

2024

LANCY / SPORTS / DÉCOUVERTES / TENDANCES

SPORT & VOUS

LANCY ET LE SPORT

PRÊTS, FEU, MARCHEZ !

ZOOM

TROIS ACTIVITÉS ANTI-SÉDENTARITÉ

L'ÉLITE DE LA COURSE À PIED

UNE AFFAIRE DE FAMILLE

LA RUN'AIRE

UN SUCCÈS DÉMENT QUI NE SE DÉMENT PAS

LUMIÈRE SUR DIX PASSIONNÉ-ES QUI BOUGENT

**LA MARCHÉ
DANS TOUS SES ÉTATS**

DOSSIER COMPLET PAGES 6-7

Ville de Lancy
République et canton de Genève



SOMMAIRE



6-7
DOSSIER
LA MARCHÉ DANS
TOUS SES ÉTATS



3

LIBÉREZ-VOUS !

Éditorial de Corinne Gachet,
Conseillère administrative
déléguee aux sports

4

LANCY ET LE SPORT : PRÊTS, FEU, MARCHEZ !

Entretien avec Olivier Carnazzola,
Chef du Service des sports et
des locations

5

ZOOM

3 activités anti-sédentarité

8-9

POINTS DE VUE

L'élite de la course à pied :
une affaire de famille



10-11

REPORTAGE

La Run'Aire : un succès dément
qui ne se dément pas



12-15

INSTANTANÉS

Coup de projecteur sur
dix passionné-es de marche et
de course

ÉDITORIAL

Votre magazine Sport & Vous est de retour pour une nouvelle édition, cette fois avec pour thèmes la marche et la course à pied, deux activités qui ne présentent que des avantages: elles sont simples, peu coûteuses et ne nécessitent que peu d'équipement; elles sont à la portée de toutes et de tous, à tout moment, ce qui les rend facilement gérables au quotidien. Un exemple parmi d'autres, les employé-es travaillant à Pont-Rouge sont des centaines, tous les midis, à chausser leurs baskets pour aller se ressourcer au bord de l'Aire.

La Ville de Lancy encourage ces pratiques en mettant en place des infrastructures et des manifestations. C'est le cas, depuis 2022, de la Run'Aire*, qui propose

MARCHE OU COURSE: LIBÉREZ-VOUS!

différents parcours à tous types de profil, d'âge ou de niveau: une course parents-enfants pour les plus petit-es, des parcours de 1, 2 et 5 km pour les plus

grand-es, et de 10km pour les plus aguerris-es. Les possibilités sont très nombreuses à Lancy et dans les communes limitrophes: le nouveau parcours de La Chapelle, entre Lancy et Plan-les-Ouates, et les chemins aménagés le long de l'Aire offrent des espaces sécurisés et agréables pour la course et la marche.

Personnellement, il y a un parcours que j'aime faire, accompagnée de ma sœur: je prends le grand escalier qui mène au Petit-Lancy depuis le bord de l'Aire, près de la promenade Nicolas-Bouvier, pour aller au Bois de la Bâtie. D'autres fois, je fais la boucle Navazza-Onex-Manège-Cherpines-Aire. Cela me permet de me libérer du stress et de retrouver de l'énergie. C'est indispensable à mon équilibre personnel.

J'espère que ce magazine vous incitera à pratiquer régulièrement ces deux activités, en solo ou en groupe, car elles contribuent à notre bien-être général et favorisent notre équilibre de vie. Exercer une activité physique régulière, même de manière modérée, a des effets bénéfiques prouvés sur la santé, réduisant le stress, améliorant la condition physique et renforçant le lien social.

Bonne lecture et vive le sport!

Corinne Gachet

Conseillère administrative déléguée aux sports

* Voir le reportage en pages 10 et 11



IMPRESSUM

VILLE DE LANCY

Service des sports et des locations: Olivier Carnazzola, Caroline Gil

Coordination et communication: Sandra Maliba,

José Gomes Da Costa, Gwendoline Romand

Rédaction: Pierre Giamarchi / www.apropos-text.ch

Graphisme: Marion Wyss / www.marionwyss.ch

Photographie: Alain Grosclaude / www.alaingrosclaude.com

Impression: Atar Roto Presse SA

EN COUVERTURE

Run'Aire 2023

DERNIÈRE DE COUVERTURE

Parc des Evaux en 2020

Ville de Lancy

République et canton de Genève



LANCY ET LE SPORT

PRÊTS, FEU, MARCHEZ!



