

24 heures

Supplément
20KM de
Lausanne

20
KM
LAUSANNE

Semaine 17
N°100

20KM de Lausanne

La course **repart** de plus belle



Les 20KM de Lausanne retrouvent leurs marques à Coubertin, après l'annulation de 2020 et une édition 2021 à Bellerive. JEAN-BERNARD SIEBER/ARC

MIGROS

BCV

vaudoise

«Ensemble,
la passion est
plus forte.»



Partenaire Premium des 20KM de Lausanne,
nous partageons avec vous des moments d'exception.

Heureux. Ensemble.



Suivez-nous!

vaudoise
Assurances



Les encouragements
du public redonnent
le sourire aux parti-
cipants, lorsque le
souffle se fait court
et que le moral
tombe dans
les chaussettes.

JEAN-CHRISTOPHE BOTT/KEystone

Dans l'ADN de tous les Vaudois

Pierre-Alain Schlosser

Journaliste



S'il y a une course qui ressemble aux Vaudois, c'est bien celle des 20KM de Lausanne. Depuis quarante ans, l'épreuve qui a même fait tirer la langue à son logo s'est forgée une identité régionale. 84,3% de ses participants proviennent du canton.

Des affinités qui traduisent l'attachement local à cette épreuve populaire. Les coureurs la surnomment les «20 kils» comme s'il s'agissait d'un vieux pote que l'on affectionne particulièrement. On y participe pour la première fois enfant. Elle nous suit

dans notre évolution personnelle. Comme un héritage culturel qu'on transmet de génération en génération.

Avec toute la palette de catégories, il y en a forcément une qui correspond à ses envies, à son niveau. Peu importe le temps passé sur le bitume. Peu importe le rang auquel on termine l'épreuve. Il y a des héros dans toutes les catégories. On se souvient d'un participant centenaire qui a bouclé les 2 km. Les octogénaires sont d'ailleurs de plus en plus nombreux au départ. Et puis, il y a ceux, tout aussi extraordinaires, qui y participent malgré un handicap physique ou mental. Ou qui s'engagent dans l'aventure en dépit d'une maladie grave.

Dans le peloton des 20KM, on ne fait pas de distinction entre les sexes, les origines, les couleurs ou les religions. Ceux qui portent un dossard et des baskets font partie de la même

«Une fois que le chrono se fige enfin sur la ligne d'arrivée, tout le monde se retrouve sur la place de fête pour refaire la course autour d'un verre.»

famille. Chacun se prépare avec une certaine nervosité. Les participants des 10 km craignent la montée du Dnantou. Ceux des 20 km appréhendent les grimpettes qui les emmènent faire le tour de la cathédrale. Mais quand l'un d'eux cale et se met à marcher, la solidarité du bitume prend le dessus. Les autres l'encouragent de leur «Ne lâche rien» ou

«Courage». Les spectateurs en font de même, ponctués leurs «Allez» par le prénom inscrit sur les dossards.

Au plus fort de la tempête, lorsque le souffle se fait court, que le cœur tape et qu'un goût métallique s'installe dans la gorge, on se jure de ne plus se faire avoir. De ne plus jamais s'inscrire à cette maudite épreuve qui monte décidément trop.

Mais une fois que le chrono se fige enfin sur la ligne d'arrivée, tout le monde se retrouve sur la place de fête pour refaire la course autour d'un verre. Les discours se chargent alors d'émotions. Les récits se remplissent de bravoure et d'héroïsme. La souffrance s'efface, laissant la place à la promesse solennelle de revenir l'année suivante.

Car si les «20 kils» nous font souffrir, ils font partie de l'ADN de tous les Vaudois.

Collectionneuses de victoires, elles ont marqué les «20 kils»

Parmi les multiples vainqueurs, nous avons retrouvé quatre lauréates qui racontent ce que la course lausannoise représente pour elles.

La triathlète Magali Di Marco, la coureuse Laura Hrebec, le sauteur en longueur Jarod Biya ou encore la spécialiste de ski-alpinisme Caroline Ulrich. Tous ont remporté à plusieurs reprises les 20KM de Lausanne. Ces champions ont même représenté la Suisse aux JO, aux Mondiaux ou aux Européens de leur discipline respective.

Certains athlètes ont même acquis une notoriété telle que leur patronyme est carrément associé à la course lausannoise. Les haut-parleurs de Coubertin ont prononcé des centaines de fois des noms tels que Fridelance, Conti, Parietti, Langel, Rochat ou encore Popea. À tel point que ces noms sont restés gravés dans les mémoires.

Alors, nous avons approché quatre de ces multiples vainqueurs dont les exploits ont marqué les 20KM de Lausanne.

À ce jour, deux femmes ont remporté douze fois la course dans leur catégorie respective. En remportant l'épreuve des 10 km en 2021, Ludivine Dufour a égalé la marque de Tiffany Langel. «Je n'ai jamais arrêté la course, raconte la Combière. J'ai même couru en étant enceinte.» Durant sa carrière d'athlète, Ludivine Dufour a d'ailleurs participé à des compétitions avec l'équipe nationale. Enseignante au gymnase Auguste-Piccard à Lausanne, cette ancienne gymnaste a remporté son premier succès à 15 ans. «C'est cette course qui m'a lancée, relève-t-elle. Markus

ffel m'avait écrit une lettre pour m'inviter à un stage d'entraînement, après ce succès.» La suite? Une carrière faite de piste et de cross. «J'ai pratiqué sur des distances de 1500 m à 5000 m au niveau international, puis je me suis lancée dans la course sur route et sur le triathlon.» Aujourd'hui, cette maman trotteuse continue sur 10 km et sur le semi-marathon. «Mais j'aime aussi varier les plaisirs en pratiquant du triathlon, du duathlon et du ski de fond.»

Émotions uniques

Autre phénomène des «20 kils», Tiffany Langel a réussi un exploit unique. Remporter la course à douze reprises en douze participations. «Le meilleur souvenir, reste la première victoire, raconte l'enseignante au collège secondaire de Prilly. J'étais toute petite et l'arrivée dans le stade res-

tera longtemps dans ma mémoire. Jean-Marc Richard hurlait dans son micro tout le monde applaudissait. Moi, j'étais là, au milieu, sans comprendre ce qui se passait. Ce sont des émotions et des sensations que je ne vivrai sans doute plus jamais dans ma vie. La première fois, j'avais 7 ans.» Jean-Marc Richard l'avait d'ailleurs surnommée la «Gazelle» pour sa foulée très aérienne.

Dans les cadres nationaux tant en athlétisme qu'en ski de fond, l'athlète de La Sagne (NE), aujourd'hui établie à Cheseaux-sur-Lausanne, a cessé la compétition à 23 ans. Elle garde de ses années «20 kils» une tendresse certaine. «C'est la course qui représente toute mon enfance. J'ai grandi avec elle. Les 4 km, c'est mon épreuve. Les enfants sont tellement mis en avant dans la manifestation, l'engouement est si grand.» Isaline Parietti (ndlr: Isaline Caseys aujourd'hui) est elle aussi nostalgique de cette époque. «La première fois que j'ai gagné, c'était assez inattendu, raconte l'employée de banque aux six succès. J'avais 9 ans. C'était ma première participation. À part une course de village, je n'avais jamais couru auparavant. Mon père était en chemin vers l'arrivée. Il discutait avec quelqu'un quand Jean-Marc Richard annonçait que «la fille du footballeur est en train d'arriver». Mon père (ndlr: l'ancien capitaine du LS Marcel Parietti) ne s'y attendait pas.»

«Ma course de cœur»

Maman de deux enfants, l'ancienne lauréate des courses juniors court encore de temps en temps. «J'ai participé aux 20KM en 2019, j'ai participé au Lausanne Marathon et à des trails. Je m'entraîne cette année pour la Patrouille des Glaciers, donc je ne participerai sans doute pas aux 20KM cette année.»

