronométrique n'a été fixé. Rechercher du plaisir et garder un souvenir positif de cette expérience est l'unique ambition du corps enseignant. Le baron Pierre de Coubertin serait fier de voir ces enfants participer avec autant d'enthousiasme. **Pierre-Alain Schlosser**



Joie et émotions de la dernière édition

Des enfants aux cadors, les souvenirs restent gravés dans le cœur des participants.



Photos: Laurent de Senarclens



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 cette année la Société suisse de la sclérose en plaques (Société SEP) qui accompagne depuis plus de 60 ans les 15'000 personnes atteintes de SEP en Suisse et leurs proches. Elle s'est donnée pour objectifs:

- Améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes atteintes de SEP;
- Informer et sensibiliser le grand public aux différentes répercussions, aussi bien médicales que sociales, qu'entraîne la SEP;
- Encourager et soutenir la recherche afin que la SEP puisse être un jour guérissable;
- Favoriser un travail de réseau optimal.

Animations place de fête

Stands et animations pour les enfants proposés par **La Vaudoise**, **Swissmilk**, le **Lausanne-Sport** et **LFM**.

Consigne valeurs et dépôt des sacs

Le samedi, de 11h30 à 18h30, et le dimanche, de 8h à 14h30, 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 9h30 à 10h05 et 10 km de 11h45 à 12h35. Sans indication de temps, le coureur sera placé dans les derniers blocs. Il doit se rendre, au min. dix minutes avant le départ, dans le numéro de bloc indiqué sur le dossard!

Dossards

Le retrait des dossards s'effectue, au plus tard une heure 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 17h à 20h, sa de 8h à 17h et di dès 8h. Les classements sont établis avec le temps net.

Échauffement

En alternance toute la journée dès 8h45 le samedi et dès 9h10 le dimanche sur le parking à côté du départ, offerts par **Perskindol**.

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 8h à 14h30. Attention, le nombre de places étant limité, merci de compléter le formulaire ad hoc sur <https://www.20km.ch/supporter20km/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.

Infirmier

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

Les 20 kils en live

Suivez les 20 kils en live depuis nos pages Facebook et Instagram, sur La Télé avec toutes les courses en direct le samedi et le dimanche ou encore sur LFM!

Massages officiels

Les masseurs **Perskindol SQUAD** seront présents le dimanche dans le stade d'arrivée de 8h à 15h.

Migros MyRun

Souriez lors de votre course! Grâce aux différentes caméras d'iRewind sur le parcours, vous pouvez revivre votre course en regardant votre clip Migros MyRun. Ce service est offert par **iImpuls**, l'initiative santé de la **Migros** et est disponible dès le lundi 1^{er} mai sur le site www.migros-impuls.ch/courses-populaires

Médailles et plaquettes personnalisées

Pourquoi ne pas garder un beau souvenir de votre participation aux 20 kils? Commandez votre médaille souvenir ainsi qu'une plaquette gravée et personnalisée (nom, prénom, temps et distance) à coller au dos de votre médaille dans l'espace prévu à cet effet. Cela vous intéresse? Rien de plus simple: la médaille (7 fr.) et la plaquette (5 fr.) se commandent lors de votre inscription en ligne sur le site de Datasport. Plus d'infos sous <https://www.20km.ch/courses20km/infos-coureur-euse-s?view=article&layou=edit&id=42>

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 minutes, 50 minutes, 55 minutes, 1h, 1h05, 1h10 et 20 km en 1h30, 1h40, 1h45, 1h50, 2h, 2h10. Dans la mesure du possible, un meneur d'allure se trouvera dans chaque bloc de départ de l'allure concernée.

Parcours piétons SiL

Afin de faciliter votre arrivée sur le site des 20KM de Lausanne, les SiL, partenaires et fournisseurs officiels de l'événement, vous accompagnent jusqu'au départ de la course grâce à un parcours balisé au moyen d'un marquage au sol: - 50 m; Arrêt Ouchy-Olympique (M2) - 2 km jusqu'au départ de la course; Arrêt Malley (M1) - 1 km jusqu'au départ de la course.

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. 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 de toutes les courses est situé dans le stade Pierre-de-Coubertin. En cas de mauvais temps, le podium des 5, 10 et 20 km sera déplacé sur la place de fête. Les cérémonies protocolaires auront lieu après l'arrivée de chaque course.

