

24 heures

Supplément
20KM de
Lausanne

20
KM
LAUSANNE

Semaine 37
No 218

CYRIL ZINGARO/KEYSTONE

20KM de Lausanne

Un nouveau départ



La manifestation lausannoise repart de plus belle avec des parcours inédits, des épreuves nocturnes et une course de 5 km.



Avec passion et avec vous

20KM de Lausanne, 22 septembre - 3 octobre 2021

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

www.bcv.ch/sponsoring

 **BCV**
Ça crée des liens

On a tous une histoire avec les 20KM de Lausanne

Pierre-Alain Schlosser

Journaliste



L'histoire se passe en 1988, dans le petit collège d'Oulens-sous-Échallens. À une époque où l'on utilisait encore des frottoirs pour effacer le tableau noir, où des savons jaunes en forme de citrons étaient suspendus à côté du lavabo. On apprenait l'allemand avec une méthode révolutionnaire: «Vorwärts» et ses diapositives des Schaudi de Cadolzburg. Une famille bavaroise typique qui mangeait des Schnitzel (prima!). Le papa lisait son journal dans son fauteuil en fumant la pipe, pendant que bobonne préparait à manger. Une famille moderne...

Un jour donc, notre maître d'éducation physique est arrivé avec un enthousiasme non dissimulé, en tenant une brochure des 20KM de Lausanne. Il nous a proposé de nous inscrire aux 4 km. «Vous verrez, c'est génial et en plus, la participation est gratuite! Qui veut s'inscrire?» Face à nos mines peu motivées d'ados, le pauvre enseignant a dû ravalé sa bonne humeur, après avoir essuyé un retentissant échec. Aucun d'entre nous n'avait levé la main pour accepter la proposition. Il faut dire que la plupart (moi le premier!) râlaient déjà lorsque nous étions soumis au fameux test des 12 minutes, dont le résultat était annoté dans notre petit carnet de gym à spirales. Alors imaginez se taper 4 bornes. Bien trop fatigant!

L'un d'entre nous avait même argumenté que courir était ennuyeux. «Si au moins on nous donnait un ballon ou une raquette... Mais là, courir dans le vide, à quoi bon?» Pas vraiment fun. La course à pied n'avait pas la cote dans notre classe de 7^e année. Durant ma scolarité, je ne me souviens d'ailleurs plus combien de



Tout le monde se souvient de sa première course des 20KM. CHRIS BLASER

«À l'école, je ne me souviens plus combien de fois j'ai terminé les fameuses 12 minutes en marchant avec un point sur le côté, pensant être au bout de ma vie.»

fois j'ai terminé les fameuses 12 minutes en marchant avec un point sur le côté, pensant être au bout de ma vie. Courir aux 20KM n'a pour ainsi dire jamais été une option. Et pourtant, cette année-là, j'ai bien participé aux 20 kils, pour la première fois de ma vie.

Car le lendemain de la visite du maître d'éducation physique, notre maître de classe est arrivé furax devant nous, en apprenant notre refus de nous inscrire à la course. Pour résumer, il nous a fait comprendre que nous étions des enfants gâtés et que par notre refus collectif, nous avions fait de la peine à son collègue. Face au sermon et à la réitération de la proposition de participer à la course, nous avons tous été contraints de le-

ver la main pour y participer, la mort dans l'âme.

Tee-shirt et TamTam

De cette première expérience, je me souviens du sac en plastique rempli de surprises que nous avons reçu. Il y avait un tee-shirt bleu, des flans TamTam et d'autres goodies. Et il y avait surtout la course. Un rigolo m'avait dit sur le parcours que l'arrivée se trouvait à 500 m, alors qu'il restait la moitié de la distance. Mais après 18' 57" de souffrance, je suis arrivé au terme de mon supplice.

La petite graine semée dans mon esprit par les enseignants d'Oulens-sous-Échallens s'est perdue au fin fond de mon esprit et s'est mise à germer bien des années plus tard.

Comme un saumon qui retourne à la rivière où il est né, je suis revenu sur le tartan de Coubertin pour courir les 2 km avec mes enfants, en les portant parfois sur mes épaules, lors du dernier kilomètre. Et puis, en regardant le départ des 10 km, une nouvelle petite graine a germé en moi. Puis une autre, en admirant les coureurs des 20 km. Un bouquet d'épreuves auxquelles j'ai par la suite participé modestement. Et comme un pas en entraînant un autre, j'ai enchaîné avec les courses de Morat-Fribourg, du GP de Berne, de Kerzers, de Sierre-Zinal, du marathon et d'autres événements populaires. Jamais pour défier le chrono, mais plutôt comme une célébration de la vie. Un moment de saluer la chance que l'on a de pouvoir courir librement au milieu de la nature, en respirant à pleins poumons. Autant de privilèges qui m'ont été inculqués un certain jour de 1988, dans un petit collège du Gros-de-Vaud.

On a tous une histoire avec les 20KM de Lausanne.

TROUVEZ LES CHAUSSURES DE COURSE PARFAITES GRÂCE À L'ANALYSE 3D STATIQUE ET DYNAMIQUE.

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

Scanner le code
QR et prendre
rendez-vous:



La course en tête.



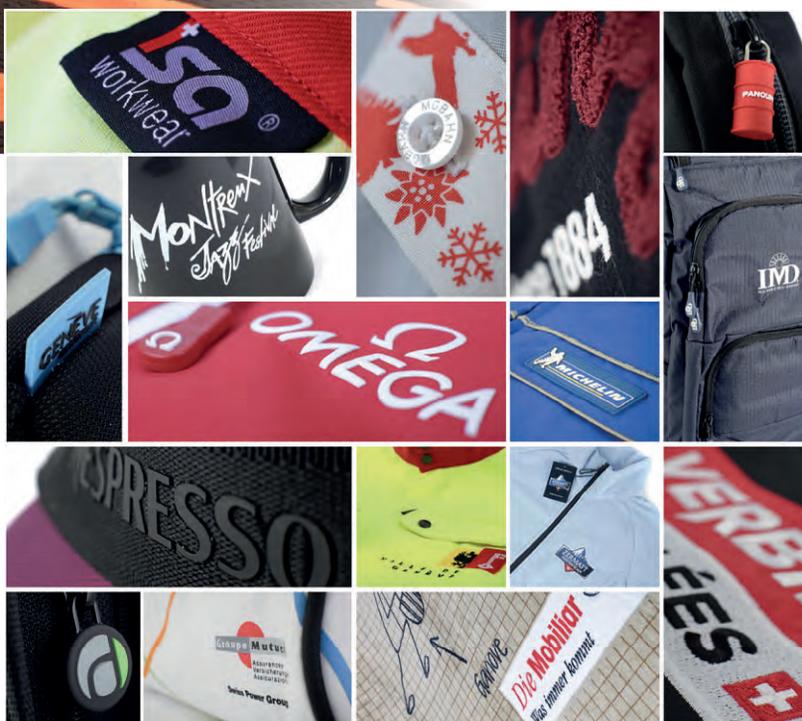
isa® by importexa

Textile à votre image?
Créons-le ensemble!