Léa Rochat a elle aussi gardé de bons souvenirs de cette période où les commentateurs décrivaient sa course comme s'il s'agissait d'une championne olympique en train de pulvériser le record du monde. «Pour moi, c'est ma course de cœur. J'ai gardé tous les trophées chez moi, dans la cave de mon papa. Mes parents me rappellent toujours que je courais avec mes petites couettes. C'est à ça qu'on me reconnaissait.»

Huit victoires plus tard, qu'est devenue la coureuse de Fey? «J'ai conti-



«Ce sont des émotions et des sensations que je ne vivrai sans doute plus jamais dans ma vie.»

Tiffany Langel, douze fois vainqueur aux 20KM de Lausanne



Tiffany Langel, 12 victoires

CHRIS BLASER



«Ça me fera plaisir de retrouver le stade et l'arrivée, les gens, les applaudissements, la musique et toute l'ambiance des 20KM.»

Léa Rochat, qui participera cette année, pour le plaisir, à la course des 10 km



Léa Rochat, 8 victoires

PHILIPPE MAEDER



Ludivine Dufour, 12 victoires

JEAN-BERNARD SIEBER



«Je n'ai jamais arrêté la course. J'ai même couru en étant enceinte.»

Ludivine Dufour, corecordwoman de victoires avec douze succès



«La première fois que j'ai gagné, c'était assez inattendu. J'avais 9 ans. C'était ma première participation.»

Isaline Parietti, six fois lauréate



Isaline Parietti, 6 victoires

ALAIN ROUECHE

nué à courir jusqu'à 18 ans. J'arrivais à la fin de mon apprentissage, avec les examens. Mon papa n'entraînait plus dans mon club. J'ai arrêté pour me consacrer au crossfit, au fitness. J'avais envie de voir autre chose.» Cette année, la secrétaire chez un notaire participera aux 10 km, mais juste pour le plaisir, pas pour la gagne. «Quand je m'entraîne, je cours dans des temps de 45 à 50 minutes. Ça me fera plaisir de retrouver le stade et l'arrivée, les gens, les applaudissements, la musique et toute l'ambiance des 20KM.»

L'occasion de se remémorer ces instants de gloire passés dans le stade Pierre-de-Coubertin.

Pierre-Alain Schlosser

Ils ont gagné au moins six fois dans leur catégorie

12 victoires

Tiffany Langel, La Sagne.
Ludivine Dufour, Les Bioux.

11 victoires

Narciso Oliveira, Genève.

10 victoires

François De Bellis, Écublens.

9 victoires

Claire Bolay, Chexbres.

8 victoires

Lise-Louise Gremaud-Cochard, Romont.

Léa Rochat, Fey.

Laura Hrebec, Illarsaz.

7 victoires

Élisabeth Krieg, Sottens.

Magali Di Marco, Troistorrents.

Jane Miners, Lutry.

Fabiola Rueda Oppliger, Cologny.

6 victoires

Adrian Caaveiro, Écublens.

Jean-Pierre Carruzzo, Basse-Nendaz.

Stéphanie Conti, Nyon.

Claude Lacouture, Dijon.

Zouhair Oumoussa, Lausanne.

Isaline Parietti, Jouxten.

Silvana Ferrari, Couvet.

Stéphane Heiniger, Cuarny.

Caroline Ulrich, La Tour-de-Peilz.

Audrey Virgilio, Fleurier.

Laurence Yerly, Cernier.

Sources Christian Perler

Le retour de la langue qui pend

Deux créatifs de l'agence qui s'occupe des 20KM reviennent sur l'évolution des logos et l'identité visuelle de la course.

C'est un peu comme la bouche des Rolling Stones. Un symbole fort et qui marque les esprits. Mais à l'échelon local. C'est surtout un moyen habile de rappeler combien les rues de Lausanne sont escarpées. La cathédrale, il faut la mériter! Pour arriver au quartier de la Cité, pas moyen de faire autrement que de suer et de tirer la langue. Cette année, l'agence DidWeDo, qui s'occupe de l'identité visuelle des 20KM, l'a bien compris et a fait mouche. Droit dans le cœur des coureurs. Elle a ressorti cette sympathique frimousse qui rappelle plein de souvenirs aux plus anciens d'entre nous.

Ce personnage avec la langue qui pendouille a fait son apparition en 1992 et son grand retour en 2022, comme pour rappeler aux nostalgiques que la 3^e course de Suisse a 40 ans. «Pour cette édition, l'idée était de garder le logo actuel et de reprendre aussi un élément pour le 40^e, explique Gilles Magnoni, graphiste. On a recherché les anciens logos et on a retenu la langue.» Celle-ci fera un retour uniquement pour cette édition. «La langue génère des souvenirs pour certains, ajoute Valérie Crovara, responsable de projets à l'agence DidWeDo. L'expression graphique invite à se replonger dans le passé.»

Ambiance populaire

L'agence qui s'occupe du graphisme des 20KM depuis la 30^e édition a conçu le logo actuel. Celui du nombre 20 dont le zéro semble s'évaporer comme le gaz d'un soda que l'on viendrait d'ouvrir. «Pour réaliser ce logo, nous nous sommes inspirés de l'ambiance très populaire de l'événement, raconte Valérie Crovara. Si on a grandi à Lausanne ou dans sa région, on a pratiquement tous couru les 2 ou les 4 km. Comme tout le monde appelait cette course les «20kils», on a voulu jouer avec ce nombre.» La responsable de projets poursuit son explication: «Au départ de la course, on voit toujours une foule compacte. Et une fois que le starter libère les coureurs, cette foule se disperse. C'était l'idée du zéro du 20 qui s'éclate. On s'inspire d'un élément, de ce qui se passe autour de nous.»



Valérie Crovara, responsable de projets à l'agence DidWeDo, Christophe Montavon du Service des sports de Lausanne, et Gilles Magnoni, graphiste, montrent des médailles et portent des t-shirts qui ont véhiculé l'expression graphique des 20KM au fil du temps. PATRICK MARTIN



«On a recherché les anciens logos et on a retenu la langue.»

Gilles Magnoni, graphiste

«L'identité du 40^e joue avec les couleurs, montre une manifestation qui bouge et qui est festive.»

Valérie Crovara, responsable de projets à l'agence DidWeDo

Le graphisme se retrouve sur toute la communication, qu'il s'agisse des t-shirts, des médailles ou des affiches. Chaque année, le logo est légèrement retouché. De sorte que l'on ne remarque a priori aucun changement. Mais si on expose les logos de cette année et d'autres, plus anciens, l'évolution frappe l'œil. Le graphiste fait vivre son logo en jouant sur les couleurs, les formes, les dispositions, les

structures, pour créer toute une dynamique.

Chaussures, cathédrale, pavés: les symboles de la course ont été largement utilisés pour promouvoir les 20KM. «Les logos évoluent avec le contexte. Dans les premières années, cet événement devait se créer une identité. La cathédrale permettait d'ancrer la ville. La chaussure, quant à elle, devait pousser les jeunes à faire du sport. Autrefois, l'identité était très statique.

On avait moins de supports d'expression, de possibilités. On ne parlait pas encore d'expression graphique mais de ligne graphique. Aujourd'hui, une identité doit être malléable. On doit pouvoir travailler avec.»

Cathédrale réductrice

La cathédrale pourrait-elle faire son retour dans le graphisme des 20KM? Gilles Magnoni grimace: «Aujourd'hui, on n'utiliserait pas la cathédrale, car ce symbole est lié à la course des 20 km.» Et Valérie Crovara d'abonder: «Cela serait réducteur pour la manifestation qui aujourd'hui se décline sur 2, 4, 5 et 10 km. L'identité du 40^e joue avec les couleurs, montre une manifestation qui bouge et qui est festive.»

