

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59

**Artikel:** "On me parle encore de mes résultats"  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831317>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

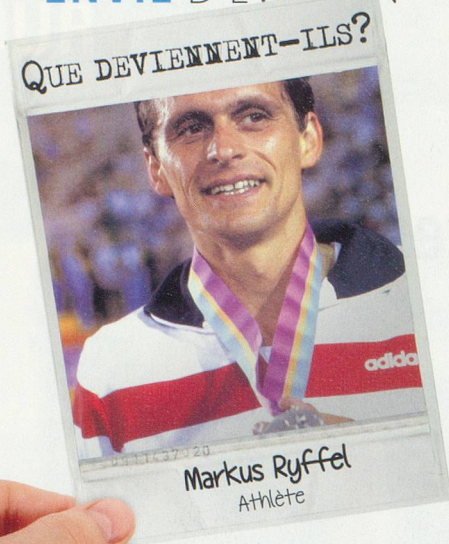
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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





# «On me parle encore de mes résultats»

**A 59 ans, le médaillé d'argent aux JO de Los Angeles en 1984 sur 5 000 m possède toujours le feu sacré. Une passion pour le sport qu'il met au service des autres, depuis sa reconversion en 1991.**

**D**écontracté, le regard malicieux, Markus Ryffel nous reçoit dans son magasin de sport de Berne, au cœur de la vieille ville. «Ryffel Running est une entreprise que nous avons fondée la même année, avec mon frère Urs, rappelle-t-il. Et, à mon retrait de la compétition, en 1991, beaucoup de travail m'attendait. Actuellement, je me charge de son intégration dans les succursales de SportXX.»

De lui, sa mère Anni disait qu'il n'a jamais eu que le sport en tête. Eh bien, à 59 ans, Markus Ryffel n'a pas changé! Non seulement il entretient le physique d'athlète qu'il affichait à l'époque de ses plus grands exploits, mais il nourrit toujours la même flamme pour la course. La preuve? Il se consacre à l'organisation de plusieurs manifestations sportives, comme la Course féminine suisse à Berne, le Survivalrun à Thun ou encore le Greifenseelauf à Uster. «En plus, je mets sur pied des ateliers de running, d'aquafit, de Nordic walking», complète-t-il. Et si l'on ajoute à cet agenda déjà bien rempli l'organisation de vacances sportives et de voyages à destination de grands marathons, on s'étonne d'apprendre qu'il trouve encore du temps pour courir cinq fois par semaine, participer à deux ou trois marathons par année et entraîner des groupes de jeunes coureurs de fond et de marathon! «Les athlètes

d'aujourd'hui sont pareils à ceux de mon époque: ils sont disciplinés et travaillent avec beaucoup d'engagement pour atteindre leur objectif.»

## Un palmarès à l'épreuve du temps

Outre un double titre de champion d'Europe, Markus Ryffel a été sacré champion suisse à... 19 reprises! De plus, il détient toujours le record national du 3000 m et 5000 m, en plein air comme en salle. Impressionnant, non? «Ma plus belle victoire reste ma médaille olympique», estime le Bernois. Sa plus grande déception, elle, fut son abandon au Morat-Fribourg à sa dixième participation, après avoir remporté l'épreuve à neuf reprises. «Cette blessure a mis en même temps un terme à ma carrière de sportif.»

Le secret de sa forme? Se nourrir de produits frais du marché et bio. «J'aime boire un verre de vin rouge, je fais régulièrement du sport, j'adore mon travail – qui est aussi mon hobby – et les moments partagés en famille.» Une famille qu'il qualifie de superbe et qu'il considère comme sa plus belle réussite sur le plan privé.

Bien dans sa vie et dans ses baskets, l'homme n'a pas peur de vieillir. Et pour cause: «En fait, j'ai décidé de rester à l'âge de 40 ans pendant au moins trente ans!» lance-t-il dans l'un de ces traits d'esprit qui le caractérisent.

## Présent dans la mémoire collective

Côté jardin, c'est à Allmendingen, près de Berne, qu'il vit avec Jacqueline, son épouse depuis vingt-six ans. De leur amour sont nés Christoph (24 ans) et Stephan, de trois ans son cadet. Tous deux sont sportifs. «Christoph a le goût de l'effort, de l'endurance, il tient de moi, souligne-t-il, avec une pointe de fierté. C'est lui qui a développé cet appareil qui définit la morphologie des pieds, déclare-t-il en désignant l'engin du doigt. C'est un sportif d'élite,



Les athlètes  
d'aujourd'hui sont  
pareils à ceux de mon  
époque...»

Markus Ryffel





Corinne Cuenudet

A 59 ans, Markus Ryffel continue de courir, au propre comme au figuré: outre cinq entraînements par semaine, il organise diverses courses et s'occupe actuellement de l'intégration de ses magasins de sport de Berne et d'Uster dans les succursales de SportXX, sans oublier de partager de bons moments en famille.

mais une mononucléose l'éloigne pour l'instant de la compétition. Stephan, lui, préfère les sports plus fun, comme le parachutisme.» Tiendrait-il de sa maman? Markus Ryffel rit.

Entre deux poses photo, le patron salue les clients qui vont et viennent. Pas de doute: il a gardé intact le charisme qui l'a rendu si populaire en Suisse allemande, mais aussi de ce côté-ci de la Sarine. Une qualité qui, assortie à ses performances, lui a d'ailleurs valu d'être élu sportif suisse de l'année, en 1978. «Oui, on me parle encore souvent de mes résultats sportifs, confirme-t-il. C'est sympa.» Une notoriété qui l'ac-

compagne dans cette seconde vie professionnelle où il peut transmettre son expérience et son savoir-faire à sa clientèle. Un plus qui se transforme parfois en moins: «Comme on me reconnaît encore, j'ai rarement la possibilité de sortir incognito!» Quant à savoir quelles sont les circonstances précises où il se passerait volontiers de cette célébrité, il lâche un «Privat!» d'un sourire entendu. On n'en saura pas plus. Mais si vous allez cette année aux Championnats d'Europe à Zurich, du 12 au 17 août, vous aurez peut-être l'occasion de lui poser la question: il y sera!

**Sandrine Fattebert Karrab**