4

LA SOCIÉTÉ ACTUELLE ET LE RYTHME DE LA VIE ACTIVE POUSSENT TOUJOURS PLUS LES LANCÉEN-NES À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, POUR SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL. JUSTEMENT, LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED SONT AUJOURD'HUI PLÉBISCITÉES CAR ELLES CONSTITUENT DES PRATIQUES ADAPTÉES. LE POINT AVEC OLIVIER CARNAZZOLA, CHEF DU SERVICE DES SPORTS ET DES LOCATIONS (SDSL).

« Ces deux sports sont très prisés des Lancéennes et des Lancéens, grâce notamment à leur accessibilité: aucun équipement ni abonnement n'est nécessaire. Cette tendance reflète de nouveaux modes de consommation sportive et l'attrait croissant pour les sports libres et déstructurés, auxquels chacun-e peut se livrer sans contrainte. Aujourd'hui, la marche et la course à pied constituent des solutions idéales et peuvent se pratiquer seul-e ou à plusieurs », assure Olivier Carnazzola.

QUE FONT LES AUTORITÉS POUR ENCOURAGER CES PRATIQUES?

Olivier Carnazzola: La Ville de

Lancy multiplie les initiatives. Tout d'abord, des parcours sportifs fléchés et équipés d'appareils de fitness sont en cours d'aménagement. Un premier circuit existe déjà au Grand-Lancy, un second verra le jour dès 2025 au Petit-Lancy, offrant ainsi aux personnes qui le souhaitent des infrastructures de proximité. Ensuite, avec la collaboration de partenaires locaux, nous organisons nos propres événements, comme notre course automnale, la Run'Aire* depuis 2022, ou le Bol d'Aire nocturne, marche de nuit de 3 km, à la lampe frontale, au bord de l'Aire qui a aussi vu le jour en 2022. Par ailleurs, des vestiaires en accès libre seront installés dans le

complexe sportif rénové des Fraisières. Ils permettront de se changer avant et après l'effort.

QUI SONT VOS PARTENAIRES ?

O.C.: Nous sommes partenaires de l'association Urban Training et nous soutenons l'association Team Eticha Running, qui est impliquée dans la préparation de la Run'Aire en automne les mardis soir et propose également des entraînements les jeudis soir de mars à juin. Nous travaillons aussi avec Santescalade, qui entraîne notamment les enfants de 6 à 12 ans dans les écoles, en vue de les préparer à la Course de l'Escalade.

* Voir le reportage en pages 10 et 11

ZOOM

3 ACTIVITÉS ANTI-SÉDENTARITÉ



URBAN TRAINING

De mai à octobre, les sportives et sportifs confirmés ou non peuvent s'adonner à l'Urban Training, une activité gratuite et originale. Des séances hebdomadaires d'une heure mêlent marche et exercices physiques variés, en exploitant les éléments du paysage urbain : escaliers, trottoirs, bancs publics, etc. Tout devient prétexte à se dépenser dans la ville même, aux allures de salle de sport à ciel ouvert. L'Urban Training mise sur un rythme accessible, quels que soient l'âge et le niveau, et ne nécessite qu'une tenue de sport. Seule obligation : l'inscription préalable*. Ce concept ludique et insolite fait mouche puisque les sessions affichent complet chaque année. Et en plus d'être une activité familiale et conviviale, l'Urban Training est entièrement financé par la Commune. De quoi profiter des beaux jours pour se défouler dans les rues de la ville !

