

# Course pédestre de l'ascension du Christ-Roi à Lens

Hommage à Ervin Binvin - Le samedi 7 octobre dernier avait lieu la 8<sup>e</sup> édition sous un soleil radieux. Rencontre avec trois participants avant la course

## Claude-Alain Emery

Joue de la clarinette dans la Fanfare Éolweiss Cours en équipe, Catégorie marcheurs

### Comment vous est venue l'idée de faire la course ?

Les organisateurs proposent un concept aux sociétés locales : se confronter en toute amitié, un petit challenge personnel, ils prennent les 4 ou 5 meilleurs chrono. Même si mon temps n'a jamais compté dans l'équipe mon apport est tout autre, si on fait partie d'une société, soutenir un événement local investissent du temps et de l'énergie est quelque chose qui m'est cher.

### Vous courez ?

Non je marche en forêt j'apprécie la nature le paysage, je fais un peu de golf. C'est ma seule course de l'année.

### Votre motivation ?

La valeur que véhicule cette course et l'hommage qui lui est associé. Soutenir également



Claude-Alain Emery

les organisateurs qui s'investissent dans une manifestation. La convivialité et la solidarité. Le fait qu'il y ait un événement sportif dans la région de Lens. La nature, le paysage entre Vas et Lens, même si des fois je suis à bout de souffle quand je monte. On se réjouit de voir les gens au sommet du Christ-Roi, on sait que c'est bientôt l'arrivée même si on se dit «c'est la dernière fois que je fais ça » on y retourne chaque année. Il y a une solidarité chez les marcheurs «aller c'est plus très loin vas» Pour les populaires la principale motivation, car le temps importe peu, c'est une fois arrivé le plaisir d'avoir fait la course. C'est un moment convivial, on reçoit des personnes

qu'on voit moins durant l'année, un événement commun en plein air, c'est le moteur.

**La performance c'est quoi pour vous ?**  
Le dépassement de soi, faire le mieux possible, si on n'arrive pas il y a autre chose aussi, jamais à tout prix ! L'expérience va au-delà, c'est partager avec d'autres personnes, croiser des spectateurs qui nous soutient, nous encouragent même si on sans souffle et qu'on n'arrive pas à leur dire «merci, ils sont là, c'est fort.

**Un souvenir**  
Chaque édition est particulière, des conditions hivernales, le brouillard met une atmosphère particulière sur la course on a l'impression qu'on va jamais arriver. On y fait des rencontres, c'est à la fois du sport mais pas seulement, il y a de la solidarité.

**Pour cette édition**  
J'espère avoir du plaisir, ne pas trop souffrir et si je peux chiffrer ma performance, le double du temps des meilleurs élus.

**Un dernier mot**  
Inviter tout le monde à s'y essayer ou simplement à venir partager ce bon moment.



## Michael Rey

En 2016 il finit sur la 3<sup>e</sup> marche du podium. En 2017 il remet ça et remonte sur la 3<sup>e</sup> marche Catégorie Allies

### Pourquoi la course ?

J'ai toujours aimé les sports d'endurance, j'ai fait du ski de fond en compétition plus jeune puis comme j'aime la montagne et la nature je me suis mis à la course à pied, j'ai eu de bonnes sensations et j'ai commencé à participer à cette course car je connaissais Kevin Bagnoud. J'ai presque fait toutes les éditions, même avec la neige. C'est une course magnifique sa montée, le paysage, c'est du pur plaisir. Dans les courses on se dépasse soi-même, on compare son temps d'année en année on voit sa progression, l'ambiance est géniale, après il y a le dîner tous ensemble, la course des enfants, les résultats, c'est juste du plaisir.

**À quel rythme vous entraînez-vous ?**  
5 à 6 fois par semaine, le matin avant d'aller travailler je pars à 5h30 pour courir, j'aime quand il fait encore nuit. Je cours aussi sur mon temps de pause de midi et le week-end je vous faire du vélo et du VTT des sorties plus longues.

