



Podium 1982



© Fasolata Photography

INFO 40^e ÉDITION

THYON DIXENCE COURSE PÉDESTRE

DIMANCHE 7
AOÛT 2022
www.thyon-dixence.ch

Inscriptions uniquement en ligne jusqu'au 6 août ! Pas d'inscriptions sur place.

RENCONTRE AVEC ALBRECHT MOSER (CH)

Vainqueur de la première édition en 1982
14 participations - 2^e en 1983
Meilleur chrono 1h13'16" (1983)

Albrecht, comment en es-tu arrivé à participer à cette première édition de Thyon-Dixence ?

Invité chez Jean-Jacques et Marlyse Theytaz, j'avais participé plusieurs fois au Tour d'Héremence. Puis le Tour n'a plus pu se dérouler et Jean-Jacques m'a invité pour me présenter un projet de course qui était né entre Thyon 2000 et la Dixence.

J'ai donc embarqué dans une Fiat Panda que Jean-Jacques a conduite à la « Clay Regazzoni » et nous sommes montés à Thyon pour faire la reconnaissance de la première partie du parcours. Pour la deuxième partie, nous en avons discuté en regardant une carte sur la table après le repas, vin rouge et café arrosé,...

Ça avait l'air d'être un bon parcours pour moi, rapide sans trop de dénivellation, je n'aime pas grimper, mais courir vite, et... pas trop loin de Berne ! Ce qui m'a marqué, c'est de voir durant toute la course ce barrage où se trouve l'arrivée, pas facile pour le moral... !

Sa victoire à Thyon-Dixence a dû lui faire du bien après avoir été trois fois 2^e sur Sierre-Zinal en 1975, 1978 et 1980 ! Albrecht évoque brièvement son arrivée de 1975 à Zinal.

Mis à part ce qu'en disait le prospectus, je n'avais aucune idée du parcours. Je m'étais dit qu'il fallait être en tête à l'Hôtel Weisshorn et que c'était joué, vu qu'après il ne reste que du plat et un peu de descente ! Je suis effectivement passé en tête à l'Hôtel Weisshorn, mais la course n'en finissait plus ! Enfin soulagé de voir les premières maisons de Zinal, je me suis détendu, il y avait de la musique et une bonne ambiance. Enfin, je ne voyais pas grand-chose à cause du brouillard, mais voilà que dans le dernier virage, je me fais doubler par l'Anglais Jeff Norman !!!

Albrecht termina donc 2^e à 28" de Jeff ! Notons au passage qu'il fut également huit fois 2^e à Morat-Fribourg !

Est-ce que tu fais encore beaucoup de courses (Albrecht a 77 ans) ?

Non, je n'ai plus besoin de dossard et je vis très bien avec ça. Je profite de ma maison, je jardine... Je vais parfois sur des parcours de courses, mais pour marcher tranquillement avec ma femme, « ganz doucement » en prenant le temps de m'arrêter manger un gâteau à la cabane...

Par contre, j'ai besoin d'être toujours en mouvement. Si je ne bouge pas, soit je fais des Sudoku, soit je dors. Mais bon, j'ai quand même pris 6-7 kg avec la bière, le vin,.... j'atteins maintenant 70 kg (!), je ne mets plus de Jeans (rire !).

Des mauvais souvenirs ?

Non, je les ai tous oubliés !



Albrecht Moser et François Genolet en 2005

EDITO

Qui n'a pas entendu dire de Thyon-Dixence que c'est une « classique » parmi les courses de montagne ? Ce qui paraît d'ailleurs légitime après 40 ans d'existence !

Mais que veut dire « classique » ? Certains pourraient penser à « ringard » !

Dans le domaine artistique, le classicisme se caractérise par le souci de l'équilibre et de la mesure, par le sens des proportions, le goût des compositions équilibrées et stables...

C'est donc vrai que ce qualificatif pourrait effectivement assez bien convenir à Thyon-Dixence : ce n'est pas un trail inhumain sans fin, ni une montée verticale où il faut quasiment s'encorder, ni une course sur du bitume douloureux pour les articulations, ni une course de plaine dans une atmosphère surchauffée...

Thyon-Dixence est simplement une balade ou une course sur un petit sentier de montagne à travers les alpages, à plus de 2'000 mètres d'altitude, accessible à toute la famille et avec en point de mire le barrage de la Grande Dixence, signe d'une arrivée prochaine dans un cadre majestueux.

Non, Thyon-Dixence n'est pas « ringarde ». Thyon-Dixence, c'est juste... Thyon-Dixence, une « classique » des courses de montagne née en 1982 dans l'esprit de pionniers de la course à pied qui, même si quelques-uns nous ont malheureusement déjà quittés, sont ou seraient probablement fiers de voir leur course être devenue une « classique » !

Merci à tous les fidèles partenaires, bénévoles et participants sans qui Thyon-Dixence n'aurait pas pu atteindre ce bel âge.

François Genolet



FAITES UNE HALTE CHEZ NOS PARTENAIRES!



Refuge de la Barmaz

SG La Gentiane, tél. +41 79 847 11 18, +41 79 869 70 17, www.gym-mache.ch, 50 places, gardien le week-end en été, réservation pour groupes



Cabane des Ecoulaies

Ski-Club les Pyramides, 1982 Euseigne, tél. +41 79 414 90 86, www.lespyramides.ch, 22 places, gardien le week-end en été, réservation conseillée



Cabane de Prafleuri

Nouveaux gardiens Estelle et Antoine tél. +41 27 281 17 80, cabane.prafleuri@gmail.com, www.prafleuri.ch, gardiennée mars avril et juillet à septembre



Hôtel du Barrage Grande Dixence

Pauline Moix, www.hotel-barrage.ch, info@hotel-barrage.ch, mi-juin à mi-octobre



Buvette et gîte de Mandelon Alexandre Monnard

tél. +41 78 617 61 69, www.mandelon.ch, Chottes transformées en gîtes tout confort, ouvert en été de mi-juin à octobre, l'hiver tous les week-ends de janvier à mars



Cabane d'Essertze

SC Hérémece, tél. +41 79 368 96 08, www.essertze.ch, info@essertze.ch, [Facebook](https://www.facebook.com/Cabane-d-Essertze) Cabane d'Essertze mi-juin à mi-septembre



Café restaurant des Aiguilles Rouges

1987 Mâche - Hérémece, tél. +41 27 281 26 26, chambres et pension, terrasse



Le Bouchon ouvert toute l'année aux Collons

Cabane des Crêtes ouvert saison de ski et week-end d'été (dès mi-juillet) à Thyon Famille Paul Dayer, tél. +41 79 656 58 18



Restaurant l'Alpage 1988

Alpage de Thyon, tél. +41 27 282 57 80, +41 78 661 06 88, www.alpage-thyon.ch, 24 juin - 29 août, 7/7, 30 août - 3 octobre, mercredi au dimanche



La Tsermetta

Thyon 2000, tél. +41 27 282 57 81, +41 78 661 06 88, www.tsermetta.ch, 10 juillet - 29 août, 7/7, Septembre, vendredis, samedis & dimanche



Restaurant La Combyre

Famille Lathion-Praz, tél +41 79 710 77 70, www.edelweiss-combyre.ch, Restauration, Logement de groupe au sommet de la piste de l'Ours, Fin juin à fin septembre et saison de ski



Café de la Poste

Marie-Bernard Rossier, 1981 Vex, tél. +41 27 207 31 96

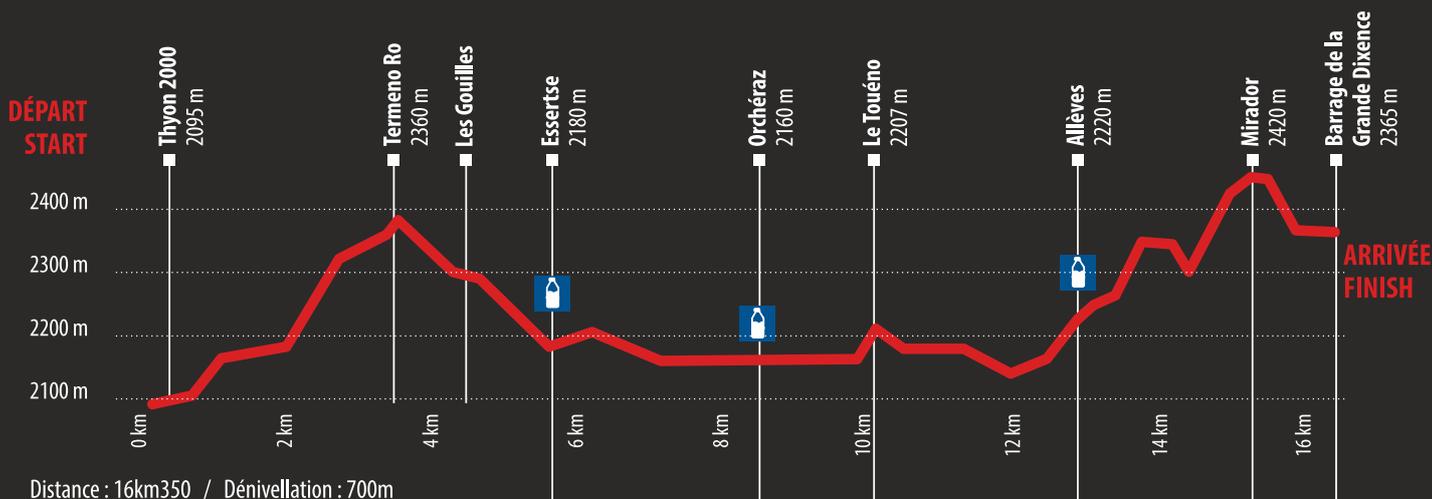
LE PARCOURS



Le tracé entre Thyon et la Dixence suit des routes et des chemins d'alpage sous le regard majestueux des célèbres montagnes de la vallée.

