

# Les Nouvelles du Marathon

Le magazine du Lausanne Marathon



Helsana  
JONATHAN  
7281  
Fondation Populaire

Helsana  
FLORENCE  
7409  
Fondation Populaire

LAUSANNE MARATHON  
MARLIES  
7375  
Helsana

# L'éditorial

## Proches aidants : trouver son rythme

La Journée du 30 octobre a été spécialement instaurée pour reconnaître la contribution des proches aidants, indispensable à la poursuite de la vie à domicile des personnes atteintes dans leur santé ou leur autonomie. En 2016, six cantons romands reconduisent la journée dans leur canton respectif en signe de reconnaissance ; Vaud, Genève, Fribourg, Neuchâtel, Jura, Valais.

Depuis 2010, le Service des assurances sociales et de l'hébergement (SASH) mène les travaux visant à assurer aux proches les prestations de soutien utiles, notamment dans les domaines de l'information et la formation, de l'aide psychologique et des groupes d'entraide, des aides financières ou encore de l'offre de répit.



Pour mémoire, en Suisse, une personne sur sept reçoit l'aide de proches. Parmi celles et ceux qui ont plus de 85 ans, une personne sur trois est soutenue par un proche. Ils sont des proches aidants et ils représentent 13% de la population de plus de 15 ans dans le canton de Vaud. Pour oser une image, leur parcours d'aide ressemble fort à un marathon ! Ce n'est pas moins de 50 heures par semaine en moyenne qu'ils consacrent pendant des mois, voire des années ; durant lesquels, ils fournissent de multiples efforts de présence auprès des personnes de leur entourage. Un proche sur deux s'épuise durant ce parcours et un sur trois est déjà atteint dans sa santé avant de solliciter une aide extérieure. Ainsi, pour les proches aidants : trouver son rythme est essentiel pour aider, continuer d'aider, sans s'épuiser.

Faire un effort sur une durée de 10 km, 21 km ou 42 km, nécessite également de trouver son rythme, sinon on s'essouffle avant d'arriver à la fin du parcours. Chacun doit s'entraîner, puis essayer différentes stratégies pour avancer, résister et atteindre l'arrivée. L'endurance est mise à rude épreuve. Il y a aussi des moments de difficulté, et aussi de satisfaction dans la recherche de ses propres limites. De manière plus générale, faire du sport ou une simple activité physique permet de se ressourcer, évacuer le stress accumulé et sortir du quotidien. Ces moments sont importants aussi pour les proches aidants. Les prestations de soutien qui leur sont destinées permettent de trouver un rythme adapté à leurs capacités. Ils peuvent ainsi soulager l'ampleur de leurs tâches ou être accompagné dans leurs nouvelles responsabilités d'aidant, par exemple en sollicitant les services d'aide et de soins à domicile, les services de relève à domicile, les centres d'accueil temporaire ou en participant aux groupes de rencontres.

En 2016, le Marathon de Lausanne réunit ainsi les satisfactions et l'endurance des sportifs et des proches aidants. Symboliquement, ce rapprochement est un signe fort. Je me réjouis de ce partenariat. C'est une excellente opportunité de fédérer les organismes partenaires de la Journée des proches aidants : former une équipe large et représentative (plus de 400 personnes !) pour participer aux différentes catégories.

Le service parmi d'autres sera également présent durant toute la manifestation. Que cela soit pour soutenir les équipes de coureurs, partager un moment ou dispenser de l'information. Bienvenue à toutes et tous à notre stand « Proches aidants ».

# Sous les étoiles !

Le Lausanne Marathon, toujours soucieux de trouver et de développer de nouvelles façons de promouvoir l'évènement, mais aussi de se faire découvrir dans des milieux multiples et variés, s'en ira en automne fleurter avec les étoiles.

Ainsi c'est sous une tente blanche célèbre d'un cirque national nommé « Knie », que le Lausanne Marathon fera sa publicité. Alors si vous allez le voir lors de son étape à Lausanne, regardez bien les nouveaux écrans digitaux sous la tente de restauration et d'accueil et sous le chapiteau ; vous y verrez une affiche bien connue.

À chacun son défi et à sa chacun sa distance... et à chacun son tour de piste ! De la magie plein les yeux entre Vignes et Lac Léman pour les participants du 24<sup>ème</sup> Lausanne Marathon.

Courez donc sur « votre » distance pour vivre « votre » piste aux étoiles !