Prix souvenir

Chaque participant reçoit un t-shirt **Importexa** (taille non garantie). Les enfants jusqu'à 16 ans reçoivent également une médaille. Les dix premiers enfants de chaque catégorie **BCV Juniors** 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 cinq premiers du classement scratch des 5, 10 et 20 km femmes et hommes. Les trois premiers de chaque catégorie des 5, 10 et 20 km et les trois premières équipes recevront leur prix par la poste.

Ravitaillement

Le samedi, ravitaillement liquide à l'arrivée avec Henniez et Swissmilk. Le samedi, tout comme le dimanche, des pommes et des Farmers sont offerts à tous les coureurs à l'arrivée. Le dimanche, ravitaillement liquide sur le parcours et à l'arrivée proposé par **Sponser**, **Henniez** et **Swissmilk**. Au départ le dimanche, vous retrouverez également trois fontaines à eau mises à disposition gracieusement par **Eau-service**. Plus d'informations: https://www.20km.ch/images/plans/20KM_Ravitaillement_2023.pdf

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 Juniors (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 leurs enfants à la sortie de la zone de couleur correspondant à la couleur de leur dossard.

Série de courses SportXX

SportXX soutient les coureurs et coureuses. Avec le slogan «Courir, prendre du plaisir, profiter», SportXX est présent lors de 13 courses et motive les participants sur et en dehors du parcours. En outre, chacun reçoit une récompense sous forme d'un bon d'achat et d'un porte-dossard magnétique afin que l'équipement de course reste comme neuf même après la compétition. Plus d'informations sur www.sportxx.ch/serie-de-courses

SMS

Résultat par SMS offert par la **BCV**. Le coureur peut inscrire son numéro de mobile lors de son inscription ou sur l'adresse www.20km.ch/SMS (disponible la semaine avant l'événement).

Temps intermédiaire

Un temps intermédiaire vous est proposé au 5^e, 10^e, 15^e et 19^e km du parcours des 20 km, ainsi qu'au 5^e et 9^e km du parcours des 10 km.

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 recevrez, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine du 2 mai, 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 6 mai et le lundi 9 mai. 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.

Catégories et horaires de départ

Samedi 29 avril 2023



BCV JUNIOR - 4 km - gratuit

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
15. Filles (15-16 ans)	2007-2008	09:00
16. Garçons (15-16 ans)	2007-2008	09:30
13. Filles (13-14 ans)	2009-2010	10:00
14. Garçons (13-14 ans)	2009-2010	10:30
11. Filles (11-12 ans)	2009-2010	11:00
12. Garçons (11-12 ans)	2009-2010	11:30

COURIR POUR LE PLAISIR - 4 km - 18 francs

20. Courir pour le plaisir I	2017 et avant	12:00
21. Courir pour le plaisir II	2017 et avant	12:10
22. Courir pour le plaisir III	2017 et avant	12:20

BCV JUNIOR - 2 km - gratuit

5. Filles (10 ans)	2013	13:00
6. Garçons (10 ans)	2013	13:25
3. Filles (9 ans)	2014	13:50
4. Garçons (9 ans)	2014	14:15
1. Filles (7-8 ans)	2015-2016	14:40
2. Garçons (7-8 ans)	2015-2016	15:05

COURIR POUR UN PETIT PLAISIR - 2 km - 16 francs

30. Courir pour un petit plaisir I	2018 et avant	15:30
31. Courir pour un petit plaisir II	2018 et avant	15:40
32. Courir pour un petit plaisir III	2018 et avant	15:50
33. Courir pour un petit plaisir IV	2018 et avant	16:00
34. Courir pour un petit plaisir V	2018 et avant	16:10

WALKING 8 KM - Juniors 25 francs, adultes 32 francs

101. Juniors	2004-2007	16:30
100. Adultes	2003 et avant	16:30

NORDIC WALKING 8 KM - Juniors 25 francs, adultes 32 francs

103. Juniors	2004-2007	16:35
102. Adultes	2003 et avant	16:35

5 KM - Juniors 28 francs, adultes 35 francs

40. Junior femmes	2004-2009	16:45
41. Adultes femmes	2003 et avant	16:45
50. Junior hommes	2004-2009	16:45
51. Adultes hommes	2003 et avant	16:45

APERO'RUN - 4 km - 55 francs

115. Apéro'Run	2005 et avant	17:00
----------------	---------------	-------

Dimanche 30 avril 2023

20 KM - Juniors 40 francs, adultes 45 francs

60. Junior femmes	2004-2006	09:30
61. Adultes femmes	2003 et avant	09:30
70. Junior hommes	2004-2003	09:30
71. Adultes hommes	2003 et avant	09:30

