

# A 52 ans, ce Morgien vole de succès en succès

**COURSE À PIED** A l'aise sur tous les terrains, Christophe Gilliéron vient de recevoir le prix du Mérite sportif morgien pour sa belle année 2019 et ses nombreuses victoires chez les plus de 50 ans.

PAR ROMAIN.BORY@LACOTE.CH

« Ça a été une sacrée surprise! Je pensais que ces Mérites sportifs morgiens étaient plutôt destinés à des jeunes sportifs d'élite. Mais, cette fois, ils ont décidé de le donner à quelqu'un avec un peu plus d'expérience. » Sourire flanqué sur le visage et trophée entre les mains, Christophe Gilliéron ne peut cacher son étonnement.



**C'est depuis que je suis chez les vétérans que je performe. Le mental et l'expérience jouent sûrement un rôle.**

CHRISTOPHE GILLIÉRON  
MEMBRE DU FOOTING CLUB LAUSANNE



Christophe Gilliéron pose avec son prix des Mérites sportif morgien: «C'est super, ça change des nombreuses médailles que j'ai chez moi.» SIGFREDO HARO

Car ce Morgien d'adoption – il a grandi à Pully avant de rejoindre La Coquette en 1997 – ne s'attendait pas à recevoir pareille distinction. «J'ai une amie qui travaille à la Ville de Morges et c'est elle qui a décidé de poser ma candidature, glisse le coureur de 52 ans. Sans elle, je ne suis pas sûr qu'ils auraient pensé à moi.» Mais ce titre n'est pas volé pour autant, tant son palmarès en 2019 parle pour lui. Dans la catégorie des plus de 50 ans, Christophe Gilliéron s'est classé deuxième aux Championnats suisses de cross, a remporté les 10 km de Lausanne mais aussi les 10 km du Lausanne Marathon, la Course de l'Esca-

lade, la Corrida Bulloise ou encore la Night Run de Morges. «Il a fait de sacrés résultats, surtout dans une catégorie où il y a une grosse participation, relève Emilie Jaccard, déléguée au sport à la Ville de Morges. Même s'il ne fait pas partie d'un club morgien, on a décidé de lui donner ce mérite parce que c'est quelqu'un qui est très impliqué pour sa discipline, notamment dans son club à Lausanne, et il court souvent

dans la région. D'ailleurs, quand je lui ai amené son prix, il partait courir.»

#### Diversifier pour durer

Il faut dire que Christophe Gilliéron est un vrai mordu de sport. Quand il ne court pas, il pédale – il a d'ailleurs profité du semi-confinement pour grimper dix-sept cols vaudois à vélo – ou fait du ski d'alpinisme. «Je sais qu'avec l'âge, les blessures risquent d'arriver,

c'est pour ça que je ne cours que trois fois par semaine, relève-t-il. Je défends la modération dans le sport et plutôt la variété des activités.»

Une diversité des sports mais aussi des épreuves puisque, dans son domaine de prédilection, le Morgien est à l'aise sur tous les terrains. Que ce soit la piste (5000 ou 10 000 m), la route, le cross ou le trail, rien ne l'arrête, ou presque. «Je ne fais juste pas d'ultra-trail, ad-

met le Pulliéran d'origine. Là aussi, c'est sûrement ma prudence qui fait que je ne prends pas le départ de courses de plus de 40 km.» C'est peut-être aussi cette sagesse qui lui permet de durer et d'enchaîner les succès à 52 ans. «C'est vraiment depuis que je suis chez les vétérans que je performe. Quand j'avais 25-30 ans, je n'étais jamais tout devant, relève Christophe Gilliéron, qui approche de sa 500e participation à une

épreuve de course à pied. Le mental et l'expérience jouent sûrement un rôle. Maintenant, je sais que quand ça ne va plus, mon corps peut encore donner 5% de plus.»

