

# 24 heures

Supplément  
20 km de  
Lausanne

Semaine 16  
N°91



## Dans les starting-blocks

La 32<sup>e</sup> édition des 20 km de Lausanne se déroulera le samedi 27 avril, dans un esprit toujours aussi convivial. Attention, prêts? Partez!



« Je suis Vaudoise  
le 27 avril 2013. »

## Edito

# Les 20 km de Lausanne, une course qui vit avec son temps



**Pierre-Alain Schlosser,**  
Chef de la rubrique sportive

**Q**ue seront les 20 km de Lausanne dans dix ans? Poser la question, c'est se projeter dans une drôle de gymnastique mentale. Car, année après année, la course reine du canton de Vaud n'a cessé de s'améliorer. Il y a des épreuves pour tous les niveaux, de 2 à 20 km, des entraînements adaptés à chaque type de coureur, des échauffements collectifs, des meneurs d'allure sur 10 et 20 km, des orchestres qui accompagnent les concurrents dans leur foulée. Bref, l'évolution a toujours été constante et intelligente. A tel point qu'il n'y a que deux éléments qui n'ont pas changé depuis la première édition: la convivialité de la manifestation et la gratuité pour les enfants.

«Il n'y a que deux éléments qui n'ont pas changé depuis la première édition: la convivialité de la manifestation et la gratuité pour les enfants»

On comprend mieux pourquoi les «20 kils» connaissent un succès toujours grandissant malgré la multitude de loisirs et de possibilités qui nous entourent. La recette est aussi simple qu'efficace. Elle tient en un mot: le renouvellement. A l'instar des grands champions, les organisateurs remettent chaque année leur titre en jeu avec la ferme intention de le reconquérir. Cette année, la page Facebook des 20 km est née, comme pour prouver



**Jeunes et moins jeunes trouvent leur compte aux 20 km de Lausanne, grâce à des courses adaptées à tous les types de coureurs.** ARC/CHRISTIAN BRUN

une nouvelle fois que la course vit avec son temps. La manifestation est aussi l'heureuse lauréate du Prix ecosport.ch 2012 de Swiss Olympic. Une distinction qui vient récompenser les efforts fournis en matière de développement durable. La protection de l'environnement est un domaine dans lequel les 20 km de Lausanne excellent. La mise en place de poubelles distincti-

ves (PET, aluminium, incinérables), de 15 000 gobelets consignés ainsi que la gratuité des transports publics pour tous les inscrits ne sont que quelques exemples parmi une longue liste de mesures. Même les fameux T-shirts Switcher distribués aux participants respectent notre planète. Les 9950 exemplaires offerts aux enfants et aux adultes sont labellisés Max Havelaar et

utilisent du coton biologique, alors que les 10 100 maillots «techniques» (10 et 20 km) sont réalisés à l'aide de bouteilles en PET recyclées.

A ce rythme, on se réjouit de voir quelles innovations les organisateurs nous réservent pour les futures éditions. En attendant, savourons cette cuvée 2013, elle s'annonce somptueuse.

**Pierre-Alain Schlosser**

Sponsor des 20 km de Lausanne, la Vaudoise et ses collaborateurs vous souhaitent de vivre une 32<sup>e</sup> édition riche en émotions.

[vaudoise-on-tour.ch](http://vaudoise-on-tour.ch)

Là où vous êtes.

 **vaudoise**

DÉFI SPORTIF  
LAUSANNOIS ((♥))  
2013

## Défis Jeunesse et Junior

Accessible de 2008 à 1996 pour ces deux Défis et dès 1995 pour les Défis adultes

INSCRIPTION GRATUITE !

DISCIPLINE / MANIFESTATION	DATE	DÉFI JEUNESSE 2 DISCIPLINES (DE 2008 À 2002)	DEFI JUNIOR 3 DISCIPLINES (DE 2001 À 1996)
COURSE A PIED 20 KM DE LAUSANNE	27.04.13	2 km	4 km
LAUSANNE MARATHON	27.10.13	2.6 km (de 2006 à 2003) ou 4.2 km (dès 2002)	4.2 km (de 2001 à 1997) ou 10 km (dès 1999)
CHRISTMAS MIDNIGHT RUN	14.12.13	2.5 km	2.5 ou 5 km (dès 1997)
COURSE D'ORIENTATION COUPE VAUDOISE	04.05.13 ou 12.10.13	Facile Court 2 à 3 km	Facile Moyen 3 à 5 km
CYCLISME CYCLOTOUR DU LÉMAN	26.05.13		60 km (dès 1997)
JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO	01.06.13	Rando des farfadets	Rando des farfadets ou 10 km VTT ou 30 km route
MARCHE / WALKING MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISSAN	22-23.06.13	7 km	7 km
LAUSANNE MARATHON	27.10.13		10 km (dès 99) walking ou nordic
CHRISTMAS MIDNIGHT RUN	14.12.13	5 km	5 km
NATATION 24 HEURES DE NATATION	05-06.10.13	100 m	250 m
SKI DE FOND LA MARA	02-03.03.13	Mini Mara 500 m à 2 km	Mini Mara 2 à 3 km ou 12 km classique / skating (1996)
TRIATHLON TRIATHLON DE LAUSANNE	24-25.08.13	0.05/2 / 1.2 km (de 2006 à 2004) ou 0.1/3/1.2 km (de 2003 à 2002)	0.2/6/1.5 km (de 2001 à 2000) ou relais (dès 1999)

Viens chercher ton carnet de participation au stand du Défi Sportif Lausannois !  
Il y a aussi la possibilité de t'inscrire sur Internet : [www.defilausannois.ch](http://www.defilausannois.ch)

## Prévention

# La fable du lièvre et de la tortue revisitée par Boris Chiaradia

Le graphiste et illustrateur vaudois est l'auteur d'une BD destinée aux coureurs des 20 km de Lausanne

Il se dit plus tortue que lièvre dans son approche de la vie. A 32 ans, Boris Chiaradia, dynamique graphiste vaudois, est un fêru de sport. Il pratique la boxe et le yoga. La course à pied? Sur son calendrier, il a coché le 27 avril, date de la manifestation qui le fera courir sur 10 km, en compagnie de plusieurs membres de sa famille. Mais cette année, cet amoureux des voyages, qui a récemment bouclé un tour du monde de neuf mois, ne passera pas inaperçu. C'est lui qui a imaginé et conçu la bande dessinée de prévention «Rien ne sert de courir». Distribuée à tous les coureurs des précédentes éditions, cette brochure est née de la préoccupation du staff médical des «20 kils», après une édition 2012 où les concurrents sont tombés comme des mouches sous l'effet de la chaleur.