* Inscription sur www.urban-training.ch/fr/inscription



SUNDAY TRAINING

Lancy vous donne rendez-vous en novembre pour une matinée 100 % défoulement et zéro prise de tête. Baptisé Sunday Training, cet événement gratuit et ouvert à toutes et à tous propose, dans une grande salle de gym, trois cours de 45 minutes chacun d'activités physiques conviviales. Au programme ? Réveil musculaire en douceur avec du yoga, puis deux autres disciplines choisies au gré des inspirations de l'organisateur : renforcement musculaire en vue de la saison de ski et zumba, par exemple. L'avantage du concept est que chacun-e peut s'inscrire au(x) cours de son choix et passer d'une activité à l'autre selon ses envies. Un dimanche matin idéal pour se dépenser, que l'on soit adepte de la douceur ou du tonique ! Comme l'Urban Training, le Sunday Training profite du financement de la Ville de Lancy pour offrir la gratuité totale aux participant-es. Un bon moyen pour terminer la semaine en beauté sans se ruiner. La prochaine édition est fixée au 10 novembre 2024.



BOL D'AIRE NOCTURNE

Chaque année en septembre*, la Ville de Lancy propose une marche sportive d'environ 1h30, uniquement éclairée par les lampes frontales ou de poche des participant-es ! Cette animation a vu le jour en 2022 dans la cadre de l'événement « La nuit est belle ! » et s'inscrit dans la durée puisqu'elle attire chaque année une cinquantaine (le nombre limite de participant-es) de marcheuses et de marcheurs intrépides, séduit-es par cette occasion singulière de bouger, et ce, malgré des conditions météo parfois défavorables. Accompagnée par un-e coach de l'association Urban Training, la marche débute à 20h au stade des Fraisières, côté chemin des Verjus, passe par les bords de l'Aire et se termine à la place de Pont-Rouge où une boisson attend les participant-es. Ludique et convivial, le Bol d'Aire nocturne est idéal pour se dépenser, en solo ou en groupe, tout en profitant d'une expérience atypique.

* Le Bol d'Aire nocturne se greffe généralement sur « La nuit est belle ! ». En 2024, il a été maintenu malgré le report de l'événement du Grand Genève au 11 avril 2025.

LA MARCHÉ DANS TOUS SES ÉTATS

6



SPORTIVE, RANDONNÉE, NORDIQUE, TREKKING... LA MARCHÉ CONNAÎT DE NOMBREUSES VARIANTES. MAIS PLUTÔT QUE DE CLASSER LEUR EFFICACITÉ SUR LA SANTÉ, LA DOCTEURE OLIVIA BRAILLARD, MÉDECIN GÉNÉRALISTE SPÉCIALISÉE DANS L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT AUX HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE (HUG) PRÉFÈRE ABORDER D'AUTRES FACTEURS.

La Docteure Braillard souligne que s'il existe une multitude d'études montrant le bénéfice des différents types de marche sur la santé, elle n'en a pas trouvé qui prouve qu'un type de marche est plus favorable qu'un autre. Il est donc compliqué de les classer par ordre « d'efficacité » et de quantifier avec précision les effets d'un type de marche spécifique, les conditions de pratique variant grandement d'une personne à l'autre et d'une condition physique à l'autre.

INTENSITÉ ET ENVIRONNEMENT

Au-delà des classifications, deux facteurs clés entrent en ligne de compte : l'intensité et l'environnement. « Si vous marchez à 3 km/h ou à 6 km/h, ça va grandement influencer les effets sur votre santé, déclare la Dre Braillard. De même, l'environnement – terrain, dénivelé, ville, nature, etc. –, va avoir un impact. Ainsi, pratiquée avec des bâtons sollicitant les membres supérieurs, la marche nordique, par exemple, peut consommer plus d'énergie, mais

le bénéfice physique dépendra de ces deux facteurs. »

RÉINTÉGRER LA MARCHÉ DANS LE QUOTIDIEN

« Le plus important est de se mettre en mouvement et de marcher un peu tous les jours », insiste la médecin. Faire 1 000, 4 000 ou 10 000 pas par jour ? Ce genre d'injonction n'a pas beaucoup de sens car elle dépend de nombreux facteurs : objectifs, temps, occupation professionnelle, condition physique, etc.