Importexa, le partenaire officiel
des 20km de Lausanne

swissconcept
corporate
workwear
technicalwear
bags
medicare



Aux platines, le DJ Vkee Madison boostera les départs

Ancien vainqueur des éditions juniors et ex-footballeur à Stade-Lausanne-Ouchy, le Lausannois de 45 ans va donner du peps aux 10'000 coureurs attendus.

Vkee Madison mettra le feu au départ de chaque catégorie des 20KM de Lausanne. Le DJ installé au MAD depuis quatorze ans et responsable artistique du Jet sera le premier supporter des 10'000 coureuses et coureurs de cette 39^e édition.

Derrière les platines, le Lausannois de 45 ans n'est pas qu'un habile programmeur musical, il est aussi un sportif de pointe. Ancien capitaine du Stade-Lausanne-Ouchy, où il a passé douze saisons, notamment sous la houlette du regretté Richard Durr, il a également joué pour le FC Échallens et pour Vevey. «Je me souviens que Richard Durr avait appelé à la maison quand j'avais 17 ans pour me faire jouer contre Naters, raconte le DJ dont le nom à la ville est Vicky Ikarlibond. Le lendemain du match, je me suis blessé à un genou et Richard m'a emmené voir le Dr Blanc. Et il m'a dit: «Petit, tu passeras le flambeau.» Je n'ai jamais oublié ses propos. Depuis, j'ai entraîné les juniors à Lutry, puis à SLO. Et pour la 3^e saison, je m'occupe de la Ire du FC Renens en 2^e ligue.»

Laborantin de formation, l'ancien footballeur est tombé dans le monde de la nuit de façon naturelle. Ne trouvant pas un poste à 100% dans le médical, il a complété son temps de travail dans différents clubs de Lausanne. «Très vite, j'ai compris que j'étais plus doué pour mixer la musique que les tubes d'analyse, rigole-t-il. Même si j'aimais beaucoup le monde médical, je me sentais plus à l'aise dans celui de la nuit.»

Vainqueur des 4 km

Ce que vous ne savez sans doute pas, c'est que le DJ est un ancien vainqueur des épreuves juniors des 20KM. «J'ai gagné deux fois, précisez-t-il. J'avais beaucoup d'endurance. D'ailleurs, j'ai détenu le record de Suisse du test de Probst, que les footballeurs connaissent bien. J'avais battu à deux reprises la marque de Christophe Ohrel. Je sais que Xavier Margairaz a depuis réalisé un nouveau record.»

Ces bonnes dispositions pour le sport, le jeune Ngoi Victor Ikarlibond



Les départs des 20 KM seront animés par le DJ Vkee Madison, depuis la piscine de Bellerive.

«J'ai compris que j'étais plus doué pour mixer la musique que les tubes d'analyse.»

Vkee Madison, laborantin de formation

(ndlr: il a officiellement changé de nom en Vicky Ikarlibond à sa naturalisation) les a testées très tôt, lors de Jeux internationaux pour écoliers à Bratislava. L'athlète, venu du Congo à l'âge de 4 ans, a représenté la Suisse romande lors du 1500 m. Une épreuve qui ne s'est pourtant pas très bien passée. «Pour nous, c'était comme les JO, se remémore-t-il. Je me souviens d'être parti avec la boule au ventre. Je pense que si j'avais eu de la musique dans les oreilles, je serais parti un peu plus cool.»

Depuis cette mésaventure, son but au départ des 20KM de Lausanne est de s'occuper du bien-être des autres. Enlevant le stress que certains pourraient avoir au moment de s'élancer. «Chaque année, je mixe différemment, détaille ce père de deux enfants de 2 et 5 ans. Comme il y a une minute trente entre chaque départ, je prépare un bouquet musical de nonante secondes. Les personnes qui attendent leur tour entendront ce rituel et pourront ainsi se préparer encore mieux au départ. Parfois, je fais lever les mains en l'air, parfois, je les fais applaudir en rythme. J'ai beaucoup de retours positifs. Il y a quelques râleurs qui n'aiment pas ça, mais pour trois personnes que l'on dérange, il y en a 97 qui ont du plaisir.»

Également coach sportif, Vkee Madison promet une explosion musicale entre chaque départ. «Je vais m'adapter au public et différencier la programmation des enfants de celle

des adultes. En soirée, on mixe pour que les gens s'amuse. Aux 20KM, je vais les mettre en condition avec des musiques connues, énergiques et qui motivent à 200%.» Attention au départ, Vkee Madison est dans la place.

Pierre-Alain Schlosser

La playlist idéale pour courir, par Vkee Madison

1. «Gonna Fly Now Theme from «Rocky» - Bill Conti
2. «Smack My Bitch Up» - The Prodigy
3. «Battle Without Honor or Humanity» - Hotei
4. «Right Here, Right Now» - Fatboy Slim
5. «I'm Shipping Up to Boston» - Dropkick Murphys

Confrontés à la pandémie, les 20KM ont dû se réinventer

La 3^e course suisse en termes de participants a mis les bouchées doubles pour créer conjointement une édition connectée et une épreuve sur trois semaines.

Depuis le fameux 13 mars 2020, rien n'est plus vraiment pareil dans nos vies. Le jour où le Conseil fédéral a annoncé les mesures de confinement, un challenge gigantesque est venu défier les dirigeants des 20KM de Lausanne.

Alors que tout le monde espérait un retour à la normale rapide, la pandémie s'est installée. «En janvier, nous avons donc convoqué un comité de crise et nous sommes venus avec deux idées, se souvient Gaël Lasserre, secrétaire général. Celle d'une édition connectée et celle d'une édition physique en septembre. Finalement, les deux ont été retenues.»

L'édition connectée a été lancée au printemps, boostée par des personnalités comme le duo des deux Vincent. Tout a dû être créé de A à Z en un temps record. Puis, les organisateurs ont enchaîné avec une version physique qui se déroulera du 22 septembre au 3 octobre.

Édition 2022 au printemps?

Pour réaliser ce tour de force, il a fallu mettre les bouchées doubles. Premier passage obligé: définir de nouveaux parcours. Pas question de bloquer le centre-ville pendant trois semaines! Il a fallu obtenir les autorisations, définir quelles infrastructures étaient utiles et où les placer (planchers, lumières, WC, tentes, etc.). Il y a aussi eu la mise en place des samaritains et des ambulances. Le tout, alors que les organisateurs n'étaient pas armés pour faire face à ce défi. «On a dû réapprendre, casser les codes, et s'assurer qu'on y arrive en termes de ressources humaines», témoigne Gaël Lasserre.

Le staff des 20KM était en effet dimensionné pour mettre en place une édition standard. «Normalement, 80 à 90% de notre boulot ne nous demande qu'un développement minime, détaille le secrétaire général des 20KM. Ce qui signifie que nous mettons toute notre énergie sur les 10-20% restants, ceux qui génèrent des nouveautés. Or, cette année, la tendance s'est inversée, nous avons fait 10-20% de répétitif pour 80-90% de nouveauté.» Et si la situation le permet, la prochaine édition



Vincent Veillon et Vincent Kucholl ont mis leur talent comique au service de l'édition connectée. DR

agendée à fin avril 2022 devra être organisée en six mois au lieu de douze.

