

numéro 20 – août 2015

Les Nouvelles du Marathon

Le magazine du Lausanne Marathon



L'éditorial par Steeve Pasche

Directeur de Lausanne Tourisme

S'il est une activité sportive dont l'engouement n'est plus à prouver aujourd'hui, c'est bien celle de la course à pied. Les 24 et 25 octobre 2015, pour la 23^{ème} année depuis sa création, le Marathon de Lausanne déplacera une nouvelle fois les foules sur les rives du lac Léman.

Dans un cadre féérique entre une Capitale Olympique et une région viticole classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, de Lausanne à la Tour-de-Peilz en passant par les magnifiques vignobles en terrasse du Lavaux, il s'agit de la 6^{ème} course populaire la plus importante de Suisse en termes de participation. Avec son organisation professionnelle et son rayonnement attractif qui déborde largement nos frontières, la renommée du Marathon de Lausanne n'est plus à faire.



Et il y en a pour tous les niveaux et toutes les résistances. La discipline reine et olympique bien sûr, avec ses 42.195 km, mais ce sont surtout les 10km qui rencontrent année après année un enthousiasme croissant. Lors de ma participation de 2014, je me suis demandé à plusieurs reprises lorsque je courais entre Ouchy et Lutry, comment était-il possible de rejoindre la Tour-de-Peilz et revenir en à peine plus de 2h30, d'avaler le bitume à près de 15 km/h. Je pensais alors à ces coureurs qui parcourent des dizaines de kilomètres sans fléchir, à des vitesses qui défient l'imaginable !

Une course est une épreuve, un pari sur soi-même. Mais il y a cette effervescence aussi qui règne dans les blocs juste avant le coup d'envoi pour le départ et les encouragements du public tout au long du parcours qui donnent à chaque foulée l'envie de se surpasser. S'effacent alors la difficulté et la fatigue. Et, à quelques kilomètres de l'arrivée, le peu de réserves qui nous reste permet encore dans un dernier souffle de pousser la machine jusqu'à franchir la ligne, enfin ! Et c'est l'exploit ! Celui de s'être surpassé quelle que soit la distance et le temps parcourus. L'important n'est-ce pas de participer, selon l'adage de Pierre de Coubertin. Lui-même qui installait le siège du Comité International Olympique à Lausanne il y a 100 ans exactement.

Se fixer un objectif ou simplement courir pour le plaisir, le dénominateur commun de cet événement, n'est-il pas tout simplement le temps pour se retrouver deux jours durant dans le cadre d'une belle fête sportive ?

Au sommaire de votre numéro 20

- Déjà 23 page 3
- Le petit mot de la rédaction page 3
- La promotion page 4
- Témoignages de bénévoles page 5
- Soyez sport, ciblez vos déchets ! page 6
- Le clin d'œil à Hugo Rey & ses cartes page 7
- Notre dossier spécial : la signalétique au Lausanne Marathon pages 8 - 9
- La médaille 2015 page 10
- Collectionnez page 11



Déjà 23...

Les 24 et 25 octobre prochain aura lieu la 23^{ème} édition du Lausanne Marathon. Les années passent mais le succès populaire demeure. Ainsi, quelque 16'000 participants s'élanceront sur les différentes distances proposées. Enfants (le samedi); adultes; sportifs accomplis ou coureurs populaires. Bienvenue au Lausanne Marathon et vive la course à pied !

« Une nouvelle fois, l'organisation mettra tout en œuvre pour offrir un service de qualité dans une ambiance festive et sportive entre Lausanne et La Tour-de-Peilz. »

LAUSANNE
MARATHON
25 OCTOBRE 2015

10 KM - 1/2 MARATHON - MARATHON
10 KM WALKING - 10 KM NORDIC WALKING
COURSES ENFANTS: samedi 24 octobre

www.lausanne-marathon.com



Helsana



Photo haut: F. Bovay à Lutry / Affiche droite: A. Schneiter
Texte: Rédaction

Le petit mot de la rédaction

Chères lectrices, chers lecteurs,

Notre nouvelle formule, inaugurée avec le numéro 19 en décembre dernier, a connu un franc succès avec plus de 4'000 lecteurs sur internet, et 800 exemplaires en version papier envoyés à Noël.

Nous remercions vivement toutes les personnes qui nous ont fait parvenir des messages de félicitations ou de remerciements !