Les participants foulent tour à tour les berges d'un petit lac d'altitude ou des rochers plus escarpés en restant à une altitude comprise entre 2100 et 2450 mètres. La longueur du parcours est de 16 km 350 pour une dénivellation positive de 700 m.

Une des particularités de la course est que le but du parcours dans le Val des Dix peut être aperçu dès le départ : le barrage de la Grande Dixence. Pas toujours facile pour le moral et on peut surprendre de nombreux participants qui l'évitent du regard en pensant qu'il s'approchera plus vite !



RECORDS

Femmes	GITONGA Purity Kajuju (2021)	18'20"	36'06"	49'50"	51'18"	1h13'22"	1h19'28"
Hommes	CORREA Jairo (1990)	22'20"	32'30"	39'19"	44'19"	1h02'57"	1h08'28"

VAINQUEURS 2021

GITONGA Purity Kajuju (KEN) 1h19'28"

LOLKURRARU Lengen (KEN) 1h09'08"

2019 MURIGI Lucy (KEN) 1h23'41"

MWENDA Japhet (KEN) 1h13'22"

2020 : Course annulée (COVID)

MASDAYER
MANUFACTURE D'ARTS SEJOURDIS

DAYER TRANSPORTS SA
www.dayertransports.ch

Route du Fio 36
1987 Hérémece
Tél: (0041) 3079/413.60.55
Fax: (0041) 3027/281.37.56
Email: info@dayertransports.ch
Serge : 079/413.60.55

Séripub

impressions sérigraphiques
rte de chandoline 27, 1950 Sion



pharmacieplus
de vex

ezaline de casteljau
pharmicienne responsable
route de sion 9
1981 vex
t. 027 207 26 26
f. 027 207 26 19
vex.vs@pharmacieplus.ch



drosera
écologie appliquée

- Expertises nature, paysage, forêt, sol
- Etudes d'impact sur l'environnement
- Suivi environnemental de chantier
- Aménagement de cours d'eau
- Planification territoriale
- Agro-écologie

Sion
St-Maurice
Bex

drosera@drosera-vs.ch • +41 27 323 70 17 • www.drosera-vs.ch

OUVERT DE
JUN À OCTOBRE



700 M
D'ADRÉNALINE!



TYROLIENNE

OUVERT À TOUS
SIMPLE OU EN DUO

www.alpinline.ch
027 322 71 72

ONLINE RESERVATION
www.alpinline.ch

collontrek **7th EDITION EDIZIONE**

Sur les sentiers
des contrabbandiers
2/3 septembre 2022
Bionaz (ITA) - Arolla (SUI)
www.valdherens.ch
www.grandcombin.vda.it



APPRENEZ
COMMENT
NE PLUS
RECULER
DEVANT
RIEN.

NOUS Y CROYONS
TRÈS FERMEMENT:
LA FORME MENTALE
EST AUSSI IMPORTANTE
QUE LA FORME
PHYSIQUE

SPORTXX
MIGROS

COMMERCE VALAISANS DE PROXIMITÉ



13★



Edelweiss Market Hérémece
Rue de l'Eglise 7
1987 Hérémece

AIR+GLACIERS

LÀ POUR VOUS, OÙ ET QUAND
VOUS EN AVEZ BESOIN.



Commandez maintenant
votre carte de sauvetage.
Dès CHF 35.-/an

AIR-GLACIERS.CH



excursions sur mesure
transports de groupe
autocars de 16 à 55 places

THEYTAZ
EXCURSIONS



Avenue des Mayennets 7
1950 Sion

Tél. +41 (0)27 322 71 72
Fax +41 (0)27 322 18 01

info@theytaz-excursions.ch
www.theytaz-excursions.ch



Rte des Carolins 3
1950 Sion
Tel. +41 27 322 9961



www.corbassieres.ch
E-mail : skoda@corbassieres.ch

BATZ SA
TRAVAUX PUBLICS
SION – ST-LÉONARD – SIERRE

GéoVal
Ingénieurs-Géologues SA

rue de la Majorie 8
1950 Sion
027 322 91 70

www.geoval.ch
info@geoval.ch

Géologie - Hydrogéologie - Géotechnique - Dangers naturels - Environnement - Géothermie

www.planchamp.ch

TELECOM AND MORE
PLANCHAMP
TELECOM • SONDRISATION • ALARME & SECURITE • ENOMATIC

Planchamp Télécom SA
Rue Centrale 40
CH - 1964 Conthey
info@planchamp.ch





Retripa

Solutions de valorisation

alfa
portes de garage

HÖRMANN



IDEALP

Ingénierie pour le
Développement en
Environnement ALPin

HYDRAULIQUE | GENIE CIVIL
BÂTIMENT | ENVIRONNEMENT

Pré-Fleuri 10 | 1950 Sion | info@idealp.ch



MULTIMEDIA & EVENT
Une autre idée du son et de l'image !

TV - Hi-fi - Antenne SAT
Service après-vente
et réparation
Location sonorisation
Eclairage professionnel



François Héritier

027 395 39 39 francois@multimedia-event.ch
079 574 12 28 www.multimedia-event.ch

DONS D'HONNEUR ET AUTRES SOUTIENS



Albert Seppey et Fils SA, Hérémence
Alfa Fenêtres, Sion
Aproz Sources Minérales SA
Banque Raiffeisen
Cave La Tine, Hervé Fontannaz, Vétroz
Commune de Vex
Commune d'Hérémence
Edouard Bovier & Fils SA,
Hérémence et Sion
Favre Charles-Henri, Veyras

Gétaz-Miauton SA
Grande Dixence SA
HYDRO Exploitation SA
IDEALP SA, Sion
Imalp Thyon SA
Imprimerie Schmid
Les Fils de Charles Favre SA, Sion
Le Cellier du Manoir
Migros Valais
OIKEN

Planchamp Télécom SA
René Micheloud
SD du Val des Dix, Hérémence
Séripub, Bramois
Sierra Constructions SA, Sion
Tarcis Ançay, Running, Sion
Télé-Thyon SA
Theytaz Excursions SA
Thyon Région Tourisme SA
Varone Vins, Sion



CHRISTIANE LAMBIEL
+41 27 203 56 00
CHEMIN DU LEVANT 6
1967 BRAMOIS



www.seppey-sa.ch
Maitrises Fédérales
Tél. 027 / 281 12 08
Fax 027 / 281 18 71
e-mail : info@seppey-sa.ch



Fabricant agréé Corian®

a. seppey et fils sa
ch µ 1987 hérémence

DEPREZ
photo

027/481 22 13
079/954 15 23

av. de la Gare 3 - CP. 95
3963 Crans - Montana

info@deprezphoto.ch
www.deprezphoto.ch/members/categorie.php

Scannez-moi !

PASSEZ UN ÉTÉ RICHE EN
ÉMOTION À HÉRÉMENCE !



HERÉMENCE
VAL D'HÉRENS

New! **NOS NOUVEAUTÉS :**

- Escalade au barrage de La Grande-Dixence !
- Ouverture estivale du télésiège Les Masses
- Bus navette Dixence - Val d'Hérens Express

ON BOUGE DANS LE VAL DES DIX

- Cet été, partez à l'aventure grâce à
- des événements sportifs comme Le Tour des Stations, Le Grand Raid BCVs ou encore Le SwissPeaks Trail !
 - de fabuleuses randonnées à la découverte des cabanes d'altitude
 - des activités fun : tyrolienne, escalade, jeu de piste, VTT...



www.heremence-tourisme.ch

CAHIER SPÉCIAL 40^E

LA CONCRÉTISATION DE LA PREMIÈRE COURSE



Texte écrit par Jean-Willy Sierra (Président du comité d'organisation 1982-1991) à l'occasion du 25^e anniversaire de la course

Pour la Gentiane, tout commença vers la fin septembre 1981. Au hasard de discussions, l'idée de la future course fut présentée à quelques membres du comité. Personne n'exclut la possibilité d'entrer en matière. Ainsi fut convoquée la première réunion de comité avec la course pédestre comme objectif principal.

De leur côté, Jean-Jacques Theytaz et Michel Seppey en présentèrent l'idée lors de l'assemblée du ski-club dont ils font partie, le 9 octobre. Le club a déjà beaucoup d'activités, le soutien aux jeunes et le Tour d'Hérémence notamment. L'idée s'arrête à une possible collaboration avec l'éventuel futur organisateur. Le comité de la Gentiane prit donc les choses en main et convoqua le Ski-Club d'Hérémence, le ski-club Les Pyramides d'Euseigne, ainsi que la jeune Société de développement. La réunion « au sommet » eut lieu au café des Amis, le 6 novembre 1981, pour échanger les idées et aller de l'avant.

L'idée émise parut à chacun très intéressante et les premiers jalons furent posés. La course aurait lieu le premier dimanche d'août, en prélude à Sierre-Zinal. Il n'y eut aucune remarque là-dessus. Sur le parcours, Thyon 2000 - couronnement du mur du barrage, par le chemin des alpages, la discussion fut assez animée. Sur le

plan touristique, il aurait été plus intéressant de partir des Masses. Cependant, l'aspect purement sportif et pratique prima : il ne fallait surtout pas rajouter des centaines de mètres de dénivellation au départ ! Par ailleurs, l'infrastructure d'accueil à Thyon était beaucoup plus large... et plus simple.

Le nom de la future course parut satisfaire tout le monde : Course pédestre du Val des Dix, Les Collons/Thyon - Grande Dixence.

Le point d'achoppement fut : qui organise ?

L'heure avançait... personne ne se jetait à l'eau, aucune implication concrète de collaboration au sein d'un comité mixte ne se dégageait. Il fallait prendre une décision. Finalement, cette phrase clôt la réunion « puisque vous ne voulez pas participer, nous l'organiserons nous-mêmes, cette course ! »

Le nous était bien évidemment synonyme de Gentiane, n'excluant naturellement pas les soutiens possibles des groupes représentés.