Une dynamique qui doit se retrouver jusque sur les t-shirts. «Le but est de garder un t-shirt assez festif, poursuit Gilles Magnoni. On veut un t-shirt qui marque l'événement et qui ne soit pas forcément passe-partout. Quelque chose de très populaire, à l'image de la course.»

Pierre-Alain Schlosser

Accueil des enfants perdus

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

Action soutenue

Les 20 kils soutiennent la Maison des Jeunes, qui propose, seule ou en collaboration, divers programmes d'accompagnement éducatif, résidentiel ou non résidentiel destinés à des enfants et adolescents de 11 à 18 ans dans le Canton de Vaud. Elle s'est donné pour mission d'accueillir, encadrer et accompagner des jeunes dans leurs difficultés, pour qu'ils gagnent en autonomie. 5 km: Le nouveau parcours roulant de 5 km est homologué par Swiss Athletics et vous permet donc d'avoir un temps de référence officiel sur cette distance.

Animations place de fête

Stands et animations pour les enfants proposés par La Vaudoise, le Tour de France, Swissmilk et LFM.

Consigne valeurs et dépôt des sacs

Le samedi, de 11 h 30 à 18 h 30, et le dimanche, de 8 h à 15 h 30, les sacs de sport peuvent être déposés dans les tribunes nord du stade Samaranch. Périmètre sécurisé (seules les personnes munies d'un dossard ont accès au stade), mais sacs non surveillés. Les valeurs uniquement (et non les affaires en général) peuvent être consignées sous les tentes situées à l'entrée du stade. Un talon détachable du dossard sert de contremarque.

Départs par bloc

Départ à la performance: les départs se font par bloc selon l'indication de temps transmise lors de l'inscription. 20 km: départ de 9 h 30 à 10 h 05 et 10 km de 12 h 15 à 13 h 05. Sans indication de temps, le coureur sera placé dans les derniers blocs. Il doit se rendre, au min. dix minutes avant le départ, dans le numéro de bloc indiqué sur le dossard!

Dossards

Le retrait des dossards s'effectue, au plus tard une heure avant votre départ, au nord du stade Samaranch. Nous vous prions de vous munir de votre confirmation d'inscription ou de votre preuve de paiement. Ces documents peuvent être utiles en cas de problème. Heures d'ouverture: ve de 17 h à 20 h, sa de 8 h à 17 h 30 et di dès 8 h. Les classements sont établis avec le temps net.

Échauffement

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

Garderie

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

Infirmierie

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

Les 20 kils en live

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

Massages officiels

Les masseurs Perskindol SQUAD seront présents le dimanche dans le stade d'arrivée de 8 h à 16 h.

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 iMpus, l'initiative santé de la Migros et est disponible dès le lundi 9 mai sur le site www.migros-impuls.ch/courses-populaires

Médailles et plaquettes personnalisées

Pourquoi ne pas garder un beau souvenir de votre participation aux 20 kils? Commandez votre médaille souvenir ainsi qu'une plaquette gravée et personnalisée (nom, prénom, temps et distance) à coller au dos de votre médaille dans l'espace prévu à cet effet. Cela vous intéresse? Rien de plus simple: la médaille (7 fr.) et la plaquette (5 fr.) se commandent lors de votre inscription en ligne sur le site de Datasport. Plus d'info sous www.20km.ch/medailles

Meneurs d'allure

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

Parcours piétons SiL

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

Photos

Notre partenaire Alpha Foto prendra des photos des coureurs en différents points du parcours. Les photos vous seront envoyées après la course par Alpha Foto, envoi sans obligation d'achat. Ces images sont également exposées quelques jours après la course sur www.alphafoto.com. Elles peuvent y être commandées en version imprimable, en différents formats ainsi qu'en format électronique.

Podium

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

Prix souvenir

Chaque participant reçoit un t-shirt Importexa (taille non garantie). Les enfants jusqu'à 16 ans reçoivent également une médaille. Les dix premiers enfants de chaque catégorie BCV Juniors sont récompensés sur le podium installé à l'entrée du stade Pierre-de-Coubertin. Un prize money, sous forme de bons SportXX, valables dans toutes les enseignes du groupe Migros, est distribué aux cinq premiers du classement scratch des 5, 10 et 20 km femmes et hommes. Les trois premiers de chaque catégorie des 5, 10 et 20 km et les trois premières équipes recevront leur prix par la poste.

Ravitaillement

Le samedi, ravitaillement liquide à l'arrivée avec Henniez et Swissmilk. Le samedi, tout comme le dimanche, des pommes sont offertes à tous les coureurs à l'arrivée par Ardentis Cliniques Dentaires. Le dimanche, ravitaillement liquide sur le parcours et à l'arrivée proposé par Sponser, Henniez et Swissmilk. Grâce au Groupe Orlati depuis 2018 et Batmaid depuis 2022, deux ravitaillements sont proposés sur les courses des 10 et 20 km. Au départ le dimanche, vous retrouverez également trois fontaines à eau mises à disposition gracieusement par Eauservice. Plus d'information: www.20km.ch/ravitaillements

Résultats et diplômes

La liste des résultats et le téléchargement de votre diplôme seront dispo-

nibles le jour même sur le site www.20km.ch

Retrouvailles parents-enfants

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

Série de courses SportXX

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

SMS

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

Temps intermédiaire

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

Transports publics

Tous les participants bénéficient d'un aller-retour gratuit en transports publics, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation sur l'ensemble du rayon de validité de l'abonnement général selon l'itinéraire habituel en 2^e classe. Après vous être inscrit, vous recevrez, avec votre confirmation d'inscription envoyée la semaine du 2 mai, un courriel vous indiquant vos deux codes promotionnels personnels. Avec ces codes promotionnels, vous pourrez imprimer deux billets gratuits (un pour l'aller et un pour le retour), cela exclusivement sur le site des CFF. Le Swiss Runners ticket est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course. Le voyage peut avoir lieu entre le vendredi 6 mai et le lundi 9 mai. Vous trouverez plus d'informations sur www.20km.ch/tickets

Vestiaires non surveillés

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

Catégories et horaires de départ

Samedi 7 mai 2022



BCV JUNIOR - 4 km - gratuit

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
15. Filles (15-16 ans)	2006-2007	09 : 00
16. Gaçons (15-16 ans)	2006-2007	09 : 30
13. Filles (13-14 ans)	2008-2009	10 : 00
14. Garçons (13-14 ans)	2008-2009	10 : 30
11. Filles (11-12 ans)	2010-2011	11 : 00
12. Garçons (11-12 ans)	2010-2011	11 : 30

COURIR POUR LE PLAISIR - 4 km - 18 francs

20. Courir pour le plaisir I	2016 et avant	12 : 00
21. Courir pour le plaisir II	2016 et avant	12 : 10
22. Courir pour le plaisir III	2016 et avant	12 : 20
23. Courir pour le plaisir IV	2016 et avant	12 : 30

BCV JUNIOR - 2 km - gratuit

5. Filles (10 ans)	2012	13 : 15
6. Gaçons (10 ans)	2012	13 : 40
3. Filles (9 ans)	2013	14 : 05
4. Garçons (9 ans)	2013	14 : 30
1. Filles (7-8 ans)	2014-2015	14 : 55
2. Garçons 7-8 ans)	2014-2015	15 : 20

COURIR POUR UN PETIT PLAISIR - 2 km - 16 francs

30. Courir pour un petit plaisir I	2017 et avant	15 : 45
31. Courir pour un petit plaisir II	2017 et avant	15 : 55
32. Courir pour un petit plaisir III	2017 et avant	16 : 05
33. Courir pour un petit plaisir IV	2017 et avant	16 : 15
34. Courir pour un petit plaisir V	2017 et avant	16 : 25
35. Courir pour un petit plaisir VI	2017 et avant	16 : 35
36. Courir pour un petit plaisir VII	2017 et avant	16 : 45