«En vingt ans d'expérience comme médecin de la course, j'ai connu des cas isolés d'hyperthermie, mais là nous en avons eu 30 graves, se souvient le Dr Jean-Pierre Randin. Douze coureurs ont dû être hospitalisés.» La trentaine de coups de chaleur ont touché les adeptes des 10 km. «Ceux des 20 km sont mieux entraînés, et en plus il a fait plus frais vu que le départ a été donné plus tard», continue le Dr Randin.

### Un lièvre attachant

Ainsi, les organisateurs et les médecins de la course ont décidé de ne pas rester les bras croisés. Ils contactent Boris Chiaradia et lui demandent de créer une BD sympa, accessible à tous et qui dispense des conseils faciles à retenir.

«J'ai rencontré les médecins, les Samaritains des 20 km pour savoir ce qu'on pouvait dire ou ne pas dire, explique le graphiste. On m'a attribué un cahier des charges. Plusieurs thèmes étaient imposés. Comme les entraînements progressifs, manger quatre heures avant la course, bien



Boris Chiaradia aime la sculpture, la peinture et le dessin. Il a créé la BD dans son atelier de Muri.

FLORIAN CELLA

s'hydrater et se rafraîchir pendant l'effort.»

Touche-à-tout, Boris Chiaradia aime la sculpture, la peinture et le dessin. La BD, il adore! C'est donc naturellement qu'il a planché sur son ordinateur pour réaliser des dessins simples, qui touchent les enfants comme les adultes. «C'était le gros challenge de ce mandat», admet l'illustrateur, qui finira par choisir la fable de Jean de La Fontaine, «Le lièvre et la tortue». «Si j'ai choisi ces personnages, c'est parce qu'ils parlent à tout le monde. Instinctivement, on sait tous que le lièvre a tout faux, alors que la tortue est dans le vrai. J'ai donc revisité cette thématique et l'ai remise au goût du jour.» Pour forcer le trait et distinguer le bien du mal, le lièvre se décline dans des couleurs approchant le rouge alors que la tortue est en vert. Le

personnage préféré de Boris Chiaradia? «Le lièvre!, répond-il sans la moindre hésitation. Car il fait tout faux. En même temps, il est attachant par son côté humain. Je me suis bien amusé à le rendre expressif. Notamment quand il fume sa clope pendant que la tortue s'entraîne. On a tous connu des gens qui se vantent d'avoir fait la fête le jour avant une course et allument une cigarette avant le départ.»

### «Mandat génial»

Boris Chiaradia a conçu sa bande dessinée chez lui à Muri, près de Berne, où il vit depuis six mois avec son amie alémanique. Son travail s'est échelonné sur un mois et demi. «J'ai trouvé ce mandat génial. J'ai eu carte blanche et un cahier des charges très clair. J'ai pu jouer avec les dessins, les couleurs et la mise en

page. Je me réjouis de voir les réactions, et surtout les résultats au niveau de la prévention. Car le but est que les coureurs prennent soin d'eux.» Et le Dr Randin d'abonder dans ce sens. «Le but est de se faire du bien et pas de mal. Si on ne se sent pas bien, il vaut mieux marcher ou s'arrêter. Il n'y a aucune honte à le faire; il s'agit d'une course populaire.»

En plus d'être clair pour tout un chacun et de marquer les esprits, le thème du lièvre et de la tortue a l'avantage de pouvoir se décliner. «C'était aussi l'un des objectifs, poursuit le graphiste. On peut très bien imaginer une signalétique avec les postes de ravitaillement ou sur des stands de prévention.» Ainsi les deux héros de la BD se retrouveront cette année sur les T-shirts des enfants.

Pierre-Alain Schlosser

# Prévention

20  
KM  
DE LAUSANNE

6 mois avant



## RIEN NE SERT DE COURIR

### CONSEILS & PRÉVENTION

pour une course pleine de satisfaction

» **S'entraîner progressivement**  
il y a des séances d'entraînement gratuites  
organisées dès le mois de février

» **Être en pleine forme physique et...**  
... se reposer le soir d'avant.

» **Manger des hydrates de carbone**  
4 heures avant la course

» **Boire régulièrement de  
petites quantités d'eau**

» **S'échauffer avec sérieux**

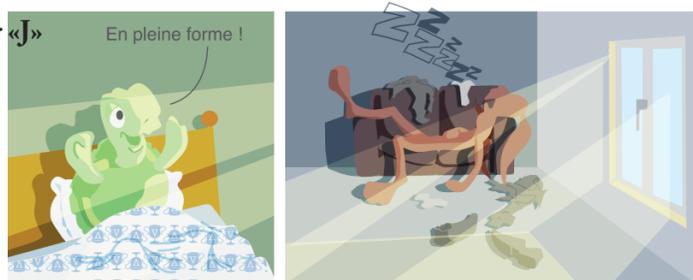
» **Soyez sûr d'avoir la capacité  
de courir la distance prévue**

» **N'hésitez pas à renoncer  
si votre état physique  
n'est pas à 100%**

La veille du départ



Le Jour «J»



4 heures avant



Avant le départ



# Prévention

À vos marques, prêts...

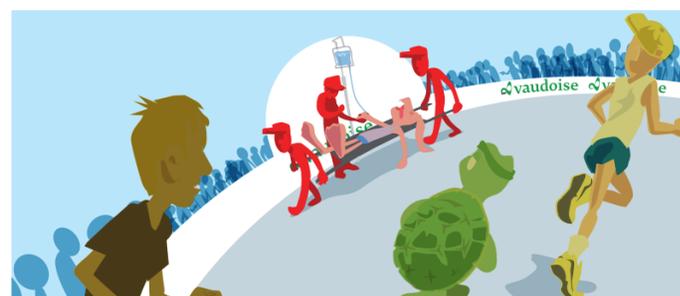


...Partez, FEU!

Vas-y molo



» **Et quand il fait trop chaud :**  
**Bien se rafraîchir**



Arrivée



» **S'adapter aux conditions climatiques**

» **Aujourd'hui il fait chaud et humide**

» **En plus Lausanne, ça grimpe !**

» **S'hydrater pendant la course**

**Vertiges**  
**Tête qui tourne**  
**Faiblesses**  
**Soif intense**

**Arrêtez-vous  
immédiatement !**  
**et demandez assistance**

» **Heureusement qu'il y a un  
service médical professionnel**

**BRAVO !**  
c'était une belle course  
pleine de satisfaction.

**QUEL PIED !**

FIN

# Activités et animations

**A** **Accueil des enfants perdus:** Un service proposé par la Vaudoise Assurances sur la place de fête de Coubertin de 13 h à 20 h 30 avec permanence le matin.

