



Avec ses 19 km sur des chemins de montagne, Chandolin-Zinal est l'une des épreuves les plus redoutables proposées aux enfants par une course populaire. SIERRE-ZINAL/HERMANN ANDRE

# Faut-il laisser son enfant courir de longues distances?

# **Sierre-Zinal permet aux enfants dès 10 ans de courir 31 kilomètres, tandis qu'aux 20KM de Lausanne, un ado de 15 ans ne peut pas s'aligner sur plus de 4 km. Mais qui a raison?**

**Florian Vaney**

Eliud Kipchoge est le marathonnien le plus célèbre du monde. Moses Kiptanui a conquis trois titres mondiaux sur 3000 m steeple dans les années 90. Haile Gebreselassie a abaissé 27 records planétaires durant sa folle carrière de coureur. Au-delà de leurs succès et de leurs capacités hors normes, les trois hommes sont liés par un point commun, héritage d'enfance: ils couraient pour se rendre à l'école. Souvent bien plus de 10 km par jour.

L'histoire du continent africain n'est pas celle de l'Occident. En Suisse, la question de l'effort adéquat pour les bambins du pays continue de diviser. On écoute les récits de vie des champions kényans ou éthiopiens avec une certaine prudence, comme s'ils n'étaient pas transposables à notre réalité. On se méfie de celui qu'on appelle le biais du survivant. Pour un Eliud Kipchoge, qui parcourait les chemins accidentés de la vallée du Rift pour aller en cours, combien ont suivi le même régime mais n'ont pas aujourd'hui de micro dans lequel dire qu'ils n'ont pas obtenu les mêmes résultats?

**Les enfants, pas si fragiles**  
«C'est comme si je tombais sur dix patients avec un mal de genou dans la même journée, et que j'en concluais que les Genevois ont de gros problèmes de genou. Tous

ceux qui vont bien ils ne passent pas me voir...», glisse Boris Gojanovic, médecin du sport à l'Hôpital de La Tour. «Pour autant, on ne peut pas balayer l'argument que nous offrent ces populations africaines. D'autant plus qu'on s'en rend bien compte aujourd'hui: le corps des enfants, léger et élastique, a tendance à très bien encaisser des successions de sauts.» C'est le principe de la course à pied.

Le paysage des courses populaires romandes illustre superbement la diversité des croyances et des approches vis-à-vis de la question. Aux 20KM de Lausanne, un ado de 15 ans n'est pas autorisé à prendre part à une épreuve de plus de 4 km. À l'autre bout du spectre, il y a Sierre-Zinal. Ce n'est pas écrit en grand et en gras sur le site de l'événement, mais un enfant dès 10 ans a le droit de prendre le départ du grand parcours, ses 31 km, 2200 m de dénivellation et son terrain accidenté.

«Dans le val d'Anniviers, les anciens aiment se vanter d'avoir terminé pour la première fois Sierre-Zinal à 7, 8 ou 9 ans, expose Valentin Genoud, directeur adjoint de la course. Ça nous tient à cœur d'être attachés à l'histoire de la région. La génération actuelle ne fonctionne plus comme ça. Les enfants de 10 ou 11 ans sur le grand parcours sont très rares. Lorsqu'on en repère un sur la liste des inscrits, on appelle nous-mêmes son entourage pour le sensibiliser.» Et au besoin, les réorienter sur la «petite» course: Chandolin-Zinal et ses 19 km. Compromis adéquat, ou tout juste à peine moins irresponsable?

**Favoriser le multisport**  
«Je m'apprête à partir à la montagne avec mes deux enfants. On a plusieurs marches allant jusqu'à 20 kilomètres au programme. Et je sais qu'à la fin de la journée, le

plus fatigué des trois, ce sera moi», dédramatise Boris Gojanovic. Avant d'en appeler à son regard scientifique. «Un enfant peut terminer Chandolin-Zinal, ça ne m'inquiète pas. En revanche, une course prolongée comme celle-ci

«Un enfant ne court jamais dans une optique de santé.

Sa motivation, il la puise dans la confrontation avec les autres.»

**Pierre Morath**  
Entraîneur de jeunes athlètes

«Quelles que soient ses performances, ce n'est jamais acceptable qu'un enfant soit maltraité.»

**Boris Gojanovic**  
Médecin du sport

nécessite un entraînement sérieux, qui induit de la répétitivité. Or, ce qu'il y a de mieux dans le développement d'un enfant, c'est le multisport. Une trop grande place pour la course à pied dans son quotidien peut mener à l'arrêt d'autres activités.»

Un chemin sinueux se dessine: protéger les enfants sans les surprotéger. Mais les protéger de qui ou de quoi? D'eux-mêmes, des autres ou du monde extérieur? Parce que courir dès son plus jeune âge reste un solide rempart contre la sédentarité et ses dérives.

Comme tellement d'autres sportifs stars avant lui, Jakob Ingebrigtsen est devenu un crack tourmenté de la course de demi-fond. Le Norvégien est, à 24 ans seulement, double champion olympique. Au prix d'avoir été élevé par un père autoritaire, mis en examen pour violence domestique. «On peut avoir tendance à justifier le chemin par le résultat. C'est un non-sens. Quelles que soient ses performances, ce n'est jamais acceptable qu'un enfant soit maltraité», pointe Boris Gojanovic.

### **Blessures bien soignées**

Sierre-Zinal dit ne pas vouloir se substituer à l'éducation familiale. «Mais on se rend compte que la grande liberté qu'on accorde aux enfants sur nos courses pourrait être amenée à évoluer le jour où l'on n'aura plus confiance envers leurs parents», relève Valentin Genoud.

«SZ» tient à son image de course inspirante, capable de faire rêver jeunes et moins jeunes. Mais réussir à dissocier inspiration et performance relève parfois d'un numéro d'équilibrisme. «Un enfant ne court jamais dans une optique de santé. Sa motivation, il la puise dans la confrontation avec les autres», souligne Pierre Morath, réalisateur et entraîneur d'un groupe de jeunes athlètes.

Aux 20KM de Lausanne, c'est la prudence qui fait foi. «Même si l'on a songé à assouplir les catégories d'âge durant la période Covid, à la suite de plusieurs demandes, révèle Xavier Bassols, son secrétaire général. On estime avoir une responsabilité envers nos coureurs, au regard notamment de notre identité. À savoir celle d'une course particulièrement populaire qui, pour beaucoup, constitue la seule épreuve de l'année.»

Du terrain médical, le débat glisse ainsi doucement en direc-

tion du registre culturel. «En Suisse, on ne verra jamais de problème à laisser un enfant de 12 ans participer à une course de ski, estime le docteur Gojanovic. Pourtant, s'il se déchire les ligaments croisés, les séquelles de la blessure font qu'il ne retrouvera probablement jamais le même genou. Là où les pathologies les plus fréquentes en course à pied guérissent beaucoup mieux. Même chez un enfant.» Qu'il se lance avec prudence sur 4km à Lausanne ou à corps perdu en direction de Zinal.