10 KM - Juniors 33 francs, adultes 40 francs

80. Junior femmes	2004-2007	11:45
81. Adultes femmes	2003 et avant	11:45
90. Junior hommes	2004-2007	11:45
91. Adultes hommes	2003 et avant	11:45

Programme des animations

Samedi 29 avril 2023

GROUPE	GENRE	LIEU	HORAIRE
Lucaf	Foot Américain	Départ/Arrivée	09:00 - 17:00

PLACE DE FÊTE (Coubertin) - Scène principale

GROUPE	GENRE	HORAIRE
Moua Animation	Méga-Mini Disco & Cléo	10:15 - 11:30
Silac Macaroni Clown	Clown-Magicien	11:45 - 13:00
Bozzy & Friends	Pop-Rock Covers	13:30 - 15:00
Afré & Co	Gipsy Music	15:15 - 16:45
Lazy Cats	Rockabilly	17:10 - 19:00



En direct sur
LATÉLÉ

Samedi 29 avril
8 h 50 - 12 h
12 h 50 - 15 h 30
16 h 35 - 17 h 30

Dimanche 30 avril
9 h - 13 h

Dimanche 30 avril 2023

PLACE DE FÊTE (Coubertin) - Scène principale

GROUPE	GENRE	HORAIRE
Wolverine	Country Blues	10:45 - 11:00
Wolverine	Country Blues	11:15 - 14:45
Wolverine	Country Blues	12:15 - 13:00
Wave10	Variétés 70's - 20's	13:15 - 16:00

LE LONG DU PARCOURS - Dimanche 30 avril

GROUPE	GENRE	LIEU	HORAIRE
DJ's Vkee Madison	Électro	Départ	09:30 - 13:25
Old Distillery New Orleans	Jazz New Orleans	Place de la Navigation	09:30 - 13:40
Cargo Bike Band	Jazz - Musique du monde	Parc Denantou	09:30 - 14:00
Gin & Tritonic	Trio Tzigane/classique	Royal Savoy	09:30 - 14:00
Floyd Beaumont & The Arkadelphians	Blues-Rock	Place de Milan	09:40 - 14:20
Cancaillère	Guggenmusik	Av. Mont-d'Or	09:40 - 14:30
Mamadou Diagne	Percussions	Rue Tivoli (bas)	09:45 - 12:20
Joh Ollis	Percussions	Rue Tivoli (haut)	09:45 - 12:20
Prisioneros de Samba	Show de Samba	Place de l'Europe	09:45 - 12:10
Mariano Capona	Saxo	Evêché/Pont Bessière	10:00 - 12:10
4toZe Bar	Country Folk	Rue de la Tour	10:00 - 12:10
Afré & Co	Gipsy Music	Place de la Palud	10:00 - 12:15
Bande de Dièses	Animation de rue	Vallée de la Jeunesse	10:15 - 15:00

Parcours des navettes TL (gratuites)

— Parcours 🚏 Arrêts 🅇 Parkings à disposition (UNIL uniquement) 🚇 Métro M1



Tous les participants des 20KM de Lausanne bénéficient d'un aller-retour gratuit en transport public, 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. Au plus tard la semaine avant l'événement, vous recevrez, 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), ceci exclusivement depuis le site des CFF. Le Swiss Runners tickets est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course.





lfm
LA RADIO

LES PLUS BEAUX ÉVÉNEMENTS AVEC LFM

Après l'effort? Du lait chocolaté!

William Reais
Champion suisse
du 200 mètres

La règle des 4 R:
1. Refuel 2. Rebuild
3. Rehydrate 4. Relax

Plus d'infos sur
l'alimentation et le sport:
swissmilk.ch/sport

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk

Suisse. Naturellement.

24 heures | Samedi-dimanche 22-23 avril 2023

Recyclage 13

Des bâches et des banderoles transformées en **transats**

Les textiles utilisés à des fins de promotion sont valorisés notamment par des migrants et par des personnes en réinsertion professionnelle.

La course des 20KM de Lausanne est une manifestation écoresponsable. Année après année, elle cherche à améliorer son empreinte carbone. Par exemple, en offrant le billet en transports publics aux participants. En choisissant d'utiliser des produits locaux et régionaux dans sa restauration. En utilisant de l'énergie 100% verte. En diminuant les emballages polluants. En triant les déchets.

«En règle générale, nous veillons à ce que nos clients réfléchissent au choix des matériaux dès le départ d'un projet. Qu'ils soient sensibilisés à l'endroit où il est produit et par qui. Et aussi à l'utilisation que l'on en fera dans le futur.»