D'autant qu'elle change régulièrement. Hier, c'était 10 000, aujourd'hui les spécialistes font, si l'on ose dire, un pas en arrière en recommandant 8 000. La Dre Braillard, elle, préconise de réintégrer la marche dans les déplacements du quotidien – faire ses courses, se rendre au travail, aller chercher les enfants à l'école, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur –, ce qui aurait par ailleurs des effets considérables sur la santé publique. Autrement dit, l'activité physique par petites touches avant de viser des objectifs ambitieux. «Même de petites quantités de marche chaque jour peuvent être bénéfiques», précise la généraliste.

UNE ACTIVITÉ SÛRE... SOUS CONDITIONS

«Le risque avec la marche, ce sont les blessures chez les personnes sédentaires qui se lancent soudainement dans une pratique trop intensive», avertit la Dre Braillard. On voit alors survenir toutes sortes de pathologies telles que tendinites, douleurs aux genoux ou aux hanches. Les principaux types de blessures? «Les douleurs articulaires chez les personnes souffrant de problèmes préexistants comme l'arthrose, déclare Olivia Braillard. C'est un stress inhabituel, pour les genoux par exemple, qui va causer une inflammation.» Viennent ensuite les tendinites, une surutilisation de ces structures tendineuses qui n'ont pas l'habitude d'être sollicitées. Mais si l'effort est progressif, les risques diminuent. Mieux vaut donc être raisonnable et augmenter petit à petit l'intensité et la durée. Une question de bon sens, en somme. «Il est dommage de se blesser et de devoir s'arrêter alors qu'on voulait se remettre en forme», constate la généraliste.

TROUVER LA MOTIVATION

Le vrai défi est souvent de se lancer et d'ancrer la marche dans ses habitudes. «Il n'y a pas de recette idéale, il faut trouver ce qui nous motive», explique Olivia Braillard,

ajoutant qu'il ne faut pas hésiter à tester différentes formules, à différents moments de la journée. Certain-es seront stimulé-es par la pratique hebdomadaire en groupe. D'autres préféreront marcher seul-es, en ville ou dans la nature.

BIENFAITS POUR LE CORPS...

Marcher régulièrement permet de réduire les méfaits de la sédentarité, comme l'obésité. En améliorant la circulation sanguine, elle réduit le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, la marche renforce les os et les muscles, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées en prévenant les chutes et les fractures. En outre, la marche nordique présente l'avantage d'améliorer l'équilibre, ce qui peut être utile pour les personnes souffrant de ce type de pathologies.

... ET L'ESPRIT

Au-delà des bénéfices physiques, la marche est aussi une alliée pour la santé mentale. Elle réduit le stress, améliore l'humeur et favorise le sommeil. Le contact avec la nature, en particulier, a des effets apaisants et peut améliorer la concentration et la créativité. Les études montrent également que la marche peut diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété, offrant un complément précieux aux thérapies traditionnelles. «C'est prouvé scientifiquement!» conclut la Dre Braillard.

UN CHOIX PERSONNALISÉ

Le grand air est réputé plus apaisant que les rues animées, mais certaines personnes préfèrent marcher en ville où elles se sentent mieux entourées par la vie urbaine. L'essentiel est de sortir et de bouger à son rythme, et de ne surtout pas rester cloîtré-e chez soi, quelle que soit la forme de marche choisie. Il n'y a pas de preuve définitive que la marche en ville soit moins bénéfique, bien que la nature offre un environnement souvent plus relaxant. Enfin, si la pollution en ville n'est pas idéale, «les béné-

ficiés de la marche sont tellement importants qu'ils surpassent l'exposition aux polluants», rassure la généraliste, tout en recommandant de trouver des moyens de rendre la marche attrayante et de l'adapter à ses propres préférences et contraintes.



OLIVIA BRAILLARD

La Dre Olivia Braillard est diplômée de la Faculté de médecine de Genève puis s'est spécialisée en médecine interne générale en 2013. Elle travaille dans le Service de médecine de premier recours des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) depuis 2010, où elle s'est formée en éducation thérapeutique du patient (ETP). Coordinatrice au sein du Centre en ETP des HUG, elle s'intéresse particulièrement à la promotion de la santé et à la prise en charge holistique des maladies chroniques.