#### Aspect social important

Cet ingénieur physicien qui travaille dans une banque genevoise s'est pourtant tourné relativement tard vers la course à pied. «Je m'y suis mis vers 25 ans et j'ai rapidement rejoint le Footing Club Lausanne, explique celui qui y dispense des entraînements depuis une dizaine d'années et, en 2019, a repris la présidence. Ce que j'aime beaucoup dans ce sport, c'est l'aspect social.» Si certaines personnes préfèrent être dans leur bulle et se déconnecter du monde au moment de sortir les baskets, ce n'est pas le cas de Christophe Gilliéron. «Je cours presque toujours avec d'autres personnes, c'est l'occasion de voir du monde, de rencontrer des personnes de tous les milieux et de toutes les provenances», sourit-il.

Le Morgien sait de quoi il parle, lui qui a rencontré sa femme au Footing Club Lausanne. Une entité qui a visiblement de beaux jours devant elle. «On a eu la chance de pouvoir faire notre course annuelle, le cross de Vidy, fin janvier, relève le président. Et même si on a dû s'arrêter durant le semi-confinement, on a depuis de plus en plus de coureurs qui nous rejoignent. On pensait qu'il y aurait un désamour pour le club, mais la course à pied, c'est une grande famille.»

## Une athlète de Bassins couvre 113 km en 24 h

**COURSE À PIED** Pour sa seule compétition de l'année, Emilia Rais a terminé 2e des Championnats suisses, le 18 octobre, à Brugg.

Pour Emilia Rais, l'année 2020 aurait dû être marquée par une participation à la Course olympienne, une épreuve de 180 km reliant Némée à Olympie. Elle s'était préparée à fond pour ça et s'en faisait toute une joie. Hélas, la pandémie est passée par là, contraignant les organisateurs grecs à reporter la course, qui aurait dû se dérouler en mai, au printemps 2021.

Mais tous ces kilomètres de préparation, l'athlète de Bassins ne souhaitait pas les avoir faits pour rien, elle qui y a cru

jusqu'au dernier moment. «J'avais tout mis en place. Et puis ils ont annulé trois semaines avant la date prévue. C'était très frustrant, confie-t-elle. Mais j'étais quand même décidée à participer à une épreuve en Suisse et j'ai opté pour les 24h de Brugg.»

Ce qu'Emilia ignorait, c'est que l'événement argovien, programmé les 17 et 18 octobre, tiendrait également lieu de Championnats suisses après que Bâle a renoncé à accueillir la manifestation. «Du coup c'était une première pour moi,

s'enthousiasme la sportive de La Côte, qui s'était fixé comme objectif de parcourir 150 km. A l'issue de ses deux tours de cadran, sa performance – 113,605 km – n'a pas répondu à ses attentes. Mais la belle médaille d'argent qui est venue récompenser sa prestation n'a pas tardé à lui mettre du baume au cœur.

#### Un bon coup de boost

«Il faisait tellement froid... J'ai préféré me reposer un peu durant la nuit avant de repartir tôt dimanche matin, explique



Emilia Rais a couru 113,605 km pour monter sur la deuxième marche du podium national. DR

Emilia Rais, qui a été devancée sur le podium par Juana Vassella (181,859 km) et qui a terminé troisième toutes nationalités confondues dans la catégorie 50 ans. Alors oui, j'aurais aimé

atteindre mon objectif kilométrique, mais cette deuxième place pour mes premiers Championnats suisses, c'est un bon coup de boost.» C'est le moral au beau fixe que

la spécialiste de longue distance va maintenant se lancer dans sa préparation hivernale en vue d'une année 2021 qui devrait la voir, si tout va bien, crapahuter du 21 au 22 mai sur les chemins et sentiers de la Course olympienne. «Durant les prochaines semaines, je vais courir entre 110 et 120 km par semaine. Comme j'aimerais prendre part à une première course en février, cela va me permettre de maintenir un certain niveau d'ici-là». Pour l'aider à maintenir son kilométrage, Emilia Rais pourra également compter sur les cours de course à pied qu'elle donne une fois par semaine à la société sportive de La Riveraine, à Lutry. «J'ai commencé juste après le semi-confinement. Il y a une vingtaine de participants, âgés de 7 à 15 ans. Transmettre sa passion, son savoir, c'est vraiment une expérience sympa», conclut la Bachenarde dans un sourire. ARDA