ÉLITE ET POPULAIRE - 5 km

40. Juniors (22 francs)	2003-2008	17 : 00
59. Adultes (29 francs)	2002 et avant	17 : 00

APERO'RUN - 4 km - 55 francs

115. Apéro'Run	2004 et avant	17 : 30
----------------	---------------	---------

Dimanche 8 mai 2022

20 KM

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
80. Juniors (30 francs)	2003-2005	09 : 30
99. Adultes (35 francs)	2002 et avant	09 : 30

10 KM

60. Juniors (25 francs)	2003-2006	12 : 15
79. Adultes (32 francs)	2002 et avant	12 : 15

WALKING 10 KM

110. Juniors (25 francs)	2003-2006	13 : 15
110. Adultes (32 francs)	2002 et avant	13 : 15

NORDIC WALKING 10 KM

CATÉGORIES	ANNÉES	DÉPART
111. Juniors (25 francs)	2003-2005	13 : 20
111. Adultes (32 francs)	2002 et avant	13 : 20

Programme des animations

Samedi 7 mai 2022

PLACE DE FÊTE - Scène principale

GROUPE	GENRE	HORAIRE
Jek & Aniu	Enfants - Tout public	10 : 15 - 11 : 30
Redcurtain Marco Smacchia	Spectacle de Magie	11 : 45 - 13 : 00
Clarksdale Blues Band	Blues	13 : 30 - 15 : 30
En attente	?	16 : 00 - 17 : 00
The Black Shoe's Button	Rock	17 : 30 - 19 : 00

Dimanche 8 mai 2022

PLACE DE FÊTE - Scène principale

GROUPE	GENRE	HORAIRE
Marco Misk Live singer	Live singer covers	10 : 45 - 11 : 00
Marco Misk Live singer	Live singer covers	11 : 15 - 12 : 00
Marco Misk Live singer	Live singer covers	12 : 45 - 13 : 30
Wave10	Variétés 70s-20s	13 : 30 - 16 : 00

CANTINE DOSSARDS

Bozzamatta	Pop Rock Covers	15 : 30 - 17 : 30
------------	-----------------	-------------------

LE LONG DU PARCOURS

GROUPE	GENRE	LIEU	HORAIRE
DJ Vkee Madison	Électro	Départ	09 : 30 - 13 : 30
Dr. Watson Band	Rock-Blues-Country	Place de la Navigation	09 : 30 - 13 : 40
PKB (Pichette Klezmerband)	Balkanique - Jazz	Denantou	09 : 30 - 14 : 00
Banderos Band	Latino Funk & Soul	Place de Milan	09 : 40 - 14 : 20
Cançanière	Guggenmusik	Mont D'Or	09 : 40 - 14 : 30
Cargobike Band	Musique de rue	Tivoli bas	09 : 45 - 12 : 20
New bop Trio	Swing Funky Balkanique	Tivoli haut	09 : 45 - 12 : 20
Batala Geneva	Samba Reggae Brésil	Place de l'Europe	09 : 45 - 12 : 10
Afré & Miguel	Duo Manouche	Evêché/pont bessière	10 : 00 - 12 : 00
El Sandy La Vie en Live	Variétés Covers	Rue de la Tour	10 : 00 - 12 : 10
Sonic Toaster	Pop Rock Covers	Place de la Palud	10 : 00 - 12 : 15
Les Inoxydables	Steelband	Vallée Jeunesse	10 : 15 - 15 : 00

Parcours des navettes TL

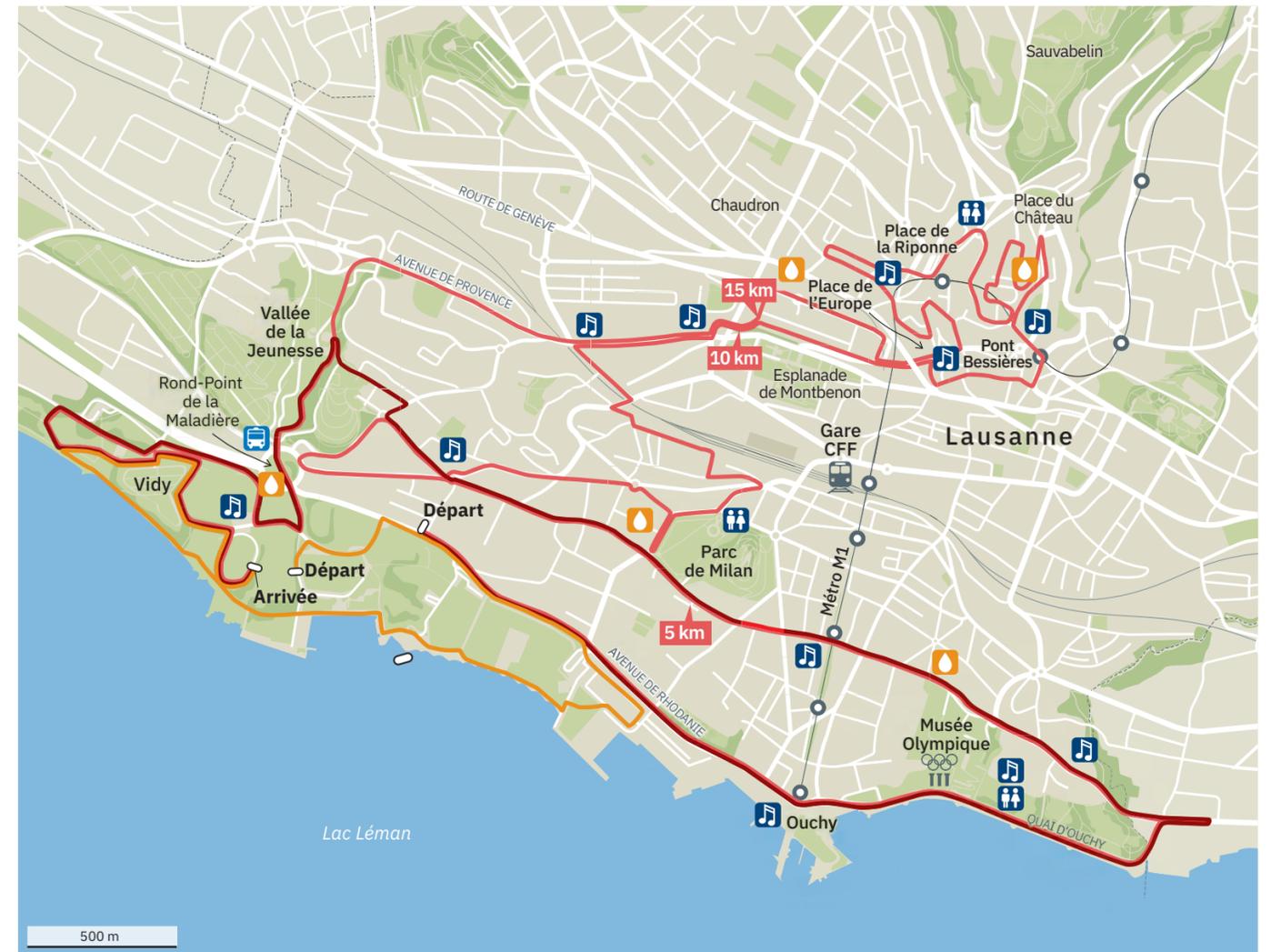
- Parkings à disposition
- Arrêts des navettes
- Parcours de base
- Métro M1



SWISS RUNNERS TICKETS



Tous les participants des 20KM de Lausanne bénéficient d'un aller-retour gratuit en transport public, de leur lieu de domicile à celui de la manifestation sur l'ensemble du rayon de validité de l'Abonnement Général selon l'itinéraire habituel en 2^e classe. Au plus tard la semaine avant l'événement, vous recevrez, un courriel vous indiquant vos deux codes promotionnels personnels. Avec ces codes promotionnels, vous pourrez imprimer deux billets gratuits (un pour l'aller et un pour le retour), ceci exclusivement depuis le site des CFF. Le Swiss Runners tickets est personnel. Pour le retour, il est valable uniquement accompagné du dossard de la course.



