



De la cour de récréé à la piste d'athlé

À Florimont, comme dans tout le canton, les enfants sont toujours plus nombreux à s'entraîner

Frédéric Thomasset

Depuis le portail de l'Institut Florimont, les élèves fixent le stade du même nom. Cent mètres tout au plus les séparent de l'entrée, soit le quart d'une piste d'athlétisme. L'excitation est palpable, midi a sonné, l'entraînement doit commencer. «On veut courir! On veut courir!» reprennent en chœur les gamins. Sous le regard protecteur des encadrants, les portes tombent, ils peuvent s'élaner. À vos marques, prêts, feu... Partez!

À une semaine du départ de l'Escalade, l'excitation n'est pas feinte. Ils sont d'ailleurs une cinquantaine à répondre présent ce vendredi à l'invitation du coach Julien Lyon, champion d'Europe de semi-marathon par équipes 2016 et ancien élève de l'institut. Un programme bihebdomadaire, entamé en septembre et visant à préparer au mieux les coureurs en herbe. «L'idée était de s'appuyer sur un noyau d'une dizaine d'enfants particulièrement motivés et de proposer en parallèle à tous de tester la course à pied.» Des entraînements libres, ludiques et en phase avec le désir de l'institut de bien figurer au classement par écoles de la célèbre épreuve genevoise.

Sur le terrain, les enfants répondent

positivement. Les sourires sont de rigueur; on lève les jambes à hauteur de ses moyens dans un exercice piloté par coach Julien. «J'ai lancé le programme Escalade il y a maintenant onze ans, se souvient Georges Léger, responsable du département des sports de l'institut. On voulait s'appuyer sur un événement local populaire pour encourager la pratique de la course à pied. Pari gagné, je dirais. En une dizaine d'années, les inscriptions à l'Escalade sont passées d'une trentaine à plus de 300.» Une tendance qu'on retrouve un peu partout dans le canton. Entre 2007 et 2017, le nombre d'inscrits de moins de 19 ans est passé de 9007 à 14 152. Une explosion qu'a su accompagner l'association Sant«e»scalade, qui se sert de la notoriété de l'événement genevois pour inscrire l'activité physique - des séances hebdomadaires d'une heure trente durant les huit semaines précédant la compétition - et la bonne nutrition dans le quotidien des enfants. «À ce jour, une centaine d'établissements scolaires du canton participent au programme, se félicite Marc Vassant, président de l'association. 4600 enfants sont concernés aujourd'hui contre 600 à nos débuts, il y a onze ans.»

Au stade de Florimont, des enfants sont à l'arrêt. On discute, on se repose.

«C'est quoi ton objectif à toi?» lance une petite fille à son amie. «D'être dans les vingt premiers», répond Elsa, 10 ans. Même discours du côté de Victor, 7 ans, qui aime courir «pour être fort» et «être dans les dix, vingt premiers». «La compétition fait partie de la course à pied, analyse Julien Lyon, et nous encourageons les élèves à se fixer un objectif. Les bons résultats participent à l'émulation qui entoure la course. Après, notre message premier reste le plaisir de l'activité physique.»

Un message qu'Olivier Baldacchino, coach privé de course à pied, s'attelle à transmettre lui aussi. Surtout depuis qu'il a ouvert, cette année, un cours à destination des enfants. «La demande reste marginale, analyse le principal intéressé. Elle concerne moins d'une dizaine de petits par an et provient surtout des parents, qui me connaissent comme client. Je leur propose d'améliorer leur technique, entre autres, mais les clubs restent les mieux qualifiés pour les encadrer.»

Lewis Pieyre, 13 ans, prépare depuis deux ans son Escalade avec un coach privé et n'a aucune envie de s'en passer: «Ce n'est probablement pas banal, à mon âge, de faire appel à un entraîneur, concède-t-il. Mais depuis que je cours avec lui, je suis tout simplement meilleur.»



Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36 100
Parution: 6x/semaine

Page: 20
Surface: 280 540 mm²

Ordre: 3007017
EVP (en mill. CHF): 29,5

Référence: 67664119
Coupage Page: 2/8

Séance d'entraînement collectif à l'Escalade à l'Institut Florimont. Cette année, Julien Lyon (à g.), champion d'Europe de semi-marathon par équipes en 2016, accompagne les élèves dans leur préparation. Depuis septembre, ils se retrouvent deux fois par semaine au stade de Florimont. À une semaine de la course, on se donne à fond. GEORGES CABRERA





Zones de croissance: gare aux bobos

Ces bambins qui préparent l'Escalade avec ardeur, cela soulève une question: la pratique assidue de la course chez un préado présente-t-elle un risque? «Chez l'enfant, il existe des zones cartilagineuses, dites zones de croissance, qui relient l'os au tendon», explique Pierre Lascombes, responsable du Service d'orthopédie pédiatrique aux HUG. «Le muscle qui tire sur ces zones peut fait souffrir les individus qui n'ont pas achevé leur croissance. Bien évidemment, il faut faire du sport. C'est merveilleux sur le plan social, ludique, éducatif... Il peut toutefois surgir des problèmes de surmenage. En fonction de son corps, de son âge, de son entraînement, l'enfant qui en fait trop peut souffrir. Particulièrement lors d'une activité sportive répétitive. Il faut penser à la randonnée en montagne, quand le gamin pleurniche, n'en peut plus. On stoppe pour faire un pique-nique. Et cinq minutes plus tard, le revoilà qui court partout. La course à pied, comme la marche, est une activité répétitive qui peut occasionner des douleurs dans ces zones de croissance. Il faut respecter le besoin de s'arrêter et éviter la spécialisation sportive trop précoce. Le préado, s'il pratique toujours la même discipline, peut être confronté à ce surmenage musculaire.» **J. EST.**