**Action:** En 2013, c'est la Fondation Mère Sofia que les 20 km de Lausanne ont choisi de soutenir. La fondation, qui œuvre depuis vingt ans à Lausanne, sillonne la ville pour offrir un toit, une assiette, une écoute aux plus démunis.

**Animations sur la place de fête:** Stands et animations pour les enfants proposés par **BCV** et **Rivella**. Maquillage à l'aérographe proposé par **McDonald's**.

dix minutes avant votre départ, dans le numéro de bloc indiqué sur votre dossard!

**Dossards:** A retirer au nord du stade Juan-Antonio Samaranch (à proximité du départ), vendredi 26 avril de 17 h à 20 h et samedi 27 avril dès 8 h, au plus tard une heure avant votre départ. Si votre nom ne figure pas sur la liste de départ, prière de vous munir d'une confirmation de paiement.

**E** **Echauffements et stretching collectifs:** En alternance toute la journée dès 8 h 30 et ensuite une demi-heure avant chaque départ à proximité du stade Juan-Antonio Samaranch, proposés par la **Suva**.

**C** **Chronométrage officiel:** Par **Datasport**, Gerlafingen, avec puce intégrée au dossard. Il n'est plus nécessaire de restituer la puce à l'issue de la course ou de la retourner par la poste. Le dossard peut être gardé en souvenir ou jeté dans son intégralité. Les classements sont établis avec le temps net.

**Confirmation d'inscription:** Aucune confirmation n'est adressée aux participants inscrits. Chaque concurrent peut vérifier son inscription en consultant la liste de départ ([www.20km.ch](http://www.20km.ch)). Pour toute question, vous pouvez contacter le secrétariat par téléphone: 021 315 14 23, ou par e-mail: [info@20km.ch](mailto:info@20km.ch).

**Consigne, dépôt des sacs:** De 12 h 30 à 21 h dans le stade Juan-Antonio Samaranch, accès par l'ouest. Seules les personnes munies d'un dossard auront accès au stade. Périmètre sécurisé mais sacs non surveillés.

**D** **Défi sportif lausannois:** Un stand pour la validation des carnets et information se trouvera à l'entrée de la place de fête de Coubertin le samedi. A noter qu'il sera possible de s'inscrire dès le vendredi au stand qui se situera à côté de la tente des dossards dès 17 h.

**Départs par blocs pour les 10 et 20 km:** Départ par performance: Les participants qui s'inscrivent pour la première fois voudront bien indiquer leur temps de course probable sur le bulletin de versement ou lors de l'inscription par internet pour nous permettre de vous placer dans le bloc de départ correspondant. Sans indication, le participant sera placé dans l'avant-dernier ou dernier bloc. Nous vous remercions de vous rendre, au minimum

**G** **Garderie Vaudoise Assurances:** Gratuite pour les enfants des familles des coureurs (sur présentation d'un dossard) sur la place de fête de Coubertin de 13 h à 20 h 30. Les enfants restent placés sous la responsabilité de leurs parents.

**I** **Infirmerie:** Située sur le site du stade Pierre-de-Coubertin. **Information:** Sur la place de fête de Coubertin et au nord du stade Juan-Antonio Samaranch.

**M** **Massages officiels:** Dans le stade Pierre-de-Coubertin et au départ des courses par le service sportif DUL-X de 13 h à 21 h. **Meneurs d'allure:** Pour ceux qui se fixent un objectif chronométrique, vous pourrez suivre les meneurs d'allure repérables par une oriflamme de couleur afin d'arriver aux temps finaux suivants: **10 km** en 45, 50, 55 minutes, 1 h, 1 h 05 et 1 h 10 et **20 km** en 1 h 30, 1 h 40, 1 h 50, 2 h, 2 h 10.

**O** **Organisateurs:** Association pour la promotion de la course à pied en ville de Lausanne, Service des sports Ville de Lausanne, sections athlétisme du Lausanne-Sport et du Stade Lausanne. Avec le soutien du Comité International olympique.

**P** **Podium:** Situé sur le site du stade Pierre-de-Coubertin. Les cérémonies protocolaires auront lieu après l'arrivée de chaque catégorie.

**Points de couleur:** A retirer à l'un des stands informations sur présentation du dossard et de la lettre de confirmation.

**Prix souvenir:** Chaque participant recevra une **médaille** ainsi qu'un **T-shirt Switcher**, à retirer au stand situé à l'extrémité sud de la place de fête de Coubertin au moyen du talon détachable sur le dossard (taille non garantie). Les trois premiers de CHAQUE catégorie des 10 et 20 km et les trois premières équipes recevront leur prix par la poste.

**Prix des classes:** Les classes avec le nombre d'élèves le plus élevé en proportion de l'effectif total, qui auront pris part à la course des 2 ou des 4 km, se verront récompensées par de nombreux prix!

**R** **Ravitaillement:** Liquide et solide sur le parcours et à l'arrivée proposé par **Henniez, PowerBar** et **Rivella**. Ravitaillement à l'arrivée proposé par **Migros** et **PowerBar**.

**Résultats et diplôme:** La liste des résultats et le téléchargement de votre diplôme seront disponibles le jour même sur le site [www.20km.ch](http://www.20km.ch)

**Retrouvailles parents-enfants:** Une couleur verte, bleue ou rouge sera 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.

**S** **Sponsors:** Presenting Sponsor: **BCV**. Partenaire Premium: **Vaudoise Assurances**.

Partenaires principaux: **SportXX** et **Switcher**. Partenaires et prestataires: **Transports publics de la région lausannoise, Rivella, McDonald's, Emil Frey SA Crissier, Nestlé, Suva, Mobilis, DUL-X, Henniez, PowerBar**.

Partenaires institutionnels: **Musée olympique, Lausanne Capitale olympique, Service de l'éducation physique et du sport et Fonds du sport vaudois**.

Partenaires médias: **RTS la 1ère,**

**APG/SGA et 24 Heures.** **SMS:** SMS offert par la BCV. Inscrivez votre numéro de mobile lors de votre inscription.

**T** **Temps intermédiaire:** En nouveauté cette année! Un temps intermédiaire vous est proposé au 11<sup>e</sup> km du parcours des 20 km (Côtes-de-Montbenon).