Médailles offertes

Il a aussi fallu gérer les stocks de tee-shirts et de médailles. À cet égard, modifier les dates déjà imprimées aurait coûté aussi cher que de commander une nouvelle production. Comme l'Euro 2020 ou les JO 2020, les articles souvenir des 20KM seront annotés 2020. Mais bonne nouvelle, les médailles - payantes lors de la dernière édition - seront offertes.

Comme le nombre de concurrents est limité cette année, trop de tee-shirts ont été commandés. L'idée était de recycler le surplus pour en faire des masques anti-Covid. Mais comme les mailles du tissu ne sont pas suffisamment serrées, cela n'a pas été possible. D'autres possibilités sont encore étudiées. Sinon, les tee-shirts seront envoyés dans les filières de réutilisation habituelles, en Suisse ou à l'étranger.

Toujours au sujet des tee-shirts, l'indécision est totale, ne sachant pas

si l'édition 2022 se fera dans une version adaptée ou classique. La commande peut donc varier de 16'000 à 26'000. Un écart énorme qui engendre un gros souci, étant donné que les maillots souvenirs doivent être commandés en octobre. Une solution est envisagée.

Parade pour les tee-shirts

«L'idée est d'acheter des rubans de tissu technique et d'imprimer une certaine quantité, tout en conservant un stock non imprimé, révèle Xavier Bassols, le nouveau secrétaire général. Dans le cas où nous aurions besoin de tee-shirts supplémentaires, nous pourrions en commander quelques mois avant l'événement. Quant à la matière non utilisée, celle-ci pourrait être conservée pour l'édition suivante.» Malin!

Sachez encore que lors des futures éditions, chaque participant, des 2 km aux 20 km, dès 15 ans, quelle que soit la distance, recevra un tee-shirt technique.

Pierre-Alain Schlosser

Plan de protection Covid

Certificat Covid (sauf moins de 16 ans) et pièce d'identité officielle **indispensable** (y compris moins de 16 ans) pour entrer dans la Piscine de Bellerive (participants, accompagnants, volontaires, prestataires et public).

En cas de **symptômes** pouvant être associés au Covid-19, ne pas se rendre sur site et aller se faire tester. À l'**intérieur du site**, le port du masque n'est pas obligatoire. Du gel hydroalcoolique est à disposition en suffisance et chacune et chacun est invité à en faire usage régulièrement. Il n'y a pas de possibilité de se faire tester sur place.

Rotonde (contrôle des certificats et pièces d'identité): il s'agit de l'entrée principale de la Piscine de Bellerive. C'est le seul point d'entrée possible sur le site, autant pour les participants, les accompagnants, les volontaires et les prestataires que pour le public. Le respect des distances est vivement recommandé sur tout le site mais doit absolument être respecté jusqu'au contrôle du certificat Covid.

Pelouse (dossards, échauffement, consigne, départ, arrivée, etc.): accessible uniquement aux personnes inscrites et aux accompagnants des courses BCV Junior.

Solarium (petite restauration): espace public sur la terrasse au dernier étage du bâtiment principal de la piscine. Cet espace propose un point de vue privilégié sur le départ et l'arrivée. Il permet également de suivre les courses en direct sur grand écran.

Parcours (2, 4, 5, 10 et 20 km): il n'est pas nécessaire de courir masqué. Le respect des distances est vivement encouragé.

Informations sous réserve de nouvelles mesures. Seules les informations sur la page internet www.20km.ch/covid font foi.



Le parcours de 2 km avec le conte féerique de Barbara Sauser.

Un double rendez-vous pour les 20KM de Lausanne en 2021

Retour en images sur l'édition connectée des 20 kils qui a eu lieu ce printemps



Un parcours tout en introspection pour Michel Herren, sur 20 km.



Un parcours déjanté sur 4 km avec Karim Slama et Catherine Guggisberg.



Un grand bravo et merci à tous les participants de cette édition connectée. Nous espérons que vous aurez eu du plaisir. Nous, oui!



Une nouvelle catégorie de 5 km, des épreuves nocturnes et des parcours inédits: il y en aura pour tous les goûts cette année, aux 20KM de Lausanne.

ARC/
JEAN-BERNARD SIEBER

C'est l'année idéale pour battre son record et affoler le chrono

Les nouveaux parcours des 10 km et des 20 km seront plus courts que d'habitude et moins pentus. Autres innovations: on courra de nuit et sur 5 km.

La pandémie a marqué un coup d'arrêt pour les compétitions de course à pied, mais elle n'a nullement freiné l'enthousiasme des organisateurs. Les 20KM de Lausanne sont repartis de plus belle avec un feu d'artifice pédestre. Après l'arrivée des courses connectées, ce printemps, place à de nouveaux formats à découvrir. En un clin d'œil, nous vous indiquons l'essentiel de ce qu'il faut retenir lors de cette 39^e édition totalement revisitée.

Des parcours inédits

Afin de limiter les regroupements trop importants, les 20KM de Lausanne sont repartis cette année sur six journées (du 22 septembre au 3 octobre) avec un maximum de 15'000 dossards. Comme il n'est pas possible de bloquer la circulation de la ville sur un laps de temps aussi élevé, de nouveaux parcours ont été imaginés, entre la tour Haldimand et les terrains de foot de Chavannes.

Petit bonus, une course de 5 km fait son apparition. «Nous avons remarqué une baisse d'inscriptions sur les 10 km depuis le passage sur deux jours, commente Gaël Lasserre, se-

crétaire général de la course. Selon nos statistiques, nous avons vu que l'on perdait les gens qui ne faisaient qu'une course par année. Soit les vrais populaires. Cela indique qu'ils aiment courir le samedi soir, après leurs enfants. Mais comme la distance des 10 km fait peur à ceux qui ne l'ont jamais expérimentée, il fallait trouver une alternative. Autre frein: dans l'imaginaire populaire, les 4 km sont une course destinée aux enfants et aux familles.»

Il y a une dernière raison à la mise sur pied de cette épreuve de 5 km: «Depuis trois ou quatre ans, l'IAAF (ndlr: la Fédération internationale d'athlétisme) a créé la catégorie de 5 km sur route. Une distance de 5000 m pourrait donner des idées à des Lausannois issus des clubs d'athlétisme locaux de gagner les 20KM sur cette distance», espère Gaël Lasserre.

À vos agendas

L'édition 2021 des 20KM commencera par les courses BCV juniors des 7-10 ans, agendées le mercredi 22 septembre. Les 11-16 ans en découvriront pour leur part le samedi 25 septembre. À noter que depuis la première édition, les catégories juniors

sont gratuites pour leurs participants.

S'enchaîneront ensuite les courses Pour un petit plaisir (2 km) et Pour le plaisir (4 km), le mercredi 29 septembre et le samedi 2 octobre. Les 5 km se courront le samedi 2 octobre. Les 10 km le samedi 25 septembre et le dimanche 3 octobre, alors que le dimanche 26 septembre sera consacré aux 20 km.

Départs et arrivées à Bellerive

La piscine de Bellerive accueille les départs et les arrivées. Le DJ Vke Madison animera les départs qui s'échelonneront toutes les 1' 30". Lire le protocole sanitaire en page 6.