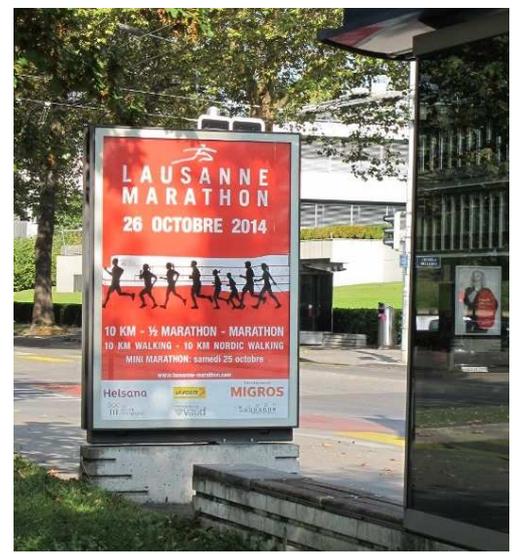
Pour ce numéro 20, nous vous proposons de partager avec nous: *réflexion, analyse et idée*. Réflexion autour de la promotion de l'évènement; concept pour le recyclage des déchets sur le parcours; présentation de la médaille 2015.

A découvrir également, deux sympathiques femmes bénévoles, au large sourire et à la motivation sans faille. Et, bien sûr, notre traditionnelle rubrique, « le clin d'œil à », qui dévoilera la face cachée du créateur de plus de deux cents cartes informatives de courses à pied en Suisse.

Enfin, un dossier spécial sur la signalétique du Lausanne Marathon.

Bonne lecture !

« Le marketing promotionnel n'est pas un évènement mais un processus. Il a un début, un milieu mais jamais de fin. Vous l'améliorez, le perfectionnez, le changez et le suspendez un instant, mais vous ne devez jamais vraiment l'arrêter. » Jay Conrad Levinson / American Business / Chicago University



La promotion...

Encore et toujours continuer à promouvoir le Lausanne Marathon, tel est le but des différents collaborateurs en charge de la promotion de l'évènement.

Il ne s'agit pas seulement de réserver, gérer et organiser la publication de nombreuses annonces dans des journaux ou magazines; il faut principalement développer les nouveaux outils promotionnels du XXI^e siècle. Ainsi, la promotion doit être permanente sur la toile internet en général, et surtout, sur le site officiel de l'épreuve, puis sur les réseaux sociaux.

En parallèle, le Lausanne Marathon se réjouit de poursuivre une collaboration efficace, conjointement avec le Service des Sports de la Ville de Lausanne, avec la Société Générale d'Affichage afin de couvrir la Suisse entière d'affiches en format F2, ainsi que d'affiches lumineuses dans certaines villes. Une couverture nationale déterminante pour la promotion de l'évènement.

Enfin, le Lausanne Marathon est présent annuellement dans les plus grandes foires et expositions sportives de courses pédestres. Ainsi, nos représentants se rendent à deux reprises dans la capitale française pour le semi marathon et le marathon de Paris; à Limoges pour la course des Gendarmes et Voleurs de Temps; à Hambourg ou encore à Prague pour leur marathon respectif. Le Lausanne Marathon n'hésite pas, non plus, à continuer à tenir un stand de promotion dans les principales courses pédestres suisses. Une présence nécessaire afin de continuer à entretenir, non seulement la promotion directe vis-à-vis des coureurs, mais aussi des échanges constructifs entre les organisateurs.

A n'en pas douter, le développement de la promotion de la manifestation passera dans l'avenir par l'innovation en matière de moyens de communication. Il s'agira aussi de trouver des réseaux médiatiques encore non utilisés par les courses à pied. A ce sujet, le Lausanne Marathon ne veut pas copier mais tente toujours d'inventer par lui-même des moyens inédits. Actuellement, les organisateurs planchent sur une communication innovante et importante... mais secret pour le moment !

En conclusion, la promotion se fait inévitablement par des moyens conventionnels; mais dans le domaine promotionnel, il faut savoir évoluer et se réinventer chaque année !