**Drogue, un besoin de s'entraîner ?**  
Une drogue c'est clair si on ne court pas pendant quelques jours parce qu'on est blessé, en l'occurrence je m'étais blessé au dos et au genou, au bout de deux trois jours ça marque. Quand on y retourne c'est génial, ça permet de se vider la tête c'est une sensation agréable.

**Quand on court on a peur de se blesser ?**  
On essaye d'y penser le moins possible. Ce sont les autres qui nous disent de se mettre à l'arrêt : le physio, le masseur, qui lui prend soin de se réparer avant de repartir. Ce n'est pas qu'on ne connaît pas ses limites mais quand on court on a toujours des petits bobos, on se dit ça va passer, on force et le corps à un moment dit STOP alors la douleur est plus aiguë, on a un peu trop tiré sur la corde il mais c'est un bon entraînement, une bonne expérience, on apprend de nos erreurs et l'année suivante on lève le pied avant la blessure.



Michael Rey

### Performer ?

Cela englobe tout le système qui nous entoure. Certaine fois les gens prennent aussi le sport pour faire des performances à côté, dans leur vie ils ne s'en sortent pas spécialement bien alors ils se lancent dans le sport à outrance, dans la course aux belles places ou classement, mais quand on se focalise sur la performance, les vraies valeurs du sport se perdent. Avant je finissais beaucoup de VTT avec le Trophée Valaisain, j'avais beaucoup de courses mais avec toujours plus que la performance en tête, on oublie les populaires, il y en a eu de moins en moins, maintenant il n'y a plus de Trophée Valaisain de VTT il reste une ou deux courses en Valais, toutes les autres se sont éteintes parce qu'il y a eu cette recherche d'aller au-dessus de tout et les populaires ne se sentent plus sentir à leur place et se sont dirigés vers le Trail. Mais la course de plus en plus de gens vont vers le Trail avec ce même esprit de performance.

**À quoi cela est dû ?**  
A un certain niveau et dans certains sports surtout il y a la pression des sponsors, le monde internet et sa large diffusion de spectacle sportif, c'est juste énorme, sans compter la pression de l'argent tout cela fait perdre l'esprit même du sport, l'évasion.

### Quelle édition vous a manqué ?

L'édition sous la neige, même si chaque course est juste géniale. L'année passée j'ai eu une blessure à la cheville et je n'ai pu faire que du vélo, je n'ai plus couru depuis longtemps alors ce résultat m'a rassuré et m'a redonné la motivation pour courir. Mais la plus belle épreuve c'est quand on s'est levé le matin et qu'on a vu qu'il y avait 5 cm de neige après il y a eu le soleil c'était juste magnifique, je crois que toute monde s'en rappelle...

**Un mot avant le départ de cette année**  
Me faire plaisir, passer un bon moment. Je pense au bon plat de pâtes et retrouver les gens qu'on ne voit pas toujours, mes anciens coéquipiers de l'équipe de ski de fond. L'esprit village, tous les gens se connaissent.

**Une chose importante**  
L'important c'est d'apprécier de prendre du plaisir. Le jour où il n'y a plus de plaisir à faire du sport il faut se remettre en question. C'est vrai que j'ai eu énormément de chance, mes parents m'ont toujours soutenu, encouragé, accompagné sur mes courses. Ils partagent cette passion. Parfois quand je vois des parents qui rient sur leur enfant parce qu'il n'a pas bien réussi, c'est désolant et il ne faut pas s'étonner qu'à l'adolescence le jeune arrête tout parce ce qu'il est dégoûté. Être soutenu, nous remettre le moral c'est juste magnifique, c'est comme ça qu'on peut aller loin.

**Pour conclure**  
Merci aux organisateurs et à tous les bénévoles sans qui jamais une course comme ça n'aurait lieu, Kevin, Florence. Donner de la visibilité à ce sport, la course à pied tout le monde peut en faire à son rythme, chausser ses baskets, se lancer dans l'aventure en prenant conscience de la beauté de la nature et du plaisir que cela procure, c'est simple et ça fait du bien.

