

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Épicurien et coureur  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995348>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Epicurien et coureur

Tout a commencé par une boutade entre collègues. Un pari un peu fou, lancé à la cantonade dans la salle des maîtres. Sans vraiment y croire. Sept ans plus tard, les mollets se sont affinés, la foulée allégée et les joues quelque peu creusées au rythme des sorties hebdomadaires. Portrait d'un homme mordu de course à pied.



Compétiteur dans l'âme, Philippe Dessimoz, professeur d'éducation physique à l'Ecole de commerce et de culture générale de Monthey, ne pensait pas, en 2003, qu'une discussion entre deux cours allait déboucher quelques années plus tard sur une belle passion, la course à pied. Après quinze ans de football et les nombreuses contraintes liées à un sport d'équipe, l'idée de se lancer dans une activité individuelle «à pratiquer où tu veux et quand tu veux» a séduit l'enseignant. Le fait de baigner dans un environnement familial plutôt propice n'est certainement pas étranger à ce «virus» attrapé par le jeune père de famille. En effet, quand on a pour belle-famille une lignée de champions qui portent les noms de Carruzzo et Délèze, on y coupe difficilement... «Mais le véritable déclencheur, ce fut l'émulation créée avec mes collègues Alain et Pierre-François.»

## Objectif Morat-Fribourg

Courir juste pour le plaisir, ce n'était pas vraiment le truc des trois sportifs – deux enseignants d'éducation physique et un ancien très bon joueur de tennis. Ce qu'il leur fallait, c'était un but, une sorte de rite de passage obligatoire, une petite dose d'adrénaline. Et quoi de plus emblématique que la mythique course fribourgeoise pour tester leur nouvelle cylindrée? C'était en 2003. Les compères s'équipent, comptent les jours qui les séparent de l'épreuve et enclenchent le turbo, leur bonne condition physique de base les dispensant de respecter les étapes généralement imposées aux débutants. Au fil des kilomètres avalés tantôt ensemble, tantôt seuls, la mayonnaise commence à prendre. Et le rythme augmente, les séances s'intensifient, la tension monte. Lors des récréations, on ne parle bientôt plus que de «ça», à mesure que la compétition approche.

Le jour J, la course, enfin, vient couronner les premiers mois d'entraînement et permet de goûter à la saveur particulière que dégagent les grands rassemblements populaires. A peine la ligne franchie, le souffle encore court, on parle déjà des prochaines échéances. Ainsi s'enchaînent les fameuses courses Radio-Chablais – six courses en semaine et en soirée qui attirent en moyenne 800 coureurs – où le classement prend de plus en plus d'importance. Et comme la faim vient en mangeant, les amis franchissent une étape supplémentaire. Et non des moindres. Ils décident, en 2008, de s'inscrire pour le marathon de Paris. «Une expérience difficile», dixit Philippe Dessimoz, qui a souffert de maux d'estomac durant une grande partie du parcours. Malgré un passage à vide et un découragement passager suite à cette épreuve, la motivation, reprend vite le dessus.

## Régulation bienvenue

Epicurien, Philippe Dessimoz avoue que la pratique régulière du sport lui permet de s'adonner sans mauvaise conscience à ses petits péchés mignons, la dégustation de glaces entre autres. «Avant de me lancer dans la course à pied, j'accusais quelques kilos de plus. Même si le contrôle du poids n'est pas ma motivation principale pour courir, il revêt quand même une certaine importance que j'avais sans doute sous-estimée. Avant, je terminais mes journées à l'école beaucoup plus fatigué, j'évitais parfois certaines démonstrations devant les élèves par manque d'assurance ou par peur de me blesser. Aujourd'hui, je me sens nettement plus à l'aise physiquement et mes cours ont gagné en qualité.»

Philippe Dessimoz a remarqué le rôle régulateur que joue le sport dans la prise alimentaire notamment. En effet, blessé durant quelques semaines, il s'était retrouvé à manger de manière beaucoup moins structurée et équilibrée. «Lorsque les entraînements rythment le quotidien, le corps est plus à l'écoute des besoins physiologiques. J'ai en tout cas l'impression de manger moins et surtout mieux, je suis aussi beaucoup plus détendu, mieux dans ma tête et dans mon corps.»

