



www.cs13etoiles.ch

Michel Délèze

PRESENTATION

Date de naissance : 14 juillet 1957

Etat civil : marié à Véronique, deux enfants : Caroline et Vincent

Domicile : Ardon

Michel Délèze fit sa première course à 12 ans. C'était à Aproz. Tout comme son frère Pierre, il démontra rapidement un grand talent pour la course à pied. Après une magnifique carrière couronnée de multiples titres valaisans, romands et suisses, Michel continua à assouvir sa passion de la course à pied en s'entraînant cinq à six fois par semaine.

Depuis de nombreuses années, Michel met son expérience au service des plus jeunes. Entraîneur atypique, il préfère la pratique à la théorie, ne s'intéresse que très peu aux grandes théories sportives et regarde avec sourire et méfiance tous les «spécialistes» (médecins, masseurs, coaches, psys...) qui entourent la quasi-totalité des athlètes actuels.

Ses coureurs obtiennent de superbes résultats (titre suisse du marathon par Thierry Constantin, médailles suisses pour Pierre-André Kolly et Tarcis Ancay, un chrono de 30'27'' sur 10'000 m pour Charles-Albert Roh, etc.).

Michel n'en tire aucune gloire et il faudra attendre son « transfert » au club 13 Etoiles pour qu'enfin il apparaisse dans les statistiques de la fédération valaisanne d'athlétisme en tant qu'entraîneur.



RESULTATS

Rappelons quand même que Michel Délèze récolta le titre suisse sur 25 km (le titre sur le semi ne fut introduit qu'en 1992). En 1986, il prit la 3e place des championnats suisses de cross derrière deux sélectionnés olympiques, Markus Ryffel et Peter Wirz ! Cette performance lui valut de participer aux championnats du monde de cross qui eurent lieu en Suisse cette année-là.

Pour motiver son groupe, il n'hésite pas à se frotter à eux encore aujourd'hui. C'est ainsi qu'en 2003, il fit partie de l'équipe du CS 13 Etoiles (avec Tarcis Ancay et Pascal Aymon) gagnante des championnats suisses du semi-marathon.

Vainqueur de nombreuses courses en Valais, Michel s'illustra également dans les courses internationales de notre pays et même en suisse allemande, donc presque à l'étranger pour lui. Un seul exemple : qui se souvient qu'il prit un jour la troisième place lors d'une édition du Grand Prix de Berne ?

Ses meilleurs temps :

- 1977 - 3000 m : 8' 27" 50
- 1979 - 3000 m steeple : 8' 58" 43 (Record valaisan actuel)
- 1990 - 5000 m : 14' 33" 24
- 1990 - 10'000 m : 29' 57" 03 (Ancien record valaisan)
- 1992 - Semi-marathon : 1 h 06' 18" (Ancien record valaisan)
- 1991 - Marathon : 2 h 17' 00"