**Publicité**

Votre partenaire informatique

**Quick-Soft**  
informatique

◆ Aristide Bagnoud ◆  
rue centrale 14 ◆ 3963 Crans-Montana

Téléphone ◆ 027 480 10 52  
Portable ◆ 079 332 47  
Fax ◆ 027 480 39 67

◆ www.quick-soft.ch  
◆ info@quick-soft.ch

**Publicité**

**MOLFAUDIO**  
Réparation-Vente-Location-Sonorisation

Viva Rodolphe  
Place de la Thourne 7

1977 Iogny  
079/679.18.72  
info@molfaudio.ch

**Publicité**

**Patrice & Sandrine CORDONIER SA**  
INSTALLATIONS SANITAIRES  
COUVERTURE FERBLANTERIE CHAUFFAGE

Chemin du Sergonnet 26 / 1978 Lens-Crans

### Elie Berthod

7 ans en 4H bilingue à Sion  
Enfant 1'800 mètres

#### L'école bilingue, tu aimes ?

C'est à peu près la même chose qu'en français sauf que t'apprends à compter en allemand, c'est plus facile si tout d'un coup tu vas en Allemagne

#### Quelles sont tes branches préférées ?

Le bricolage, la gymnastique

#### Que fais-tu comme sport ?

Du Karaté

#### Pourquoi tu fais la course du Christ Roi ?

Pour le plaisir mais j'aime bien aussi parce qu'il y a mes cousins

#### Tu fais d'autres choses à côté de l'école ?

Du piano et puis le conservatoire mais ça fait partie du piano

#### Quand tu vois des sportifs qui font de bons résultats, qui s'entraînent beaucoup c'est quelque chose que tu aimerais faire ?

Pour courir non, j'aime mieux le faire pour m'amuser et le karaté je viens de commencer donc je ne sais pas encore.

#### Avec ton papa tu fais du sport ? Et tu joues au foot ?

Oui du vélo Non parce que je n'aime pas trop tout ce qui est «un peu courir comme ça...»



Elie Berthod

#### Tu as envie de continuer à faire cette course pour le plaisir ?

Oui, par contre que l'année prochaine je devrai faire le tour une fois de plus et je vais moins aimer. Mes cousins ils aiment bien courir.

#### Qu'est-ce que tu veux encore me dire sur la course ?

J'aime bien passer dans le village de Lens, ma maman y est d'origine, il y a mes grands-parents et je vais aussi en haut parce que ma marraine et mon tonton ils organisent la course, c'est l'occasion de les voir même si je les vois aussi autrement.

#### Et ta petite sœur, Célia elle coure déjà ?

Non (rires) mais elle aime bien marcher, je veux dire quand on l'attrape elle coure vite, elle file...

Peut-être une future coureuse, tu seras là pour l'encourager ? hum... Tu ne veux pas qu'elle fasse la course ? Non Pourquoi ? Je sais pas...

#### Elle a quel âge ?

Une année et ... «20 mois» dit maman Elle m'arrive déjà là, mais moi je suis dans les plus grands de ma classe et j'ai la même taille qu'un qui a 8 ans.

#### Tu souhaites ajouter quelque chose ?

A Lens aussi tu n'as pas de gagnant, tout le monde reçoit un truc, les gagnants ne reçoivent rien d'autre que ceux qui sont les derniers, l'important c'est de participer.



Merci Elie et bravo tu es très courageux et tu as fait un sacré effort. Tu peux être fier de toi, comme tu le disais l'important c'est de participer.

Ce fut une très belle édition.

Nathalie Monnet



Tous les résultats sur  
[ascensionduchristroi.ch](http://ascensionduchristroi.ch)

### PUBLICITE

Agence de Lens  
Pascal Rey

  
ZURICH®

«Votre agence de proximité à votre service!»

Zurich compagnie d'assurances - Agence Principale de Lens  
Téléphone 027 483 55 77 | Natel 079 437 03 56 | Fax 027 483 55 88