« La plupart des organisateurs sont très sympas avec nous et j'ai surtout beaucoup de plaisir à retrouver les autres bénévoles. Certains sont devenus des connaissances personnelles et même des amis . »

« Au Lausanne Marathon on se retrouve toujours les mêmes et l'ambiance est bonne. De plus, les responsables nous reçoivent bien, et surtout nous donnent des indications et des consignes précises. Je regrette juste de ne pas pouvoir aller voir les coureurs en Lavaux. »

Témoignages de bénévoles



« C'est au moment de la retraite que j'ai débuté le bénévolat, car ma maman m'a toujours dit qu'il fallait utiliser son temps pour aider les autres. J'ai d'abord fait du bénévolat avec la Croix-Rouge puis je me suis inscrite comme aide dans des manifestations sportives et culturelles. »

« J'aime cette ambiance sportive et l'esprit de solidarité qui y règne. Et surtout, je suis touchée quand les coureurs nous remercie. »

« Pour moi les meilleures manifestations, pour l'accueil et la gestion des bénévoles sont les 20Km de Lausanne, le Lausanne Marathon, le Triathlon de Lausanne et le Swiss Ironman. »

« Il arrive parfois que, dans certaines manifestations, on ne se sent pas à l'aise comme bénévoles, mais à Lausanne on se sent presque en famille. »

Mme Catherine Brown

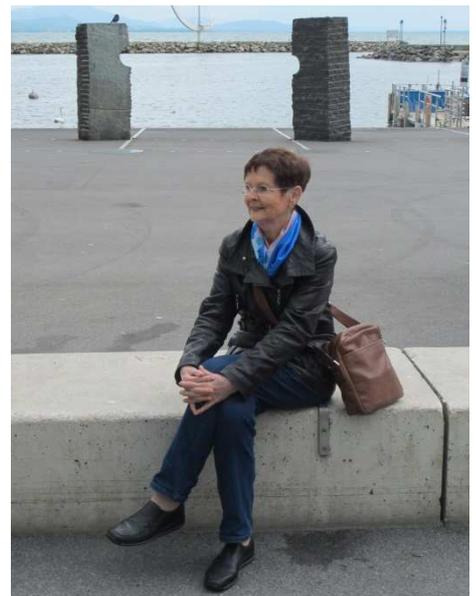
« Il y a beaucoup de manifestations qui demandent des bénévoles mais je choisis là où je veux aller. C'est-à-dire là où il y a un respect entre les organisateurs et les bénévoles. Mais, en règle générale, tout se passe bien et cela nous conforte d'y retourner l'année d'après. »

« Un jour d'octobre, je suis venue trouver mon mari, qui préparait les sacs à la cantine du Lausanne Marathon, et ses collègues m'ont demandé si je pouvais donner un coup de main. J'ai dit pourquoi pas et j'y suis restée comme bénévole. »

« Je ne sais pas comment j'irai dans quelques années, mais j'espère pouvoir encore continuer longtemps d'œuvrer comme bénévole. »

« Je trouve que le milieu de la course à pied, et du sport en général, est sain ! »

Mme Françoise Stauber



Lausanne Marathon 2015 : SOYEZ SPORT, CIBLEZ VOS DECHETS !

De nombreux déchets jonchent le sol durant la manifestation, péjorant le cadre naturel exceptionnel dans lequel s'inscrit ce marathon. Afin de limiter les déchets sur le parcours, et ainsi ne pas gêner les coureurs, le service d'assainissement met à disposition des conteneurs à déchets.

Pour que les participants et le public puissent assurer une gestion responsable de leurs déchets, cette année, le service d'assainissement met en place – notamment aux stands de ravitaillement – des conteneurs habillés de cibles incitant chaque coureur à jeter ses déchets directement dans le conteneur. Par cette manière ludique, le service d'assainissement se joint à l'esprit sportif qui animera cette journée et souhaite ainsi endiguer le littering.

Pour rappel, jeter ses déchets n'est pas un acte anodin, surtout dans la nature ! Portés par le vent, les déchets peuvent faire plusieurs kilomètres et souiller la nature environnante, que ce soit le lac, les montagnes ou les champs de cultures. Alors n'oubliez pas : jetez vos déchets uniquement dans les conteneurs installés sur le parcours et préservez ainsi l'environnement !



