

# **LES 50 ANNEES DU CLUB: 1969-2019**

## **HISTORIQUE ET BILAN DE RAYMOND CORBAZ**

### **FONDATEUR ET PRÉSIDENT PENDANT 50 ANS**

#### **50 années de recherches dans la qualité de l'entraînement.**

A 25 ans, après déjà 6 années de compétition sur les pistes d'athlétisme dans l'élite suisse, je ressens le besoin de créer un club qui va à la rencontre d'une nouvelle tendance : la course à pied populaire ou le jogging.

En effet, MORAT-FRIBOURG connaît un succès incroyable, ces nouveaux coureurs sont livrés à eux-mêmes et s'entraînent sans méthode. Il faut dire qu'à cette époque, il n'y avait aucun entraîneur pour accompagner ces Joggeurs, car les conseils et plans pour l'élite se mettaient gentiment en place. La médecine du sport faisait ses premiers pas. Merci au Dr. PAUL MARTIN, seul médaillé olympique de LAUSANNE en athlétisme.

Après deux stages à L'INS (PARIS), un voyage en SUEDE et différents camps avec la FSA, je teste, avec mes 100 premiers membres, des méthodes non dangereuses pour les amener au pic de forme au bon moment !

A cette période et aussi aujourd'hui, c'est fou le nombre d'experts qui soit-disant connaissent la vérité et la clé du succès !

Hier on respectait encore l'expérience et la progression tranquille. Aujourd'hui, après une ou deux années de pratique, une lecture technique et une recherche sur Internet, certains coureurs se déclarent experts, entraîneurs ou coachs ! Certaines formations sur 2 ou 3 jours me font peur !

Notre team des entraîneurs a reçu une solide formation et respecte un strict fil rouge

Aujourd'hui, après 50 années d'expérience comme entraîneur de mon club, je peux me permettre cette sévère analyse !

On n'a pas le droit de mettre en danger ou saboter la préparation d'un débutant ou d'un néophyte !

#### **Les différents locaux durant ces 50 années.**

Les premiers locaux se trouvaient à la piscine du MOTEL DE VERT-BOIS. 2ème étape: nous avons occupé les vestiaires du collège de VERS-CHEZ-LES-BLANC. 3ème étape: vestiaires et sauna dans l'ancienne boulangerie du même village. Actuellement, nous bénéficions des vestiaires de MAUVERNAY.

#### **50 années d'animation**

Pour remplir notre mission de pionniers dans la course pédestre populaire, nous avons lancé " LA COURSE POPULAIRE DU CHALET-A-GOBET ". Cette manifestation a connu un énorme succès, car nous sommes arrivés, lors d'une édition, à mille coureurs.

Ensuite, vu les nombreuses courses qui s'organisaient, nous avons mis notre énergie à la relance du cross qui était "moribond". Miracle, aujourd'hui à VIDY, 700 coureurs ont vibré aux joies de cette discipline.

Nous avons aussi créé, avec 3 clubs, le Trophée Région lausannoise.

## **En 50 ans, les perfs ?**

Le but du club: **courir longtemps** ! Le 11 mai 2019, nous avons fêté plus de 13 membres qui avaient entre 30 et 50 années de club. Nous avons, par équipe, gagné la médaille d'or aux Championnats suisses de marathon et très souvent obtenu un podium lors de grandes courses, aussi bien par équipes qu'en individuels.

## **L'évolution du matériel en 50 ans.**

Un exemple: à mon 1<sup>er</sup> MORAT-FRIBOURG, je termine 11<sup>ème</sup>: 1 semaine à récupérer de mes douleurs musculaires. A mon X<sup>ème</sup> MORAT-FRIBOURG, 7<sup>ème</sup> : je cours un marathon trois semaines après, sans grosses courbatures.

Donc l'évolution du matériel "chaussures" a permis aux coureurs d'augmenter les charges et le nombre des courses. Pour la perf ?, éventuellement chez les "popus". Je peux le certifier, car j'ai eu la chance comme représentant, d'introduire la marque Nike en Suisse romande et de suivre en promotion les athlètes équipés par la marque. Au sein du club, j'ai constaté la même progression. Ces 10 dernières années, les chaussures sont devenues plus précises et plus difficiles à conseiller. Seuls les spécialistes avec une formation en podologie sportive sont recommandés. On assiste, aujourd'hui, à un "bradage" du titre de spécialiste avec, en plus, un manque total d'expérience !

Pour le textile, après avoir remplacé le coton et la laine, les nouveautés techniques sont sur le chemin du confort, de l'aide à la mobilité et à la récupération.

## **50 ans après, content et ..... ?**

En premier, un homme heureux ! Une passion intacte ! Plus de 220 membres qui pratiquent leur sport favori accompagnés par des entraîneurs qui respectent notre fil rouge basé sur 50 années de passion et de recherche. Un entraînement toujours plus pointu et de qualité pour tous nos membres. Une grande attention aux membres qui recherchent le plaisir. Une superbe ambiance grâce à une importante participation des féminines: " plus de 50% ". Des animations internes qui n'empiètent pas ou peu sur la vie privée ou familiale. Pour finir, un avenir très serein pour notre mouvement, car la course à pied progresse encore et la direction du Footing-club est assurée.

**VIVE LE FOOTING-CLUB LAUSANNE!**

Raymond CORBAZ