Claire Favre
coassociée
DidWeDo

Même les t-shirts distribués sont surveillés de près. L'entreprise Importexa, qui les produit, s'engage à 100% dans une démarche écologique. En choisissant des matières premières durables (OekoTex, Bio, Max Havelaar), en travaillant avec des filières labellisées et contrôlées (SA8000, BSCI, GOTS), en privilégiant le transport par bateau.

Cette année, les organisateurs ont fait un pas supplémentaire dans cette direction en finançant une nouvelle initiative. Celle qui consiste à transformer les bâches et autres banderoles publicitaires en chaises longues, utilisables lors des manifestations de



Claire Favre (agence DidWeDo) et Alain Bousson (Olbis) installent les toiles issues d'oriflammes sur le support en bois des transats. ODILE MEYLAN

la ville. Ainsi, une quarantaine de ces transats ont été fabriqués lors des deux derniers mois et seront installés pour la première fois à Vidy, durant le week-end des 20KM. Cette démarche d'«upcycling» émane de l'agence de communication DidWeDo avec laquelle le Service des sports de Lausanne travaille depuis de nombreuses années.

Nouvelle vie

«Chaque année, une déclinaison de l'identité graphique différente est proposée aux organisateurs, explique Claire Favre, coassociée de l'agence DidWeDo. Ce matériel (bâches, drapeaux, banderoles) ne peut pas être réutilisé pour les années suivantes. Il est donc stocké. Depuis quelques années, nous cherchons à sensibiliser nos clients au recyclage de ces éléments. Nous tentons de les convaincre d'investir un montant pour leur revalorisation. Cette année,

cela a porté ses fruits.» Au lieu de remplir inutilement des bennes, on redonne une nouvelle vie à ce matériel.

Progressiste, l'agence a fait appel à La Trame, à Lausanne. Cet atelier se préoccupe de l'impact de la surproduction de tissus sur l'environnement et propose des solutions pour mieux consommer et recycler les vêtements et textiles. La Trame a également pour vocation l'intégration professionnelle, notamment de personnes migrantes.

Concernant les parties boisées des transats, issues à 100% des forêts suisses, elles ont été préparées aux ateliers Olbis au Mont-sur-Lausanne. Ces derniers favorisent le travail de personnes en réinsertion professionnelle. Ainsi, en recyclant ces banderoles et oriflammes, on favorise tout un système de revalorisation.

Mais pour être encore plus «smart» dans sa démarche, DidWeDo

cherche à sensibiliser ses partenaires en amont. «En règle générale, nous veillons à ce que nos clients réfléchissent au choix des matériaux dès le départ d'un projet, reprend Claire Favre. Qu'ils soient sensibilisés à l'endroit où ils sont produits et par qui. Et aussi à l'utilisation que l'on en fera dans le futur. Cela, dans un souci de valorisation et d'utilisation des matières.»

Valeurs communes

D'autres objets allant du sac de sport à la trousse d'école, en passant par des poufs, peuvent être produits. À l'image des sacs Freitag, l'utilisation de banderoles pour fabriquer des accessoires à le vent en poupe. De quoi surfer sur la vague des friperies et autres ventes d'objets de seconde main. Le «trend» est à l'écologie et à la réflexion. Des valeurs en parfaite harmonie avec la course à pied.

Pierre-Alain Schlosser

Ces fusées africaines qui courent pour des bons Migros

Les chasseurs de primes éthiopiens et kényans viennent en Suisse pour gagner des sommes souvent modestes qui leur permettent pourtant de manger et de payer l'écolage de leurs enfants. Deux managers vaudois racontent le quotidien de ces mercenaires de l'effort.



Genet Abdurkadir a remporté les 20 km et les 10 km en 2021 et les 10 km en 2022. KEYSTONE

«On essaie de prendre des athlètes qui ont des difficultés financières.»

Alistair Davidson, créateur de Braveheart Runners



Temesgen Daba avait fait coup double en 2021 en remportant les 10 km et les 20 km à Lausanne. KEYSTONE

Rempporter la distance reine des 20KM de Lausanne, c'est repartir avec un bon d'achat de 2000 francs à la Migros. Autant dire qu'on est loin des 80'000 dollars promis aux vainqueurs du Marathon de Dubaï. En revanche, il y a des athlètes de haut niveau pour qui cette prime peut changer la vie.