Le comité prépara l'assemblée générale ordinaire du 15 janvier, incluant dans les « divers » la question à poser aux membres : voulons-nous organiser, le premier dimanche d'août 1982, la Course pédestre du Val des Dix ?

La question suscita légitimement beaucoup d'interrogations : en sommes-nous capables ? Il faudra beaucoup de monde ! Quels seront les risques financiers ? Quel intérêt suscitera la décision ? Sera-ce... une course de plus ?

La question de principe fut acceptée. Cependant, il fallait trouver un responsable pour coordonner tout ça. Le secrétaire se proposa de constituer le premier comité d'organisation aux conditions suivantes :

- que l'assemblée accepte le principe d'autogérance sur trois ans, pour un découvert annuel éventuel de 2000 francs. Ce qui fut accepté sans problème.
- que, dans la salle, des membres acceptent, le soir même, la responsabilité d'une commission. Douze mains se sont spontanément levées. Ce fut un grand soulagement. L'avenir montrera qu'ils ont tenu le coup très longtemps.

Ainsi se termina l'assemblée, par le verre de l'amitié bien sûr, mais avec déjà utopies... propositions... et bonne volonté dans l'air.



Sébastien DAYER

Président actuel de la société de gymnastique La Gentiane de Mâche

40 ans d'engouement pour Thyon-Dixence ! La course pédestre c'est aussi les bénévoles de la Gentiane qui s'engagent sans compter chaque année pour proposer aux coureurs, élites et populaires, une magnifique journée. Chaque bras compte pour assurer le fonctionnement des différents postes et je remercie celles et ceux qui assument ces responsabilités.

Pendant plus de 20 ans, j'ai accompagné mes parents sur le ravitaillement d'Orchéraz et je garde le souvenir de fabuleuses journées, en famille et entre amis, à faire tourner les rouages de la course et à rencontrer les coureurs. L'encouragement tout le monde à continuer de s'engager pour son sport et à vivre de belles émotions !

Course pédestre du Val des Dix 1^{er} août 1982 Les Collons-Thyon Grande-Dixence



LISTE DE RESULTATS

Organisation :	
SEC. LA GENTIANE	Mâche - Hérémence
Président	Michel
Développement	Rosella
Chasse/Étude	Vergnaud-Yves
Quintilien	Christophe
Organisation	Renaldis et Fodde (Chât)
	de Vaux

COURSE PEDESTRE DU VAL DES DIX

PROTOCOLE DE LA 1^{ère} ASSEMBLEE DU 27.01.1982.

PRESENCES :

Jean-Willy Sierra, Amédée Nendaz, André Nendaz, Michel Seppey, Michel Pralong, Norbert Genolet, Agnès Pralong, Candide Pralong, Henri Pralong, Marco Dayer, Joseph Dayer, Simon Genolet, Philippe Nendaz, Augustin Mayoraz, Jean-Jacques Theytaz, Jean-Claude Dayer, Francis Dayer, Marie-Claude Genolet.

COMITE D'ORGANISATION :

PRESIDENT : Jean-Willy SIERRA
VICE-PRESIDENT : Candide PRALONG
SECRETARE : Marie-Claude GNOLET
CAISSIER : Joseph DAYER
MEMBRE : Jean-Jacques THEYTAZ

ORGANISATION DES COMMISSIONS

FINANCES : Jean-Claude Dayer responsable
Joseph Dayer

PUBLICITE- PRESSE-PRIZ : Jean-Jacques Theytaz responsable
Francis Dayer

ACCUEIL-GADGETS : Augustin Mayoraz

INSIGNES- : Jean-Willy Sierra

CARNET DE FETE :

TECHNIQUE : Michel Pralong responsable
TRAVAUX SUR LE PARCOURS : André Nendaz
Michel Seppey
Simon Genolet
Marco Dayer

RAVITAILLEMENT : Henri Pralong responsable
TRANSPORT-MATERIEL :
VESTIAIRE :

SANITAIRE : Agnès Pralong
POLICE : Norbert Genolet responsable
Candide Pralong

CHRONOMETRAGE : Amédée Nendaz responsable
BUREAU DES CALCULS : Philippe Nendaz
Marie-Claude Genolet

Chaque commission fera son cahier des charges et son budget.

Tout ceci pour l'organisation d'une course pédestre dans les hauts de la vallée.

Cette course s'intitulera : "LA COURSE DU VAL DES DIX, Avec un sous-titre (au besoin modifiable) Les Collons/Thyon Grande-Dixence.

La course aura lieu le dimanche 1^{er} août 1982.

La commission technique en accord avec le comité d'organisation décidera du lieu de départ exacte.

Le départ pour la catégorie touriste sera donné à 08H00.

Pour les autres catégories le départ sera donné à 10H30.

Le montant de l'inscription est fixé à Frs.15.-- pour toutes les catégories, inclus le transport de leur matériel privé, le retour à Thyon.

La prochaine assemblée aura lieu aux aiguilles rouges, le mercredi 03 mars 1982 à 20H15 précise.

Je compte sur votre collaboration et vous transmets mes salutations sportives.

La secrétaire,
Pralong

Marlyse THEYTAZ

Présidente du comité d'organisation de 1992 à 1997
6 participations



Jean-Jacques Theytaz, Albrecht Moser, Marlyse Theytaz en 2011

Quarante ans déjà. Le temps s'enfuit aussi vite que les coureurs sur le chemin de Thyon-Dixence. Quelle magnifique aventure !

Lors de la première édition, mon époux Jean-Jacques et moi avons eu le plaisir d'accueillir Albrecht Moser, une des plus grandes figures suisses de l'époque dans le domaine de la course à pied. Au-delà de ses multiples titres de champion suisse sur la piste et en cross, Moser était l'exemple même de la simplicité et de l'humour pince-sans-rire. Le sport était vraiment pour lui la plus importante des choses secondaires. Les organisateurs avaient fait le bon choix, car Albrecht inscrivit son nom au palmarès de la première édition de Thyon-Dixence. La fête fut belle avant et après la course.

Le but de cette compétition était non seulement de faire découvrir un paysage époustoufflant, mais aussi de mettre en avant les bons coureurs de notre vallée. Je me souviens avec fierté des excellentes performances de Michel Seppey lors des premières éditions et des victoires d'Isabelle Pralong en 1986 et de Marco Bovier en 1987 et 1988.

Jean-Willy Sierro assura la Présidence de la course durant 10 ans avec brio. Ensuite, je me suis retrouvée à la tête de la course presque à l'insu de mon plein gré... Pendant mes six ans de Présidence, j'ai côtoyé de sympathiques championnes et champions, et ce que je retiens tout particulièrement de cette époque, c'est l'admirable esprit qui régnait au sein du comité et des bénévoles. Il y eut bien quelques engueulades qui s'absorbèrent rapidement autour d'un bon verre de vin. C'est François Genolet qui me succéda, mais il est encore beaucoup trop tôt pour faire son éloge, puisque François est toujours à la tête de la course lors de cette 40^e édition.

Chaque année, lorsque je me rends sur le bord du barrage pour vivre au plus près l'ambiance de la course, d'innombrables souvenirs se bousculent dans ma tête. Je pense à tous ces athlètes qui ont effectué un long voyage pour se mesurer sur nos chemins de montagne. Ils sont notamment venus d'Angleterre, de Colombie, de France, de Russie, d'Allemagne, de Tchéquie, du Mexique, d'Ethiopie, du Kenya, etc. Et puis il y a tous ces populaires qui nous gratifient de leurs larges sourires en signe de remerciements.

Vive l'édition 2022 et bon vent à l'alerte quadragénaire.

Ricardo MEJIA (MEX)

15 participations - 6 fois vainqueurs
4 fois doublés Thyon-Dixence/Sierre-Zinal
Meilleur chrono 1h09'10" (2002)
Record vétéran I 1h11'04" (2004)
Record vétéran II 1h18'12" (2013)

Quelles qualités sont nécessaires pour gagner 6 fois Thyon-Dixence ?

Je pense que je suis né avec elles ! Ensuite avec le temps, il faut les améliorer encore grâce aux entraînements menés avec discipline et persévérance. C'est important d'avoir beaucoup de force dans les jambes.

Tout semble facile pour toi ! Y a-t-il vraiment des difficultés dans la course Thyon-Dixence ?

Non, ce n'est pas facile de gagner Thyon-Dixence, ça m'a chaque fois beaucoup coûté de gagner. Mais j'ai toujours été bien préparé et ça m'a facilité la tâche.

Je pense que courir Thyon-Dixence est aussi difficile, car toutes les années le climat est différent. Il peut faire très chaud, tomber une pluie glaciale et le terrain avec la pluie, c'est plus compliqué. Ici au Mexique, il n'y a pas beaucoup de pluie et de froid, je préfère le terrain sec et la chaleur.

J'avais l'impression que chaque année mes rivaux étaient plus forts, mais je n'étais pas intimidé, ça m'encourageait plutôt de voir tous ces bons coureurs et de pouvoir courir à leurs côtés et à la fin de les vaincre avec respect. J'aimais aussi bien l'ambiance avant et après la compétition.

4 fois le doublé avec Sierre-Zinal. Certains athlètes ne veulent pas courir Thyon-Dixence et Sierre-Zinal à une semaine d'intervalle. Tu comprends ce qu'ils disent ?

Avoir gagné le doublé 4 fois ne m'importe pas vraiment, ça n'a jamais été vraiment un objectif, j'ai juste couru, couru sans mesurer la distance ni le temps. Si je gagnais j'étais super content et je restais humble quand je finissais 2, 3, 4 ou 5^e.

Bien sûr, c'était très important d'être au premier plan, ma famille appréciait aussi ce que je faisais en dehors de mon pays.