POINTS DE VUE

L'ÉLITE DE LA COURSE À PIED : UNE AFFAIRE DE FAMILLE



8

DANS LA FAMILLE TESFAYE, ON COURT DE PÈRE, ETICHA, EN FILLES, YODIT ET SABELLA, À QUI IL A TRANSMIS LES VALEURS DE DISCIPLINE ET DE SANTÉ PAR LE SPORT. SANS OUBLIER HELEN BEKELE, L'ÉPOUSE D'ETICHA, MARATHONNIENNE AU PALMARÈS IMPRESSIONNANT. ENTRETIEN.

QUAND AVEZ-VOUS COMMENCÉ À COURIR DE MANIÈRE PROFESSIONNELLE ?

Eticha: À 16 ans, j'avais déjà gagné des compétitions à l'école, et un club m'a approché. Vers 17-18 ans, j'avais déjà un bon palmarès.

Helen: Quand je suis arrivée à Genève, en 2015, j'avais 21 ans. Cette année-là, j'ai gagné la Course de l'Escalade et trois ou quatre autres compétitions.

QUE VOUS APPORTE LA COURSE À PIED ?

Eticha: Beaucoup de choses, la confiance, les voyages, les rencontres. À Lancy, je suis actif dans l'association Team Eticha Running et j'entraîne au printemps ainsi qu'en automne pour préparer la Run'Aire.

QUEL EST VOTRE RYTHME D'ENTRAÎNEMENT ?

Eticha: Quand je courais le marathon, je parcourais environ 220km

par semaine, à raison de deux séances de piste, deux de route, deux fois les bords du Rhône, et du jogging en plus. Aujourd'hui, je cours pour ma santé et mon plaisir, et je ne pense pas m'arrêter.

Helen: Je m'entraîne souvent au Kenya ou en Éthiopie, car les conditions météo à Genève ne sont pas favorables. Souvent le week-end, et parfois l'après-midi, nous courons tous ensemble.

SUIVEZ-VOUS UN RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Helen: Nous mangeons tous beaucoup de pâtes, de lentilles et de pois rouges, des protéines végétales, et nous ne consommons évidemment ni graisse ni alcool.

VOUS ENTRAÎNEZ ÉGALEMENT DES AMATRICES ET AMATEURS ?

Eticha: Oui, j'ai créé l'association Team Eticha Running qui entraîne une vingtaine d'amatrices et amateurs tous les jeudis soir, pour les préparer notamment à la Course de l'Escalade.

PALMARÈS NON EXHAUSTIFS ETICHA TEFAYE

- 1^{er} au marathon d'Amsterdam (1994)
- Septuple vainqueur du marathon de Lausanne (de 1997 à 2007)
- 1^{er} au Morat-Fribourg (2002)
- 1^{er} au marathon de Zurich (2003)
- 1^{er} au marathon de Bâle (2005)
- Quadruple vainqueur du marathon de Genève (de 2005 à 2008)
- 1^{er} au marathon du Tessin (2010)

HELEN BEKELE

- Quadruple victorieuse de la Course de l'Escalade (de 2015 à 2018)
- 1^{er} au marathon de Lausanne (2015)
- 1^{re} aux 20 km de Lausanne (2016, 2017, 2019)
- 1^{re} au marathon de Barcelone (2017)
- Détentrice du record de la course Morat-Fribourg en 57 min 50 s (2019)
- 1^{re} au marathon de Zurich (2023)

La participation d'Helen au marathon d'Osaka 2024 lui a permis de décrocher son ticket pour les Jeux olympiques de Paris 2024 auxquels elle a terminé 22^e en un temps de 2 h 29 min 43 s.