- Navettes gratuites
- Animations
- Toilettes
- Infirmerie
- Ravitaillement
- Parcours 20 km
- Parcours 10 km
- Parcours 5 km
- Parcours 4 km
- Parcours 2 km



En quoi consiste la récupération? La règle des 4 «R».

Vous voulez savoir comment récupérer après le sport pour retrouver la forme rapidement? Notre conseil: appliquez la règle des 4 „R“. Elle vous indique à quoi faire attention après le sport et explique l'importance du lait ou du lait chocolaté pour la récupération.



Refuel: refaire le plein d'énergie

Après un entraînement long ou intensif, vos réserves d'énergie sont vides, comme le réservoir à essence d'une voiture après un long trajet. C'est dans les deux heures suivant l'effort que le corps parvient à reconstituer le plus rapidement les réserves d'énergie des muscles. Il faudrait donc avoir un apport de glucides juste après le sport. Si toutefois on ne veut rien prendre de solide, du lait chocolaté fera très bien l'affaire: c'est une source d'énergie très digeste et rapidement assimilée.



Rebuild: régénérer les fibres musculaires

Il est tout à fait normal qu'un effort intense «stresse» la musculature et lui cause de petites lésions. Pour les réparer, il faut environ 25 g de protéines alimentaires. Des études confirment que les protéines du petit-lait ou «whey protein» – un composant du lait – y contribuent particulièrement bien. La régénération est encore plus efficace si l'on combine des apports de glucides et de protéines très vite après le sport.



Rehydrate: remplacer l'eau perdue

L'organisme perd du liquide et des minéraux par la transpiration. Après l'entraînement ou la compétition, il faut donc refaire ses réserves. Cela semble évident, mais en réalité, de nombreuses personnes oublient de boire après le sport. Le lait est une boisson de récupération idéale car il est isotonique. Il se compose à 87 % d'eau et contient également des minéraux, notamment du potassium, du sodium, du calcium et des chlorures. Ceux-ci favorisent l'interaction entre les cellules, les



Relax: après l'effort, le repos

Dormir suffisamment et se détendre permettent de bien récupérer avant le prochain entraînement. Un sommeil récupérateur est la clé. En effet, lorsque vous dormez, votre corps répare efficacement les muscles endommagés.

swissmilk

24 heures | Samedi-dimanche 30 avril - 1er mai 2022

Interview 13

Patrice Iseli: «Je dors avec un t-shirt des 20KM de Lausanne»

En poste depuis 1999, le Challengois de 44 ans vit sa dernière édition en tant que président du comité d'organisation des 20KM.

Après vingt-trois ans passés à la tête des 20KM de Lausanne, Patrice Iseli aspire à une retraite bien méritée. À 64 ans, le chef du Service des sports de la Ville de Lausanne vit son ultime édition des 20KM de Lausanne en tant qu'organisateur. L'occasion de retracer les moments forts de sa présidence.

Patrice Iseli, avant de devenir chef du Service des sports en 1999, quelle image aviez-vous des 20KM?

Je n'avais jamais couru les 20KM. À la base, je suis un pongiste et un tennisman. J'ai fait ma scolarité obligatoire à Vevey. Je suis donc arrivé avec des yeux neufs. Pour moi, il s'agissait de l'événement numéro un en course à pied. À mon arrivée, nous avons fait quelques changements, notamment en professionnalisant le poste de directeur de course.

Aujourd'hui, que représentent les 20KM pour vous?

Il s'agit de l'événement sportif populaire numéro un en termes de participants. Des gens qui couraient les 20KM gamins y retournent avec leurs enfants. Ça représente l'ADN du sport à Lausanne. Et les valeurs que l'on veut transmettre et promouvoir. On parle de sport santé pour la majeure partie des participants. J'aime voir, au début du printemps, les gens s'entraîner pour cet événement, avec la nature qui renaît. Pour beaucoup, les 20KM sont un marqueur. Plus qu'une course à pied, c'est devenu un phénomène de société. Il s'agit aussi de la seule grande course qui offre la gratuité aux enfants, grâce à nos partenaires.

Avez-vous déjà couru aux 20KM?

J'ai participé plusieurs fois aux 10 km. Mais depuis que je souffre d'une hernie discale, je ne cours plus, car ça me fait mal. Avec plusieurs collaborateurs, nous nous entraînions entre midi et 14 h. Je courais aussi le samedi matin avec Marc Vuilleumier (ndlr: alors municipal). Je me souviens qu'il craignait le Denantou, qu'il appelait le Ventoux. En courant dans cette



Après avoir déjà couru les 10 km, Patrice Iseli participera cette année aux 2 km en compagnie de la municipale Emilie Moeschler.

montée, je le rassurais en disant: «Vous voyez, ce n'est pas si difficile.» Nous avons passé de bons moments. L'objectif chronométrique était de passer sous l'heure. Ce que j'ai réussi. J'ai fait mon premier 10 km avec mon cousin policier. Au passage des ruines romaines, je n'en pouvais plus tellement j'étais fatigué. Et lui me demandait de «bomber le torse» car certains de mes collaborateurs pouvaient se trouver le long de la route. C'était très drôle.

Dormez-vous avec un t-shirt des 20KM?

Je dors avec un t-shirt des 20 km ou un de la Journée lausannoise du vélo. Mais de moins en moins, parce qu'il y a de plus en plus de t-shirts en ma-

tière technique. Il est quand même plus agréable de dormir avec des maillots en coton.

Allez-vous participer à une course cette année?

Malheureusement pas. Avec ma hernie, ça fait trop mal.

Même pas les 2 km?

Oui, je pourrais.

Thomas Bach court les 2 km à chaque fois qu'il est à Lausanne. Ce serait sympa de vous voir les deux au départ cette année, non?

Je trouve extraordinaire que le président du CIO soit au départ. Il est toujours impressionné de voir autant de coureurs s'entraîner au bord du

lac et passer devant la fenêtre de son bureau. Je crois vraiment qu'il aime cette ambiance. Au-delà de l'image positive que cela peut lui donner. Malheureusement, il ne pourra pas être là cette année.

Permettez-moi tout de même de réitérer ma question. Courrez-vous les 2 km?

C'est d'accord, je relève le défi. Je courrai les 2 km lors de cette 40^e édition (ndlr: après l'interview, il est parvenu à convaincre Emilie Moeschler, municipale des Sports et de la Cohésion sociale, de l'accompagner).

Quel a été le souvenir le plus marquant de ces vingt-trois dernières années?

Sans doute la 20^e édition, en 2001. Nous avions délocalisé le départ à Montbenon. Et ce jour-là, il n'avait plu qu'une fois. En fin de journée, Juan Antonio Samaranch était venu donner le départ des 20 km. Au moment de tirer le coup de pistolet, le ciel s'est soudain ouvert. C'était comme une vision biblique. Il y a eu un rayon de soleil et la pluie a cessé. C'était un souvenir génial.

Quelle est votre plus grande fierté par rapport aux 20KM de Lausanne?