Je n'ai jamais pensé aux records, je n'ai fait qu'une course une après l'autre, mon esprit était tourné vers la compétition, maintenant que le temps a passé, j'apprécie tout ce que j'ai pu faire et je laisse comme un petit héritage qui restera comme une histoire pour les nouvelles générations.

J'ai vu que beaucoup de coureurs qui couraient Sierre-Zinal ne couraient pas à Thyon pour préserver leur énergie. Pour moi courir à Thyon une semaine avant me permettait de me libérer d'éventuelles tensions. Je pense que courir 17 km une semaine avant Sierre-Zinal n'affecte pas les performances.



Pierrot FOLLONIER (CH)

76 ans - 39 participations
Meilleur chrono 1h32'41" (1984)



Pierrot Follonier (à droite) avec Jean-Jacques Dayer (38 participations)

Pourquoi courir chaque année Thyon-Dixence ?

Pourquoi pas ? Quand elle a démarré, je faisais toutes les courses possibles, et le parcours est tel que je n'ai plus jamais arrêté.

Où sont tes 39T-Shirts ?

Dans un tiroir, bien rangés et protégés. J'ai des tendances de collectionneur je crois...

Un T-Shirt de prédilection ? Et si tu pouvais choisir la couleur du prochain ?

Tous. Ils sont encore dans leur emballage d'origine. J'aimerais bien un orange pour la prochaine édition, c'est une couleur que j'affectionne particulièrement.

Et après la 40° ?

La 41° bien sûr. Tant que j'ai la forme, je continue.

Y a-t-il d'autres courses où tu peux faire valoir également de nombreuses participations ?

J'ai aussi fait quasiment toutes les éditions de Sierre Zinal. J'ai raté les quelques premières puisque je ne courais pas encore à l'époque. Mais ensuite, je n'en ai plus raté une seule et j'ai même couru deux fois certaines années (une fois avec les organisateurs et une fois lors de la course officielle).

J'ai notamment fait de nombreuses fois les 100km de Bienne, les 60km de Berthoud, Morat-Fribourg et je fais encore le Défi du Jubilé.

Philippe NENDAZ (CH)

39 participations
Meilleur chrono 1h25'11" (1983)



Philippe Nendaz lors de sa première participation en 1982

Pourquoi courir chaque année Thyon-Dixence ?

Parce que c'est la plus belle course qui m'ait été donnée de faire. Au début pour la perf. puis par la suite pour l'ambiance, l'organisation parfaite, la rencontre et les sublimes paysages.

Où sont tes 39T-Shirts ?

N'étant pas conservateur, ils suivent le chemin habituel de mes vêtements... en vrac dans l'armoire, ou en recyclage.

Un T-Shirt de prédilection ? Et si tu pouvais choisir la couleur du prochain ?

Sans doute celui de 1983 avec mon meilleur temps (1h27 je crois) (ndlr : eh non encore mieux 1h25'11"). Et celui de 2020 - édition spéciale COVID - course réalisée avec mes trois enfants et trois petits-enfants.

La couleur du prochain ?

Rose bien entendu.

Et après la 40° ?

Si la santé me le permet, je vise la 50°.

Y a-t-il d'autres courses où tu peux faire valoir également de nombreuses participations ?

Oui de nombreuses courses en Valais et en Suisse, dont Morat-Fribourg et Sierre-Zinal.

Comptabilité
Révision
Fiscalité
Gérance et Administration PPE
Conseils

En toutes circonstances !

Fiduciaire FIDL SA • Rue de Loèche 6 • 1950 Sion
Tél. +41 (0)27 322 13 26 • Fax +41 (0)27 323 86 75 • info@fidl.ch

mjd
architectes sa

Marco BOVIER (CH)

Vainqueur 1987 et 1988 - Vainqueur en Junior 1983 et 1984
Membre de société de gym La Gentiane de Mâche
Meilleur chrono 1h11'24" (1987)

INCROYABLE... un membre de la Gentiane vainqueur de Thyon-Dixence !

Pour moi, Thyon-Dixence est la course que j'ai vu naître avec mes amis. Alors que je n'avais que 16 ans, Jean-Jacques Theytaz, initiateur de la course, m'a fait l'honneur de m'inviter lors de la reconnaissance du parcours, accompagné de Michel Seppy et Albrecht Moser. J'ai ensuite eu plaisir à prendre part chaque année à la course ainsi qu'à son balisage et au travail sur le chemin.

Si, lors de ma première participation en Junior, je fus quelque peu étonné en bien de mon résultat, lors de la deuxième année (1983), je pense que mon temps correspondait à mon niveau. En effet, à ce moment-là, j'étais dans les meilleurs Juniors suisses sur 5000m et j'ai remporté Thyon-Dixence en 1:16:17. La même année, j'ai gagné Morat-Fribourg. Je ne faisais pas d'entraînement spécifique aux courses de montagne mais j'ai toujours eu de la facilité en montée et aimais progresser sur des chemins alpestres.

En 1987, j'ai décidé de rentrer en Valais pour des raisons professionnelles et de renoncer petit à petit à la piste que je pratiquais avec le club STB à Berne. Cette année-là, j'étais dans l'inconnue, les organisateurs avaient annoncé la participation d'anciens vainqueurs. L'un d'eux, Pablo Vigil, quadruple vainqueur de Sierre-Zinal, était mon seul point de repère au moment de prendre le départ. Dès le début, je me suis tenu aux avant-postes. J'avais pour objectif de remporter la course. Au sommet de la première montée, j'ai réussi à me dégager et dès lors n'ai plus été inquiété. L'arrivée sur le mur fut un grand bonheur, un souvenir mémorable : voir tous les gens de mon village m'encourager.

En 1988, nous avons décidé avec mes amis Michel Seppy et Jean-Bernard Nendaz, de participer au championnat suisse de la montagne qui se courait en 5 étapes, dont celle de Thyon-Dixence. Si je remportais la course, je prenais la tête du classement. La pression était donc plus grande qu'en 1987. Les conditions étaient également différentes, car la course resta indécise jusqu'à Allèves, où j'ai pu enfin me détacher pour remporter la course ainsi que le titre de Champion Suisse de la Montagne.

Même si, entre 1987 et 1988, j'avais diminué mon volume d'entraînement, comme je faisais partie des cadres suisses de la Montagne, je suivais des entraînements spécifiques aux courses de montagne.

Un grand bravo et merci à tous les organisateurs. En particulier, à l'initiateur Jean-Jacques Theytaz, aux présidents d'organisation Marlyse Theytaz, Jean-Willy Sierro et François Genolet pour leur immense travail. Thyon-Dixence reste pour moi la course de mon cœur, ma vallée, mon village, mes amis. Je vous souhaite plein succès pour le futur.



Laurence YERLY (CH)

7 participations - 4x Vainqueur dans la catégorie Femmes I
Meilleur chrono 1h32'24"

Qu'est-ce qui te fait revenir chaque année à Thyon-Dixence ?

Le parcours est magnifique, l'ambiance géniale et des organisateurs au top ; on est accueilli comme des rois !

Quelles pourraient être les spécificités de Thyon-Dixence par rapport à d'autres courses de montagne que tu fais régulièrement ?

La technicité, c'est un parcours très exigeant avec des relances qu'il faut savoir gérer.

Y a-t-il un secteur de la course que tu apprécies particulièrement ? Un autre, au contraire, que tu redoutes chaque année ?

Le départ est dur, il faut direct être chaud pour affronter ce début de parcours. Par contre, la descente sur l'arrivée est juste magique avec une magnifique vue sur le barrage.

Un excellent souvenir sur Thyon-Dixence ?

Le partage de la soirée d'avant course avec les amis et l'organisation,, chaque année j'en garde toujours un excellent souvenir

Un moins bon ?

L'année où je suis arrivée à Thyon directement depuis la mer ; la différence d'altitude a été un enfer durant toute la course.



Karl STRITT (CH)

72 ans - 12 participations
Meilleur chrono 1h31'32" (2000)

Qu'est-ce qui te fait revenir chaque année à Thyon-Dixence ?

L'ambiance, le beau parcours à travers ces alpages et la bonne organisation.

Quelles pourraient être les spécificités de Thyon-Dixence par rapport à d'autres courses de montagne que tu fais régulièrement ?

L'arrivée exceptionnelle sur le barrage.

Un excellent souvenir sur Thyon-Dixence ?

Inoubliables ont été les places au podium. (5 fois dans les catégories Vétérans)

Un moins bon ?

Dommage qui n'y a pas une catégorie M70. Je me réjouis de revenir le 7 août.

Christine GERBER (CH)

6 participations - 5x vainqueur Femmes II
Meilleur chrono 1h41'39" (2014)

Qu'est-ce qui te fait revenir chaque année à Thyon-Dixence ?

L'ambiance chaleureuse, l'organisation au top et le paysage grandiose.

Quelles pourraient être les spécificités de Thyon-Dixence par rapport à d'autres courses de montagne que tu fais régulièrement ?

Une course qui débute à 2000 m d'altitude et durant laquelle on visualise l'arrivée quasiment depuis le départ.

Y a-t-il un secteur de la course que tu apprécies particulièrement ? Un autre, au contraire, que tu redoutes chaque année ?

J'apprécie tout particulièrement la dernière montée, par contre je redoute la descente finale durant laquelle on lâche tout (à mon âge, les genoux aiment moins 😊)

Un excellent souvenir sur Thyon-Dixence ?

Les soirées d'avant course, l'ambiance joyeuse sur l'aire d'arrivée et sur le site de l'Hôtel de la Grande Dixence et aussi côtoyer les coureurs internationaux.

Un moins bon ?

Aucun jusqu'à présent, que des moments de bonheur !



Billy BURNS (GB/CH)

17 participations - Vainqueur en 2000 - 4x 2^e
Meilleur chrono 1h09'44" (2002)



En 2000, lors de ta victoire, il ne faisait pas très beau !!! British météo 😊. C'est plus facile de gagner par mauvais temps ?