SABELLA TEFAYE SUR LES TRACES D'UNE GRANDE CHAMPIONNE

Elle est née en 2005 et a commencé à courir à l'âge de 9 ans. Sabella est membre du club AVG (Athlétisme Viseu Genève) et participe régulièrement à des compétitions. Elle s'est spécialisée dans le 1 500 et le 3 000 mètres. Son palmarès ? Elle a remporté quatre fois les championnats suisses dans les catégories Juniors des moins de 18 et 20 ans (U-18 et U-20) sur ces deux distances. Elle a également participé aux championnats d'Europe dans les mêmes catégories, en 2022 et 2023. Avec son club, elle s'entraîne deux heures durant, deux fois par semaine. Sans compter les footings qu'elle fait le week-end en famille. En moyenne, elle court environ 80 kilomètres par semaine. Sabella a participé aux championnats suisses les 17 et 18 août 2024 sur 1 500 mètres à Langenthal. Elle projette de se lancer dans des compétitions internationales en catégorie Élite. Elle admire Tirunesh Dibaba, spécialiste des courses de fond et plus jeune championne du monde de l'histoire sur 5 000 et 10 000 mètres.

YODIT TEFAYE FUTURE GRANDE COUREUSE DE FOND

Née en 2003, Yodit court depuis l'âge de 10 ans. Elle s'entraîne dans le même club (AVG) et à la même fréquence – les mercredis soir et samedis matin – que sa sœur. Mais elle se spécialise dans la course de fond, se concentrant sur le 5 000 mètres, avec des entraînements de longues distances axés sur l'endurance, incluant de nombreuses répétitions qui peuvent aller jusqu'à sept fois 1 000 mètres par séance. Elle court également en famille quand les emplois du temps respectifs le permettent. Son régime alimentaire ? « Nous ne suivons pas de 'régime', ma sœur et moi, mais nous avons une alimentation équilibrée qui nous apporte de bons nutriments », déclare-t-elle. Son ambition est de devenir athlète professionnelle « mais plus dans le 5 000 mètres que dans le marathon, contrairement à mon père », ajoute-t-elle. L'athlète qui l'inspire ? Sydney McLaughlin-Levrone une athlète américaine spécialiste du 400 mètres haies.

REPORTAGE

LA RUN'AIRE : UN SUCCÈS DÉMENT QUI NE SE DÉMENT PAS

EN SEULEMENT DEUX ANS, LA RUN'AIRE EST DEVENUE UNE VÉRITABLE INSTITUTION SPORTIVE. PROPOSÉE EN AUTOMNE EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION RUNNINGGENEVA, CETTE COURSE INTERCOMMUNALE, QUI SE DÉROULERA EN 2024 LE DIMANCHE 27 OCTOBRE, A SU CONQUÉRIR LE CŒUR DES LANCÉEN-NES, ET PLUS GÉNÉRALEMENT DES GENEVOIS-ES, DES FAMILLES AUX PASSIONNÉ-ES DE SPORT, GRÂCE À SON APPROCHE INCLUSIVE ET CONVIVIALE.

UN CONCEPT NÉ DES BORDS DE L'AIRE

Initialement, l'idée de cette manifestation a germé entre les communes de Lancy et de Plan-les-Ouates, avec la volonté d'exploiter le magnifique cadre naturel des bords de l'Aire pour une course à pied unique en son genre. Un parcours gorgé de défis techniques avec ses montées abruptes, mais aussi d'une beauté à couper le souffle.

UN PROJET COLLABORATIF

Cette vision a rapidement pris forme grâce à l'implication de l'association Runningeneva, mandatée pour piloter le projet dans sa globalité : de l'encadrement à la sécurité, en passant par le chronométrage et le balisage, les expert-es de l'association apportent tout leur savoir-faire technique et logistique.

DES COURSES POUR TOUS LES NIVEAUX

Pour permettre à un maximum de participant-es de se lancer, la Run'Aire propose des parcours aux longueurs variées : 1, 2, 5 et 10 km. Un choix qui s'adresse à tous les âges et tous les niveaux, des débutant-es aux athlètes confirmé-es. Particulièrement exigeante avec ses fortes pentes, la boucle de 10km attire les plus téméraires en quête de défis.