Chaque année, des coureurs professionnels venus de l'est de l'Afrique tentent leur chance en Europe pour espérer rentrer au pays avec un petit pécule qui leur permettra de nouer les deux bouts. Ces smicards du bitume font notre admiration à chacune de leurs foulées, à la cathédrale ou à l'arrivée dans le stade de Coubertin. Mais qui sont-ils vraiment? De quoi se compose leur quotidien? Où logent-ils en Suisse? Que font-ils de leurs primes? Deux managers bienveillants de ces mercenaires de l'effort racontent.

«Ce sont tous des athlètes professionnels, raconte Christian Calanni, agent certifié World Athletics. Certains ont un peu de terrain et des animaux qu'ils ont pu acheter avec leurs primes, mais ils sont à 100% concentrés sur l'athlétisme. Les sommes gagnées leur permettent avant tout de manger. De payer leur loyer et leurs dettes aussi. Car durant le Covid, ces coureurs ont été privés de courses. Ils n'ont pas toujours pu honorer leurs factures.»

100 francs par mois

Philanthrope, Alistair Davidson (63 ans) est un fêru de course à pied (37' sur 10 km cette année). Il passe une bonne partie de sa préretraite à s'occuper de l'organisation Braveheart Runners, qu'il a créée. Depuis l'an dernier, il permet à des sportifs kényans de courir en Europe. «Nous leur offrons un défraiement, du matériel de sport, le financement des courses au Kenya, une montre connectée et un téléphone portable. Ils ont l'obligation de mettre toutes leurs courses sur Strava, pour qu'on puisse suivre leur progression. J'ai reçu de l'aide pour l'équipement et la communication. Un donateur anonyme nous verse de l'argent. Quant au reste, je le paie moi-même avec grand plaisir.»

À Iten (Kenya), Alistair Davidson a pu comprendre le quotidien de ces athlètes. «Le cash est une denrée



L'an dernier, Alistair Davidson (derrière) et le team manager de Braveheart Runners Peter Aburi, ont accompagné les athlètes kényans Benard Chebasa Koech et Sarah Jerop (de g. à dr.) aux 20KM de Lausanne. PATRICK MARTIN

rare. Ils complètent leur nourriture avec des aliments qui viennent de la ferme. Ils trouvent des endroits où loger grâce à des amis ou des membres de leur famille. Avec 100 francs par mois, on peut avoir un toit au-dessus de la tête et de quoi se nourrir. En travaillant pour le gouvernement, un Kenyan peut gagner 1000 francs, ce qui lui permettra d'avoir un logement, une voiture et de vivre de façon relativement aisée.»

Ainsi, réussir des podiums aux 20KM de Lausanne est une chance de mieux vivre, une fois rentré au Kenya. «Deux mille francs net permettent de vivre pendant un an. L'an passé, Sarah Jerop a terminé 2^e sur

20 km et 3^e sur 5 km. Elle a cumulé 2000 francs de gains. Avec cet argent elle essaie de s'acheter un petit terrain. Dès que les athlètes font partie de Braveheart Runners, on leur octroie un défraiement (ndlr: 100 francs par mois durant l'année où ils rejoignent l'organisation). Comme elle est mère de deux enfants, Sarah doit payer l'écolage de ses enfants. Pour nous, cette somme paraît dérisoire, mais pour eux c'est important. Nous leur reversons l'entier des gains et prenons les frais (avion, visas, séjour) à notre charge.»

Christian Calanni accueille les athlètes chez lui, à Poliez-le-Grand. «On ne fait pas ça pour l'argent, évidemment, confirme-t-il. On le fait

parce qu'on est passionné et qu'on veut les aider. Ils nous le rendent à leur manière, en partageant leurs traditions, leur culture. Les Éthiopiens amènent beaucoup de nourriture de chez eux. Certains soirs, on mange un menu éthiopien, d'autres fois, un menu kényan. On partage beaucoup de choses. Ils sont tous très gentils et arborent toujours un grand sourire. On sait dans quelles conditions ils vivent. À chaque fois, ils nous offrent une belle leçon de vie. En principe, j'en accueille au maximum quatre chez moi. Je tiens à ce qu'ils soient à l'aise. Ils sont deux par chambre.»

Et parfois, ces sportifs deviennent plus que des athlètes pour les managers, à l'instar de Temesgen Daba,

vainqueur des 20 km et des 10 km de Lausanne en 2021. «Il se trouve actuellement aux États-Unis, où il travaille, rapporte Christian Calanni. Il a reçu une invitation pour une course et son visa lui permet de rester quelques mois sur place pour mettre de l'argent de côté. Avec Temesgen, nous tissons des liens plus étroits que ceux d'athlète à manager. Nous nous connaissons depuis 2016. Il fait un peu partie de ma famille.»