Établissez votre meilleur temps

Qui dit nouveaux parcours, dit nouveaux dénivelés et kilométrages légèrement revus. Si les distances des épreuves des 2 km et des 4 km seront scrupuleusement respectées (2035 m et 4059 m), celles des 10 km (9,702 km) et 20 km (19,352 km) seront légèrement rabotées. Une occasion en or pour améliorer de plusieurs minutes le temps des années précédentes! Ce, d'autant plus que les dénivelés seront eux aussi revus à la baisse. Même si les 20

kils ne sont pas tout à fait les 20 kils sans le passage à la Cathédrale, l'économie de l'ascension vers la Cité permet aussi de gagner un peu de temps. 157 m de dénivelé positif pour la distance reine contre 105 m pour les 10 km. Soit un gain de 236 m pour les 20 km, alors que les 10 km seront plus pentus de 17 m. Autre bonne nouvelle: il n'y aura pas l'interminable boucle des 4 km pour clore le pensum. En revanche, les organisateurs ont prévu une petite virée à la Vallée de la Jeunesse, à deux kilomètres de l'arrivée, comme ultime difficulté.

Deux courses nocturnes

Courir la nuit est un exercice que les habitués de la Christmas Run, de la Night Run Morges ou de la Course de la Bonne Résolution à Yverdon connaissent bien. Les 20KM s'y mettent aussi. Il est possible cette année de s'élancer «by night» sur deux parcours. Soit celui de 5 km et celui de 10 km. Les départs seront donnés le 25 septembre à 19 h 30 (10 km course) et le 2 octobre à 20 h 00 (5 km course et walking). De quoi illuminer ces soirées automnales.

Pierre-Alain Schlosser

Accompagnants - BCV Junior

Tous les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte (munis d'un certificat COVID valide ainsi qu'une pièce d'identité officielle) afin de pouvoir entrer dans le site de la Piscine de Bellerive. Cette personne pourra l'accompagner pour prendre son dossard et se préparer. Ensuite, elle pourra attendre la fin de la course sur le Solarium, la terrasse au sommet du bâtiment principal de la piscine. C'est là également qu'est prévue la zone délimitée et surveillée par des volontaires dans laquelle les accompagnants sont priés de venir chercher leur(s) enfant(s).

Action soutenue

Les 20 kils soutiennent la fondation As'trame, qui vient en aide aux enfants et adolescent-e-s qui vivent un profond bouleversement des liens familiaux à la suite d'un deuil, d'un divorce, d'une maladie grave d'un proche ou d'une fragilité psychique d'un des parents. As'trame, créée à Lausanne il y a 25 ans, est active sur l'ensemble de la Suisse romande.

Animations

Les départs sont animés par nos traditionnels speakers: Christian Perler pour les courses **BCV Junior** et Vkee Madison pour les autres courses. Sur les parcours, de nombreux groupes musicaux sont prévus en différents points des parcours. Et à l'arrivée, on ne vous en dit pas plus, c'est la surprise!

Certificat Covid

Toute personne entrant dans la Piscine de Bellerive (participant-e-s, accompagnant-e-s et public) doit présenter un certificat Covid valide (sauf les moins de 16 ans) ainsi qu'une pièce d'identité officielle (y compris les moins de 16 ans). Le public est ensuite dirigé sur le Solarium, terrasse au sommet du bâtiment principal. Uniquement les accompagnant-e-s des courses **BCV Junior** peuvent suivre les coureuses et coureurs sur la pelouse vers la zone de départ. **Il n'y a pas de possibilité de se faire tester sur place. En cas de symptômes pouvant être associés au Covid-19, merci de ne pas vous rendre sur le site.**

Plus d'infos sous www.20km.ch/covid

Consigne valeurs et dépôt des sacs

Tous les jours de course, 1 h avant le premier départ jusqu'à la dernière arrivée du jour, les sacs de sport ainsi que les valeurs peuvent être déposés sous une tente prévue à cet effet au sein de la Piscine de Bellerive. Les sacs et les valeurs restent sous surveillance constante de volontaires. Un talon détachable du dossard sert de contremarque.

Courses de nuit

Il est recommandé de se munir d'une lampe frontale. En effet, le samedi 25.09, le coucher du soleil est prévu à 19 h 24 (départ de la course de 10 km à 19 h 30) et le samedi 2 octobre à 19 h 10 (départ de la course de 5 km à 20 h).

Départs par bloc

Chaque départ se fait par petits groupes de quelques dizaines de participant-e-s franchissant la ligne de départ toutes les 90 secondes. Ces groupes sont constitués par ordre d'arrivée dans la zone de départ à proximité directe de la ligne. Les coureuses et coureurs sont attendus dans la zone de départ, au min. 10 minutes avant le départ.

Dossards

Le retrait des dossards s'effectue entre 30 minutes et 1 heure avant votre départ directement à l'intérieur de la Piscine de Bellerive. Le retrait de son dossard n'est possible que le jour de sa course. 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.

Échauffements

Avant chaque départ, pour toutes les courses, un échauffement vous est proposé par Vkee Madison directement dans la zone de départ. Il est également possible de s'échauffer sur les espaces verts au sein de la Piscine de Bellerive.

Infirmierie

Elle est située près de l'arrivée à l'intérieur de la Piscine de Bellerive.

Les 20 kils en live

Suivez les 20 kils en live depuis nos pages Facebook et Instagram, sur **La Télé** avec 4 jours de direct (22, 25, 26. 09 et 02. 10) ainsi qu'un retour en images tous les soirs à l'antenne ou encore sur **LFM**, pour une émission en direct le 25. 09 au matin!

Médailles et plaquettes personnalisées

Pourquoi ne pas garder un beau souvenir de votre participation aux 20 kils? Cette année, chaque personne terminant la course recevra en cadeau la médaille 2020. Il vous est possible de commander une plaquette gravée et personnalisée (nom, prénom, temps, distance et année) à coller au dos de votre médaille dans l'espace prévu à cet effet. Cela vous intéresse? Rien de plus simple: la plaquette (5 fr.) se commande lors de votre inscription en ligne sur le site de Datasport ou directement sur place après votre course. Plus d'infos sous www.20km.ch/medailles

Meneurs d'allure

En raison de la multiplication des départs et des blocs de départ, il n'est malheureusement pas possible de proposer des meneurs d'allure pour cette édition.

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 **iM Puls**, l'initiative santé de la **Migros**. www.migros-impuls.ch/courses-populaires

Photos

Notre partenaire Alpha Foto prendra des photos des coureurs en différents points du parcours. Un lien vers vos photos vous sera envoyé après la course par Datasport, 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 des courses élite et BCV Junior est situé à proximité de l'arrivée dans la Piscine de Bellerive. Il est possible pour les accompagnants d'y assister depuis le Solarium, soit la terrasse du bâtiment principal de la Piscine de Bellerive. Les cérémonies protocolaires ont lieu après l'arrivée de chaque course.

Prix souvenir

Chaque participant reçoit un T-shirt **Importexa 2020** ainsi qu'une médaille souvenir 2020. Les dix premiers enfants de chaque catégorie **BCV Junior** sont récompensés sur le podium installé à proximité de l'arrivée. 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 recevront leur prix par la poste.