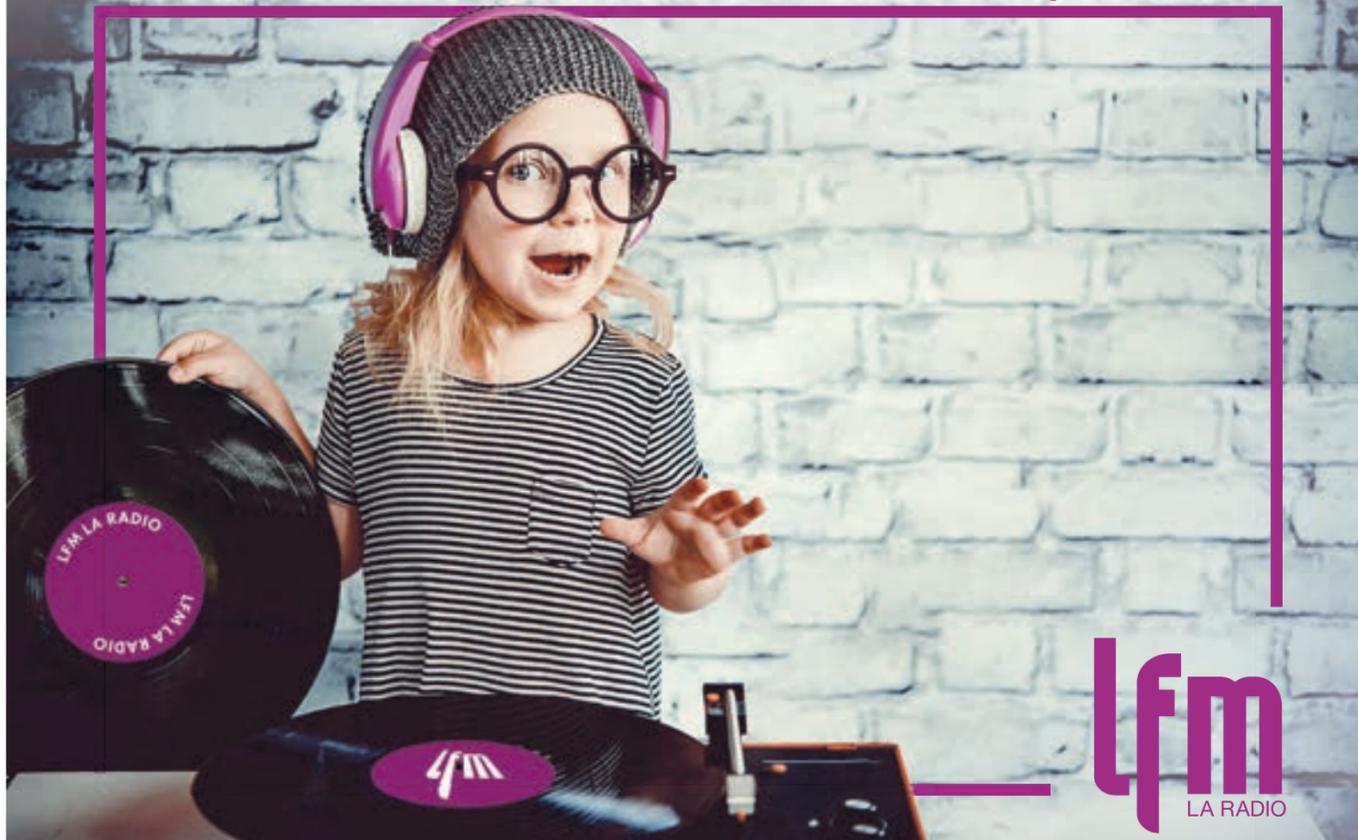
Les 20KM ne sont pas un événement rattaché à une personne. Quand on dit Paléo, on pense immédiatement à Daniel Rossellat. Athlétissima, c'est Jacky Delapierre. Mais aux 20KM, il n'y a pas de personification du président ou du directeur. Cela veut dire qu'on a réussi à pérenniser et développer cet événement, tout en gardant son esprit. À savoir un rendez-vous familial, pour les jeunes, où on fait la fête. Ma fierté est de transmettre le flambeau, dans des conditions optimales.

Nourrissez-vous des regrets?

S'il y en a un, il est puéril. C'est de ne pas avoir atteint les 30'000 participants. On était tout près avec 28'000. Sinon, l'autre regret est lié à l'annulation de l'édition 2020 à cause du Covid. Même si nous n'y pouvons pas grand-chose.

Pierre-Alain Schlosser

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





Christian Perler en connaît un rayon sur les 20KM et ses participants.
PATRICK MARTIN

Les perles du speaker des 20KM

Christian Perler est le roi de l'anecdote. Avec la même verve, il interviewe les premiers comme les derniers.

Avec le temps, sa voix est un peu devenue celle des 20KM de Lausanne. Dès potron-mînet et jusqu'au dernier coureur, Christian Perler est là, prêt à commenter, interviewer et à raconter mille et une histoires, souvent croustillantes. «Je me fais toujours un point d'honneur d'attendre le dernier coureur, raconte le Lausannois de 69 ans. C'est une question de respect. Je dis que le dernier est celui qui a su apprécier le plus longtemps le parcours. J'essaie de tendre le micro à tout le monde, y compris aux bénévoles.»

Pour parvenir à parler toute la journée dans son micro, le speaker prépare son affaire. Il se documente, lit la presse, va chercher des informations que lui seul peut donner. Il recueille infos et anecdotes dans des classeurs fédéraux. Son dada? Annoncer les prénoms les plus représentés lors de l'épreuve. D'ailleurs, sa statistique préférée est celle qui concerne les vainqueurs. «Les Stéphane, Stéphanie, Stefano ont gagné 24 fois les 20KM de Lausanne», annonce-t-il avec enthousiasme. Et de

«Le matin de la course, Olivier Marchon a eu un accident, il s'est fait renverser par une voiture. Il s'est quand même aligné et a gagné!»

Christian Perler, à propos du premier vainqueur chez les juniors

préciser: «Ce qui est amusant, c'est que ces prénoms d'origine grecque sont liés à la victoire.»

Avec bienveillance

Toujours avec bienveillance et une gentillesse dans la voix, il aime sortir des chiffres un peu loufoques. Il raconte par exemple que depuis les débuts des 20KM, il y a eu un total de 3'920'537 km parcourus. Soit plus de dix fois la distance Terre-Lune.

Mais avant tout, Christian Perler est un personnage sensible qui aime profondément les gens. Et les gens le lui rendent bien. Quand il se rend dans son centre commercial préféré, à Romanel-sur-Lausanne, il est régulièrement salué par des coureurs qui le reconnaissent.

Lors de ces dernières éditions, une participante l'a particulièrement touché: Yvette Fonjallaz, qui nfilait à 94 ans son premier dossard lors de la course «Pour un petit plaisir» de 2 km. «Quand elle s'est inscrite, elle a dit qu'elle marchait 3 km pour aller faire ses commissions, de Corseaux à Vevey. Et que ça devait suffire comme entraînement. Le bureau des 20KM m'a alors donné son numéro, et je l'ai appelée et interviewée. Elle r flétait parfaitement l'esprit populaire de la course.» Il aime également voir le bonheur sur le visage des concurrents en joëllettes et se fait un plaisir de les interviewer quand cela est possible.

Speaker des 20KM depuis vingt ans, Christian Perler est incollable sur les origines de la course. Il aime rappeler que l'Expo nationale de 1964

passait par Vidy. Il raconte aussi une anecdote sur Olivier Marchon, le premier à avoir gagné la course des écoliers. «Le matin de la course, il a eu un accident, il s'est fait renverser par une voiture. Il s'est quand même aligné et a gagné!»

Le cri du loup

Le «Jacques Martin» des courses populaires n'a pas son pareil pour interviewer les enfants. Quitte à ne pas parler de course à pied. «Le plus important est qu'ils s'expriment. Une fois, lors du Trail de la vallée de Joux, j'ai tendu mon micro à un tout-petit qui devait avoir 4 ans. Je lui ai demandé s'il avait peur des loups. Il m'a dit «non». Puis je lui ai demandé: «Il fait comment, le loup?» Généralement, ça fait le bonheur des spectateurs.»

On ne sait pas si des enfants feront le cri du loup dans le micro de Christian Perler, les 7 et mai, du côté de Vidy. Mais on peut parier que le speaker saura nous captiver par ses histoires et ses commentaires avisés.

Pierre-Alain Schlosser

Le film qui retrace quarante ans de course à pied à Lausanne

Le réalisateur Vincent Aubert et l'historien Philippe Vonnard ont concocté un documentaire racontant les 20KM sur quatre décennies.