1978

Le public genevois avait boudé la première édition

Avec ses 850 inscriptions, la première course de l'Escalade nous paraît aujourd'hui presque confidentielle. Autre sujet d'étonnement, l'affiche de la manifestation ressemblait à s'y méprendre à un paquet de cigarettes Marlboro. On y trouvait même la photo du cow-boy portant sa selle sur l'épaule, publicité bien incongrue mais qui ne semblait pas poser de problème à l'époque.

Cette course inaugurale eut lieu quatre jours après l'Escalade, le samedi 16 décembre 1978. L'année d'après, les coureurs étaient 1400, puis 1600 en 1980, et ainsi de suite jusqu'aux 51 107 inscrits en 2017.

Retour en décembre 1978, à la veille de la première édition.

Cette perspective ne faisait pas trépigner d'impatience les journalistes de la «Tribune de Genève». Rien sur la course dans l'édition des 16-17 décembre, dont les pages Sports faisaient la part belle au ski («Peter Luescher doit gagner la Coupe du monde!»). Pas d'avant-première, mais un encadré consacré à une invention new-yorkaise pour accélérer le jogging du matin dans Central Park. Il s'agissait d'un moteur fixé sur le dos du coureur, relié à des bras articulés enfermant ses cuisses.

«Et ça avance tout seul, à vitesse réglable, jusqu'à 40 km à l'heure!» indiquait cet article.

La météo, qui s'appelait alors «L'air du temps», annonçait pour le week-end un «temps nuageux à très nuageux et des précipitations intermittentes qui se produiront encore, sous forme de neige jusque vers 800 m. Quelques éclaircies pourront se produire l'après-midi. La température à basse altitude sera comprise entre 2 et 6 degrés.» Ce pronostic était quelque peu optimiste. Le compte rendu de la course du samedi, relégué en pied de la cinquième et dernière page Sports du lundi, insistait sur la cruauté de la météo: «La neige, la pluie et le retour du froid auront retenu certains. Je ne veux pas parler des coureurs (plus de 800 au départ) mais du public restreint. Avec un ciel plus clément, cette manifestation aurait mérité, et aurait eu, un public équivalent à celui du prologue du Tour de Romandie cycliste.» Le chroniqueur approuvait le tracé de l'épreuve (1,8 km): «Nivelé, irrégulier, il présentait certaines difficultés, auxquelles s'ajoutait encore le risque de chute sur les pavés mouillés ou verglacés. Et beaucoup de concurrents éprouvèrent les pires difficultés à prendre d'assaut la cathédrale à partir du Bourg-de-Four.»

L'Allemand Gunther Zahn fut le vainqueur de cette première course, en 33' 31", après un intéressant suspense. «On ne peut que déplorer l'indifférence du public genevois pour un tel spectacle», concluait Jean-Charles Magnin.

Benjamin Chaix



Marlboro

**Samedi 16 décembre 1978
dès 16 heures**

**Dans la vieille ville
de Genève**

Le Stade Genève
organise la

1ère Course de l'Escalade

*avec la participation de plusieurs
coureurs de classe internationale*

*Venez nombreux courir
à la lueur des torches
dans un cadre inoubliable*

Patronage: GRAND PASSAGE
**Inscriptions: RAYON SPORT
DU
GRAND PASSAGE**
*début d'inscription:
29 novembre 1978*

ORGANISATION: STADE GENEVE

**Le Cloué fibres
et tambours
du Conservatoire
populaire de musique**

**Le groupe équestre
du Petit Caroussel**

**Le groupe des tambours
de Lamoro-Genève**

L'affiche de la première édition. DR



Raconte-moi ta première Escalade... en courant

Le 40e du jubilaire

Dominique
Zehfus,
64 ans,

policier retraité.

Première

Escalade: 1978.

**Il y participe pour
la 40e fois**

«Courir en pleine ville, dans sa propre ville, c'était quelque chose de fabuleux. Nous partions de l'ex-prison de Saint-Antoine pour arriver au Bourg-de-Four. Le parcours était moins difficile, nous n'avions pas à monter les rues Saint-Léger et Étienne-Dumont, ces montées casse-pattes. Mais j'aurais voulu à l'époque qu'il y ait ce parcours: j'étais un très bon grimpeur.»

«Trente-neuf Escalades, cela ne veut pas dire 30 années sans blessure. Mais on fait tout pour être sur pied le jour de la course. En 1991, après une fracture du crâne, j'ai fait la course avec un masque, pour qu'on ne me reconnaisse pas.» «J'aimerais faire 50 Escalades! Après, si la santé le veut, je ferai la Marmite ou le Nording walking...»