Public

Un espace public est prévu au sein de la piscine de Bellerive sur le solarium, terrasse au sommet du bâtiment principal de la piscine. Il offre un regard privilégié sur la zone de départ et d'arrivée. De la petite restauration y sera proposée ainsi que la possibilité de suivre les courses en direct sur grand écran. Cet espace est accessible uniquement sur présentation d'un certificat Covid valide (sauf les moins de 16 ans) ainsi qu'une pièce d'identité officielle (y compris les moins de 16 ans).

Ravitaillements

Pour toutes les courses, ravitaillement liquide à l'arrivée avec **Henniez** (eau). Pour les courses de 5, 10 et 20 km, une boisson énergétique vous sera offerte par **Sponser**. Des pommes et des carottes sont offertes à tous les coureurs à l'arrivée. Grâce au

groupe Orllati et à **Batmaid**, sur les parcours des 10 (5e km) et des 20, (9e et 15e km), un ravitaillement est proposé avec **Sponser** (boissons énergétiques et gel) et **Henniez** (eau). Au départ le dimanche, vous retrouverez également deux fontaines à eau mises à disposition gracieusement par **Eauservice**. Plus d'informations: www.20km.ch/ravitaillements

Restauration

Une petite restauration est disponible après l'arrivée sur l'espace solarium (terrasse au sommet du bâtiment principal).

Résultats et diplômes

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

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 aux 3e, 12e, 17e et 19,5e km du parcours des 20 km, aux 4e, 7,5e et 9,5e km du parcours des 10 km, au 2,5e et 4,5e km du parcours des 5 km, aux 2e et 3,5e km du parcours des 4 km **BCV Junior**, au 1er km du parcours des 2 km **BCV Junior**, ainsi que dans les derniers 500 m des parcours 2 et 4 km pour le plaisir.

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 2e classe. Après vous être inscrit, vous recevrez, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine avant votre course, 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 du jour avant votre course au jour qui suit. Vous trouverez plus d'informations sur www.20km.ch/tickets

Vestiaires non surveillés

Des vestiaires sont prévus au sein de la Piscine de Bellerive, entre la distribution des dossards et la consigne. Ils sont accessibles uniquement avant le départ. Il n'y a pas de vestiaires ni de douches accessibles après le passage de la ligne d'arrivée.

Catégories et horaires de départ



Mercredi 22 septembre

BCV JUNIOR - 2 km (gratuit)



CATÉGORIES	ÂGES	ANNÉES	DÉPARTS
1. Filles	7-8	2013-2014	14:00
2. Gaçons	7-8	2013-2014	14:30
3. Filles	9	2012	15:00
4. Garçons	9	2012	15:30
5. Filles	10	2011	16:00
6. Garçons	10	2011	16:00

Samedi 25 septembre

BCV JUNIOR - 4 km (gratuit)



CATÉGORIES	ÂGES	ANNÉES	DÉPARTS
11. Filles	11-12	2009-2010	09:30
12. Gaçons	11-12	2009-2010	10:00
13. Filles	13-14	2007-2008	10:30
14. Garçons	13-14	2007-2008	11:00
15. Filles	15-16	2005-2006	11:30
16. Garçons	15-16	2005-2006	12:00

Samedi 25 septembre

10 km (jeunes 25.-, adultes 32.-)



CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
51. 10 km Élite (<46 minutes)		17:30
50. 10 km	2002-2005	17:35
52. 10 km	Adultes	18:30
53. 10 km by Night	dès 2001	19:30

Dimanche 26 septembre

20 km (jeunes 30.-, adultes 35.-)



CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
61. 20 km Élite (<1 h 35 min.)	Jeunes	09:30
62. 20 km	2002-2004	10:15
63. 20 km	Adultes	11:30
64. 20 km	dès 2001	13:00

Mercredi 29 septembre

Courir pour le plaisir (2 km 16.-, 4 km 18.-)

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
33. Pour un petit plaisir - 2 km	Dès 2016	15:00
34. Pour un petit plaisir - 2 km	Dès 2016	15:30
21. Pour le plaisir - 4 km	Dès 2015	16:00

Samedi 2 octobre

Courir pour le plaisir (2 km 16.-, 4 km 18.-)

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
37. Pour un petit plaisir - 2 km	Dès 2016	10:30
38. Pour un petit plaisir - 2 km	Dès 2016	11:00
23. Pour le plaisir - 4 km	Dès 2015	11:30

Samedi 2 octobre

5 km (jeunes 20.-, adultes 29.-)



CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
45. 5 km Élite (<23 min.)	Jeunes	18:00
48. 5 km	2002-2007	18:05
46. 5 km	Adultes	19:00
47. 5 km by Night Run & Walk	dès 2001	20:00

Dimanche 3 octobre

10 km (jeunes 25.-, adultes 32.-)

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPARTS
54. 10 km	Jeunes	09:30
55. 10 km	2002-2005	10:30
56. 10 km Walking	Adultes	11:30

Le programme des animations



Samedi 25 septembre - 10 km

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
Cargobikeband	Parc Bourget	Jazz Funk	17:30 -
New Bop Trio	Jardin de la circulation	Jazz Moderne	21:30

Dimanche 26 septembre - 20 km

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
PKB (Pichette Klezmer Band)	Parc Bourget	Balkanique	09:30
Miskanimation - Marko Iskander	Jardin de la circulation	Percussions	-
New Bop Trio	Parc Bourget	Jazz Moderne	-
Claudia & Bluebird Country Band	Place de la Navigation	Country	14:30

Mercredi 29 septembre - 2 km et 4 km - Plaisir

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
JEK & ANIU - "La bonne Énergie"	Allée du Bornand (2 km)	Spectacle musicale	15:00 -
CAP Studio-Mariano - Capona	Stade Samaranche (4 km)	Hip Hop enfants	17:00

Samedi 2 octobre - 2 km et 4 km - Plaisir

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
El Sandy	Allée du Bornand (2 km)	Pop revisité	10:30 -
Djembé Folies	Stade Samaranche (4 km)	Percussions	12:30

Samedi 2 octobre - 5 km

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
AFRE & PIPO	Allée du Bornand	Latino-Jazz	18:00 -
Fred Personne & CO	Stade Samaranche	Impro Pop-Rock	21:00

Dimanche 3 octobre - 10 km

GROUPE	LIEU	GENRE	HEURE
Les Inoxydables	Parc Bourget	Steelband	09:30
Yembe	Parc Bourget	Percussions	-
Bozzamatta	Jardin de la circulation	Blues-Rock-Pop	13:30

Les différents parcours



Piscine de Bellerive



- Coureurs
 - Sortie
 - Public
 - Accompagnants (BCV Junior)
- Solarium: terrasse au sommet du bâtiment principale



LES PLUS BELLES CHANSONS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI



lfm
LA RADIO

Le lait à portée de main.
Trop fort.

LE STANDARD DE
PRODUCTION DU LAIT SUISSE.
SWISSMILK.CH/GREEN



Suisse. Naturellement.

