

Running
Romand Magazine
N° 11 automne 09

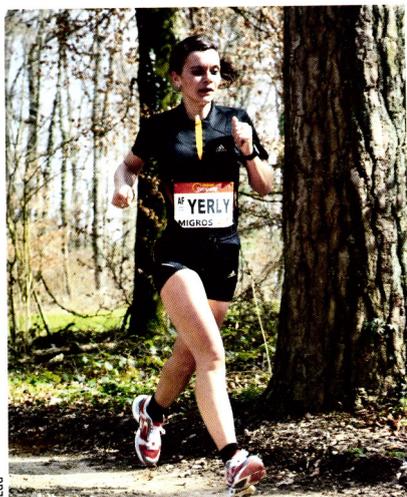


59

MARCEL NEUENSCHWANDER

Laurence Yerly : une trentenaire toujours plus alerte

Cela reste et restera peut-être encore pour longtemps l'épreuve la plus populaire du canton de Neuchâtel : le BCN-Tour n'a pas pris l'ombre d'une ride.



©Lcd

Laurence Yerly est une accro du sport.

Mais quel est le secret de Laurence Yerly ? Cette mère de deux enfants écume les courses de la région. Agée de 37 ans, disons-le, Laurence Yerly est comme le vin, elle se bonifie avec le temps. Elle a pris une fantastique 2^e place à Sierre - Zinal et elle ne cesse d'améliorer ses chronos : elle a couvert le marathon du Défi Val-de-Travers, avec 1500 m de dénivellation, en 3h15. La Neuchâteloise a terminé 4^e au classement scratch derrière trois hommes, à dix minutes du vainqueur. L'air de rien, ses résultats ont pris une dimension nationale. Le ton est donné !

Laurence Yerly détient peut-être le secret de la longévité... En tout cas, ses performances suscitent toujours plus d'admiration et de curiosité. Comment concilie-t-elle un emploi à 60 %, ses occupations familiales et son entraîne-

ment ? « Il faut être organisée », répond l'intéressée.

L'organisation ne suffit pas. Laurence Yerly est déjà une accro du sport et tout particulièrement de la course à pied. Mais ce qui la fait avancer (parfois très vite d'ailleurs), c'est le plaisir. Elle insiste là-dessus. Elle n'hésite pas à se lever tôt, très tôt pour aller courir, presque tous les jours : elle trotte déjà, parfois dès 5h30 du matin, dans les rues de Dombresson, son village au Val-de-Ruz. Elle court toujours au même rythme entre une heure et une heure et demie, en ne forçant que rarement l'allure : « Par tous les temps, à la lampe frontale en hiver si nécessaire », lance-t-elle avec son enthousiasme naturel.

Autrefois, elle courait seule avec la musique dans les oreilles, même en course. Mais elle a progressivement abandonné l'iPod pour mieux sentir son environnement et papoter parfois avec les copines. De plus en plus régulièrement, tôt le matin, Laurence Yerly trotte, accompagnée de plusieurs amies.

Elle l'avoue aussi : son entraînement ne se compose pas que de course. Il lui arrive d'enfourcher son VTT ou, en hiver, de pratiquer la peau de phoque. Elle touche du bois : elle n'a jamais été blessée. Quant à la compétition, c'est une montée d'adrénaline qui la titille toujours. Elle apprécie de porter le dossard mais ne reste pas fixée sur un objectif. ◀◀

En bref

> Christian Fatton

Il l'a fait...mais au prix de mille souffrances.

Christian Fatton est parvenu au bout de la TransEuropa : parti le 19 avril de Bari au sud de l'Italie, il est arrivé au Cap Nord le 21 juin, après avoir couvert 4500 km en 64 étapes, sans le moindre jour de repos. Soit une moyenne de 70 km par jour.

> Entre vignes et forêts

Les communes d'Auvernier, Colombier et Bôle, sur le Littoral neuchâtelois, se sont associées pour réaliser trois parcours mesurés. Chaque parcours forme une boucle et est relié à un des autres. Point de départ des trois boucles : Auvernier, ancien stand de tir (2,2 km). Bôle : près du terrain de foot (3,2 km). Colombier : près de Cottendart (2,7 km). A découvrir entre vignes et forêts avec vue sur le lac.

