



Chers amis,

★ Laura Hrebec, membre de notre club, sera au départ du marathon lors des championnats d'Europe d'athlétisme qui se dérouleront en août prochain à Berlin. Elle a été retenue après son excellente performance lors du marathon de Lausanne qu'elle avait remporté l'automne dernier en 2h40'28'' dans des conditions très difficiles, alors que les minima étaient fixés à 2h40'. Laura a réalisé de très belles performances ce printemps avec une victoire au 20KM de Lausanne en 1h14'07'', une nette victoire au classement général du Tour du Chablais et une magnifique 3^{ème} place au Grand-Prix de Berne en 59'40''.

★ D'autres membres de notre club ont également réussi de très bons résultats lors de diverses courses ce printemps comme Lucien Epiney (1h08'53'' au semi-marathon du Lago Maggiore), Guido Heynen (58'13'' au Grand-Prix de Berne) ou Yvan Bétrisey (55'24'' au Grand-Prix de Berne). Félicitations à tous les membres du club qui portent les couleurs du club et qui usent régulièrement les semelles dans les nombreuses courses du calendrier.

★ Nos amis du Triathlon Club Valais ont organisé le 2 juin dernier la 2^{ème} édition du Triathlon de Sion qui s'est déroulé au Domaine des Iles. Si la compétition comptait comme 1^{ère} manche de la National League avec la venue de triathlètes professionnels, elle était également ouverte aux catégories populaires. Sous un soleil radieux, la manifestation a connu un joli succès.

★ En terminant 2^{ème} du semi-marathon de Berlin en avril dernier en 1h09'30'', Martina Strähl a réussi un incroyable exploit, pulvérisant de plus de 45 secondes le record national de Fabienne Schlumpf. Un autre record suisse est également tombé cette année, soit celui du 200 mètres. Le 10 juin dernier, Alex Wilson, Bâlois aux racines jamaïcaines, a réalisé un chrono de 20''26 à Berne. Il est également détenteur du record de Suisse du 100 mètres.

★ Lors des Mondiaux de semi-marathon à Valence (Espagne) en mars dernier, à noter la magnifique 8^{ème} place de l'athlète du Stade Genève Julien Wanders. Le temps de 1h01'03'' constitue le meilleur résultat de l'histoire d'un Suisse.

★ Dans son édition du 19 avril 2018, le journal Le Temps consacrait une pleine page sur le surprenant coureur japonais Yuki Kawauchi qui venait de remporter le prestigieux marathon de Boston. Comme il travaille à plein temps dans une école, il s'entraîne et court le reste du temps avec une méthode très personnelle. Victorieux de nombreux marathons dont Zurich en 2016, il a été reconnu récemment par le livre *Guinness des records* comme l'athlète ayant couru le plus grand nombre de marathons en moins de 2h20' (78 fois). La très grande majorité des marathonien s'entraînent beaucoup (200 km par semaine) et courent très peu (deux marathons par an, parfois trois). Kawauchi fait tout le contraire: il ne s'entraîne qu'une fois par jour, ne cumule «que» 140 km par semaine et participe à une course (semi-marathon ou marathon) tous les quinze jours, le plus souvent sur un rythme très soutenu. Ce programme est dicté par son emploi du temps: travaillant à plein-temps, il n'a que le matin pour courir et compense son moindre kilométrage par un très grand nombre d'épreuves (une douzaine de marathons par an). Pour le dire vite: Yuki Kawauchi s'entraîne en compétition. Il y démontre un mental hors du commun qui compense une pointe de vitesse défaillante et un inévitable manque de fraîcheur. Et si les conditions météo sont exécrables, sa force et sa dureté exultent. A Boston, dans le vent, la pluie et le froid, il a ainsi déposé le tenant du titre et champion du monde kenyan Geoffrey Kirui dans les deux derniers kilomètres pour s'imposer en 2h15'54". Belle leçon de vie...

★ Dans un article du 25 avril 2018, Le Temps nous apprend que Genève devient un véritable hub de la médecine du sport. L'hôpital de La Tour à Meyrin a en effet inauguré un nouveau bâtiment qui a coûté 120 millions de nos francs, destiné à la médecine du sport (service complet de consultation, traitement médico-sportif, diagnostic de performance, centre de rééducation...). Cette inauguration suit d'autres infrastructures dans la région consacrées à la médecine du sport (tapis roulants, entraînement en hypoxie, espace d'hydrothérapie avec piscine, bassin d'eau froide pour choc thermique, espace de cryothérapie descendant jusqu'à -150° C...). Si la concurrence se fait de plus en plus rude au niveau des offres, le marché potentiel est énorme et cette évolution s'inscrit dans la lutte contre la sédentarité.

★ Notre traditionnelle **balade** en montagne aura lieu le **dimanche 29 juillet** prochain. Nous vous proposons une promenade au fond du vallon de Nendaz, au départ du barrage de Cleuson. Celle-ci avait déjà été proposée en 2016 mais n'avait pas pu avoir lieu en raison de la météo. La randonnée, d'une durée d'environ 3h30 aller et retour, est à la portée de tous, enfants compris. Chacun prendra son pique-nique. Programme de la journée :

8h30 : Rendez-vous à la Cave Château Constellation à Sion, au départ de la route de Nendaz ou à **9h30** au couronnement du barrage de Cleuson (2'200 mètres d'altitude).

Accès jusqu'au barrage de Cleuson : après le village de Haute-Nendaz, bifurquer à gauche direction Siviez. A Siviez, traverser la rivière et suivre la route sur la gauche en direction du barrage de Cleuson. Malgré un panneau d'interdiction de continuer après environ 2 km, les véhicules sont traditionnellement autorisés à poursuivre leur route. Rendez-vous sur le couronnement du barrage (places de parc en suffisance). S'agissant d'une route de montagne, les véhicules bas et sportifs sont fortement déconseillés.

Le pique-nique est prévu dans la région du Lac du Grand Désert à env. 2'600 mètres d'altitude. Pour les moins sportifs, il y a également la possibilité de s'arrêter au niveau de la Cabane St-Laurent, située à 2'450 mètres. Le retour se fera par le même chemin avec la possibilité d'emprunter l'autre rive du lac de Cleuson.

Le retour est prévu à Sion vers 17h.

Il n'y a pas d'inscription à cette sortie. En cas de temps incertain, veuillez consulter notre site ou m'envoyer un coup de fil.

★ Vous trouverez en annexe l'évolution des records du marathon des femmes, document historique fort intéressant préparé par Augustin Genoud. Merci à lui pour ces informations.

★ Pour terminer, n'oubliez pas de réserver la date du **samedi 24 novembre** pour notre assemblée-souper. Celle-ci se déroulera au Trait d'union à Sion (ancien arsenal). Les informations détaillées vous parviendront en temps utile.

Bon début d'été à toutes et tous. Salutations sportives.

Didier Fournier