Lendemain de soirée

Christine
Delaloye,
34 ans,

**assistante de
gestion.**

Première

Escalade: 2007

Le souvenir d'une soirée de boîte arrosée la veille, d'une course forcément «interminable», mais surtout du bonheur d'être arrivée au bout. «Je suis rentrée la veille, c'était 3 h du matin. Ce n'était pas facile. Il a plu. Mais je n'avais plus le choix. J'avais le t-shirt et compagnie. Je me suis retrouvée toute seule, avec mes supporters personnels, ma maman, ma fan No 1,

et des amis.» «En 2014, j'ai inscrit ma mère à l'Escalade pour sa première course. J'ai réussi aussi à engager une amie de la famille, plus jeune mais moins sportive. Elle a accepté à une condition: ne pas arriver dernière. Elle n'est pas arrivée dernière... mais avant-dernière. Un succès pour tout le monde!»





Leçons de course

Lewis
Pieyre,
13 ans,
écolier.
Première Esca-
lade: 2015



Lewis Pieyre est un enfant généreux et il n'hésite pas à partager les astuces de son coach, pour permettre à tout le monde d'accélérer dans les montées. Encore faut-il en avoir les moyens. «Mon père m'a dit: «Et si tu faisais l'Escalade?» J'ai dit: «Pourquoi pas!» Au départ, t'as le trac; tu ne sais pas dans quelle condition tu vas te mettre pour mieux partir. Mais une fois que tu t'es

mis dans ta bulle, tout va mieux.» «Avoir un coach à 13 ans, ce n'est pas banal. Il m'a beaucoup aidé. C'est à la montée que je double la plupart des personnes, grâce à une technique que mon coach m'a apprise. C'est de faire plein de petits pas, comme ça (*il file*). Dans les descentes, il faut lâcher les foulées et les bras.»

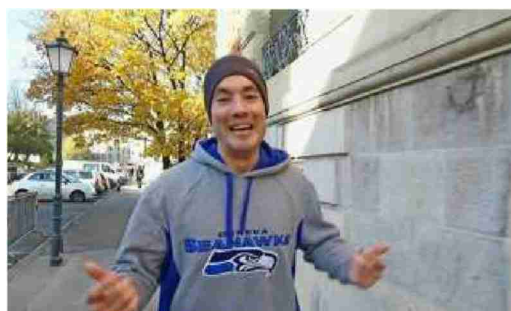
Raconte-moi ta première Escalade... en courant

Jamais à l'arrivée

Nicolas
Zavadil,
banquier,
31 ans.
Première
Escalade: 2003

En quinze années de participation, Nicolas Zavadil n'aura jamais vu le bout de la course. La faute à une condition physique défaillante? Non, le jeune homme est un joueur des Seahawks, tout simplement. Et l'équipe de football américain genevoise doit gérer les départs uniquement. «J'ai fait en effet quinze ans de Courses de l'Escalade sans en courir une seule! Ce

n'est pas frustrant. La course de fond, ce n'est pas vraiment ma tasse de thé.» «La première année où j'ai lancé le départ, c'était pour les minots. La directive était de ne pas croiser les bras et de garder son casque sur la tête. J'ai fait le contraire et je me suis retrouvé en une de la *Tribune*.» Moralité? «Ne fais pas ce qu'on te dit et tu finiras en première page de la *Tribune*!»





De Lund à Genève

Rebecka
Sax,
étudiante
21 ans
Première Esca-
lade: 2015



À Lund, ville d'origine de Rebecka Sax, une course propose

de faire plusieurs fois le tour de la ville. Une Escalade suédoise, en quelque sorte? «Sans les montées», sourit l'étudiante. «J'ai toujours aimé courir, mais c'est à Genève que je suis devenue coureuse! À ma première Escalade, je me souviens que j'étais avec plein d'autres filles sur la ligne de départ. Je ne connaissais

personne, mais on était toutes ensemble en train de s'entraîner. Il y avait de la musique, on sautait pour s'échauffer. J'ai fait un peu connaissance avec d'autres filles.» «En Suède, il y a de très belles courses aussi, par exemple entre Copenhague et Malmö. On court entre deux pays, en passant par le pont qui fait environ 12 km.»

Le retour du coach

Coach
Johann,
prépara-
teur physique,
46 ans.
Première
Escalade: 1999



Il y a un an, nous avons laissé coach Johann – star de la série

«Deux mois pour préparer l'Escalade» (à voir sur prepaescalade.tdg.ch) – sur une satisfaction personnelle et professionnelle. Sous sa direction, son poulain (*l'auteur de ces lignes, donc*) avait en effet pu boucler sa première course sur un temps prometteur. Un an plus tard, les retrouvailles sont forcément chaleureuses.

«Être là, avec toi, c'est un peu *Retour vers le futur!*» «Il y a un an, je vois débarquer deux gars, dont un ahuri avec un bonnet orange...» **F.T.H.**

**Découvrez l'intégralité
de notre web-série:**
encourant.tdg.ch