« J'ai constaté quand j'étais encore jeune coureur, qu'il manquait beaucoup d'informations sur les cartes des courses. J'ai donc commencé avec quelques plans personnalisés, et, aujourd'hui, j'ai plus de deux cents cartes à renouveler chaque année. »

« Je suis content et heureux d'avoir pu mélanger ma passion de la course à pied avec mon métier d'apprentissage comme cartographe. »

Le clin d'œil à Hugo Rey & ses cartes

Natif de Lucerne et ancien grand coureur sur la distance marathon (record personnel en 2h14'39"), Hugo Rey nous a gentiment reçu, en avril dernier, dans son bureau de Berne. Il nous a expliqué pendant près d'une heure comment lui, l'apprenti en cartographie au début des années nonante, se retrouve aujourd'hui à renouveler plus de deux cents cartes de courses pédestres en Suisse !

En premier il y a, bien sûr, la demande du client. Cette dernière doit comprendre la cadre générique et surtout le contour de base de la carte souhaitée. Pour débiter, Hugo se rend sur le site internet des cartes officielles de la Confédération. Cela lui permet d'avoir des cartes toujours, ou très souvent, à jour. En règle générale, il travaille pour offrir un certain confort optique sur une échelle de carte au 1:200. Commence alors un véritable travail de fourmi puisqu'il va relever, points par points, toutes les informations de base. Il s'agit d'abord des forêts, des lacs et rivières, puis les logements et les habitations, et enfin les routes. Attention, il ne fait pas un simple « copier-coller » mais il choisit chaque sentier, chemin ou route qui lui semblent les plus pertinents.

« Il faut que les informations se trouvant sur ma carte puissent parler en un clin d'œil aux coureurs ou au public. C'est pourquoi il faut rester lucide et pertinent sur l'importance, ou non, donnée à un objet cartographique. Trop de détails péjorent parfois le message. »

Une fois que la base de la carte est prête et surtout sauvegardée sur l'ordinateur, notre ami va pouvoir y apposer ses propres pictogrammes. Il les a inventés lui-même afin de pouvoir en disposer librement. Le parcours est ensuite dessiné centimètre après centimètre afin d'avoir une précision accrue. La carte est créée et transformée deux fois. D'abord en pdf puis en gif.

Après validation par le client, la carte est transmise et mise en ligne immédiatement sur son site web, www.reygrafik.ch. C'est gratuit et consultable par tous. On y trouve toutes ses cartes et, naturellement, dans leur dernière version actualisée.

Mais, outre ses cartes qui lui prennent beaucoup de son temps, Hugo aime à organiser chaque année des semaines de camps sportifs en Toscane, www.laufplausch.ch. Une région qu'il a découverte il y a 20 ans, et où il aime faire partager sa philosophie... la course & le bien-être !

Texte et photo : Rédaction



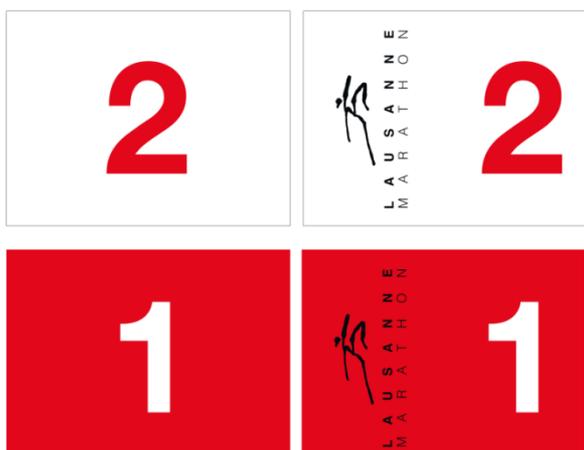
« Signalétique; Ensemble de panneaux de signalisation. Qui donne le signalement, la description propre à faire reconnaître quelqu'un, quelque chose. »
Petit Larousse

Le concept de la signalétique lors

La signalétique est assurément l'un des points essentiels d'une manifestation, qu'elle soit sportive ou culturelle. Informer, renseigner, guider voire amuser les participants, tels sont les nombreuses tâches qui incombent aux panneaux d'information répartis entre Lausanne et La Tour-de-Peilz lors du Lausanne Marathon.

Avant l'évènement, la signalétique donne des renseignements aux usagers de la route cantonale Lausanne – La Tour-de-Peilz. Un nombre important de panneaux informant de la fermeture de la route sont visibles sur les axes principaux d'accès à la route cantonale, et cela plusieurs semaines avant la date de la manifestation. De couleur orange, ils sont fixés sur le mobilier urbain existant et chaque année à la même place.