**Temps limite aux 20 km:** Pour des raisons de sécurité, les participants n'ayant pas franchi le 11e km à 19 h 50 seront directement redirigés sur le parcours du retour à la hauteur de la place de l'Europe. Ces participants ne seront pas classés.

**Transports publics:** Libre circulation sur les 11 entreprises de la Communauté tarifaire vaudoise. **Mobilis:** Cette offre s'adresse uniquement aux participants.

Un billet compris dans le prix de l'inscription peut être téléchargé dès le mardi 23 avril, permettant à chaque participant de bénéficier de la libre circulation sur la Communauté tarifaire vaudoise Mobilis. Il suffira de se rendre sur la liste de départ de Datasport, de cliquer sur le lien PDF à côté de votre nom et d'imprimer le billet. Ce titre de transport Mobilis «toutes zones» est nominatif et donc pas transmissible. Il est valable uniquement le jour de la manifestation, et une pièce d'identité devra être présentée.

**Navettes TL:** Gratuites, organisées de 8 h à 21 h 45 toutes les quinze minutes entre les parkings de l'Université et de Vidy-Coubertin (avec un arrêt à la Bourdonnette). Service proposé par les **TL** aux participants et au public! Le service sera interrompu ou dévié le 27 avril pour les lignes 1, 2, 6, 8, 13, 16, 18, 22, 25 et 60 entre 15 h 30 et 21 h environ! Une navette desservira le bas de la ville entre Malley et Montoie.

**V** **Vestiaires non surveillés** (cadenas personnel conseillé): Juniors: stade Pierre-de-Coubertin. Dames et hommes: stade Juan-Antonio Samaranch et dès 15 h 30: stade Pierre-de-Coubertin. Se conformer à la signalisation sur place.

**W** **WC publics:** Au départ, sur le parcours, ainsi qu'à l'arrivée.

**VENDREDI 17 MAI**  
Concert de **Wolfgang Paganini** à la Halle aux Étoiles

**SAMEDI 18 MAI**  
Concours et Concerts libres Animations musicales en ville

**VENDREDI 24 MAI**  
Concert de **GOLDMÉN** et en ouverture **The zambianians** sur la place du Marché

**JEUDEI 25 MAI**  
**LOTO**

**SAMEDI 25 MAI**  
Concours et Concerts libres Marché artisanal du goût et du terroir sur la place du Marché Journée des chœurs de jeunes - Animations

**DIMANCHE 26 MAI**  
Méditation de Tanguy - Animations dans les rues Palmiers - Cérémonie de clôture

**PAYERNE**  
17-18-19  
24-25-26  
MAI 2013

www.vaudchoeurs.ch

PEINTURE. ALEX KATZ & FÉLIX VALLOTTON

22.3-9.6.2013

mcb-a  
MUSEE CANTONAL DES BEAUX-ARTS  
LAUSANNE

Palais de Rumine, Lausanne  
ma me 11h-18h, je 11h-20h, ve di 11h-17h  
www.mcb-a.ch

THÉÂTRE DU JORAT  
une scène à la campagne  
Mézères / VD

SAISON 2013

Abonnez-vous!  
www.theatredujorat.ch  
T 021 900 07 95

Su sublime

CHANSON  
DANSE  
HUMOUR

«Une grande fête... une grande fête... une grande fête...»

**Zingaro**  
Du 29 mai au 7 juillet 2013  
Plaine de Plainpalais - Genève

Locations: Ticketcorner - Frac  
Renseignements au 090 156 500 (CHF 1.49/min, depuis le réseau fixe) - live-music.ch

**24heures**

**PARTENAIRE MÉDIA DE**

**AVENCHES TATTOO**  
5-6-7 SEPTEMBRE 2013  
500 MUSICIENS  
UN MASSES PIPES AND DRUMS  
PAYS INVITÉ  
**L'IRLANDE**  
UN SHOW SENSATIONNEL AVEC MUSICIENS ET DANSEUSES!

WWW.AVENCHESSTATTOO.CH

AVENCHES OPÉRA

**NABUCCO**  
5-6-9-12-13-16-18 juillet 2013 - 21 h 30

www.avenchesopera.ch

10% de remise sur tout achat de billet jusqu'au 31.12.2012

BCV

**20 KM DE LAUSANNE**

**SAMEDI 27 AVRIL 2013**  
2KM - 4KM - 10KM - 20KM  
WWW.20KM.CH

**Fenêtres**  
de la Renaissance à nos jours  
Dürer, Monet, Magritte...

25 janvier - 20 mai 2013  
MARDI À DIMANCHE DE 10H À 18H  
JEUDI À 10H30 ET 14H  
LE SERVICE DU PUBLIC, LAUSANNE  
T. 021 300 10 10  
WWW.FONDATION.HERMITAGE.CH

Fondation de l'Hermitage

**MORGES SOUS RIRE**  
FESTIVAL D'HUMOUR  
25 ANS

**UNE EXPLOSION DE TALENTS!**  
DU 7 AU 15 JUIN 2013

# A chacun sa course

## Toutes les catégories

### Course BCV Juniors 4 km - gratuit

Catégorie	Années	Distance	Départ	Prix
Cat. 1 Cadets	1997-1999	4 km	09:00	GRATUIT
Cat. 2 Cadets	1997-1999	4 km	09:30	GRATUIT
Cat. 3 Ecoliers A	2000	4 km	10:00	GRATUIT
Cat. 4 Ecoliers A	2000	4 km	10:30	GRATUIT
Cat. 5 Ecoliers B	2001	4 km	11:00	GRATUIT
Cat. 6 Ecoliers B	2001	4 km	11:30	GRATUIT
Cat. 7 Ecoliers C	2002	4 km	12:00	GRATUIT
Cat. 8 Ecoliers C	2002	4 km	12:30	GRATUIT

### Course BCV Juniors 2 km - gratuit

Catégorie	Années	Distance	Départ à	Prix
Cat. 9 Ecoliers D	2003-2004	2 km	15:45	GRATUIT
Cat. 10 Ecoliers D	2003-2004	2 km	16:00	GRATUIT
Cat. 11 Poussines	2005-2006	2 km	16:15	GRATUIT
Cat. 12 Poussins	2005-2006	2 km	16:30	GRATUIT

### Courir pour le plaisir I et II - 4 km - payant

Catégorie	Années	Départ à	Prix
Cat. 13* Courir pour le plaisir I	2007 et avant	13:00	CHF 15.-
Cat. 14* Courir pour le plaisir II	2007 et avant	13:30	CHF 15.-

Catégories ouvertes à tous, chronométrées, sans classement (dès 2006 et plus âgés).  
\* Merci de choisir votre catégorie selon l'heure de départ! Sans indication de votre part, vous prendrez le départ selon l'heure indiquée sur la liste de départ (www.20km.ch) et sur votre dossier.

