



En mouvement pour faire bouger les mentalités

Simon Chappuis Entraîneur-motivateur en course à pied et en trail, ce papa de quatre enfants a aussi créé le site sportbroye.ch

Pierre-Alain Schlosser Textes
Patrick Martin Photo

Sur les réseaux sociaux, Simon Chappuis signe chacun de ses posts par les mêmes phrases. «Ne craignez pas d'être lent. Craignez d'être immobile.» Une devise qui a jalonné la vie de cet adolescent mal dans sa peau, devenu grâce au sport et à la nature un homme épanoui. Entraîneur-motivateur de course à pied, ce Broyard de 35 ans sait mieux que personne que, pour avancer, il faut se mettre en mouvement et ignorer les critiques des autres.

Il y a vingt ans, Simon Chappuis était aux portes de l'obésité. «Je m'alimentais mal, se souvient-il. Je ne mangeais ni fruits ni légumes. Malgré mon implication dans le football, j'ai pesé jusqu'à 115 kg.» Un surpoids dont les autres adolescents se moqueront copieusement. Une période difficile à vivre pour lui.

D'autant qu'il gardera sa peine pour lui, préférant souffrir en silence.

Un jour, ce fils d'agriculteurs de Vuillens trouve en lui la force de passer outre les préjugés. Il décide de mettre fin aux quolibets en se prenant tout seul en main. Ainsi, le 11 janvier 2001, il part courir dans les rues de son village. Il se lance dans un parcours de 4 km, de nuit, sans lampe frontale et en training. Il recommence le lendemain, récidive le surlendemain. Et ainsi de suite. Le rituel dure six mois. «Après trois mois, j'ai senti les premiers changements en moi. L'effort devenait plus facile à gérer au niveau du souffle. Et mes efforts ont eu un effet positif sur la balance.»

Influer sur sa vie

La magie opère en même temps que son appétit pour la course à pied augmente. Bientôt, les tours de village ne le rassasient plus. Un soir, en regardant un reportage sur Sierre-Zinal, il décide de s'y inscrire, ignorant les remarques

de son papa qui lui dit qu'il est complètement fou.

Simon Chappuis prend alors conscience qu'il est capable d'influer sur sa vie. «Aujourd'hui, j'ai presque envie de remercier ceux qui m'ont insulté. Malgré l'adversité, il faut trouver du courage, de la force pour continuer sa route. Même si tu avances lentement. Cette période de ma vie n'a pas été évidente, mais elle fait partie de moi, de mon histoire et elle influence encore aujourd'hui mon comportement.» Sans cela, l'entraîneur de course à pied n'aurait sans doute pas trouvé son équilibre.

Tout s'est ensuite enchaîné naturellement. Le même été que son premier Sierre-Zinal, il rencontre l'amour, incarné par Jessica, qu'il épousera quelques années plus tard et avec qui il aura quatre enfants.

Marathonien plus que sprinter

Ses premiers exploits sportifs en appellent d'autres. Le jogger devient trailer et même ultratrailer. Outre Sierre-Zinal, qu'il a couru une quinzaine de fois à ce jour (dont une fois en 3 h 46), il a su dompter l'ultratrail du Barlatay (87 km pour 5400 m de dénivelé positif), une semaine précisément après la Course des cinq 4000. «Une sortie parfaite, se souvient-il. Sans crampes, ni baisse de régime.»

À la fois créateur du site sportbroye.ch, collaborateur à 30% dans un cabinet de physiothérapie, partenaire d'une entreprise de tapis intégrant le mouvement au bureau et organisateur de la Course des Taleines, Simon Chappuis promeut dès qu'il le peut l'activité physique. Avec à chaque fois le souci de s'engager pour la communauté. «Il nous a quittés pour coacher des coureurs et faire bouger la population de la Broye, se souvient Marcel Parietti, son ancien supérieur hiérarchique à la Fondation Fonds du sport vaudois. J'ai été déçu qu'il s'en aille. C'est une personne très réfléchie, qui analyse bien les choses. Dans la vie, c'est davantage un marathonien qu'un sprinter. Je pense qu'il doit être très fort pour expliquer les choses et étudier la physiologie des personnes qu'il entraîne.»

L'ancien capitaine du Lausanne-Sports a tout juste. Simon Chappuis travaille essentiellement sur les sensations. Quand il rencontre un nouveau client, il commence par courir quarante minutes avec lui pour discuter de ce qu'il recherche. «Et pour voir si ses objectifs correspondent à ma philosophie. Je n'hésite pas à dire

“Je m'alimentais mal. Je ne mangeais ni fruits ni légumes. Malgré mon implication dans le football, j'ai pesé jusqu'à 115 kg.”

non si je constate que la personne ne trouvera pas ce qu'elle recherche avec moi.»

Homme de défis

Homme de défis, Simon Chappuis est capable de participer à une course du Tour du Pays de Vaud en corde à sauter, aligner plus de 180 jours d'affilée de course à pied ou encore partir à jeun dans une sortie en montagne de 29 km et 2000 m de dénivelé positif, avec une bouteille d'un litre d'eau comme seul ravitaillement. Avec pour unique moteur son plaisir de laisser son esprit vagabonder dans la montagne. «Je connais parfaitement mes limites et comment réagit mon corps, prévient-il. Tout le monde n'est pas fait pour courir le ventre vide. Je m'entraîne depuis un an et demi pour y arriver.»

À ses quatre enfants de 3 à 9 ans, Simon Chappuis souhaite transmettre les valeurs que ses parents lui ont inculquées. «Quand j'étais jeune, l'été s'apparentait à des chars de foin et de paille. Nous n'avions pas de vacances et il ne me fallait pas grand-chose pour m'épanouir. J'essaie de transmettre à mes enfants cette simplicité. Je les emmène en forêt. On marche, on lance des cailloux à la rivière, on fait des constructions avec des branches. Cette nature est une école de vie. Pas besoin de parcs d'attractions pour être heureux!» Sa quête quotidienne est de mener une vie équilibrée tout en restant fidèle à ses idées. Sans craindre d'être lent.

Bio

1985 Naît le 8 février à Moudon. **2001** Reprise de la course à pied pour vaincre son surpoids. **2003** Première relation amoureuse avec Jessica, qui deviendra son épouse. Première participation à Sierre-Zinal. **2005** Stage au Service de l'éducation physique et du sport du Canton de Vaud. **2011** Naissance d'Abigaël, suivront Maëlys (2012), Nathanaël (2014, le jour de la Course des Taleines qu'il organise!) et Aëla (2017). **2012** Formation de coordinateur du sport à l'Office fédéral du sport à Macolin. **2013** Engagement à la Fondation Fonds du sport vaudois. **2014** Formation de moniteur de course à pied, Allez Hop Romandie et Swiss Athletics. **2015** Donne son premier entraînement collectif de course à pied. **2017** Décès de son papa (cancer). Dans la foulée, Simon Chappuis démissionne de son poste. **2018** Lancement de la plateforme sportbroye.ch.