Le jour de l'évènement, les coureurs se répartissent dans leur bloc de départ à Lausanne et à La Tour-de-Peilz. Ces derniers sont attribués par l'organisateur en fonction de leur temps de course estimé. Afin de faciliter la compréhension de la signalétique des blocs, l'organisateur, en collaboration avec Datasport, attribue des couleurs simples et contrastées aux divers blocs de départ. Ainsi, pour le marathon, il y a un bloc 1 (chiffre blanc sur fond rouge) et un bloc 2 (chiffre rouge sur fond blanc). Le but étant de créer un contraste facilement reconnaissable par tous. Les couleurs sont ensuite déclinées pour la distance 10km, avec sept blocs et, bien entendu, le semi marathon avec lui aussi sept blocs. Les couleurs du bloc 1 et 2 diffèrent de celles du marathon afin qu'il n'y ait pas d'erreurs possibles. Tous les panneaux sont fixés sur des mâts à trois mètres de hauteur. Réalisés en «forex alvéolé», les panneaux sont légers malgré un format de 80cm x 60cm.



A gauche : panneaux blocs départ marathon
Photo centre : panneau bloc départ 10km
A droite : panneaux blocs départ semi et 10km

« Du 1^{er} au 41^{ème} kilomètre, voir les panneaux au bord de la route encourage les coureurs. Un décompte moral pour mieux se motiver, et ainsi rejoindre l'arrivée. »

du Lausanne Marathon

La signalétique sur le parcours est certainement la plus importante mais aussi la plus complexe à créer. En effet, elle doit être simple, efficace, visible et surtout compréhensible au premier coup d'œil par des coureurs ayant déjà derrière eux plusieurs kilomètres et peut-être aussi de la fatigue.

Ainsi, à l'occasion du 20^{ème} anniversaire de l'épreuve (2013), l'entier des panneaux kilométriques et des flèches de direction furent refaites sur un principe simple; une distance est égale à une couleur.

La couleur orange fut attribuée à la distance « reine » du marathon; le jaune au semi et le bleu au 10km. Un lifting important fut apporté pour cette occasion aux quelque 60 panneaux kilométriques. A titre d'exemple, dans le cadre du semi marathon, il fut inscrit le nom du «lieu dit» sur les panneaux kilométriques 5,10,15 et 20. Les flèches de direction subirent elles aussi un nettoyage complet (le premier depuis 1993 !). Celles de direction du semi marathon furent refaites en jaune et celles des 10km en bleu. Désormais, les coureurs repairent plus facilement leur parcours.



L'entier de ces panneaux sont stockés, et entretenus à l'année, au dépôt du Lausanne Marathon. Montés sur lambourdes en bois, ils sont composés d'une plaque de métal sur laquelle on appose un autocollant à forte résistance.

Dès l'édition 2015, la distance des 10km aura elle aussi droit à ses propres panneaux kilométriques, de couleur bleu, bien entendu. Ils seront, pour les cinq premiers kilomètres, apposés directement sur des panneaux kilométriques existants: jusqu'au 4km sur les panneaux du marathon et dès le 6km sur ceux du semi marathon.



Photo haut : panneau 20km semi marathon
Photo bas gauche : panneau 7km semi marathon
Photo bas droite : panneau signalisation 10km

« Fidèle à leur principe de lier sport et culture au parcours de Lausanne Marathon, les organisateurs ont décidé de faire figurer, pour la deuxième fois après 1994, le Musée Olympique de Lausanne en effigie sur la médaille remise à tous les participants. »



La médaille 2015

Pour accéder au Musée Olympique, le visiteur doit d'abord gravir les 97 marches du grand escalier reliant le quai d'Ouchy au parvis d'entrée. Chaque marche porte le nom du dernier relayeur ayant allumé la flamme olympique, des Jeux de 1936 à ceux de Sotchi. Et puis, il y a le magnifique « parc olympique », avec statues, flamme olympique et arbres donnant de l'ombre aux visiteurs. Le tout offrant une vue impressionnante sur le lac Léman et les Alpes.

Le début de la visite commence au premier étage. On aborde ici le thème du monde olympique, des Jeux antiques aux Jeux actuels, en passant par la rénovation de l'Olympisme par Pierre de Coubertin en 1894. Une maquette interactive de la ville d'Olympie côtoie celle des stades ultramodernes de Pékin.