Des interviews, des images d'archives, des anecdotes, des personnages incontournables. Voilà ce que l'on retrouve durant les cinquante-six minutes du documentaire consacré aux 20KM de Lausanne. «Du stade à la Cité» est le résultat de la rencontre entre le réalisateur Vincent Aubert (39 ans) et l'historien et chercheur à l'UNIL Philippe Vonnard (41 ans).

Pour célébrer les 40 ans de la troisième course populaire du pays, les organisateurs ont mandaté ce binôme, lequel s'est penché sur les origines des «20 kils» jusqu'à nos jours. Philippe Vonnard a ainsi compulsé quelque 5000 documents. Comme des contrats, des coupures de journaux, de la correspondance et les procès-verbaux du comité d'organisation. Cette recherche historique est la base des thématiques abordées dans le film.

Le réalisateur Vincent Aubert a quant à lui pu disposer de vingt-quatre heures d'entretiens, une quinzaine d'heures de tournage, ainsi que 500 heures de matériel d'archives vidéo.

De quoi raconter l'histoire de cet événement incontournable de l'agenda sportif vaudois. Il est notamment question de ses origines. Pour rappel, tout est parti en 1981 du vœu de Juan Antonio Samaranch de lancer une course à pied dans la ville. Le président du CIO expose l'idée à Jean-Claude Rochat, municipal chargé des Sports. Puis il convoque Jacky Delapierre (organisateur d'Athletissima) et Jean-François Pahud (ancien conservateur du Musée olympique) pour réaliser le projet. La course devait être populaire et gratuite pour les enfants. Ce qui reste le cas encore en 2022.

Pour rendre le documentaire vivant, une douzaine d'intervenants majeurs de la manifestation ont été sollicités. Du commentateur Jean-Marc Richard à la coureuse Ludivine Dufour, en passant par les différents secrétaires généraux, par Jean-François Pahud, Jacky Delapierre, sans oublier Bernard Rosset, l'un des deux jubilaires qui ont participé à toutes les éditions. Ce dernier raconte notamment comment il s'est retrouvé un



Le réalisateur Vincent Aubert et l'historien Philippe Vonnard ont uni leurs compétences pour créer le film intitulé «Du stade à la Cité». VANESSA CARDOSO

«Cette course est devenue une carte de visite pour Lausanne.»

Vincent Aubert, réalisateur

«À la fin des années 70, Lausanne n'était pas considérée comme une ville très sportive.»

Philippe Vonnard, historien

jour en dernière position, après quelques kilomètres déjà. Le préposé à la voiture-balai lui disait d'abandonner. Mais le brave coureur, après avoir traité celui qui l'interpellaient de «vautour», est parvenu à boucler ses 20 km. Les interviews ont été faites en juillet et octobre 2021 et en janvier 2022. Elles ont permis d'enrichir le travail historique.

«Le but était de créer un film digeste qui a son propre récit, explique Vincent Aubert. On se sert d'une voix off qui est portée par Ludivine Dufour, lauréate à douze reprises aux 20KM et qui a intégré le comité d'organisation. On va déstructurer l'aspect historique en faisant le suivi du parcours, en développant les thèmes illustrés par les différents endroits de la ville dans lesquels on passe.» D'où l'intitulé du documentaire: «Du stade à la Cité».

Plus qu'un film sur la course, ces cinquante-six minutes de synthèse sont le témoin de l'évolution de la ville de Lausanne. «Les 20KM sont un fil rouge qui permet d'expliquer le développement de la ville de Lausanne, observe Philippe Vonnard. À la fin des années 70, Lausanne n'était pas considérée comme une ville très sportive. Maintenant, beaucoup de gens pratiquent du sport à Lausanne. La capitale olympique a organisé beaucoup d'événements nationaux et internationaux. L'image de Lausanne est rattachée au sport et je pense que les 20KM de Lausanne ont joué un rôle important dans ce processus.»

Un savoir-faire

Et Vincent Aubert de relever les compétences acquises par la ville grâce aux 20KM. «Cette course est devenue une carte de visite pour Lausanne, qui a acquis un savoir-faire, souligne le producteur et associé gérant de La Prod. Pouvoir réunir plus de 40'000 personnes chaque année autour d'une manifestation (ndlr: en comptant les coureurs et le public) demande des compétences que la capitale olympique peut mettre en avant dans d'autres événements.»

Autant d'éléments évoqués dans ce documentaire auquel une dizaine de personnes ont collaboré.

Pierre-Alain Schlosser

Hyundai KONA Electric.

Jusqu'à 484 km d'autonomie.*
100% adapté au quotidien.

5 ANS GARANTIE USINE KM ILLIMITÉS**



Dès CHF 38 300.-¹

HYUNDAI



¹ Origo® 39.2 kWh, 100 kW (136 ch), 395 Nm, autonomie: 305 km*, ill.: Vertex® 64 kWh, 150 kW (204 ch), autonomie: 484 km*, dès CHF 49 900.-. Conditions valables jusqu'à nouvel ordre. Plus d'informations sur hyundai.ch/promo. Prix nets conseillés sans engagement (TVA 7.7% incl.). - Consommation mixte normalisée (39.2 | 64 kWh): 14.3 | 14.7 kWh/100 km, émissions CO₂: 0 g/km, cat. de rendement énergétique: A. - * La conduite, les conditions routières et atmosphériques ainsi que l'état du véhicule peuvent influencer la consommation et l'autonomie. - ** La garantie usine européenne Hyundai de 5 ans avec kilométrage illimité est seulement valable pour les véhicules acquis par un client final chez un partenaire officiel Hyundai (en Suisse et dans l'Espace économique européen), selon les conditions dans le document de garantie. - La garantie pour la batterie haute tension est valable pour 8 ans ou 160 000 km. - Plus d'informations sur hyundai.ch/garantie

Garage Guex SA, Route de Romanel 40, 1121 Bremblens
Tél 021 823 03 03, www.garage-guex.ch

Idéal pour la course



nouveau format 75cl

HENNIEZ aussi nature que moi

24 heures | Samedi-dimanche 30 avril - 1er mai 2022

Action soutenue 17

Une bouffée d'oxygène dans le monde du handicap

Outre ses services et conseils, insiame Vaud propose près de 4000 journées de loisirs à ses adhérents.

On ne pouvait pas porter un nom plus inclusif. L'association insiame (avec une minuscule, nous a-t-on précisé!) signifie «ensemble» en italien. Et si le titre de Toto Cutugno, lauréat du Concours Eurovision de la chanson, nous vient tout de suite en tête en le prononçant, c'est une autre mélodie que les membres d'insiame Vaud entonnent. Celle du partage et de l'amitié.

Depuis soixante ans, l'association propose de soutenir, d'informer et de défendre les personnes en situation de handicap mental et leur famille. Son action est si importante que près de 4000 journées de loisirs sont organisées chaque année, rien que dans le canton de Vaud. «Nous proposons du soutien aux parents, des groupes de parole, nous organisons aussi des camps adaptés», énumère Odile Rossellat, coprésidente d'insiame Vaud. Ce volet dédié aux loisirs est d'ailleurs un élément particulièrement impressionnant de l'offre. Les 700 membres ont le choix entre des activités telles que des week-ends à ski, ou un camp médiéval, des sorties au Papillorama, aux bains thermaux. Des activités sportives aussi variées que le rafting, la voile. Ceux qui préfèrent rester tranquilles trouvent leur compte lors de week-ends sur d'autres thèmes, comme celui de la musique. Des semaines à la montagne sont organisées avec des activités physiques (marche, vélo) ou même dédiées au chocolat. Cela se passe dans le canton de Vaud, notamment à Château-d'Ex, en Valais, dans le canton de Neuchâtel ou même en France.

«Il s'agit d'une relève nécessaire des parents, observe Odile Rossellat. Les camps constituent pour eux une bouffée d'oxygène. Cela permet aussi à tous ceux qui sont en institution de sortir un peu de leur milieu habituel.»