La sélection des athlètes se fait à chaque fois grâce à des coaches sur le terrain. «Ils me donnent des indications, des conseils, poursuit Christian Calanni. L'aspect sportif n'est pas le seul critère. Je ne prends pas de gens indisciplinés.»

«On ne fait pas ça pour l'argent, évidemment. On le fait parce qu'on est passionné et qu'on veut les aider. Ils nous le rendent à leur manière, en partageant leurs traditions, leur culture.»

Christian Calanni, agent certifié World Athletics

À Braveheart Runners, on vise des athlètes, capables de descendre sous les 31' chez les hommes sur 10 km et sous les 35' minutes chez les dames. «On essaie de prendre des athlètes qui ont des difficultés financières, précise Alistair Davidson. On demande un niveau d'études secondaires. Ainsi, nous sommes sûrs qu'ils savent lire et écrire, une condition primordiale pour obtenir un visa.»

Dialogue antidopage

La communication est essentielle. Avec les Kényans, le dialogue se fait en anglais. Avec les Éthiopiens qui ne maîtrisent pas la langue de Shakespeare, parler est plus compliqué. «On utilise Google Translate, les gestes et, à force de me rendre en

Éthiopie, je parle un peu amharique, indique Christian Calanni. On finit toujours par se comprendre.»

Même pour remporter des bons d'achat, la tentation du dopage existe. Comment les managers font-ils pour éviter de se retrouver avec des tricheurs? «C'est la hantise de tous les agents, assure Christian Calanni. Malheureusement, on ne vit pas avec les athlètes. On n'a aucun contrôle. On en parle, on ne transige pas à ce sujet. Mais on n'est jamais à l'abri. Les coureurs pensent qu'ils ne se feront pas attraper. Les contrôles sont si pointus que ça ne sert à rien de se doper. Passer à travers les mailles du filet est une illusion.»

Les agents risquent gros sur ce terrain. À commencer par leur réputation. «Nous pouvons comprendre que certains athlètes soient tentés par le dopage, puisque le sport leur permet de nourrir leur famille, estime Alistair Davidson. En même temps, cela peut être très dangereux pour le Kenya qui risque d'être banni, comme la Russie, au vu de la recrudescence de cas en 2022. On en parle de façon très dure. Il faut qu'ils comprennent que s'ils tombent dans le dopage, cela signifierait la fin du chemin pour eux et pour Braveheart Runners.»

Après les 20KM de Lausanne, les protégés de Christian Calanni et d'Alistair Davidson se rendront sur d'autres épreuves, comme le Marathon de Genève. Histoire de rentabiliser le plus possible leur visa, dont la durée ne dure que 30 à 45 jours.

Pierre-Alain Schlosser



Sarah Jerop, à gauche, 2^e des 20 km l'an dernier, s'est achetée un petit terrain et a payé l'écolage de ses enfants avec ses primes. KEYSTONE

Heureux partenaire
Petit prix. Toujours ouvert.

nun stop GYM

Idéal pour la course

HENNIEZ aussi nature que *moi*

Berney Associés

Nous concrétisons tous vos projets

berneyassociés.com
info@berneyassociés.com

Bâtiment Génie Civil Bertholet + Mathis SA L'EMPREINTE DE QUALITÉ

- BÂTIMENTS
- GÉNIE CIVIL
- TRANSFORMATIONS / RÉNOVATIONS
- ISOLATIONS THERMIQUES RÉNOVATIONS DE FAÇADES
- DÉSAMIANPAGE

ISO 9001 Certified by ACOO

ISO 14001 Certified by ACOO

ISO 45001 Certified by ACPD

www.bertholet-mathis.ch

La maladie aux mille visages

La Société suisse de la sclérose en plaques soutient les 15'000 personnes, dont la majorité de femmes, touchées par la maladie dans notre pays.

La science avance et les traitements sont de plus en plus efficaces. Cette avancée scientifique doit apporter une lueur d'espoir aux 15'000 personnes touchées par la sclérose en plaques en Suisse (5000 en Suisse romande). «Chaque jour une personne reçoit ce diagnostic dans notre pays, explique Marianna Monti, représentante romande et membre de la direction de la Société suisse de la sclérose en plaques (SEP). Cette nouvelle est généralement un choc pour les personnes touchées.»