L'étage inférieur met à l'honneur la compétition sportive, présentant les reliques d'équipements de toutes les époques, présentées à grand renfort d'écrans tactiles, ainsi que les grands moments des différentes épreuves olympiques. On y découvre également un écran immersif de 180 degrés, sur lequel on peut voir un film, donnant ainsi au spectateur l'impression d'être assis dans un stade.

Enfin, la dernière partie traite de l'esprit olympique, permettant de se familiariser avec les compétiteurs. On y apprend leur vie dans un village olympique, où la nutrition, le travail sur soi-même, la camaraderie, ou encore l'esprit sportif tiennent une place importante.

Bonne visite et bonne course; seule manière pour obtenir la médaille 2015 !

Photo et texte : Rédaction

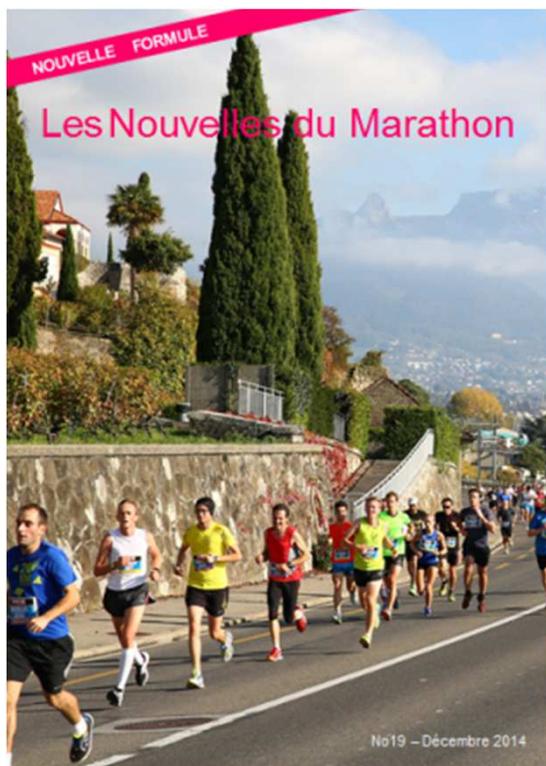


Edition, rédaction et courrier des lecteurs: Lausanne Marathon **Adresse:** Avenue de Rhodanie 54 – CH 1007 Lausanne **Contact:** +41 21 806 30 16 **Photographies:** Sieber ARC / Rédaction / F. Bovay **Articles:** Rédaction / J. Petterson **Impression:** NeoPrint, Morges **Dépôt légal:** Bibliothèque Cantonale de Lausanne **Droits:** tous droits exclusivement réservés à la rédaction **Parution:** 01.08.2015 **Photo couverture et dernière page:** peloton se reflétant dans un miroir / 2014 / Sieber ARC.

- Retour sur la 23^{ème} édition
- Classement et palmarès des courses
- Au cœur de l'action ... le service «sac coureurs»
- Chiffres et statistiques de l'édition 2015
- Le Lausanne Marathon en famille
- Le savez-vous ?
- Le numéro 21 paraîtra à fin décembre 2015.

COLLECTIONNEZ

Commandez le numéro 19



- Une 22^{ème} perle ensoleillée au collier du Lausanne Marathon
- Les vainqueurs, un président, un ambassadeur
- Des gagnants venus d'Afrique et de Neuchâtel
- Classement et palmarès des courses
- Chiffres et statistiques
- Au cœur de l'action : le montage de Marathon Expo
- Sur le parcours avec le peloton entre Lausanne et La Tour-de-Peilz
- Clin d'œil à Pascal Fontaine
- Les dessous d'une affiche
- Mon premier marathon
- Association Objectif Cœur
- Les reines suisses du Lausanne Marathon aux XXe et XXIe siècles
- Le savez-vous ?
- Le livre « Au cœur du Marathon »

En vous abonnant, vous recevez le magazine directement à la maison, quelques jours avant sa parution sur le site web.

Si vous souhaitez obtenir un ancien numéro, ou alors un magazine supplémentaire pour vous-même, pour un ami ou pour un de vos bénévoles; bulletin de commande à découper et à nous retourner.



Bulletin de commande pour le magazine « Les Nouvelles du Marathon » n° 19

Prix : 5frs.- frais de port inclus / envoi avec facture Commande le numéro 19

Nom : Commande : 1 exemplaire

Prénom : 2 exemplaires

Adresse : Date :

Localité : Signature :