UNE PRÉPARATION D'EXCELLENCE

Rien n'est laissé au hasard afin que chaque participant-e soit parfaitement prêt-e le jour J. C'est la mission que s'est donnée l'association Team Eticha Running*, qui propose deux sessions d'entraînements hebdomadaires gratuites par année. De mars à juin, puis de septembre à octobre, ces séances encadrées par des coach-es professionnel-les accueillent des groupes pour débutant-es comme pour expert-es.

UNE FÊTE POPULAIRE ET CONVIVIALE

Au-delà de la performance, la Run'Aire se veut avant tout un événement festif et convivial à dimension genevoise. Qu'importe le chrono, l'essentiel est de se faire plaisir et de passer un agréable moment, en famille ou entre ami-es. Toutefois, une enveloppe est remise aux trois premières et premiers de chaque course et un cadeau est offert aux participant-es : une médaille pour les enfants et d'autres lots pour les adultes. Cette course n'est pas une compétition, mais bel et bien une aventure humaine et sportive, où chacun-e, quelle que soit sa condition, peut trouver sa place.

UN ÉVÉNEMENT QUI FÉDÈRE

C'est peut-être ce qui explique le succès grandissant de la Run'Aire, qui attire plus de 1 000 participant-es chaque année. Véritable rendez-vous

déjà incontournable, cette course réussit à fédérer bien au-delà du milieu sportif, séduisant un public multigénérationnel et familial.

LA PARTICIPATION D'ATHLÈTES INTERNATIONAUX

Et pour couronner le tout, la Run'Aire peut parfois compter sur la participation d'athlètes d'exception comme Helen Bekele*. Après avoir obtenu sa nationalité suisse, cette championne qui a représenté la Suisse aux Jeux olympiques de Paris 2024 a participé à la première édition de la course. Une popularité qui démontre que, malgré son jeune âge, la Run'Aire est déjà entrée dans la cour des grands événements sportifs de la région.

UNE FORMIDABLE AVENTURE HUMAINE

Grâce à une organisation millimétrée, associée à une approche résolument inclusive et conviviale, cette course réussit à créer des moments sportifs inoubliables, adaptés à tous les profils. Du stade des Fraisiers à celui des Cherpines à Plan-les-Ouates, en passant par les bords de l'Aire, chaque édition prouve que le sport peut être une formidable aventure humaine, où la performance n'est qu'un prétexte à se réunir et à célébrer les valeurs de dépassement de soi et de partage.

* Voir l'article en pages 8 et 9



INSTANTANÉS

NOUS AVONS INTERROGÉ DIX LANCÉENNES ET LANCÉENS PASSIONNÉ-ES DE MARCHE ET DE COURSE À PIED, POUR SAVOIR CE QUI LES MOTIVE À CHAUSSER LEURS BASKETS ET À SORTIR PAR TOUS LES TEMPS POUR SE MESURER À... LEUR PROPRE MOTIVATION.



CYRILLE

MARCHE

À 43 ans, Cyril pratique la marche quotidiennement pour maintenir son équilibre personnel. Il vise entre 9 et 12 kilomètres par jour, dépassant souvent les 10 000 pas. Héritée d'habitudes familiales, la marche est pour lui une nécessité et lui permet de se libérer l'esprit.

Il vit dans son quartier depuis 18 ans et apprécie aussi l'aspect social de cette activité car elle lui permet, chemin faisant, de croiser des connaissances. Son conseil : marcher régulièrement, quel que soit son âge, pour préserver sa santé et éviter les problèmes physiques ultérieurs.

12



STEVE

COURSE À PIED

En 2022, une simple volonté de se remettre en forme s'est transformée pour Steve en un besoin vital. Ce que sa pratique représente à ses yeux ? Un déstressant naturel et bienfaisant. S'il a un conseil à donner à celles et ceux qui voudraient s'y mettre, c'est de commencer très doucement, en termes de distance, de vitesse et de durée de l'effort, même si on pense pouvoir en faire plus.

CÉLINE

JOGGING

Céline a découvert le jogging il y a dix ans, après la naissance de ses enfants, alors qu'elle cherchait un moyen pour se défouler et se maintenir en forme. Depuis, elle court trois fois par semaine et apprécie ce moment de lâcher-prise et de bien-être. Elle trouve également agréable de pouvoir pratiquer en plein air et par tous les temps. « Pas besoin de se fixer de grands objectifs, une fois dehors, il suffit d'avancer », conseille-t-elle en reconnaissant que souvent, le plus dur est de sortir de chez soi.