### Courir pour un petit plaisir I et II - 2 km - payant

Catégorie	Années	Départ à	Prix
Cat. 15* Courir pour un petit plaisir I	2008 et avant	14:00	CHF 13.-
Cat. 16* Courir pour un petit plaisir II	2008 et avant	14:30	CHF 13.-
Cat. 17* Courir pour un petit plaisir III	2008 et avant	15:00	CHF 13.-

Catégories ouvertes à tous, chronométrées, sans classement (dès 2008 et plus âgés).  
\* Merci de choisir votre catégorie selon l'heure de départ! Sans indication de votre part, vous prendrez le départ selon l'heure indiquée sur la liste de départ (www.20km.ch) et sur votre dossier.

### Course 10 km adultes

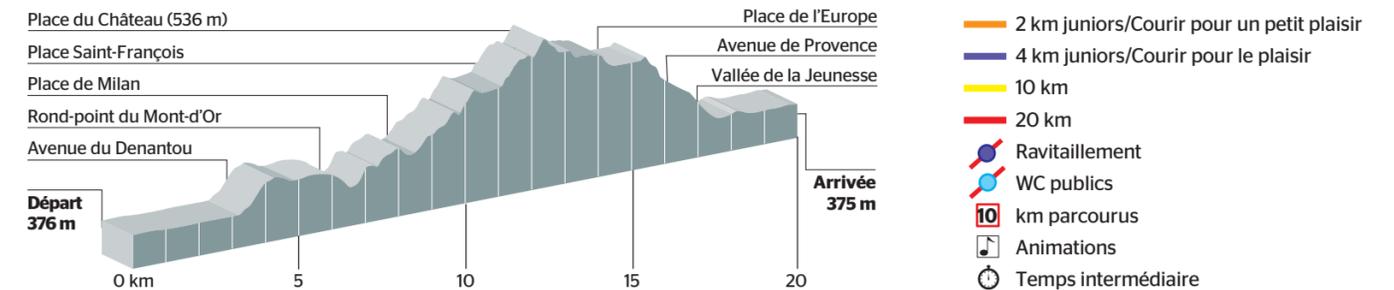
Catégorie	Années	Distance	Départ	Prix
Cat. 20 Espoirs femmes	1994-1997	10 km	dès 17:00	CHF 20.-
Cat. 21 Espoirs hommes	1994-1997	10 km	dès 17:00	CHF 20.-
Cat. 22 F20 femmes	1984-1993	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 23 H20 hommes	1984-1993	10 km	dès 17:00	CHF 27.-

Cat. 24 F30 femmes	1974-1983	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 25 H30 hommes	1974-1983	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 26 F40 femmes	1969-1973	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 27 H40 hommes	1969-1973	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 28 F45 femmes	1964-1968	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 29 H45 hommes	1964-1968	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 30 F50 femmes	1959-1963	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 31 H50 hommes	1959-1963	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 32 F55 femmes	1954-1958	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 33 H55 hommes	1954-1958	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 34 F60 femmes	1949-1953	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 35 H60 hommes	1949-1953	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 36 F65 femmes	1944-1948	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 37 H65 hommes	1944-1948	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 38 F70+ femmes	1943 et +	10 km	dès 17:00	CHF 27.-
Cat. 39 H70+ hommes	1943 et +	10 km	dès 17:00	CHF 27.-

### Course 20 km adultes

Catégorie	Années	Distances	Départ	Prix
Cat. 40 Espoirs femmes	1994-1996	20 km	dès 18:10	CHF 25.-
Cat. 41 Espoirs hommes	1994-1996	20 km	dès 18:10	CHF 25.-
Cat. 42 F20 femmes	1984-1993	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 43 H20 hommes	1984-1993	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 44 F30 femmes	1974-1983	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 45 H30 hommes	1974-1983	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 46 F40 femmes	1969-1973	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 47 H40 hommes	1969-1973	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 48 F45 femmes	1964-1968	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 49 H45 hommes	1964-1968	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 50 F50 femmes	1959-1963	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 51 H50 hommes	1959-1963	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 52 F55 femmes	1954-1958	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 53 H55 hommes	1954-1958	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 54 F60 femmes	1949-1953	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 55 H60 hommes	1949-1953	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 56 F65 femmes	1944-1948	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 57 H65 hommes	1944-1948	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 58 F70+ femmes	1943 et +	20 km	dès 18:10	CHF 30.-
Cat. 59 H70+ hommes	1943 et +	20 km	dès 18:10	CHF 30.-

# Suivez le guide



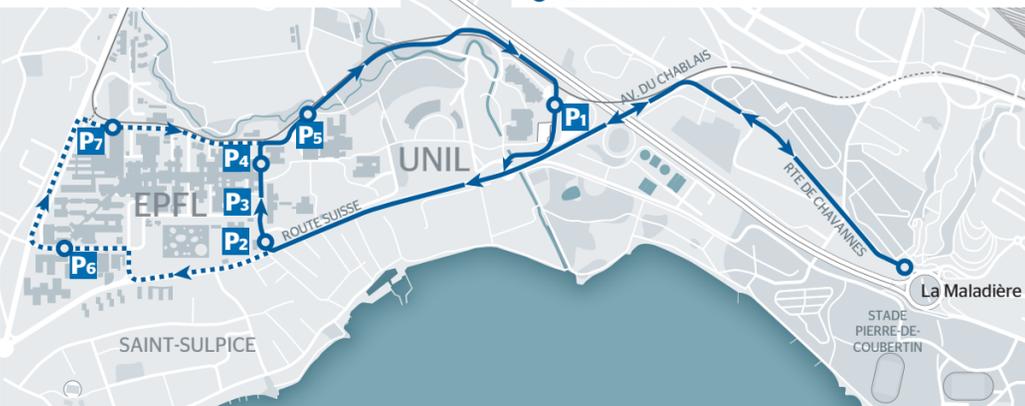
## Aires de départ, d'arrivée et places de fête



- A Place de fête Coubertin**  
Restauration, animations, stands, information - WC, Défi sportif lausannois, Volontaires sportifs lausannois, enfants perdus et garderie
- B Stade Pierre-de-Coubertin**  
Arrivée (médaillles), ravitaillement coureurs, résultats, podium (prix), vestiaires juniors, WC, massages officiels, écran géant retrouvailles parents-enfants
- C Echauffement et stretching collectifs**
- D Stade Samaranch**  
Consigne valeurs  
Dépôt des sacs  
Vestiaires H/F + massages
- E Place de fête Samaranch**  
Dossards  
Information - WC  
Meeting Point
- Animations**

## Les TL sont dans la course

Les Transports publics de la région lausannoise soutiennent les 20 km de Lausanne et mettent à disposition des coureurs et du public des navettes gratuites entre les parkings de l'Université et Vidy-Coubertin de 8 h à 21 h 45.