Pour amortir l'impact d'une telle nouvelle, la Société SEP propose une gamme complète de prise en charge. À commencer par un dialogue pour mieux connaître la maladie et les façons de la traiter. Car si on n'en guérit pas, la sclérose en plaques n'est pas fatale.

Mais qu'est-ce que la sclérose en plaques, au juste? Il s'agit d'une maladie inflammatoire du système nerveux central qui se caractérise par une dégradation de la myéline, la gaine qui entoure les fibres nerveuses, essentielle à la conduction de l'influx nerveux.

«Cette maladie neurologique est celle qui touche le plus le jeune adulte, détaille Marianna Monti. Le diagnostic est généralement posé entre 20 et 40 ans (dans 75% des cas). Elle affecte trois femmes pour un homme.» Les symptômes peuvent être: la fatigue, des problèmes d'équilibre, des fourmillements, des soubresauts de névrites optiques, la perte de l'usage d'un membre. Tout le monde peut être concerné, même si les enfants sont plus rarement touchés (80 cas en Suisse).

Il y a un facteur génétique, mais ce n'est pas héréditaire. «On voit notamment apparaître des problèmes de déglutition, d'incontinence, de mémoire et d'humeur, énumère la représentante romande. Les symptômes sont si nombreux qu'on appelle la sclérose en plaques la maladie aux mille visages.»

La Société SEP s'active depuis 1959 pour redonner le sourire à tous ceux qui doivent lutter au quotidien avec cette pathologie. À Lausanne, trois assistantes sociales et une infirmière font partie d'une équipe de neuf employées. Toutes sont là pour améliorer la qualité de vie des per-



Un groupe de la Société SEP (sclérose en plaque), avec Marianna Monti (au premier plan tout à droite) s'entraîne depuis plusieurs semaines pour préparer les 20KM de Lausanne.
JEAN-PAUL GUINNARD

«Cette maladie neurologique est celle qui touche le plus le jeune adulte. Elle affecte trois femmes pour un homme.»



sonnes touchées. Leurs prestations sont multiples. Comme la mise en place de stratégies pour verbaliser le diagnostic. Comment l'annoncer à sa famille, à son employeur et à ses collègues. Une multitude de solutions existent pour faciliter la vie au quotidien, notamment au sein de la vie de famille. L'équipe en place répond à toutes les questions. Comme celle de la maternité, avec cette maladie.

«Outre les conseils et les formations, nous proposons des camps pour les enfants dont les parents sont

atteints par la sclérose en plaques», précise Marianna Monti. Ainsi, des camps sportifs (Nordic walking, renforcement, équilibre,...) sont organisés. Cette année, ce camp aura lieu à Champéry. Douze personnes encore autonomes y participeront. Des séjours en groupe pour les personnes fortement atteintes sont mis en place à Delémont et à Saint-Maurice. Avec notamment des excursions, de l'art-thérapie et des repas de qualité. «Il y a beaucoup d'humour et de bienveillance dans ces séjours. Vingt-deux bénévoles et deux infirmières encadrent le groupe de douze. Cela permet aussi de soulager les proches aidants.»

Promouvoir le mouvement

Ce n'est pas un hasard si la sclérose en plaques est l'action soutenue des 20KM de Lausanne. L'activité physique est étroitement liée à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes. Financée à 80% par des dons, la Société SEP organise des cours de yoga, d'art-thérapie, d'aquagym, de Chi ball ou encore de pilates. Ces séances permettent de tisser des liens sociaux. «Se retrouver dans le cadre d'une activité est plus motivant. On se rend au cours de yoga organisé par la Société SEP et non à une réunion sur

la maladie. Ce qui fait une grande différence», souligne à juste titre la responsable. D'ailleurs, un groupe s'entraîne depuis plusieurs semaines dans l'optique de participer aux 20KM de Lausanne. Lors du week-end du 29-30 avril un stand de la Société SEP informera et proposera de tester sur place la planche d'équilibre Panda Fit, histoire de se mettre dans la peau de quelqu'un touché par la maladie.

Dans l'imaginaire collectif, la sclérose en plaques conduit obligatoirement à une vie en fauteuil roulant. Or, cela n'est de loin pas une généralité. «Nous avons beaucoup de porteurs d'espoirs, sourit Marianna Monti. Une jeune d'une vingtaine d'années qui participera aux 8 km walking était en fauteuil roulant il y a encore trois ans. Désormais, elle marche à nouveau. Un jeune homme a perdu 60 kg, après avoir été diagnostiqué. Il a commencé la course à pied. Une autre n'a jamais été autant en forme, après avoir remis en question passablement de choses dans sa vie. Après le diagnostic, les personnes atteintes de sclérose en plaques veulent souvent donner un nouveau sens à leur vie.» La Société SEP est là pour les accompagner dans leur démarche.