Autre exemple des animations mises en place: celui des projections de film sur grand écran. «Des séances de cinéma qui ont lieu le dimanche matin au Cinétoile de Malley, raconte Sylvie Domenjoz, responsable des relations extérieures d'insiame Vaud. Il s'agit de films à l'affiche. Nous adaptons la diffusion pour que tout le



L'équipe d'insiame Vaud sort chaque année un maillot spécifique pour les 20KM de Lausanne. Odile Rossellat, Alissa Oueslati, Émilie Maghakian, Aline Luginbühl, Louis Matthey et Sylvie Domenjoz présentent celui de la dernière édition. Celui de cette année sera jaune citron. FLORIAN CELLA

monde soit à l'aise. Ainsi, la sonorisation est moins importante et la lumière, tamisée, reste allumée durant la séance pour que les gens puissent se lever à tout moment.» Les personnes en situation de handicap vivent pleinement leur séance. Et intensément. «Quand il y a une scène avec un petit bisou, on entend des «ouuuuuuh». Il y a des éclats de rire. Quand il y a un mort, on a une réflexion juste après», souligne Sylvie Domenjoz.

250 au départ

L'antenne cantonale d'insiame est mise en lumière cette année par les 20KM de Lausanne, qui ont désigné l'association comme action soutenue. «Cela fait six ans que nous participons activement à la course, rappelle Sylvie Domenjoz. Au départ, nous étions 80, et cette année, nous serons 250, dont une moitié de personnes en situation de handicap.»

Reconnaissables par leur maillot de couleur (rose, l'an dernier, jaune

«Il y a une grande attente de la part de nos coureurs à l'occasion des 20KM de Lausanne. [...] Ils se motivent entre eux et sont heureux de participer. Ils représentent à merveille l'esprit de Pierre de Coubertin.»

Sylvie Domenjoz, responsable des relations extérieures à insiame Vaud

citron cette année), les coureuses et coureurs s'aligneront majoritairement sur les épreuves du samedi. Les responsables de l'association tiendront également un stand dans le village des 20KM et distribueront des goodies pour faire connaître l'association. Le projet de l'association sur l'épreuve lausannoise représente un budget de 7000 à 9000 francs qui seront financés par des sponsors et grâce aux dons récoltés à cette occasion.

«Il y a une grande attente de la part de nos coureurs à l'occasion des 20KM de Lausanne, poursuit Sylvie Domenjoz. Ils sont toujours très enthousiastes, même quand la météo n'est pas au rendez-vous. Ils se motivent entre eux et sont heureux de participer. Ils représentent à merveille l'esprit de Pierre de Coubertin.»

Si vous les voyez courir durant le week-end des 20KM dans leur tenue jaune citron, n'hésitez pas à les applaudir chaleureusement.

Pierre-Alain Schlosser

tl

lignes_de_vies

Rouler + SOUVENT

Embarquez votre vélo à bord des véhicules tl et LEB en illimité.

Votre abo tl +15.- /mois



MON VÉLO

S'ABONNER



tiplus.t-l.ch

WWW.JOURNEEDUVELO.CH



JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO

DIMANCHE 15.05.22 CHALET-À-GOBET

VTT - ROUTE - PARCOURS D'ORIENTATION
LA RANDO DES FARFADETS

18 Remerciements

24 heures | Samedi-dimanche 30 avril - 1er mai 2022

Liste prix des classes - Remerciements

Acte Théâtre - initiation au théâtre «jouer pour apprendre et apprendre à jouer» * À la découverte du Léman, source de Vie * Musée romain de Nyon * Alimentarium - Musée de l'Alimentation à Vevey * Aquatis ArchéoLab - visite interactive * Athletissima (billets d'entrée) - à Lausanne * Barryland - Musée et chiens du Saint-Bernard à Martigny * Bowling Lausanne-Flon * Bowling Lausanne-Vidy * Centre mondial du cyclisme à Aigle * Chaplin's World - entrées à Corsier-sur-Vevey * Château de Nyon * Château et Musée national suisse à Prangins * Cinétoile Malley Lumières à Prilly * Collection de l'art brut, Lausanne * Croisière à bord de la Vaudoise * Espace des inventions, Lausanne * Fondation de l'Hermitage à Lausanne * Fondation Pierre Gianadda * Fonda-

tion Pro-Urba - visite guidée des mosaïques d'Orbe * Footgolf de Saint-Cergue * FunPlanet Villeneuve - entrées au bowling * Grottes de Vallorbe * Initiation aux arts du cirque * Juraparc du Mont-d'Ozeires au Pont * La Barque des enfants * Lac souterrain Saint-Léonard * La Fabrique * Lavaux Express à Lutry * LUC Volleyball Club (billets pour un match) * Maison de la Rivière - animation pédagogique nature * Maison du Gruyère * Migros - visite des coulisses de Migros Romanel * Mines de sel des Alpes à Bex * Musée cantonal d'archéologie et d'histoire à Lausanne * Musée cantonal de géologie à Lausanne * Musée cantonal de zoologie à Lausanne * Musée d'art de Pully * Musée d'art et d'histoire - Espace Tinguely à Fribourg * Musée de design et d'arts

appliqués contemporains (MUDAC) à Lausanne * Musée de la main UNIL-CHUV * Musée de l'Élysée * Musée du fer et du chemin de fer * Musée du Léman à Nyon * Musée gruérien - jeu de piste en ville de Bulle * Musée gruérien - visite animée du musée, Bulle * Musée gruérien - visite du centre historique de Bulle * Musée historique de Lausanne * Musée olympique * Musée romain de Lausanne-Vidy * Musée suisse de l'appareil photographique à Vevey * Musée des Suisses dans le Monde * Musée suisse du jeu à La Tour-de-Peilz * Papiliorama à Kerzers * Payerneland à Payerne * Prix du Panathlon * Rocspot - initiation à la grimpe à Echandens * Sensorium * Service de l'eau - visite de la station de traitement d'eau potable de Bret * Service de protection et sauvetage Lau-

sanne - visite de la caserne des sapeurs-pompiers professionnels * Service de protection et sauvetage Lausanne - visite de la structure Détachement du poste médical * Service de protection et sauvetage Lausanne - visite des ambulances * Service des parcs et domaines de Lausanne - Découverte de l'étang Bressone, de sa faune et sa flore * Service des parcs et domaines de Lausanne - visite d'un établissement horticole * Service des parcs et domaine de Lausanne - visite guidée du parc animalier de Sauvabelin * Site et Musée romain d'Avenches * Swin Golf à Lavigny * Swiss Vapeur Parc au Bouveret * Tropicarium de Servion * Urba Kids à Orbe * Zoo La Garenne * Zoo de Servion * Zoo des Marécottes - Combo zoo & piscine

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

Partenaires Premium

MIGROS

BCV

vaudoise

Partenaires principaux

ISA

SPORTXX

swissmilk

Partenaires et prestataires

SIL

ardentis

Orlati

GARAGE GUEX SA
BREMBLENS/MORGES

HENNIEZ

North

tl

La prod
LAPROD.CH

Did
We
Do

PLASMA

VISUAL
SHOP

batmaid

SPONSER

mobilitis

PERSKINDOL

Partenaires institutionnels

canton de
vaud

FONDS
DU SPORT
VAUDOIS

LE
MUSÉE
OLYMPIQUE

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

Partenaires médias

lfm LA RADIO

LATELE

APGISGA
Out of Home Media

ATHLE.ch

24heures



iM puls

À vos marques.
Prêts? Partez!

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

Plus d'infos
migros-impuls.ch/
courses-populaires

MIGROS

Simplement bien vivre



Avec passion et avec vous

20KM de Lausanne, 7 - 8 mai 2022

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

www.bcv.ch/sponsoring

 **BCV**
Ça crée des liens