J'ai grandi dans le nord de l'Angleterre et comme il pleut souvent et qu'il fait froid, j'ai toujours été habitué de courir dans ces conditions, même s'il fait froid. Ce n'est pas plus facile de gagner par mauvais temps, mais même qu'il ne faisait pas très beau c'est quelque chose qui ne me dérange pas.

3x à la deuxième place derrière Ricardo Mejia (1999, 2001, 2002). Tu l'aimes bien ce Mexicain ?

Tu veux dire 4x ? Tu as oublié 2006 ? (ndlr : ah ouais !) Of course je l'aime bien Ricardo. Je l'aime tellement que je suis même allé le voir au Mexique. J'ai toujours été content de mes performances et il méritait de gagner, car il était juste plus fort que moi.

Un bon souvenir sur Thyon-Dixence ?

Je n'ai que de bons souvenirs sur Thyon-Dixence car j'ai toujours aimé l'ambiance d'avant et d'après la course avec tous les coureurs du monde entier que l'on revoyait chaque année. C'était un réel plaisir de se revoir et de partager ces moments hors du temps.

Un moins bon ?

J'ai cherché et recherché et je n'ai pas trouvé...

BEG SA Géologie & Environnement

VALAIS rte de la Printse 4, 1994 Aproz
VAUD rte de la Combe 2, 1816 Chailly-sur-Montreux
TICINO via Reùca 2, 6532 Arbedo - Castione

beg@beg-geol.ch
montreux@beg-geol.ch
beg-ti@beg-geol.ch

+41 27 346 18 86
+41 21 961 99 40
+41 91 863 10 20



WWW.FONTANNAZ-IMMOBILIER.CH

Adecco
VALAIS PERMANENT

GEOSAT
GROUPE GEODESIS

- Géomatique
- Cartographie 3D
- Géomètre breveté
- Géodésie

bureau d'ingénieurs EPF/SIA
et géomètres brevetés

Route du Manège 99b
CH-1950 Sion
Tél: +41 (0)27 317 44 10
Mail: info@geosat.ch
Geosat SA
www.geosat.ch

UDRY/
CUISINES S.A.

AGENCEMENTS DE CUISINES/
APPAREILS MÉNAGERS

rue de Lausanne 54/1950 Sion
t 027 323 25 15 / f 027 323 18 27
www.udryf.ch

Angela MUDGE (GB)

7 participations - 4x vainqueur

Doublé Thyon-Dixence /Sierre-Zinal en 2001

Meilleur chrono 1h22'39" (2001)

Thyon-Dixence semble bien aimée par les Anglais. Pourquoi ?

Les Britanniques aiment Thyon parce qu'il y a de la descente contrairement à de nombreuses autres courses suisses traditionnelles. C'est un beau parcours et intéressant à parcourir. Le tracé de l'étroit sentier est assez technique par rapport à beaucoup d'autres courses. Les Britanniques aiment le défi de cette partie technique, il nous donne une chance de montrer nos compétences sur ce terrain. Votre équipe est toujours accueillante et c'est une grande course.

L'expérience doit être un atout sur Thyon-Dixence pour gagner 4 fois en 8 ans (2001-2009) ?

Le plus grand défi à Thyon Dixence est l'altitude. J'ai toujours trouvé difficile de telles courses dont le départ se situe à une telle altitude. Vivre au niveau de la mer signifiait pour moi que j'avais besoin de quelques semaines dans les Alpes avant de bien pouvoir courir. Je n'ai jamais aimé le départ rapide sur la route, mais une fois atteint le petit sentier, j'adore la course et c'est pourquoi je suis revenue plusieurs fois. C'est une fin difficile sur le barrage et une victoire est toujours un bonus.

Quelles qualités faut-il avoir pour gagner Thyon-Dixence ?

Vitesse, bonnes compétences techniques et en descente.

Ton plus beau souvenir ?

Ma première victoire.

Un moins bon ?

L'orage et le tonnerre en attendant de prendre le départ. Je ne me souviens plus en quelle année ! (ndlr : 2009)



Angela Mudge récompensée en 2001 par Jean-Willy Sierro (Président comité d'organisation 1982-1991)

Kosgei Isaac TOROITICH (KEN)

7 participations

3 victoires consécutives (2014-2015-2016)

Meilleur chrono 1h09'52" (2014)



Depuis ta première victoire en 2014, tous les vainqueurs sont des Africains ! Ça va continuer ? Pourquoi les Africains sont-ils si forts sur Thyon-Dixence ?

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les Kenyans courent si vite. Ils ont toujours été bons sur routes (10 km, marathon) et bien sûr aussi sur piste. Récemment, ils ont découvert qu'ils sont également compétitifs sur les courses de montagne.

Claudia, la femme de Kosgei, a rédigé une thèse sur les coureurs de fond kenyans. Voici ses principales conclusions :

Tout d'abord, les enfants doivent courir chaque jour quelques kilomètres pour aller à l'école, car s'ils arrivent en retard, ils sont punis !

Ensuite, ils vivent à haute altitude à plus de 2000 mètres, ce qui se traduit par une plus grande quantité d'oxygène dans leur sang.

Comme le taux de chômage au Kenya est très élevé, dès que quelqu'un voit qu'il a un peu de talent, il s'entraîne comme un diable pour réussir et, par conséquent, être en mesure de nourrir sa famille ou de s'offrir une voiture ou une maison. Malheureusement pour un coureur qui gagne, ce sont des milliers qui échouent.

En outre, les fibres musculaires africaines sont différentes des fibres européennes, elles sont plus rapides. Le rapport entre la longueur de leurs jambes et leur tronc est également différent des Européens. De plus, la partie inférieure de la jambe est plus longue que la partie supérieure.

Enfin, et ce n'est pas le moins important, ils mangent tous une énorme quantité d'« ugali », que nous appelons la « polenta », qui leur donne une excellente charge en glucides.

Kosgei, qu'est-ce que tu aimes dans cette course ?

Ma femme et moi aimons Thyon-Dixence surtout à cause de l'atmosphère conviviale, de la belle région et des gens.

Les parties du parcours que tu trouves les plus difficiles ?

Pour moi, le plus difficile est la partie la plus pentue.

Ton meilleur souvenir ?

Les bons souvenirs c'est quand je suis debout sur le podium avec plein de gens qui m'acclament et aussi quand je vois ma femme qui m'attend sur la ligne d'arrivée !

Un moins bon ?

Quand une fois, je me suis tordu la jambe et qu'elle a gonflé après la course !



FIDUCIAIRES
AU CŒUR
DES VALLÉES

Sébastien Déliétroz
Economiste HES
sdelietroz@systemd-vs.ch

Emilie Salamin Ducourtill
Economiste HES
anniviers@systemd-vs.ch

www.systemd-vs.ch

Comptabilité Fiscalité Révision Ayent Anniviers

Montreux - Les Rochers-de-Naye

Depuis 10 ans, les deux comités d'organisation collaborent pour offrir aux personnes qui participeraient aux deux courses de magnifiques lots tirés au sort.

Un classement est également établi entre les deux courses avec Frs 2'000.- de primes en jeu.



Lucy Murigi (KEN)

5 victoires - 2x Recordwoman - 3x doublé Thyon-Dixence/Sierre-Zinal
Meilleur chrono 1h19'51" (2015)

Quelles sont les qualités nécessaires pour gagner 5x Thyon-Dixence ?

Ma concentration, ma détermination, mon travail acharné, mais aussi ma passion de revenir à Thyon !

Tout semble facile pour toi. Est-ce que Thyon-Dixence comporte vraiment des difficultés ?

Rien n'est facile, car il y a toujours des coureurs très forts à affronter et c'est toujours un réel combat pour gagner. Ce n'est pas facile du tout !

Que représentent ces victoires dans ta carrière sportive ?

Ces victoires m'ont aidée à me faire connaître dans les courses de montagne. La victoire, ce n'est qu'une question de discipline, de concentration, de travail acharné et de ne jamais abandonner.

En 2021, ton record a été battu par ta coéquipière Gitonga, ça t'a fait mal ? Tu vas encore battre ce record ?

Les records sont toujours là pour être battus, donc je ne me suis pas sentie blessée ou déçue, car rien n'est éternel, tôt ou tard le record sera pris battu par une autre athlète. Cette année, j'essaierai de battre à nouveau le record si je suis dans un bon jour. Je vais me battre contre mes concurrentes pour être la plus rapide.

Les fleurs sont
offertes par



Boutique Alma Fleurs SA
Avenue Ritz 33, 1950 Sion
Tél. + fax 027 323 23 16



ÉTUDES - RÉALISATIONS
CONTRÔLES - DÉPANNAGES
027/281 17 02

MASE - ÉVOLÈNE - ARDON
WWW.CRETTAZELECTRICITE.CH



DAYER
électricité
multimédia

Poya de la Lé 2
Batterie du Village 48
1987 Hérensence
+41 27 281 1686
info@dayerelectro.ch
http://www.dayerelectro.ch



THEYTAZ SPORTS

Une nouvelle équipe, des nouveaux défis ! En attendant la saison d'hiver nous vous accueillons cet été, location d' EBike, matériel de randonnée...

du 9 juillet au 28 août
de 9h00 à 17h00
7/7 non-stop



Au plaisir de faire votre connaissance,
pour vous servir

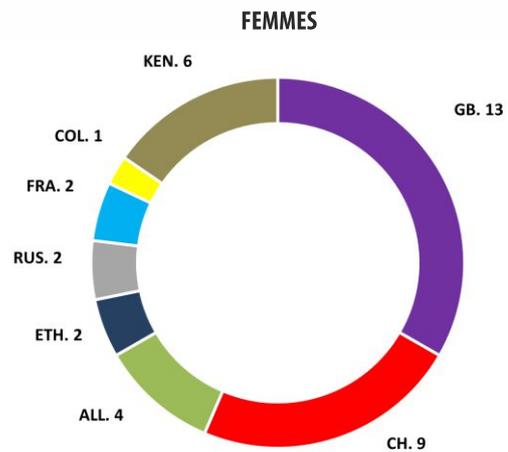
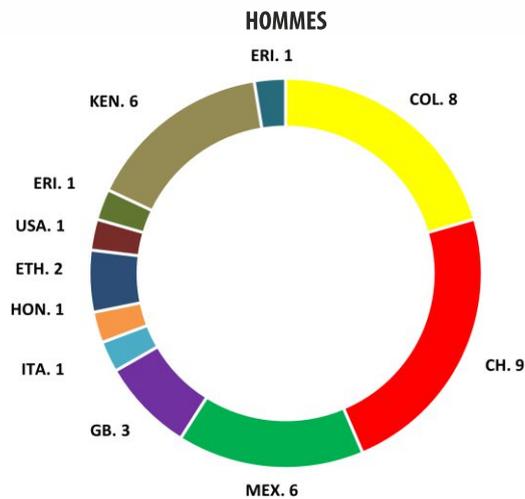
Rue des Collons 3, 1988 Thyon-les-Collons

Fabrice, Nicolas et Michaël

STATISTIQUES

Victoires par pays

Malgré ce que l'on pourrait penser, la Suisse est le pays qui possède encore le plus grand nombre de victoires chez les hommes.