### Flexibilité appréciée

Ce que l'ancien footballeur et entraîneur de volleyball apprécie particulièrement dans la course à pied, c'est la grande liberté qu'elle offre. «Tu enfiles tes baskets et en une heure, tu as déjà effectué un très bon entraînement.» Et pour le jeune marié, père d'un petit Evan, la gestion du temps est un élément non négligeable pour l'équilibre familial. L'accès direct aux chemins de course dans les vignes du Valais central permet aussi de réduire le temps passé loin de la maison. Cet été, il a même prévu de se lever aux aurores pour assouvir sa passion, afin d'être de retour pour le réveil du petit... Sa femme, ancienne athlète, appréciera certainement!

### Nouvelle catégorie, nouvelles motivations

Depuis le début de l'année, le tout nouveau quadra s'est attaché les services d'un entraîneur en la personne de Michel Délèze, ancien

coureur de talent, frère de Pierre et... d'Anita, sa belle-mère, elle aussi coureuse émérite. Quant à son beau-père, Jean-Pierre, qui remporte régulièrement la mise dans la catégorie «vétérans», il lui tient souvent de compagnon de route. Famille, quand tu nous tiens! Mais pourquoi donc s'imposer des séances programmées? L'essentiel n'est-il pas de prendre du plaisir? «Après quelques années, j'avais besoin de nouvelles impulsions. Le fait de disposer de conseils avisés, de suivre un plan d'entraînement, c'est très motivant. Cela évite de tomber dans la routine.» Et les progrès sont au rendez-vous, ce qui renforce justement le plaisir et l'envie de poursuivre l'aventure selon Philippe Dessimoz. Avec à la clé de nouveaux objectifs dont un classement dans les dix premiers au général des courses Radio-Chablais dans sa nouvelle catégorie d'âge.

Et le marathon dans tout cela, définitivement abandonné? «Après la déconvenue du marathon de Paris pour lequel j'avais beaucoup investi, il est clair que j'ai envie de retenter l'expérience. Je me connais beaucoup mieux aujourd'hui, mon niveau a augmenté, je gère mieux l'effort. Reste à résoudre mes soucis récurrents de digestion durant une longue sortie.» Vu le soin qu'il met à tout bien contrôler, gageons qu'il trouvera bientôt la parade. Mais si cela signifiait de renoncer au chocolat et surtout à ses fameuses glaces? «Alors là, j'aurais un gros problème. Je ne veux même pas y penser!» ■

Véronique Keim

---

# Une force tranquille

Armanda Manzocchi est venue au sport après 40 ans. Depuis, ses semaines se déroulent au rythme de ses activités physiques qu'elle préfère de loin pratiquer en groupe. Portrait d'une femme qui se définit comme une «sportive sur le tard».



« J'ai appris à nager à 45 ans », se plaît à dire, avec un petit sourire, Armanda Manzocchi. Le parcours sportif de cette femme de 57 ans ressemble de très près à celui de nombreuses mamans qui, au fur et à mesure que les enfants grandissent, se lancent dans de nouvelles activités pour occuper leur temps libre. Chez elle, le désir de faire du sport est né pendant un cours de kinesthésie suivi pour, explique-t-elle, «faire connaissance avec soi-même à travers le mouvement». «Après quelques leçons, l'enseignante m'a dit que l'eau était mon élément. Passée la première stupéfaction – à l'époque j'étais terrorisée à l'idée de mettre la tête sous l'eau – j'ai décidé de m'inscrire à un cours d'aqua-gym.» Sa carrière sportive était lancée.

### L'eau comme facteur relaxant

Soudain, l'eau n'était plus source de peur ou d'anxiété, mais de liberté et de légèreté. Les relations psychiques et sensorielles que l'on peut nouer avec cet élément passent par la perception. Le contact avec l'eau suscite de multiples sensa-