Le 27 avril, la libre circulation sur les onze entreprises de la Communauté tarifaire vaudoise Mobilis est offerte aux participants. Un billet compris dans le prix de l'inscription est téléchargeable sur le site des 20 km de Lausanne, depuis le mardi 23 avril 2013. Ce titre de transport Mobilis «toutes zones» est nominatif et donc pas transférable. Il est valable uniquement le jour de la manifestation, en 2<sup>e</sup> classe et une pièce d'identité devra être présentée au contrôleur.

Ronald McDonald® vous souhaite une bonne course...



Restaurants McDonald's® de Lausanne:  
Le Flon, Rue de Bourg, Place St-Laurent,  
Place de la Gare, Rue des Terreaux



© 2013 McDonald's Corporation

**L'EAU C'EST LA VIE**

Un sportif qui sait boire, c'est un sportif qui ira loin.

The Healthy Hydration Company™

## Soutien



Yan Desarzens, directeur de la Fondation Mère Sofia, et ses collaborateurs prêchent par l'exemple. FLORIAN CELLA

# Courir pour le plaisir et la bonne cause

La Fondation Mère Sofia s'invite sur l'épreuve. Une excellente occasion de se montrer généreux pas seulement dans l'effort

«**T**ransformez vos foulées en deniers!» L'injonction émane de la Fondation Mère Sofia, invitée des 20 km de Lausanne. Elle s'adresse à tous les participants désireux d'apporter leur concours indirect à cette institution, née précisément à Lausanne, dont le but est de venir en aide aux plus démunis sans discrimination et dans le respect de la dignité humaine. «Nous avons approché l'organisateur en 2012, année qui coïncidait avec notre 20<sup>e</sup> anniversaire», explique Yan Desarzens, directeur de la fondation. «Le projet n'a alors

pas pu être concrétisé, mais voilà qu'il se réalise douze mois plus tard.» Une présence qui fait sens, selon l'expression consacrée. Où il est question d'état d'esprit et de valeurs qui s'y rattachent. «Les 20 km, c'est la course populaire par excellence. Son image est formidable; son écho se répercute loin à la ronde. Prendre part à une manifestation de cette ampleur est idéal pour nous faire connaître. Et puis la petite mère Sofia est une icône lausannoise. Bref, on est en osmose avec l'épreuve.»

### L'appui de sponsors

«Nous avons demandé à nos coureurs sympathisants de s'inscrire prioritairement dans la catégorie 4 km, pour le plaisir, mais bien sûr chacun est libre de son choix.» L'athlète «estampillé» Fondation Mère Sofia ne débourse rien pour sa participation, mais en retour ramène de l'argent via l'appui de sponsors. Ceux-là s'entendent au sens large du terme. «Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille,

de collègues de travail, voire de camarades de parti», sourit Yan Desarzens. Qui chaussera ses baskets pour la circonstance, de même qu'un tiers des 37 collaborateurs de la fondation. Participation et implication aux 20 km obligent, la Fondation Mère Sofia n'organisera pas sa traditionnelle Course aux sponsors qui se déroule d'ordinaire en mai. «La fondation n'a pas pour vocation de promouvoir le sport, explique notre interlocuteur. L'an passé, notre course interne avait rapporté 17000 francs. Le plus jeune concurrent avait six mois. C'était mon bébé dans sa poussette!» Le jour J, il sera possible pour un coureur, préalablement inscrit à la compétition, de venir au stand de la fondation et de demander de courir en portant les couleurs de la Fondation Mère Sofia, avec ou sans sponsor.

Patrick Testuz

www.meresofia.ch  
Tél. 021 661 10 15

### Les 4 actions de la fondation

#### LA SOUPE POPULAIRE

La soupe populaire offre de quoi manger - l'an passé, 63000 repas ont été servis - de l'écoute et la possibilité d'être orienté vers des structures adéquates.

#### LE PARACHUTE

Lieu d'hébergement à bas seuil d'exigence pour adolescent(e)s en grande souffrance et ayant besoin de recréer un lien avec leur réseau et la société.

#### MACADAM SERVICES

L'action vise à encourager l'autonomisation des bénéficiaires par l'exercice d'une activité valorisant leurs compétences professionnelles.

#### L'ÉCHELLE Service social,

l'échelle offre soutien et accompagnement aux personnes souhaitant se mobiliser pour retrouver une autonomie.

**HIER**  
**AUJOUR-**  
**D'HUI**  
**DEMAIN...**  
c'est toujours sur



lapremiere.ch  
facebook.com/rtslapremiere

# Organisation

## Ils s'en vont en plein succès

Chantal Boehi et Philippe Rochat quittent la course, après avoir contribué à sa réussite

«**J**e veux laisser la place aux jeunes et aux nouvelles idées.» Philippe Rochat s'en va. Après plus de vingt ans au comité d'organisation des 20 km de Lausanne, cet ancien sergent-major de la gendarmerie vaudoise a décidé de lever le pied. A 79 ans, le président du Spiridon romand (fonction qu'il quitte également), Philippe Rochat était responsable des animations. Les orchestres tout au long du parcours, c'est lui. Les entraînements dans les quatre coins du canton, c'est encore lui! «L'idée des musiciens m'est venue après avoir parti-