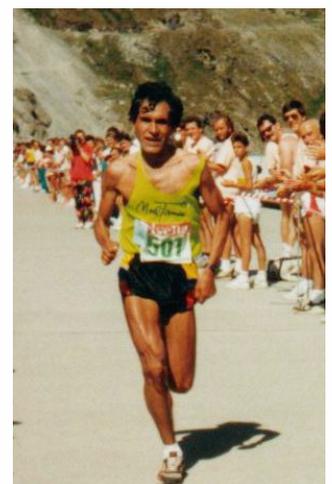
Participants avec plus de 20 participations

Selon base de données Datasports, avec nos excuses en cas d'erreur.

Nbre de participation	Nom Prénom	Lieu	Année de naissance	
39	Follonier Pierrot	Conthey	1946	
	Nendaz Philippe	Hérémenche	1958	
38	Dayer Jean-Jacques	Grandvaux	1948	
35	Bovier Marc	Hérémenche	1964	
33	Barmaz Luc	Sion	1958	
32	Mayoraz Frédéric	Lausanne	1970	
30	Minnig Michel	Sierre	1952	
	Kohli Hans	Le Mont-sur-Lausanne	1944	
28	Genolet Serge	Sion	1936	
	Pillet Pascal	Vétroz	1955	
27	Giachino Primo	Sierre	1951	
	Zuber Jérémie	Sierre	1983	
26	Fumeaux Jean-Michel	Daillon	1949	
	Revol Jean-Pierre	Meyrin	1948	
	Sierro Jean-Pierre	Massongex	1969	
	Praz Patrick	Conthey	1962	
25	Torrent Janine	Grône	1957	
	Maury Gilbert	Grimisuat	1949	
23	Mayoraz Marcia	Hérémenche	1945	
	Chaignat Louis	Sion	1943	
	Mercanton René	Torgon	1946	
	Fries Cyrille	Sion	1971	
	Gaillard Pierre-André	Kilchberg ZH	1966	
	21	Jacquod Didier	Bramois	1966
		Sierro Marcel	Massongex	1941
20	Peng Renato	Moutier	1959	
	Padua Saul	Cundinamarca Colombie	1967	
	Besuchet Frederic	Vandoevres	1960	
	Perriard Emmanuel	Genève	1949	
	Pletschet René	Zermatt	1934	
	Schneider Monique	Les Collons	1935	
	Sierro Georges	Fully	1942	
	Gaillard Jean-Pascal	Bramois	1956	



Gitonga, record en 2021



Correa, un record qui tient depuis 1990



Marcia et Frédéric Mayoraz en 1997, 15 T-Shirts pour les 15 premières éditions de Thyon-Dixence !

LES RECORDS

Hommes

1982	Albrecht Moser (CH)	1h14'19"
1983	Guido Rhyn (CH)	1h11'51"
1985	Jack Maitland (GB)	1h10'30"
1989	Jairo Correa (COL)	1h09'43"
1990	Jairo Correa (COL)	1h08'28"

LES VAINQUEURS

Hommes

1982	Albrecht Moser (CH)	1h14'19"
1983	Guido Rhyn (CH)	1h11'51"
1984	Zoltan Kiss (HUN)	1h13'21"
1985	Jack Maitland (GB)	1h10'30"
1986	Phil Makepiece (GB)	1h14'03"
1987	Marco Bovier (CH)	1h11'24"
1988	Marco Bovier (CH)	1h11'35"
1989	Jairo Correa (COL)	1h09'43"
1990	Jairo Correa (COL) RECORD	1h08'28"
1991	Francisco Sanchez (COL)	1h10'45"
1992	Francisco Sanchez (COL)	1h10'01"
1993	Matt Carpenter (USA)	1h08'40"
1994	Jacinto Lopez (COL)	1h09'17"
1995	German Fernandez (COL)	1h09'01"
1996	German Fernandez (COL)	1h10'16"
1997	Haile Koricho (ETH)	1h09'14"
1998	Ricardo Mejia (MEX)	1h10'23"
1999	Ricardo Mejia (MEX)	1h09'30"
2000	Billy Burns (GB)	1h12'06"
2001	Ricardo Mejia (MEX)	1h09'44"
2002	Ricardo Mejia (MEX)	1h09'10"
2003	Marco De Gasperi (I)	1h09'36"
2004	Ricardo Mejia (MEX)	1h11'04"
2005	Bruno Heuberger (CH)	1h12'44"
2006	Ricardo Mejia (MEX)	1h12'32"
2007	Tolossa Chengere (ETH)	1h11'25"
2008	Felfe Tesfay (ERI)	1h11'09"
2009	David Schneider (CH)	1h12'43"
2010	César Costa (CH)	1h12'44"
2011	César Costa (CH)	1h11'39"
2012	César Costa (CH)	1h13'27"
2013	Juan Carlos Cordona Rios (COL)	1h10'34"
2014	Isaac Kosgei (KEN)	1h09'52"
2015	Isaac Kosgei (KEN)	1h11'28"
2016	Isaac Kosgei (KEN)	1h10'54"
2017	Geoffrey Ndungu (KEN)	1h11'24"
2018	Japhet Mwenda (KEN)	1h13'22"
2019	Mamu Petro (ERI)	1h08'41"
2021	Lolkurraru Lengen (KEN)	1h09'08"

Femmes

1982	Heide Brenner (D)	1h44'57"
1983	Fatima Santos (CH)	1h38'13"
1984	Véronique Marot (GB)	1h27'04"
1985	Véronique Marot (GB)	1h26'14"
1987	Véronique Marot (GB)	1h24'02"
1994	Isabella Moretti (CH)	1h21'07"
2014	Murigi Lucy (KEN)	1h20'31"
2015	Murigi Lucy (KEN)	1h19'51"
2021	Gitonga Purity Kajuju (KEN)	1h19'28"

Femmes

Heide Brenner (D)	1h44'57"
Fatima Santos (POR)	1h38'13"
Véronique Marot (F)	1h27'04"
Véronique Marot (F)	1h26'14"
Isabelle Pralong (CH)	1h38'19"
Véronique Marot (F)	1h24'02"
Sally Goldsmith (GB)	1h24'12"
Sally Goldsmith (GB)	1h24'14"
Sally Goldsmith (GB)	1h25'56"
Barbara Guericke (D)	1h27'57"
Barbara Guericke (D)	1h29'48"
Barbara Guericke (D)	1h29'38"
Isabella Moretti (CH)	1h21'07"
Chantal Dallenbach (CH)	1h28'27"
Fabiola Rueda Oppliger (CH)	1h28'17"
Isabella Crettenand-Moretti (CH)	1h25'03"
Florence Kolly (CH)	1h30'10"
Ymer Etaferahu (ETH)	1h25'52"
Irina Poupaza-Souvorova (RUS)	1h29'17"
Angela Mudge (GB)	1h22'39"
Angela Mudge (GB)	1h23'12"
Tola Zebenech (ETH)	1h23'28"
Isabelle Guillot (F)	1h27'05"
Yolanda Fernandez (COL)	1h22'56"
Svetlana Netchaeva (RUS)	1h30'27"
Isabella Crettenand-Moretti (CH)	1h32'20"
Angela Mudge (GB)	1h28'32"
Angela Mudge (GB)	1h28'51"
Victoria Wilkinson (GB)	1h29'29"
Lindsey Brindlie (GB)	1h38'46"
Laura Hrebec (CH)	1h32'58"
Aline Camboulives (F)	1h27'05"
Lucy Murigi (KEN) RECORD	1h20'31"
Lucy Murigi (KEN) RECORD	1h19'51"
Sarah Tunstall (GB)	1h26'52"
Lucy Murigi (KEN)	1h20'05"
Lucy Murigi (KEN)	1h23'41"
Lucy Murigi (KEN)	1h22'35"
Gitonga Purity Kajuju (KEN)	1h19'28"

LES DOUBLÉS

THYON-DIXENCE / SIERRE-ZINAL

1985	Hommes	Jack Maitland (GB)	
1985	Femmes	Véronique Marot (GB)	
1986	Hommes	Phil Makepiece (GB)	
1987	Femmes	Véronique Marot (GB)	Record SZ
1988	Femmes	Sally Goldsmith (GB)	
1989	Femmes	Sally Goldsmith (GB)	
1990	Hommes	Jairo Correa (COL)	Record TD
1991	Hommes	Francisco Sanchez (COL)	
1994	Hommes	Jacinto Lopez (COL)	
1998	Hommes	Ricardo Mejia (MEX)	
1999	Hommes	Ricardo Mejia (MEX)	Record SZ
2000	Hommes	Billy Burns (GB)	
2000	Femmes	Irina Poupaza-Souvorova (RUS)	
2001	Hommes	Ricardo Mejia (MEX)	Record SZ
2001	Femmes	Angela Mudge (GB)	Record SZ
2004	Hommes	Ricardo Mejia (MEX)	
2015	Femmes	Lucy Murigi (KEN)	Record TD
2017	Femmes	Lucy Murigi (KEN)	
2018	Femmes	Lucy Murigi (KEN)	