Le lait et les produits
laitiers suisses. Trop fort.

swissmilk

Les trois premiers des courses BCV Junior recevront un prix souvenir réalisé par les jeunes du C-FOR!, le centre de formation des Services industriels de Lausanne.



Luc Corona et Miriam Monaco, apprentis polymécaniciens de dernière année, ont réalisé le nouveau trophée des 20KM juniors. CREDIT

Depuis cette année, les trois premiers des catégories BCV juniors repartiront chacun avec un trophée original. Réalisées par les apprentis de dernière année du C-FOR!, le centre de formation des Services industriels de Lausanne, 36 sculptures seront ainsi attribuées dès le 22 septembre.

«Les 20KM de Lausanne souhaitent remplacer les coupes «made in China» par un trophée qui représente la course et qui a du sens, explique Pierre-André Delessert, formateur des apprentis polymécaniciens du C-FOR!. Le but était aussi de promouvoir notre centre vis-à-vis des jeunes. Alors, on s'est creusé la tête pour trouver une bonne idée.»

Et à force de phosphorer, la bonne idée a jailli. «Nous souhaitons représenter le stade Pierre-de-Coubertin en miniature, raconte Philippe Martin, responsable du C-FOR!. Le socle du trophée représente ainsi la piste d'athlétisme en bleu avec les lignes blanches pour représenter les couloirs. Et dessus, on a ajusté une chaussure de sport. Il s'agit d'un clin d'œil au trophée des adultes et à la première affiche des 20KM, qui comportaient précisément cet élément.» Comme les gens du C-FOR! ont de la suite dans les idées, ils ont déjà imaginé une version anniversaire pour la 40e édition de la course. Des LED seront intégrées à la sculpture. Et elles éclaireront la chaussure qui se trouve sur le socle.

Des jeunes pour les jeunes

Chaque enfant parvenant à monter sur le podium recevra donc cette récompense. Seule la chaussure sera différente, puisqu'un revêtement or, argent ou bronze a été ajouté, en fonction du classement des jeunes athlètes. Le design a été élaboré par Samuel Delseth, un ancien élève du C-FOR!. Deux actuels apprentis de dernière année ont pris le relais. La Renanaise Miriam Monaco (18 ans) a ainsi œuvré sur le socle et sa fameuse

Des apprentis
ont fabriqué
les trophées
décernés
aux juniors



Le trophée représente une chaussure de sport sur un socle rappelant la surface bleue du stade de Coubertin. CREDIT

piste d'athlétisme. «À la base, il y avait un cube d'aluminium que l'on a surfacé. On a réalisé ce que l'on appelle un contournage. Puis on a procédé au gravage à la fraise sur le dessus pour rappeler les couloirs de la piste d'athlétisme.»

Des jeunes qui préparent un trophée pour d'autres jeunes: la symbolique ne pouvait pas mieux correspondre à l'esprit des 20KM. Luc Corona, qui a déjà couru les 10 km, s'est pour sa part occupé de la chaussure fixée sur le socle. L'apprenti polymécanicien de 20 ans a adoré ce projet. «Ce qui me plaît, c'est de voir que le résultat de notre travail sera remis à un jeune sportif. C'est aussi une grande fierté de faire connaître le travail du C-FOR!. Les enfants qui gagneront ce prix sauront que ce sont des apprentis de la ville de Lausanne qui l'ont réalisé exclusivement pour eux.» Et Miriam Monaco d'abonder dans ce sens. «J'aime beaucoup ce type de projets, témoinne-t-elle. C'est beaucoup plus valorisant que de réaliser des pièces de production. Ça fait plaisir de savoir que quelqu'un aura couru pour mériter cet objet.»

Miriam et Luc seront en principe présents pour applaudir les lauréats, lors de la cérémonie de remise des trophées.

Pierre-Alain Schlosser

Ils ont conçu la vasque des JOJ

Depuis vingt-trois ans, le C-FOR! est le centre de formation des apprentis des Services industriels de Lausanne. Il forme actuellement 46 apprentis automatismes, polymécaniciens, constructeurs d'appareils industriels ainsi que les apprentis électriciens de réseau. «Nous réalisons souvent des productions pour la ville ou des demandes particulières comme les trophées des 20KM», souligne Philippe Martin, responsable du C-FOR! **PAS**

Passage de témoin symbolique

Gaël Lasserre quitte le poste de secrétaire général, après avoir conduit l'événement lausannois pendant neuf ans. La transition sera assurée par Xavier Bassols.

Gaël Lasserre

Né le 16 juin 1982 à Lausanne.
Domicile Vufflens-la-Ville.
État civil Marié, deux enfants de 8 et 11 ans.
Profession Event manager.
Formation Master en gestion du sport.
Hobbies Sport (unihockey, voile), lecture, famille.
Principales manifestations Gymnaestrada, Championnats du monde de course d'orientation, Triathlon de Lausanne, 20KM.

C'est une page qui se tourne aux 20KM de Lausanne. Durant toute l'année, le secrétaire général met ses compétences managériales au service des athlètes populaires. Avec comme principale préoccupation de leur offrir le meilleur terrain de jeu possible.

Pendant neuf ans, Gaël Lasserre a occupé ce poste stratégique. Mais ce féru de voile et d'unihockey a été choisi pour devenir directeur exécutif de la Fête fédérale de gymnastique, qui se déroulera en 2025 dans la capitale olympique. Une nouvelle fonction qui occupe déjà ce père de famille de 39 ans à temps partiel. Un cumul des tâches et des responsabilités qui ne sera bientôt plus possible.

Alors la transition se fait cette année déjà avec son successeur, Xavier Bassols, 30 ans, qui comme son prédécesseur, est titulaire d'un master en gestion du sport.

La fonction de secrétaire général est centrale dans un événement majeur. «Dans le cadre des 20KM de Lausanne, l'organisation est bi-céphale, explique Gaël Lasserre. Il y a un directeur technique et un secrétaire général. Le premier a la responsabilité de conduire la course le jour J. Le second gère l'événement le reste de l'année. Que ce soit au niveau de la communication, des contrats de sponsoring ou encore de l'ouverture des inscriptions.»

Autant dire qu'il est préférable d'avoir une excellente vue d'ensemble, ainsi que des capacités d'adaptation et d'innovation pour être un bon secrétaire général. «Pour moi, ce poste n'est que du bonheur, reprend Gaël Lasserre. Ça s'apparente un peu à une étape du Tour du France. Dans les premiers kilomètres, on voit les coureurs qui rigolent sur leur vélo. C'est nous en été, quand on

On crée toute l'année une magnifique horloge avec des pièces détachées. Le jour J, on les monte et on regarde si la mécanique fonctionne. Si c'est le cas et que l'horloge est à l'heure, alors une force dingue se dégage de l'événement.»

Gaël Lasserre

est détendu et que tout va bien. Et petit à petit, la montagne approche et les sourires se crispent. Puis, il y a l'attaque du col, où ça fait mal et où il faut tenir, car les cuisses brûlent. Et pour finir, il y a le passage de la ligne où tout se détend. C'est un boulot de rêve. Le piège à éviter dans ce poste est de tomber dans la routine. Il faut garder son regard intact de jeune premier, cherchant à renouveler constamment l'événement.»

