

Pour ses 50 ans, Emilia Rais voulait réaliser un de ses rêves: relier Bévillard, son village d'enfance situé dans le Jura bernois, à Paolini, dans le sud de l'Italie, où se trouvent ses racines familiales. Le 20 juillet, après 25 jours et 1276,410 km de course, la Bachenarde a atteint son but. Un retour aux sources riche en émotions.

Emilia Rais, racontez-nous ce que vous avez ressenti quand vous avez touché au but, le 20 juillet...

Quand tu réalises un rêve, c'est un sentiment merveilleux. Je l'avais en tête depuis très longtemps. Je me suis accrochée à lui quand j'avais mes blessures, me disant que, quoi qu'il arrive, je voulais le faire. Durant ce voyage, j'ai eu des moments d'humilité que je n'ai jamais eus avant. J'ai aussi beaucoup pleuré. Il y a beaucoup de souvenirs d'enfance qui sont remontés, avec mon père, décédé il y a 10 ans, des choses de là-bas... Et je le faisais



Après 25 jours de courses et plus de 1270 parcours, le retour aux sources pour Emilia Rais. Enfin. DR

“ J'ai surtout ressenti une satisfaction personnelle. J'avais un but, je me suis accrochée et je suis allée au bout. C'était fantastique.”

EMILIA RAIS
COUREUSE DE LONGUES DISTANCES

aussi pour ça. Relier ces deux pôles: là où j'ai grandi et là où j'ai mes racines. C'était très fort. Après être arrivée, j'ai surtout ressenti une satisfaction personnelle. J'avais un but, je me suis accrochée et je suis allée au bout. C'était fantastique.

Comment avez-vous été accueillie à Paolini?

Cela fait partie des grands moments d'émotion. Juste avant d'arriver, j'avais dit à mon mari qu'on devrait acheter une bouteille pour pouvoir quand même fêter si jamais il n'y avait personne. Je ne m'attendais pas à un tel engouement de la part des gens du vil-

Emilia Rais est allée au bout de son rêve

COURSE À PIED Exploit pour Emilia Rais: pour ses 50 ans, la coureuse de Bassins a relié Bévillard, dans le Jura Bernois, à Paolini, en Italie. Au programme: plus de 1270 km parcourus en 25 jours.

PAR ARNAUD.DAVID@LACOTE.CH

lage, même si ce sont des gens qui me connaissent de près avec qui j'ai des liens très forts. Ils ont été touchés par ce que j'ai fait. Pour eux, ce voyage cela représentait l'immigration des années 1950, les sacrifices qu'ils ont faits, les familles qui sont parties pour l'étranger, sans savoir où ils allaient. C'était un moment très fort.

Remontons à votre départ de

Bévillard, le 24 juin....

C'était déjà incroyable. Outre ma belle-famille, ma famille, les amis, des gens que je n'avais plus vus depuis 30 ans étaient là pour me soutenir. Par la suite, une amie est venue boire un café avec moi lors de mon passage à Vevey. Ce sont des choses qui m'ont beaucoup aidées. Comme tous les messages de soutiens que j'ai reçus sur Facebook et durant le voyage.

Une fois lancée dans l'aventure, vous n'avez eu aucun souci pour trouver votre rythme?

Je me suis un peu grillée le premier jour. L'euphorie... Je l'ai un peu payé le soir. Mais j'ai bien récupéré et ensuite c'est bien allé. Dès le lendemain j'ai pris un rythme et je me suis mise dans ma bulle. Avec en tête, une seule idée: aller jusqu'au bout, quoi qu'il arrive. J'ai rapidement adopté une sorte de routine qui m'a per-

mis de garder une moyenne de 50-51 km par jour. Chaque jour, ça devenait plus agréable.

Vous n'avez jamais été dans le dur?