## Le petit mot de la rédaction

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans ce numéro vous trouverez une expression directe de « monsieur météo » ; à savoir Philippe Jeanneret. Ce dernier a eu beaucoup de plaisir à écrire sur l'action que le réseau Proches Aidants va faire à l'occasion de sa journée officielle, qui tombe en 2016 sur le même jour que le Lausanne Marathon !

A découvrir aussi l'enthousiasme d'Aurore Amaudruz, la responsable des échauffements d'avant course à Lausanne. Elle nous dévoile sa passion et son envie de donner le « jus » aux coureurs.

Enfin un reportage sur notre portique d'arrivée qui se refait une beauté.

Bonne lecture !

Impressum « Les Nouvelles du Marathon » N° 23  
**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 / Ducommun SA **Articles:** Rédaction / S. Bruchez **Impression:** NeoPrint à Morges **Dépôt légal:** Bibliothèque Cantonale de Lausanne **Droits:** tous droits exclusivement réservés à la rédaction **Parution:** 12.09.2016 **Photo couverture/arrière :** couple sur parcours 2015 / amies sur parcours 2015 / Sieber arc



# Philippe Jeanneret,

## parrain de la journée des proches aidants

30 OCTOBRE  
JOURNÉE  
DES PROCHES  
AIDANTS

Depuis 2012, Philippe Jeanneret parraine la journée des proches aidants. En témoignant de son expérience auprès de sa mère, il souhaite encourager les proches aidants à demander et accepter l'aide des services professionnels et bénévoles, notamment avant que l'épuisement ou l'isolement s'installe.

**Le message « Proches aidant, trouver son rythme », qu'est-ce que cela signifie pour vous ?**



« A l'époque où je m'occupais de ma mère, dans les années 80, on ne parlait même pas des proches aidants et peu de services d'aide leur étaient destinés. Aujourd'hui, les milieux scientifiques et professionnels ainsi que les pouvoirs publics se sont donné les moyens de mieux comprendre les expériences de ces proches et de mettre en place des services de soutien correspondant à leurs besoins, comme ceux de disposer d'informations utiles et d'être accompagnés ».

« J'ai appris de mon expérience qu'il est impossible de s'occuper seul d'une personne gravement malade ou en situation de handicap à domicile : tout simplement parce que la situation évolue de telle manière que tout devient très compliqué à gérer, même dormir et se reposer ! **Personne n'est préparé à aider et assister un proche qui vit une maladie ou qui est confronté à un handicap, c'est une situation nouvelle et difficile à assumer : on ne sait pas vraiment quand cela commence et quand cela s'arrête, on ne se pose même pas la question** ».

« Les deux dénominateurs communs chez les proches aidants sont la fatigue et le sentiment de culpabilité. En ne s'occupant ni de l'un ni de l'autre, des problèmes de santé peuvent s'installer. Le message « Proches aidants, trouver son rythme » signifie que pour s'occuper de l'autre, il est important de pouvoir s'accorder du temps pour se ressourcer ! Les services de soutien permettent à un proche aidant de mieux gérer ses ressources et de se consacrer à d'autres activités indispensables à son équilibre : avoir des loisirs et pratiquer un peu d'activité physique pour réduire le stress accumulé. Un bon carnet d'adresses est donc indispensable, avec la liste des personnes de confiance sur qui on peut compter en cas de besoin et celle des services professionnels et bénévoles à mobiliser (voir éditorial) ».

« **En 2016, il me tient toujours à cœur de soutenir les efforts d'information et de reconnaissance : je participe donc sans hésiter à la course des 10 km avec les participant-e-s de l'équipe « Proches aidants** » ! De telles actions permettent d'attirer l'attention sur une situation que nous risquons toutes et tous de rencontrer : celle consistant à recevoir l'aide de ses proches à la suite d'un problème de santé important, voire durable, ou celle consistant à venir en aide à l'un-e de ses proches. Le partenariat avec le Lausanne Marathon est une réelle opportunité d'échanger sur les diverses manières de trouver son rythme jusqu'à l'arrivée : alors, rendez-vous donc le dimanche 30 octobre ».

