

# Emilia Rais va courir

## 1250 km pour ses 50 ans

### AVENTURE

La Bachenarde Emilia Rais a décidé de rallier en 25 jours, et en courant, son village d'enfance, situé dans le Jura bernois, et celui des ses origines situé dans le sud de l'Italie.

PAR ARNAUD.DAVID@LACOTE.CH



**S**écialiste des courses longue distance, Emilia Rais a, depuis de nombreuses années, un rêve un peu fou qui lui trotte dans la tête: rallier en courant Bévillard (BF), où elle a passé toute son enfance, et Paoloni, le village d'origine de son père situé à 45 minutes en voiture de Naples, dans le sud de l'Italie. Ce véritable retour aux sources, elle va enfin le réaliser. Le 24 juin, la Bachenarde s'élancera pour ce périple de 1250 km qui doit la mener en un peu moins d'un mois vers la terre de ses aïeux, après avoir transité par Neuchâtel, Montreux, le Grand Saint-Bernard, le Val d'Aoste, Gênes et Rome.



**«Ce que j'espère surtout, c'est d'éviter les blessures.»**

EMILIA RAIS  
COURSEURSE LONGUE DISTANCE

«Cette idée, je l'ai eue dès que j'ai commencé à courir, il y a 13 ans de cela. Depuis mes 40 ans, je cours chaque année une distance correspondant à (en 2009) ou lors des 24 heures de Monaco où elle a parcouru 187 km en novembre dernier. L'occasion était belle de faire quelque chose d'un peu spécial et de concrétiser enfin ce projet», confie-t-elle.

### Dans l'inconnu

25 jours consécutivement? C'est vrai qu'en me lançant Handicapée entre 2011 et 2016, j'ai eu à faire à des blessures. Mais ce que j'espère surtout, c'est d'éviter les blessures. Au début de la course, Emilia Rais sera accompagnée tout au long du trajet par son époux, qui assurera toute la logistique au volant d'un camping-car prêt à

«Un sacré coup de main» Afin qu'elle puisse se consacrer à 100% à la course, Emilia Rais a prévu de louer un camping-car pendant toute la durée de son périple. Elle a aussi prévu de louer un véhicule pour transporter ses affaires et ses vêtements. Emilia Rais a prévu de louer un véhicule pour transporter ses affaires et ses vêtements.

### SOUTIEN

21 000 francs pour les sports nyonnais

C'est devenu la tradition: chaque année la société Edwards Lifesciences remet

sa bourse sportive aux sportifs et clubs du district de Nyon. Cette manne s'adresse aux sports de niche, aux jeunes et aux seniors. En 2018, la société

dont les locaux sont à Nyon, a distribué une aide de 21 000 francs. La remise des bourses a eu lieu ce mardi en fin de journée, dans les locaux nyonnais de la firme.

Plusieurs athlètes individuels ont été soutenus: Lara Solazzo (twilling), Malika Gobet (natation), Maxime Muraca (golf), Malou Dallemagne (judo) ont tous reçu une aide de 2000 francs.

Quant aux associations et clubs, les élus furent: le Krav maga La Côte à Cland, l'association Trafo (judo) à Saint-Cergue, HC La Côte (hockey sur gazon) à Rolle, ont tous reçu un soutien de 2500 francs.

Quant à l'association Capoira de La Côte à Nyon, elle a reçu 1500 francs. L'association de gymnastique de Rolle et les Seniors de La Côte (cyclisme) ont, tous les deux, obtenu une aide de 2000 francs.

### FOOTBALL

Bâle face au PAOK Salonique

Au 2e tour de la qualification de la Ligue des champions, Bale affrontera le PAOK Salonique, deuxième du Championnat de Grèce. Le match aller aura lieu au Parc St-Jacques les 24-25 juillet, le match retour en Grèce les 31 juillet/1er août. Pour se qualifier pour la Ligue des champions, Bale doit passer

trois tours. **ATS**

# Les Bandits n'ont pas volé leur troisième place

## FOOT AMÉRICAIN

Les Morgiens ont clôturé leur première saison de LNC par une victoire, dimanche, sur le terrain de Neuchâtel (6-42).

Les Morges Bandits ont réussi à relever le défi qu'ils s'étaient imposé: parvenir à faire leur place en LNC, quelques mois à peine après avoir remporté la Ligue romande en novembre dernier. Dimanche, face aux Neuchâtel Knights, la formation de la Côte a terminé son championnat sur une excellente troisième place, en ne perdant que deux de ses huit matches. «Je suis vraiment fier de l'équipe, savourait Emmanuel Bonny, le président morgien. Une préparation difficile à cause de l'impraticabilité des

### Efficaces malgré la fatigue

«Le plus important c'est la santé des joueurs. On aime le beau football américain et on n'a absolument rien à gagner à faire des fautes, rappelait Guy Faravel, coach des Bandits. Notre tactique de jeu est particulière et nos adversaires ont de la peine à s'adapter.» La saison en LNB reprendront bientôt en LNC. Les Morgiens ont su rétablir leur confiance grâce à des premières sorties convaincantes. Malgré une préparation difficile à cause de l'impraticabilité des



Cyril Barbezat et les Morgiens ont réalisé une superbe saison. AS\_LXI

### Des rêves de promotion

«J'ai été impressionné par leurs statistiques, leur attaque est aussi forte que leur défense. Le fait qu'ils n'aient subi ni expulsion, ni disqualification de la SAFV.

«Le plus important c'est la santé des joueurs. On aime le beau football américain et on n'a absolument rien à gagner à faire des fautes, rappelait Guy Faravel, coach des Bandits. Notre tactique de jeu est particulière et nos adversaires ont de la peine à s'adapter.» La saison en LNB reprendront bientôt en LNC. Les Morgiens ont su rétablir leur confiance grâce à des premières sorties convaincantes. Malgré une préparation difficile à cause de l'impraticabilité des