Il y a bien sûr eu des moments de souffrance. En fin de première semaine, je me suis dit: ça devient vraiment dur. C'était aux alentours du 450e km. J'ai pris le premier de mes deux jours de repos et après ça allait de nouveau superbien. Je

crois que mon corps s'est habitué. Mais chaque étape avait ses difficultés. Ce qui était pénible, c'était les passages sur les grandes routes nationales, avec beaucoup de circulation. Mais ce qui a été vraiment dur, c'est la chaleur. Le pire moment, je l'ai vécu quand je me dirigeais vers San Gimignano, en Toscane, autour du 700e km. Un jour et demi de montée, en plein soleil, avec les cigales dans les oreilles... Je ne pouvais plus les entendre (rires). Mais même cette chaleur, je m'y suis habituée. Pour ça, le corps humain, c'est fou. Au début, je n'arrivais pas à faire les 50 km d'une traite. Après, c'était bon. Je finissais donc mes journées plus tôt et je pouvais bien me reposer le soir.

Pour votre voyage de retour, effectué en camping-car, vous avez repris le même trajet qu'à l'aller. Cela vous a fait quelle impression?

Je me suis dit: ces routes où je suis passée, maintenant, elles m'appartiennent un peu. Je les ai conquises.

Dernier test pour le Stade Nyonnais et ses recrues

FOOTBALL La Stade reçoit l'Olympique de Genève samedi à 16h.

Alors que les trois coups du championnat de Promotion League seront frappés dans une semaine – les Nyonnais se déplaceront à La Chaux-de-Fonds, le samedi 4 août – le Stade s'offre, samedi (16h), sur sa pelouse de Colovray, un dernier galop d'entraînement. Opposés à Olympique de Genève, fraîchement promu en 2e ligue inter, les Nyonnais auront à cœur de montrer que la préparation a porté ses fruits. Pour le coach, John Dragani, comme pour le public nyonnais, cette rencontre permettra de bien jauger de la forme de chacun et découvrir les nou-

veaux visages des «jaune et noir». Ils sont au nombre de six à avoir rejoint Colovray durant l'entre-saison. Tous voudront briller et montrer qu'ils représentent de réels renforts au sein de ce Stade ambitieux.

Ndiaye de retour

Parmi les nouveaux venus, citons les défenseurs Joshua Adamoko (26 ans), en provenance de Sion II, Leandro Di Gregorio (26 ans) ex-Winterthur et Fabrice Guzel (27 ans) qui arrive de Luçon, équipe de D3 française. Au milieu du terrain, Marco Delley (24 ans), arrive de Neuchâtel Xamax alors que



Ndiaw Ndiaye avait évolué à Colovray en 2015. ARCHIVES LA CÔTE

Quentin Guyon (28 ans) débarque de Bulgarie. En attaque, Ndiaw Ndiaye (24 ans) retrouve Colovray où il a évolué en 2015 avant de rejoindre Azzurri LS, La Sarraz-Eclépens et Guin. DM

5 jours du Léman: Zig Zag mène toujours le bal

VOILE Le vainqueur sera connu vendredi en début d'après-midi.

Après quatre jours de course, Zig Zag (Varin/Peroche) était toujours en tête des 5 Jours du Léman. Il devançait Hypnautic (Kuster/Kuster) et Skyrim (Burkhalter/Bessire). Le trio conservait jeudi une bonne avance sur ses poursuivants, prenant une belle option pour le podium final. Avec 100 heures de course et près de cinq tours parcourus, le record des 1000 km établi en 2015 ne sera pas battu. Cette édition reste néanmoins exceptionnelle pour son ensoleillement! Hormis de rares grains, la plupart des concurrents n'ont pas reçu

une seule goutte de pluie sur leur Surprise.

Jeudi soir, à moins de 24 heures de l'arrivée, le comité de course a lancé les parcours raccourcis ce soir. D'après les prévisions météo, il devait mettre tous les concurrents sur des raccourcis allant jusqu'à Promenthoux ou St Prex. L'objectif est de ramener tous les duos près de Vidy aux alentours de 14h vendredi, heure à laquelle la ligne d'arrivée sera ouverte. le vainqueur sera celui qui aura parcouru le plus de kilomètres au terme des 120 heures de course. COM/ARDA



Pas de record en vue pour ce millésime 2018. LDD