# Le portique d'arrivée se refait une beauté



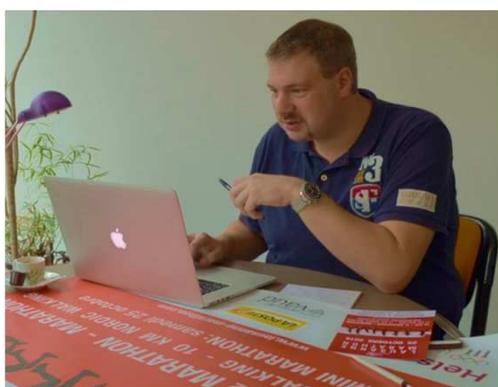
En 2016, après plusieurs éditions de bons et loyaux services, le portique d'arrivée se refait une beauté. Sur les conseils et idées du coordinateur technique, le graphiste de l'épreuve, Alexandre Schneider, a planché sur un nouveau design pour l'élément principal et peut-être le plus important de l'organisation; le portique d'arrivée du Lausanne Marathon !

Outre le portique, notre graphiste a conceptualisé des panneaux, identiques à ceux des sponsors sur la dernière ligne droite de la course, qui seront placés devant le portique. Ainsi c'est un véritable ensemble visuel impactant qui délimitera l'aboutissement ultime des quelques 15'000 coureurs.



*Afin de renforcer l'identité visuelle de l'évènement, Lausanne Marathon m'a mandaté pour relouer la signalétique présente sur l'épreuve, ainsi que le portique d'arrivée que franchissent les coureurs devant le quai d'Ouchy.*

*Expression directe d'  
Alexandre Schneider*



*L'identité graphique du Lausanne Marathon étant déjà bien connue – avec le visuel des coureurs passant devant la fontaine Olympique – il était évident que le relooking devait reprendre ce style graphique qui lui est propre. Après quelques projets et discussions,*

*nous avons intégré dans le haut du portique les différents éléments qui expriment les valeurs et la tradition du Lausanne Marathon,*

*tout en conservant des espaces bien positionnés pour les sponsors et organisations sportives partenaires.*

*C'est toujours pour moi un réel plaisir de voir ce visuel dans la rue ou lors de la manifestation. Que ce soit sur le nouveau portique ou les maillots des nombreux coureurs. Je remercie toute l'équipe du Lausanne Marathon pour la confiance qui m'est témoignée.*



[www.amaudruz.ch](http://www.amaudruz.ch)

Photos: Echauffements 2015 / D. Roméo / J. Bruchez

« C'est dans la bonne humeur que j'ai le plaisir de coacher les échauffements du Lausanne Marathon au départ du Parc de Milan depuis 3 ans. Il est bien connu qu'un bon échauffement permet d'obtenir de meilleures performances mais surtout de prévenir aussi des blessures. » Aurore Amaudruz



## Echauffements...

C'est aujourd'hui un très joli clin d'œil que de trouver, depuis l'édition 2014, Amaudruz SA, comme sponsors des échauffements du Lausanne Marathon et entreprise générale d'installations électriques qui met, au sens propre et figuré, le « jus » aux coureurs du dimanche matin !

Pour Aurore Amaudruz, représentante de l'entreprise, c'est un plaisir de partager l'énergie et la joie de milliers de coureurs chaque année. Elle espère retrouver tous les coureurs, aussi nombreux et souriants, au mois d'octobre 2016 !

*« C'est avec passion que je suis le Lausanne Marathon et ses coureurs depuis mon plus jeune âge. Au bord du parcours à Lutry, dans la vieille ville, j'allais encourager mon père parmi les milliers de participants à son retour de la Tour-de-Peilz. »*

C'est ensuite par hasard, de par sa passion pour les entraînements collectifs, qu'elle a eu le plaisir d'être appelée à coacher les échauffements du Lausanne Marathon au départ du Parc de Milan. Il est bien connu qu'un bon échauffement permet d'obtenir de meilleures performances mais surtout de prévenir aussi des blessures. Mais c'est aussi un moyen de se motiver et de se divertir en groupe avant une course de manière à pouvoir ensuite focaliser toute son énergie dans les 10 ou 42 km qui nous attende.

*« C'est un plaisir de partager l'énergie et la joie de milliers de coureurs depuis 3 ans déjà. Amaudruz SA considère le Lausanne Marathon comme la course phare de l'arc lémanique et nous sommes fiers d'être partenaires de l'un des plus beaux marathons du monde. Nous espérons vous retrouver tout aussi nombreux et souriants au mois d'octobre 2016 ! »*





SUSANNE  
MARATHON

LAPOSTE+  
FANNY  
5515  
erima

SUSANNE  
MARATHON

LAPOSTE+  
CLAUDIA  
5356  
Associations Populaires