Pierre-Alain Schlosser

Liste prix des classes - Remerciements

Accro'Indoor à la Vallée de Joux - (enfants doivent mesurer min. 1.30 m) * Acte Théâtre - initiation au théâtre « apprendre à jouer et jouer pour apprendre » à Lonay * À la découverte du Léman, Source de vie à Genève * Alimentarium à Vevey * Aquatis à Lausanne * ArchéoLab - activité interactive à Pully * Athletissima (billets d'entrée) à Lausanne * Bowland Lausanne-Flon * Bowland Lausanne-Vidy * Centre Mondial du Cyclisme à Aigle (dès 12 ans) * Chaplin's World - entrées à Corsier-sur-Vevey * Château de Nyon * Château et Musée national suisse à Prangins * CHUV - visite de la centrale d'appels * Cinétoile Malley Lumières à Prilly * Collection de l'Art Brut à Lausanne * Croisière à bord de la Barque la Vaudoise * Entrées dans les piscines lausan-

noises * Espace des inventions à Lausanne * Fondation de l'Hermitage à Lausanne * Fondation Pierre Gianadda * Fondation Pro-Urba - visite mosaïques à Orbe (max. 25 élèves) * Footgolf à Saint-Cergue * FunPlanet Ville-neuve - entrées bowling * Gecko Escalade à Sottens * Grimper.ch - salle escalade de bloc de Beau-lieu * Grottes de Vallorbe * Jura-parc du Mont-d'Ozeires au Pont * La Barque des enfants * Lac souterrain Saint-Léonard * La Fabrique à Champagne * Lavaux Express à Lutry * LUC Volleyball Club (billets pour un match) * Maison de la Rivière - animation pédagogique nature à Tolochenaz * Maison du Gruyère * Migros - Visite des coulisses de Migros 1032 Romanel * Mines de Sel des Alpes à Bex * Musée BAUD à L'Auberson *

Musée cantonal d'archéologie et d'histoire à Lausanne * Musée cantonal des sciences naturelles département géologie à Lausanne * Musée cantonal des sciences naturelles département zoologie à Lausanne (6 à 10 ans) * Musée cantonal des sciences naturelles département botanique à Lausanne * Musée d'art de Pully * 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 historique 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 * Papiliorama à Kerzers

* Payerneland Aventure à Payerne * Prix du Panathlon * Sensorium à Berne * Service de l'eau - visite de la station de traitement d'eau potable de Bret * Service de protection et sauvetage Lausanne - visite de la caserne des sapeurs-pompiers professionnels (dès 10 ans) * Service de protection et sauvetage Lausanne - visite des ambulances (dès 10 ans) * Service des parcs et domaines - visite d'un établissement horticole à Lausanne * Service des parcs et domaines - visite guidée du parc animalier de Sauvabelin * Site et Musée romains d'Avenches * Swin Golf à Lavigny * Swiss Vapeur Parc au Bouveret * Tropicarium de Servion * Urba Kids à Orbe * Zoo La Garenne * Zoo de Servion * Zoo des Marécottes, Combo Zoo & Piscine

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

Partenaires Premium



Partenaires principaux



Partenaires et prestataires



Partenaires institutionnels



Partenaires médias



Partenaire des 20KM de Lausanne

Peu importe que vous arriviez en 386^e position.

Vous serez toujours en tête de nos préoccupations.



Contactez votre agence

Vous nous inspirez.



The logo consists of the letters 'iM' in white and 'puls' in orange, set against a teal triangular background.

iM puls

A photograph of a family participating in a race. A man and two young boys are running on a paved road. They are wearing teal athletic shirts with yellow stripes on the sleeves and dark shorts. The man's shirt has 'YOUNG PIONEER LAUF CLUB' and 'MIGROS' printed on it. The boys' shirts also have 'MIGROS' printed on them. They are all wearing race bibs with the number '20823'. The man is smiling and looking towards the camera. The boys are looking forward with determination. The background is slightly blurred, showing other runners and spectators.

À vos marques. Prêts? Partez!

Migros est partenaire des
courses populaires les
plus courues de Suisse.

Plus d'infos
[impuls.migros.ch/
courses-populaires](https://impuls.migros.ch/courses-populaires)

MIGROS

Simplement bien vivre