Un esprit frais que Xavier Bassols espère conserver encore longtemps, lui qui apprend le métier aux côtés de Gaël Lasserre. «Ce qui me plaît dans ce défi, c'est que j'ai vécu l'organisation en tant que stagiaire,



Gaël Lasserre remet le témoin à Xavier Bassols au poste de secrétaire général des 20KM de Lausanne. Une transition tout en douceur. FLORIAN CELLA

qu'auxiliaire et je me réjouis d'y contribuer en tant que secrétaire général», assure le Renanais de 30 ans.

Un aboutissement

Le passage de témoin en pleine crise sanitaire ne ralentit pas l'enthousiasme du jeune organisateur. «Le fait que ce soit un défi difficile à relever me plaît, admet Xavier Bassols. Je sais que je suis bien entouré, que ce soit avec le Service des sports, avec les partenaires ou les bénévoles. Pour moi, il s'agit de l'aboutissement de beaucoup d'années d'études et d'apprentissage sur le terrain, dans différentes organisations. 2021 n'est peut-être pas l'année idéale pour ar-

river à ce poste, mais la situation actuelle est aussi l'opportunité d'innover. On va tester cette année plusieurs formats: une nouvelle distance, des courses de nuit. C'est quelque chose que j'aimerais garder à l'avenir.» Et Xavier Bassols de se réjouir d'autres défis: «Il y aura aussi le travail avec les écoles. On se demande s'il faudra organiser des courses le mercredi ou le vendredi, pendant les heures de cours. Nous étudions de nombreuses pistes.»

Le nouveau dirigeant sait que le poste n'est pas de tout repos. Surtout dans les premières années. «La semaine avant l'événement est cruciale, estime Gaël Lasserre. L'intensité est

au cœur des 20KM

Xavier Bassols

Né le 31 mai 1991 à Genève.
Domicile Renens
État civil Célibataire (en couple)
Profession Event manager.
Formation Master en gestion du sport.
Hobbies Sport (foot, tennis), voyages.
Principales manifestations Course de l'Escalade, 20KM, Semaine olympique.

«Ce qui me motive est de voir les gens souriants et contents de participer à l'événement le jour J.»

Xavier Bassols

très forte jusqu'au premier départ, où tout devient évident. On crée toute l'année une magnifique horloge avec des pièces détachées. Le jour J, on les monte et on regarde si la mécanique fonctionne. Si c'est le cas et que l'horloge est à l'heure, alors une force dingue se dégage de l'événement.»

Jamais durant ses neuf ans passés dans l'organisation, Gaël Lasserre ne s'est senti «rongé» par la fonction. En revanche, une pointe de stress compréhensive anime son successeur. «Comme c'est ma première édition et qu'il s'agit d'une année un peu particulière, j'ai un peu plus de peine à déconnecter que Gaël, avoue Xavier Bassols. Pendant mes vacances, je suis

ainsi parti avec un ordinateur pour ne pas être submergé à mon retour.»

La plus grande crainte d'un secrétaire général est liée à la santé des coureurs, du public et des bénévoles. «Mon but a toujours été que les coureurs rentrent chez eux en bonne santé, une fois l'événement terminé, et avec le sentiment d'avoir passé un bon moment, admet Gaël Lasserre. L'angoisse, c'est de recevoir en cours de journée un téléphone du PC de commandement qui a besoin d'une ambulance ou d'un hélicoptère. En revanche, si quelques coureurs n'ont pas reçu leur pomme à l'arrivée ou un T-shirt, ce n'est pas bien grave. On peut toujours corriger la chose.»

Une façon de voir les choses perçues. La transition entre les deux secrétaires généraux a aussi permis de transmettre un état d'esprit. «J'ai appris de Gaël cette capacité à rebondir à chaque fois, insiste Xavier Bassols. À cause du Covid, on a connu un plan A, B, C et enfin D. Je sais désormais qu'il ne faut jamais abandonner et toujours trouver des solutions pour adapter l'événement en fonction des contraintes. Sans oublier d'être créatif. Ce qui me motive est de voir les gens souriants et contents de participer à l'événement le jour J.»

Au moment de remettre les clés à son successeur, Gaël Lasserre aura

sans doute un petit pincement au cœur. «Incarné les 20KM a été une immense fierté, conclut-il. Ça n'a pas toujours été simple. Je quitte un beau projet pour un autre qui le sera peut-être encore plus. Cela me donnera l'occasion de courir enfin les 20 km. J'avais fait les 10 km avant mon entrée en fonction. J'ai aussi disputé les 2 et les 4; ce sera mon défi de les courir sur la distance classique.»

De quoi suer presque autant que son successeur, lequel devra organiser la prochaine édition en 6 mois, puisque la 40^e levée des 20KM devrait normalement avoir lieu au printemps 2022.

Pierre-Alain Schlosser

Chaque étape écrit sa propre **histoire!**

125ans.t-l.ch



125 ans

traversés en commun.

incito.ch

NEW SUZUKI 4x4

PRÊT POUR TOUTES LES AVENTURES 



ALLGRIP 4x4

40 Jahre ans
anni onns 

Depuis 40 ans, nous pouvons nous targuer de permettre aux Suisses de vivre des aventures en toute sécurité.

SUZUKI
0.4%
HIT-LEASING

Conditions de leasing: durée 24 mois, 10 000 par an, taux d'intérêt annuel effectif de 0.4%. Assurance casco complète obligatoire, acompte spécial: 30% du prix de vente net. Le taux d'intérêt du leasing dépend de la durée. Votre concessionnaire officiel Suzuki se fera un plaisir de vous soumettre/une offre de leasing individuelle adaptée à vos besoins pour la Suzuki de votre choix. **Tous les prix indiqués sont des recommandations sans engagement, TVA comprise.**

Le N°1 des compactes



www.suzuki.ch



Emil Frey Crissier
Centre Automobile Romand
emilfrey.ch/crissier

Le goût rafraîchissant de la *nature*



HENNIEZ

aussi nature que *moi*

11 Déc. 2021

 **CHRISTMAS RUN**
LAUSANNE
RIPONNE

Ouverture des inscriptions en octobre!



Toutes les infos sur
www.christmasrun.ch

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

Chaque année, As'trame aide 350 familles vaudoises

La fondation créée en 1995 accompagne les enfants et leurs proches lors d'un décès, d'une maladie, d'un divorce ou d'une séparation compliquée.