LES 10 MEILLEURS TEMPS

Hommes

1	1h08'28"	Correa Jairo (COL)	1990
2	1h08'40"	Carpenter Matt (USA)	1993
3	1h08'41"	Mamu Petro (ERI)	2019
4	1h09'01"	Fernandez German (COL)	1995
5	1h09'08"	Lolkurraru Lengen (KEN)	2021
6	1h09'10"	Mejia Ricardo (MEX)	2002
7	1h09'14"	Haile Koricho (ETH)	1997
8	1h09'17"	Lopez Jacinto (COL)	1994
9	1h09'20"	Guerrero Jose (COL)	1994
10	1h09'30"	Mejia Ricardo (MEX)	1999

Femmes

1	1h19'28"	Gitonga Purity Kajuju (KEN)	2021
2	1h19'51"	Murigi Lucy (KEN)	2015
3	1h20'05"	Murigi Lucy (KEN)	2017
4	1h20'31"	Murigi Lucy (KEN)	2014
5	1h21'07"	Cret.-Moretti Isabella (CH)	1994
6	1h21'12"	Maina Veronicah (KEN)	2015
7	1h22'16"	Omosa Teresiah Kwamboka (KEN)	2021
8	1h22'35"	Murigi Lucy (KEN)	2019
9	1h22'39"	Mudge Angela (GB)	2001
10	1h22'45"	Mathys Maude (CH)	2017

ONT PARTICIPÉ À TOUTES LES ÉDITIONS

Pierrot Follonier
Philippe Nendaz

40 ANS DE BÉNÉVOLAT



GF **GUILLAUME FAVRE**
INGENIEURS SA

Route du Manège 60
Case postale 4119 1950 SION 4
Tél. 027 / 203.41.71

e-mail : info@favreingenieur.ch
www.favreingenieur.ch



**bruno
genolet
& fils sàrl**

chauffage
sanitaire
ferblanterie
couverture

batterie du village 25 | 1987 hérémence

guy genolet 079 628 75 12 | nicolas genolet 079 301 17 42



1971 Grimisuat

Tél. 027 398 39 53
nivalp@nivalp.ch
www.nivalp.ch



HÔTEL DU BARRAGE

GRANDE DIXENCE


magnifique

Votre Boutique avec:
cadeaux originaux,
accessoires,
mode, mode nordique,
bijoux,
décorations
intérieures & extérieures

Rue du Grand-Pont 17, 1950 Sion

Berthod Transports

1950 SION Tél. +41 (0)27 205 66 33
SWITZERLAND
www.berthodtransports.ch

TROUVONS
LA SOLUTION

Aweckel

PRÉVOYANCE & ASSURANCES

Avenue de la Gare 30
1950 Sion

Tél. 027 323 74 50
www.aweckel.ch

GDclimat SA

Chauffage - Ventilation - Froid climatique

Etudes - Réalisations - SAV

Brigue – Sierre - Sion - Collombey

Tél. 027 327 24 20 - Fax 027 323 20 93

www.gdclimat.ch

ROCCIA
constructions métalliques Sàrl

Jimmy Roccia
078 707 93 23

Sophie Roccia
027 203 70 54

Rue de l'industrie 3 1964 Conthey
roccia@netplus.ch www.roccia.ch



ROUX JEAN-RICHARD
ELECTROMENAGERS
REPARATIONS -VENTES

Pratifori 10
1950 Sion
www.rouxmenagers.ch

Tél. 027 323 10 25
Fax 027 323 48 33
Natel 079 434 77 80

ORGANISATION

La course Thyon-Dixence est une activité de la société de gymnastique La Gentiane de Mâche. Son organisation mobilise chaque année environ 150 personnes recrutées dans toute la vallée et même au-delà. Les tâches nécessaires à la réussite de la manifestation sont orchestrées par un comité de 9 personnes.

François Genolet *Président*
Bertrand Cretton *Vice-président*

Collaborateurs et tâches principales :

Bertrand Cretton *Arrivée - Matériel*
Marylaure Dayer *Secours - Vestiaires*
François Genolet *Coureurs - Admin. - Sponsoring*
Sébastien Lipawsky *Comptabilité - Transports - Sponsoring*
Luc Bonvin *Liaisons - Sécurité*
Martin Praz *Parcours*
Monica Raab *Admin. - Information - Chronométrage*
Karvin Zäch *Ravitaillement - Matériel*
Martial Praz *Départ*

CONTACT

Course pédestre Thyon-Dixence
Batterie du Village 4, 1987 Hérérence

Tél . +41 79 245 86 45
Fax +41 86 079 245 86 45

info@thyon-dixence.ch
www.thyon-dixence.ch



MÉDAILLE SPORTIVE SÉDUNOISE

Depuis 1990, la ville de Sion propose chaque année un programme d'épreuves sportives dans dix disciplines.

La participation à des épreuves d'au moins trois disciplines donne droit à la MÉDAILLE SPORTIVE SÉDUNOISE.

Plus d'infos : www.sion.ch

THYON-DIXENCE est fier de constituer une de ces épreuves.

Inscrivez-vous et recevez votre autocollant dès votre arrivée sur le mur de barrage de la Grande Dixence.

PROGRAMME

Thyon 2000

dès 6h30 Ouverture du bureau de départ. Pas d'inscriptions sur place.
7h30 - 10h30 Départs à la carte de la catégorie Populaires par bloc de 30 minutes avec au maximum 120 participants par bloc.
11h30 Départ en ligne des catégories Coureurs

Grande Dixence

Dès 9h00 Arrivée des premiers concurrents

Catégorie	Catégorie Coureurs		
Touristes	Femmes	Hommes	1983 - 2002
Populaires	Femmes I	Vet. I	1973 - 1982
Sans limite d'âge	Femmes II	Vet. II	1963 - 1972
	Femmes III	Vet. III	1962 et plus âgé-e-s
	Juniors		2003 et plus jeunes

Horaire des bus le matin au départ de Sion pour Thyon 2000
07.15 - 08.00 - 08.25 - 09.00

Horaires des bus pour le retour à Thyon 2000 depuis la Dixence
11.00 - 12.00 - 13.00 - 13.30 - 14.00 - 14.30 - 15.00 - 16.00 - 17.00

Horaire des bus Dixence - Sion
10.30 - 12.20 - 14.00 - 15.30 - 16.55

Navette accompagnant CHF 5.-
Thyon 2000 08.45 - 09.00 - 10.00 - 10.45
Dixence 09.15 - 11.15

Accès possible en transports publics

INVITÉS

Grégory LOGEAN, Prés. de la commune d'Hérérence

Daniel DEFAGO, Prés. de la commune de Vex

Les membres du Conseil communal d'Hérérence

Les membres du Conseil communal de Vex

Sophie DUBUIS, Prés. de Thyon Région Tourisme SA

Aurore PICANO, Directrice de Thyon Région
Tourisme SA

Marielle DAYER, Président de la SD du Val des Dix

Jerry BOVIER, Président de la SD Les Collons/Thyon

Pascale FAVRE, Déléguée touristique de la commune
d'Hérérence

Amédée KRONIG, Grande Dixence SA

Sarah FALCINELLI, Grande Dixence SA

Gabrielle RAPILLARD, Responsable Coupe Valaisanne
de la Montagne

Anne-Brigitte BOURBAN, Aproz Sources Minérales SA

Sylvie BONVIN, Responsable marketing,
communication et CRM, Migros Valais

Mirko COLTRO, Chef département Immobilier et
Services généraux, Migros Valais

Samuel ROMAILLER, Direction Raiffeisen Sion Région

Florian DEBONS, Direction Raiffeisen Sion Région

Ludvine MOTTET, Marketing Raiffeisen Sion Région

Sarah DUCHOUD, Marketing Raiffeisen Sion Région

Eric CRETТАZ, Télé-Thyon SA

Sébastien DAYER, Président SG Mâche

Michel PRALONG, Président d'honneur SG Mâche

Jean-Claude DAYER, Membre d'honneur SG Mâche

Albert SIERRO, Membre d'honneur SG Mâche

André NENDAZ, Membre d'honneur SG Mâche

Marlyse THEYTAZ, Ancienne Présidente de la Course

Laurent PITTELOUD, Coordinateur Collontrek

Pierre-Michel VENETZ, Président FVA

Jean-Luc TERRETTAZ, Organisateur Montreux-Les
Rochers-de-Naye

Francis BRUELHART, Président d'honneur Montreux-
Les-Rochers-de-Naye

Jean-Claude PONT, Fondateur Sierre-Zinal

Vincent THEYTAZ, Directeur Sierre-Zinal

Henri HESS, Organisateur Tour des Alpages

Elmar KÄMPFEN, HYDRO Exploitation SA

Mario ZIMMERMANN, HYDRO Exploitation SA

Grégoire JIRILLO, Chef de l'Office cantonal du sport

Blaise CRITTIN, Chef du Service des sports de la ville
de Sion

Christian SIERRO, Rhône FM Publicité

Mesdames et Messieurs les représentants de la
presse



Télesiège
TRABANTA
7/7, du
09.07.2022
au
21.08.2022



Télesièges
LES MASSES
et ETHEROLLA
7/7, du
23.07.2022
au
21.08.2022

NOUVEAU

NOUVEAU

Installations
Info / réservation
+41 27 282 57 13
www.thyon.ch

THYON
4 VALLÉES

Hébergements
Info / réservation
+41 27 282 57 61
www.imalp.ch



*Les WC installés
à l'arrivée
sont gratuitement
mis à disposition
par l'entreprise*

VIDESA ^{S/A}

**VIDANGE - CURAGE
DÉBOUCHAGE TUYAUX**

**SERVICE IMMEUBLE 24/24
LOCATION WC MOBILES**

SION MARTIGNY MONTHÉY
027 322 62 32 027 722 08 88 024 471 91 00

DUMAS



- Coupe de bois
- Aménagements extérieurs
- Bois de feu
- Copeaux
- Mobilier urbain
- Bois ronds et perches
- Pellets
- Bûches finlandaises
- Allumes feu
- Offres sur mesure

SION VEX HÉRÉMENCE

Rte des Iles 42 - 1950 Sion | Tél. 027 207 17 05 | www.conedethyon.ch | info@conedethyon.ch

RETOUR SUR L'EDITION PRÉCÉDENTE DU 31 JUILLET 2021

LA COURSE UN SAMEDI... UNE PREMIÈRE!