PHILIPPE

MARATHON

Philippe a participé aux marathons de Berlin, de New York et de Londres. Il s'entraîne pour celui de Chicago, qui a lieu en octobre. Il a commencé à courir il y a cinq ans avec l'objectif d'adopter un mode de vie plus sain et de perdre du poids. Résultat, il a « fondu » de 25 kilos. La course lui sert à se vider la tête, le marathon à repousser ses limites. Son conseil ? « Si vous voulez évacuer le stress et améliorer votre bien-être, courez. »

NANCY

COURSE À PIED

« Je cours pour le plaisir et la détente. Mon aventure a débuté en 2015, lors du Genève Marathon où j'ai couru 5 km. Depuis, je pratique du printemps à l'automne et je participe régulièrement à des parcours de 5 km, accessibles à toutes et à tous. J'apprécie l'ambiance joyeuse qui règne au départ de ces courses, entourée des coureuses et coureurs prêt-es au départ. Je recommande aux débutant-es de rejoindre un groupe encadré par un-e coach-e. »



ROMAIN

COURSE À PIED

Passionné de sport en général, Romain a commencé la course à pied il y a 20 ans. Âgé de 47 ans, il court environ quatre heures par semaine, en deux ou trois sorties. Il participe en outre à des courses de trail qui peuvent durer au-delà de quinze heures, un effort long et exigeant dont il apprécie la simplicité primitive. À Genève, habitué des longues distances, il aime la rapidité des déplacements à pied, sans véhicule ni horaires des transports publics, et sans embouteillages. Une vraie sensation de liberté !



ELISA

COURSE À PIED

Elisa a commencé la course à pied il y a des années, principalement pour prendre l'air et rester en forme. Elle pratique avec un groupe à Lancy – c'est même ce qui la motive – car elle apprécie l'encadrement offert par les entraîneur-euses, notamment Eticha Tesfaye et Fabrice Geydet, qui soutiennent les coureuses et coureurs de tous niveaux. Elisa conseille à celles et ceux qui souhaitent se lancer de ne pas trop réfléchir et de profiter de l'encouragement collectif.



FLORENCE

MARCHE

À Pont-Rouge où elle travaille, Florence consacre une demi-heure à la marche durant ses pauses de midi. Elle compte ses pas avec sa montre connectée et... déconnecte du stress de son travail dans des endroits peu fréquentés. Les week-ends, elle apprécie particulièrement les promenades au bord du Léman ou à Leysin, où elle y possède un appartement. Elle trouve indispensable de bouger après une journée sédentaire et recommande absolument cette activité pour éviter le mal de dos.





LAURENCE

MARCHE ET COURSE

Laurence a commencé à pratiquer la marche et la course à pied vers l'âge de 50 ans. Motivée au début par la perte de poids, elle a trouvé dans cette activité un moyen de maintenir sa forme et d'atténuer les effets du vieillissement. Laurence marche ou court entre trois et quatre fois par semaine. Cette activité lui permet de retrouver sa sœur jumelle, qui est aussi pour elle une source de motivation. Elle conseille de pratiquer en groupe, pour le soutien et l'émulation.



ANNA

COURSE À PIED

Anna s'entraîne trois fois par semaine, dont tous les jeudis soir avec un groupe. Elle a découvert cette activité grâce à Elisa, sa mère (voir en page 14), qui l'a encouragée à essayer différents sports dès son enfance. Après avoir pratiqué l'athlétisme et testé d'autres sports, elle est revenue à la course à pied durant ses années au cycle d'orientation et y est restée fidèle depuis. En courant, elle fait le vide et se reconnecte à la nature, qu'elle aime particulièrement. Elle n'hésite pas à courir, même par mauvais temps. « Ne vous découragez pas face aux difficultés et persévérez, vous ressentirez les bienfaits à long terme », assure-t-elle.



WWW.LANCY.CH