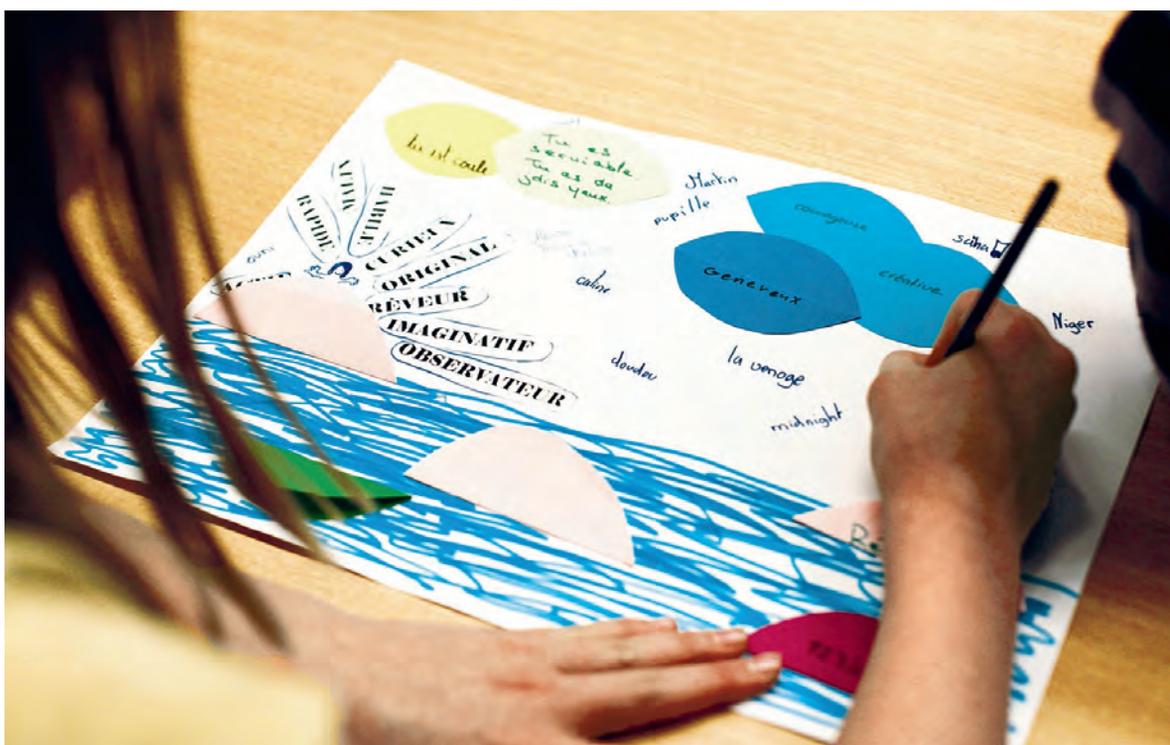
Parfois, les chemins de la vie sont semés d'obstacles. Lors du décès d'un parent, de la maladie (somatique ou psychique) d'un proche ou de relations conflictuelles entre père et mère, les enfants se retrouvent sans ressources face à l'adversité. Cette année, les 20KM de Lausanne ont décidé de promouvoir le travail de la fondation As'trame, qui aide précisément les enfants à surmonter de tels bouleversements.

Le nom «As'trame» est un mot-valise associant l'astre du Petit Prince (nécessité de donner du sens) et la trame du temps (gérer ce qui se passe ici et maintenant). À sa création, cette fondation a tout d'abord ciblé les enfants. «Avec le temps, nous nous sommes rendu compte que nous ne pouvions pas aider un enfant sans prendre en compte son ancrage familial», souligne Anne de Montmollin, directrice de la fondation. Il est important de proposer des groupes de soutien lorsqu'un enfant vit un deuil. Mais un travail prenant compte du contexte de l'enfant est aussi nécessaire. En parallèle, nous prenons en compte la dynamique globale, dans le but de comprendre ce que la famille traverse, afin de lui apporter le meilleur soutien.»

Concrètement, la fondation propose pour les enfants des accompagnements individuels mais favorise surtout les groupes, pouvant accueillir jusqu'à cinq ou six enfants. «Les participants se donnent des trucs entre eux et expliquent ce qu'ils font dans telle ou telle situation. Cela permet aux enfants de s'exprimer, ou pour d'autres, moins expressifs, de faire des liens avec leur propre histoire. La dynamique de groupe est très importante», estime la directrice.

Émotions et estime de soi

Durant ces séances, plusieurs thèmes sont abordés. La première séance, intitulée «Ma famille, mon histoire», aborde l'aspect cognitif. La deuxième est consacrée à l'expression des émotions. «Pour les enfants en deuil, nous revenons sur les funérailles, détaille Anne de Montmollin. Les enfants



Le dessin est aussi le moyen d'exprimer ses sentiments. La fondation As'trame permet d'accompagner les enfants et leur famille lors des moments difficiles de la vie. AS'TRAME

«Nous sommes de plus en plus sollicités pour des situations de séparation très complexes avec des conflits qui durent des années.»



Anne de Montmollin, directrice d'As'trame

créent la plus belle cérémonie pour leur proche décédé, telle qu'ils auraient aimé la préparer. La scène se fait dans le sable, avec des petits personnages en plastique. Pour les enfants dont les parents se séparent, nous travaillons sur l'estime de soi. Au travers du jeu, ils apprennent à se reconnaître des qualités. Il y a aussi une séance sur les changements et une autre sur les ressources, sur ce qui fait du bien.» Cette prise en charge aide à surmonter un drame familial ou une situation jusque-là ingérable.

Demandes en hausse

«Nous sommes de plus en plus sollicités pour des situations de séparation très complexes avec des conflits qui durent des années», souligne Anne de Montmollin. Pour les enfants, ces situations sont totalement destructrices. Ce sont des enfants que nous trouvons souvent en plus grande souffrance que des enfants qui ont perdu un proche. Les parents ne se rendent pas compte du tort qu'ils causent à leurs enfants.»

As'trame Vaud emploie sept professionnels. Soit des psychologues, soit des personnes venant de l'éducation sociale avec pour tous une formation systémique. La fondation accompagne entre 330 et 350 familles par an dans le canton de Vaud. Avec une hausse sensible des demandes suite au Covid. En moyenne, les familles paient un quart de la prise en charge totale, laquelle se monte en moyenne à 1200 francs par suivi. Pour financer ses activités, As'trame Vaud, dont le budget annuel s'élève à 600'000 francs, peut compter sur 50% de subventions. Le reste provient de la participation des familles et des dons privés. «Grâce aux 20KM de Lausanne, nous espérons récolter des fonds pour le matériel et l'animation des groupes», reprend Anne de Montmollin. Nous nous impliquerons aussi dans la course, puisque des familles participeront aux différentes épreuves. Nous organisons les As'trame Family Run, pour les courses des 2, 4, 5 et 10 km, le week-end des 2 et 3 octobre.»

Pierre-Alain Schlosser

18 Remerciements

24 heures | Samedi-dimanche 18-19 septembre 2021

Les 20KM de Lausanne tiennent à remercier:

Les organisateurs

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



Un grand merci également aux bénévoles.

DR

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

Partenaires Premium



Partenaires principaux



Partenaires et prestataires



Partenaires institutionnels



Partenaires médias



«Ensemble,
la passion est
plus forte.»



Partenaire Premium des 20KM de Lausanne,
venez partager avec nous des moments d'exception.

Heureux. Ensemble.



Suivez-nous !

 **vaudoise**
Assurances

The logo consists of the letters 'iM' in white on a teal triangle, followed by 'puls' in white on a white triangle.A photograph of a family participating in a running 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 'Y BÄRFENSELAW' 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 background is blurred, showing other participants and spectators.

À vos marques. Prêts? Partez!

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

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

MIGROS

Simplement bien vivre