**Philippe Rochat et Chantal Boehi ont «mouillé le maillot» pour les 20 km.** FLORIAN CELLA

cipé au Marathon de Paris. J'ai trouvé le concept très intéressant, ça nous aidait à supporter la douleur.» Quant aux entraînements, l'ancien cham-

pion d'Europe des polices en marathon n'a jamais cessé d'innover. Jusqu'à créer tous les mardis après-midi des entraînements pour les plus de 60 ans. L'occasion pour lui de rendre tout ce que le sport lui a apporté. «Une dame qui participait à ces séances s'était donné comme objectif de participer aux 10 km. Mais elle me demandait toujours si je pensais qu'elle y arriverait. Je lui ai répliqué: «Allez-y comme vous le pensez, sans vous soucier des autres.» Cette année, j'ai appris que cette dame s'était inscrite aux 20 km!» Si Philippe Rochat a su créer des vocations, il a aussi été un ambassadeur idéal pour la course lausannoise. Sa patience, sa gentillesse, sa générosité et sa disponibilité ont rayonné et rayonneront encore une ultime fois sur la 32<sup>e</sup> édition de l'épreuve. En revanche, Chantal Boehi a déjà transmis le témoin de secrétaire gé-

néral(e) à Gaël Lasserre. «Après avoir passé six ans à ce poste, je souhaitais voir d'autres choses. C'est une fonction qui demande beaucoup d'investissement et qui dure toute l'année.» Un ou une secrétaire général(e) s'occupe de démarcher les sponsors, de la communication, des imprimés, des annonces. Il y a aussi le suivi du montage de la manifestation, la recherche de nouveaux volontaires. Il s'agit également de la personne de référence pour tous les secteurs de l'organisation (technique, boissons, etc.). «On voit tous les points de l'organisation», conclut Chantal Boehi, qui garde son poste au Service des sports. Depuis 2006 elle est secrétaire générale du Triathlon de Lausanne et elle occupera cette même fonction pour l'étape lausannoise du Swiss Olympic Gigathlon. **Pierre-Alain Schlosser**

PUBLICITÉ

# Bonne chance aux 20 km de Lausanne!

En tant que partenaire de la Ville de Lausanne, nous souhaitons aux participants et aux supporters une très belle journée.

[www.apgsga.ch](http://www.apgsga.ch)

**APG | SGA**  
Out of Home Media

# Rétrospective



Les 20 km de Lausanne, c'est une course, mais aussi une grande fête populaire. Parmi les quelque 19 000 inscrits de la dernière édition, certains n'ont pas hésité à se déguiser, dans un esprit toujours bon enfant. ARC/JEAN-BERNARD SIEBER ET CHRISTIAN BRUN

tl



émotions

partenaire de vos émotions

www.t-1.ch  
Infoline 0900 564 900  
Transports publics de la région lausannoise  
(CHF 0.86/min depuis le réseau fixe suisse)

NEW SWIFT SERGIO CELLANO:  
BENEFICES ATTEIGNANT Fr. 7 310.-\*

13-125-CS



New Swift: le best-seller

Exclusivité Sergio Cellano: en tant que référence compacte de sa classe et avec une plus-value et un bénéfice client jusqu'à Fr. 7 310.-. En plus, elle existe aussi en version 4x4, à un prix là encore imbattable.

Rouler Suzuki, c'est économiser du carburant. \* New Swift 1.2 GL Sergio Cellano, 5 portes, Fr. 17 990.-, consommation de carburant mixte normalisée: 4.9l/100km, catégorie de rendement énergétique: C, émissions de CO<sub>2</sub>: 113 g/km; moyenne pour l'ensemble des marques et modèles de voitures neuves en Suisse: 153 g/km.



Emil Frey SA, Crissier  
www.emilfreycrissier.ch

Le N°1 des compactes



Vos revendeurs spécialisés Suzuki se feront un plaisir de vous soumettre une offre de Suzuki-Hit-Leasing répondant à vos souhaits et à vos besoins. Baisse de prix au 1.1.2013, tous les prix indiqués sont des recommandations sans engagement, TVA comprise.

Série limitée. Jusqu'à épuisement du stock.

PREMIERE SUISSE

24 JUIN 2013

1<sup>ère</sup> COURSE

DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE



www.lausanne.ch/journee\_olympique

Renseignements et inscriptions gratuites sur la place de fête des 20km de Lausanne



## Ravitaillement

# Les étancheurs de soif sont prêts à remplir leurs 31000 gobelets

Ils sont 50 sous les ordres d'Hubert Chappuis à préparer les boisons qui permettront aux coureurs de s'hydrater pendant la course

**B**ien alignés sur des tables, des milliers de gobelets attendent d'être attrapés, bus et jetés dans des containers. Sur le parcours de 20 km, trois postes (aux 5<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> kilomètres) attendent les concurrents. «Parfois, les gens prennent trois gobelets, raconte Hubert Chappuis, responsable des ravitaillements. Un gobelet d'eau pour étancher sa soif, un autre qui termine sur sa tête et un troisième rempli de boisson isotonique, pour la route.» A ce rythme, l'équipe de cet employé des CFF, qui prendra sa retraite le 31 mai après plus de quarante-huit ans de service, a du boulot. Ces 50 volontaires ne remplissent pas moins de 31000 gobelets, destinés aux coureurs des 10 et des 20 km.

Les postes de ravitaillement nécessitent une bonne organisation. «Une année, nous avons disposé des tables des deux côtés de la route, se souvient Hubert Chappuis. C'était la gabegie. Les gens se télescopaient. Ceux qui étaient à droite partaient sur la gauche en voyant qu'il y avait moins de monde. Désormais, nous restons d'un côté de la route.» Lors de l'épreuve lausannoise, les postes ne distribuent que de l'eau et des boissons isotoniques. Pas de ravitaillement en solide (bananes ou oranges). «On ne nous a jamais fait la demande, poursuit le responsable. Quant aux éponges, elles ont disparu pour des questions d'hygiène.»

Passionné d'histoire et de généalogie, Hubert Chappuis est fidèle aux «20 kils» depuis trente et un ans. Autant dire que cet habitant de Colombier-sur-Morges a noué des relations étroites avec les autres volontaires, et même avec certains coureurs. «C'est vrai que cette course est l'occasion de se faire beaucoup d'amis. On tisse des liens avec les gens de la police, de la gendarmerie, des services de la ville. Quand je marche dans la rue, il m'arrive aussi de reconnaître des visages



Les postes de ravitaillement attendent les participants après 5, 10 et 15 km de course. ARC/CHRISTIAN BRUN



**Nous attendons les coureurs jusqu'au dernier. Les participants nous sont très reconnaissants**

Hubert Chappuis, responsable du ravitaillement

de coureurs des 20 km ou du Lausanne Marathon, puisque je m'occupe des deux manifestations.» Le plus touchant est sans doute le respect des concurrents pour les bénévoles du ravitaillement. «Les gens nous remercient beaucoup, admet Hubert Chappuis. Surtout la deuxième moitié du peloton. Nous attendons les coureurs jusqu'au dernier. Les participants nous sont très reconnaissants. Cela nous fait plaisir. De notre côté, on les encourage. Le dialogue est un peu plus long avec les derniers qu'avec les premiers.» Et des ronchons, il y en a aussi. «Oh oui, poursuit cet ancien athlète de 200 mètres au Lausanne-Sport. Ils râlent parce qu'il y a trop de monde. Il y en a toujours un qui échappe à notre vigilance et qui arrive à plonger sa casquette dans les bacs d'eau!» Pas sympa.

