

BEVAIX

Stéphane Ravier, apôtre de la course à pied

Le 1er septembre dernier, Stéphane Ravier est devenu champion du monde de trail, dans sa catégorie, sur la distance du semi-marathon lors d'une compétition organisée dans le Maine (États-Unis). Il entraîne également deux groupes de running et récolte des fonds pour Rêves Suisse tout en assumant un emploi de responsable de secteur en logistique à Marin.

Pour pouvoir concilier son job et sa passion, ce Matou de 56 ans exilé à Lausanne profite de chaque instant. «J'ai la chance de pouvoir travailler dans le train et cela me libère du temps pour m'entraîner avec des collègues pendant la pause de midi. Le soir j'entraîne des clubs à Lausanne ou à Orbe sans oublier d'aller parfois courir avec mes copains de la Squadra Senza Parole à La Grande Béroche et grimper jusqu'à La Roche-Devant pour y déguster la raclette», explique Stéphane Ravier.

Il renonce au verre de chasselas associé à ce plat car il s'impose un régime drastique. «Un verre au maximum par semaine et pas du tout pendant les six mois qui précèdent une compétition majeure comme le championnat du monde», précise-t-il. Il marche aussi beaucoup: le week-end en forêt avec sa compagne et la semaine au travail dans le cadre du concours interne «15 000 pas» organisé par son employeur.

Le trail est une discipline exigeante

Il s'agit de courir sur des sentiers forestiers ou même sur des crêtes ou à travers des pierriers ou des pâturages et la difficulté est encore augmentée lors des championnats du monde. «A Sugarloaf, dans le Maine, le parcours était tellement technique que je devais être



Stéphane Ravier dans les forêts du Maine.

constamment concentré sur l'endroit où je posais les pieds, à tel point que je n'ai pas eu la possibilité de regarder ma montre pendant les neuf premiers kilomètres», confie Stéphane Ravier.

Il préfère néanmoins ce type de revêtements au bitume plus monotone et usant pour les articulations. S'il a fait une exception en s'alignant lors de Morat-Fribourg le week-end dernier c'était pour profiter de l'ambiance de cette course mythique avec ses copains. Il va continuer à s'entraîner et à veiller à son alimentation avec l'aide d'un nutritionniste car il a l'intention de défendre son titre en juillet 2025 au Pays de Galles avant de participer au Marathon des Sables (Turquie) en 2026.

Ambassadeur de Rêves Suisse

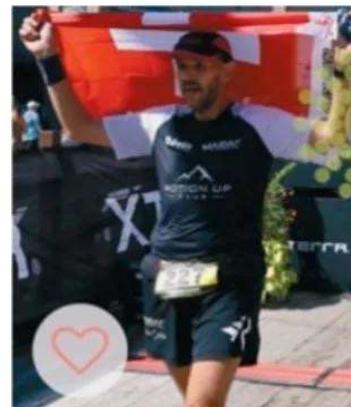
S'il bénéficie d'équipements et de com-

pléments alimentaires fournis par des sponsors locaux, Stéphane Ravier doit assumer seul le prix de ses déplacements et inscriptions, notamment pour les compétitions qui se déroulent à l'étranger.

Et quand il réclame des dons à ses relations, c'est pour soutenir l'association Rêves Suisse qui offre à des enfants malades, en situation de handicap ou de rupture sociale, la possibilité de réaliser un rêve comme de caresser un dauphin, voler en hélicoptère, rencontrer l'artiste Mika, etc.

Le logo de l'association figure sur le maillot de Stéphane et il est souvent interpellé par des concurrents qui l'interrogent sur son but. «C'est l'occasion de faire connaître Rêves Suisse et d'inciter d'autres athlètes à courir en sa faveur.»

Jean Panés



Stéphane Ravier s'impose devant une cinquantaine de concurrents dans la catégorie 55-59 ans.



Cérémonie protocolaire à Sugarloaf.

Photo SF