Après une année de disette pour cause de pandémie (course annulée en 2020), c'est bien le samedi 31 juillet qu'a eu lieu la 39^e édition de la course Thyon-Dixence.

L'objectif était de pouvoir étaler au maximum l'événement sur la journée et ne pas interférer avec le brunch du 1^{er} août prévu à la Dixence, afin de limiter les rassemblements de personnes.

ENFIN UNE COURSE À SE METTRE SOUS LA DENT

Au niveau de l'organisation, l'article du Nouvelliste du 2 août en fait un bon résumé : «...une épreuve qui a pu revivre grâce à des organisateurs qui ont su relever le défi de proposer une course malgré les nombreuses contraintes.»

Après une phase d'analyse de la situation et l'attente des dernières règles émises par l'OFSP, le comité d'organisation a en effet décidé de se mobiliser pour mettre sur pied une nouvelle édition de Thyon-Dixence malgré les inconnues techniques et financières.

Et ce fut réellement un défi, car la saison était déjà bien avancée et il a fallu mettre les bouchées doubles. Nous avons confiance dans notre réussite, car on savait qu'on pouvait compter sur une centaine de bénévoles en manque d'organisation et prêts à assumer leurs tâches avec enthousiasme.

Même si la course est apparue quasi « normale » pour les participants, de nombreuses mesures ont dû être prises pour rester dans les règles dictées : plan de protection COVID, inscriptions en ligne et envoi des dossards à domicile, échelonnement des

départs de 7h30 à 11h45, limitation du nombre de participants à 900, pas de grande cérémonie de résultats, ni vestiaires/douches, ni massage, ni officialités.

Tous les participants et bénévoles ont vraiment joué le jeu en respectant les règles émises et ce fut, je crois, une belle édition, au vu en tout cas des nombreux commentaires positifs des participants qui étaient heureux qu'enfin une course de montagne soit organisée quasi « normalement ».

UNE « VRAIE » COURSE AVEC MÊME UN RECORD À LA CLÉ

Ce ne fut en tout cas pas une course au rabais au vu du niveau des meilleurs athlètes présents. Chez les Hommes, le dernier champion du monde en titre, l'Américain Joe Gray était là pour gagner accompagné de son dauphin, l'Italien Cesare Maestri. Après déjà terminé 2x 2^e, 1x 3^e et 1x 4^e, Joe échoue une nouvelle fois au pied de la première marche du podium au profit du Kenyan Lolkurraru Lengén qui établit au passage en 1h09'08" la 5^e meilleure performance de tous les temps.

Chez les Femmes, tout semblait bien se présenter pour Maude Mathys qui, ennuyée par des petits problèmes cardiaques sans gravité (elle gagnera Sierre-Zinal une semaine plus tard), a dû se contenter de la 3^e en place en laissant filer ces deux adversaires. Cerise sur le gâteau pour Gitonga Purity, le record du parcours qu'elle ravit à sa compatriote Lucy Murigi (5 victoires) en 1h19'28", soit 23" de mieux que Lucy en 2015.

PODIUM 2021

1. Gitonga Puryty Kajuju	KEN	1h19'28"
2. Omosa Teresiah Kwamboka	KEN	1h22'16"
3. Mathys Maude	CH	1h25'30"
1. Lolkurraru Lengén	KEN	1h09'08"
2. Gray Joe	USA	1h10'28"
3. Vera Diego	COL	1h11'36"





meyer
architecture

architectes fas sia
av. des mayennets 27
ch - 1950 sion

t 027 322 68 82
info@meyerar.ch
www.meyerar.ch



CARROSSERIE DES
BERGES

ROUTE DE RIDDES 131, 1950 SION
027 203 39 92
ADMIN@CARROSSERIEDESBERGES.CH
WWW.BERGESSION.CH

ENTRE VOUS ET NOUS, UNE HISTOIRE DE CONFIANCE DEPUIS 1982



PRALONG MOIX & CIE SA
MENUISERIE - CHARPENTE
WWW.PRALONGMOIX.CH



Veysonnaz Tourisme
info@veysonnaz.ch
www.veysonnaz.ch/sunandfun
+41 27 207 10 53

Club des Oursins
De 4 à 9 ans

Sun&Fun
Des 10 ans



IMPRIMERIE
SCHMID

www.imprimerie-schmid.ch
www.printshop-schmid.ch



...du moût
...à la bouteille

OENO-TECH SA

Impasse des Artisans 1 - 1963 Vétroz

027/346.14.72 027/346.12.85

Info@oeno-tech.ch www.oeno-tech.ch

LES MARCHANDS DE MATERIAUX
DU VALAIS CENTRAL



Eggs & luginbühl
MATERIAUX DE CONSTRUCTION - PRODUITS EN CEMENT (B.G.E.)



Feldlietti SA
depuis 1926
www.lietti.ch



VOUS SOUHAITEZ UNE BONNE FETE



CHRISTIAN DUBUIS

+41 (0)79 206 80 80
Rue de la Chapelle 20
CH-1958 Uvrier

cd@loc-altitude.ch
www.loc-altitude.ch

ri bi
sa ingénieurs
hydrauliciens

Le partenaire des
collectivités publiques
pour la gestion de l'eau

EPINEY

Génie civil - Bâtiment

L'art de construire

Tél. : +41 27 455 85 55
info@epiney-construction.com / www.epiney-construction.com



RAIFFEISEN

Suisse.



Expériences aquatiques durables à des conditions préférentielles

En tant que sociétaire Raiffeisen MemberPlus, vous bénéficiez non seulement de conditions exclusives pour de nombreuses expériences aquatiques, mais voyagez également 40% moins cher dans les transports publics jusqu'à votre destination et séjournez dans des hôtels sélectionnés avec un rabais de 30%.

raiffeisen.ch/eau



REMERCIEMENTS

Le comité d'organisation et la société de gymnastique La Gentiane de Mâche remercient les principaux sponsors, les annonceurs et autres donateurs pour leur généreux soutien.

Merci également aux autorités communales, aux sociétés de développement, aux offices du tourisme, ainsi qu'à tous les bénévoles qui oeuvrent avec discrétion mais efficacité.

Grâce à votre fidélité, vous donnez corps à l'esprit Thyon-Dixence qui peut ainsi se manifester chaque année dans le Val des Dix.

Nous prions tous les annonceurs et donateurs de bien vouloir nous excuser si des omissions ou des erreurs bien involontaires ont pu se produire dans l'édition de ce journal.

MERCI !

Le comité

MANU MAYORAZ

Réparation et entretien engins de chantier
Dépannages



Chemin-Neuf 16 – Case postale 3
CH-1987 Hérémence

Mobile +41 79 221 07 56
Fax +41 27 281 33 75
manu.mayoraz@bluewin.ch

Atelier :
Route de la Condémine 3
1987 Mâche



Blanc & Duc S.A.

gypserie
peinture
papier peint

Ch. des Collines 41
1950 SION
Tél. 027 322 28 02
Fax 027 322 04 08



Thyfaz Frères
Carrosserie – Garage
garage.thyfaz.ch



helvetia.ch/valais-romand

Participer.
Vivre l'événement.
 **Apprécier.**

simple. clair. helvetia 
Votre assureur suisse



Jean-Maurice Favre
Agent Général
M 079 204 22 94



Dominique Fivaz
Conseiller en Assurance
et Prévoyance
M 079 250 76 42



Vincent Gaspoz
Conseiller en Assurance
et Prévoyance
M 079 425 95 40



Claude Riedo
Conseiller en Assurance
et Prévoyance
M 079 542 65 01

Agence générale Valais Romand
T 058 280 68 11

The image is a composite of two photographs. The top photograph shows a massive concrete dam, the Grande Dixence, stretching across a valley. The dam is a long, grey structure with a railing on top. In the background, there are dark, jagged mountain peaks under a blue sky with scattered white clouds. The lower slopes of the mountains are covered in green vegetation. The bottom photograph shows a person ziplining. The person is wearing a green jacket, red pants, and a yellow helmet. They are suspended from a cable and are in a horizontal position, with their arms raised. The background is a clear blue sky with white clouds and a mountain peak in the distance.

ENEZ DÉCOUVRIR LE PLUS HAUT BARRAGE-POIDS DU MONDE!

Situé au fond du Val des Dix à une heure de Sion en voiture ou en car postal, le site du barrage de la Grande Dixence peut se visiter librement et gratuitement durant tout l'été de la mi-juin à la mi-octobre.

Au programme, découverte des pavillons d'exposition situés au pied du barrage, visite guidée à l'intérieur de l'impressionnant mur à travers un circuit balisé sons et lumières d'un kilomètre, montée sur le couronnement du barrage à pied ou en téléphérique, balade le long du Sentier des Bouquetins et n'oubliez pas de tester la tyrolienne AlpinLine sur 700 m de frissons le long de cet imposant colosse de béton !

www.visit-grande-dixence.ch