Durant la journée des 20 km de Lausanne, le responsable des ravitaillements s'occupe des pique-niques distribués aux quelque 650 volontaires de l'épreuve. La veille, il charge le matériel destiné à ses trois postes sur un camion. A 14 heures, le jour de la course, il commence à tout mettre en place. «J'ai longtemps été stressé, concède-t-il. Mais maintenant je suis beaucoup moins tendu, avec le temps. Je dois désormais me méfier de la routine qui s'installe parce que c'est quand on se relâche que l'on fait des bêtises.» Cet amateur de sport sera de la fête encore quelques années. «Je veux passer la main pour mes 70 ans.» Si vous le reconnaissez le jour de la course à un de ses postes, dites-lui un petit bonjour, cela lui fera plaisir. **Pierre-Alain Schlosser**

# Remerciements

## Les 20 km de Lausanne tiennent à remercier:

### Les organisateurs:

L'Association pour la promotion de la course à pied en ville de Lausanne, le Service des sports et les différents services de la Ville de Lausanne, les sections «athlétisme» du Lausanne-Sport et du Stade Lausanne, le Spiridon romand, les Cambe-gouille(s), la section féminine des Amis Gymnastes Lausanne, Gym avenir Lausanne, FSG Lausanne-Ville et d'autres sociétés sportives lausannoises, les sections de samaritains de la région.

### Les partenaires et prestataires:

Le Comité International Olympique pour son soutien. Laurent Gorgerat et son équipe d'animateurs radio. Datasport AG, DidWeDo, SAS Prod et ARC.

### Les donateurs:

Abiverre Riggio M., Le Mont-sur-Lausanne; ACO Passavay AG, Netstal; Bernard Chevalley S.A., Lausanne; DB Etanchéité & Isolations, Epalinges; Clensol S.A., Lutry; Favorol Papaux S.A., Crissier; Forney Roland S.A., Ferblanterie-Couverture, Lausanne; Glassey Energie, Marigny; Heizmann Jardins S.A., Riex; Jean-Jacques

Pahud S.A., Lausanne; Diémand Joseph S.A., Sanitaire, Lausanne; Mayor & Cie S.A., Installation sanitaire, Pully; Menuiserie Dubi Sàrl, Lausanne; Posse Peinture S.A., Renens; Profilmétal S.A., Lausanne; La Mobilière, Agence générale de Lausanne; R. Monnet & Cie S.A., Lausanne; Société Romande de démontage Sàrl, Renens; Von Auw S.A., Prévèrenge.

### Les institutions, entreprises et club qui contribuent à étoffer la planche de prix récompensant les classes ayant le plus fort pourcentage de participants:

La découverte d'un des musées suivants: Alimentarium-Musée de l'alimentation à Vevey, Château et Musée national suisse à Prangins, Collection de l'Art brut à Lausanne, Fondation Claude Verdan - Musée de la main à Lausanne, Fondation de l'Hermitage à Lausanne, Maison du Blé et du Pain à Echallens, Musée d'art et d'histoire - Espace Jean Tinguely à Fribourg, Musée cantonal d'archéologie et d'histoire à Lausanne, Musée cantonal des Beaux-Arts à Lausanne, Musée cantonal de géologie à Lausanne, Musée cantonal de zoologie à Lausanne, Musée et Chiens du Saint-Bernard

à Martigny, Musée CIMA (Boîtes à musique - Automates) à Ste-Croix, Musée de design et d'arts appliqués contemporains (MUDAC) à Lausanne, Musée du fer et du chemin de fer à Vallorbe, Musée du Léman à Nyon, Musée Historique de Lausanne, Musée militaire vaudois du château de Morges, Musée monétaire cantonal à Lausanne, Musée Romain de Lausanne-Vidy, Musée suisse de l'appareil photographique à Vevey, Musée suisse du Jeu à La Tour-de-Peilz, Musée et Villa romaine de Pully, Sté des Amis du Château de La Sarraz.

Panathlon Club, Lausanne; Athlétissima; LUC Volleyball Club; domaine du Moléson; Compagnie Générale de Navigation; Château de Grandson, Château de Gruyère, Centre Mondial du Cyclisme à Aigle, Château de Chillon, Cinéma Pathé Romandie, Cinétoile Malley Lumières à Prilly, Espace des inventions à Lausanne, Fort de Pré-Giroud à Vallorbe, Grottes de Vallorbe, Juraparc du Mont-d'Orzeires au Pont, La Maison du Gruyère, Maison Cailler - La Chocolaterie Suisse à Broc, Mines

de Sel des Alpes à Bex, Palais des Nations ONU à Genève, Papiliorama à Kerzers, Parc Aventure à Aigle, Swin Golf à Lavigny, Swin Golf à St-Cergue, Swiss Vapeur Parc au Bouveret, Tropicarium de Servion, visite du siège de l'UEFA à Nyon, Zoo de Servion.

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

Club Athlétique Aiglon (CAA) à Aigle; Club de footing «Le Pied du Jura» à Bière; Les amis de la course à Chavornay; Les Traîne-Savattes à Cheseaux; Footing du Sépey à Cossonay; Mini-Foulée Glandoise à Gland; Spiridon romand et «Cambe-Gouille(s)» à Lausanne; Croc-kil à Leysin; Centre Athlétique Broyard (CAB) à Payerne; Footing Vallée de Joux au Sentier; CARE Vevey à St-Légier et à La Tour-de-Peilz; SG St-Maurice; Footing Dent-de-Vaulion; USY Yverdon-les-Bains; C.A. Ambilly; La Foulée d'Annemasse; Evian OFF-Courses; Ain-Est-Athlétisme à St-Genis-Pouilly; Jogge attitude à St-Julien-en-Genevois; Thonon Athletic Club.



Retrouvez tous nos stores sur [switcher.com](http://switcher.com)



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

### Presenting sponsor



### Partenaires premium



### Partenaires principaux



### Partenaires et prestataires



### Partenaires institutionnels



### Partenaires media



Votre partenaire running pour les 20 km de Lausanne

20 KM DE LAUSANNE



[www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch) - [www.migrosvaud.ch](http://www.migrosvaud.ch)

Avec passion et avec vous.

### 20 km de Lausanne

Chaque année,  
la BCV soutient plus  
de 800 événements  
dans le canton.



# S'ENGAGER



Ça crée des liens

[www.bcv.ch/sponsoring](http://www.bcv.ch/sponsoring)

