



LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

1000 pattes 2024



Ain et ses frontières
Le calendrier
des 300 courses



Entraînement, équipement, santé...

Les conseils
et bons plans
de nos experts

2 000 €
de cadeaux à
se partager !





A gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



Ogarun, vêtements outdoor



KS900.2, KD900 X LD et KD900 V2 de Kiprun



Paires de chaussettes Pente Douce



Paires de chaussettes BV Sport



Bâtons Platinum Néo Perf/Pulse de Guidetti



Abonnements à TriMag



Abonnements Trails Endurance



Abonnement annuel à iQwest



Mélanie FRECHON

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Consultation de nutrition du Sport

Abonnez-vous à notre page  1000 pattes

LE CLIN D'ŒIL DE LUCIE

Quel plaisir d'écrire ces quelques lignes en l'honneur de la naissance du Guide 1000 Pattes de l'Ain !

Depuis plusieurs années, ce guide est devenu un incontournable dans sa région d'origine, le Nord Pas-de-Calais.

Plus qu'un calendrier des courses organisées chaque année, ce guide est l'occasion de trouver des articles sur la pratique de la course à pieds, des conseils et des informations sur les marques en vogue.

Pour ceux qui ne le savent pas, je suis originaire du Pas de Calais, en plein cœur du Bassin Minier.

Je suis très attachée au territoire qui m'a vu naître, à ses valeurs et aux gens qui en font la richesse.

Cette terre, les champs à perte de vue et la météo capricieuse ont forgé la femme et l'athlète que je suis aujourd'hui.

Malgré tout mon amour pour ma région, j'ai fait le choix de me rapprocher des montagnes fin 2016 et de poser mes valises dans l'Ain, au pied des Monts-Jura.

L'Ain possède un véritable terrain de jeu qui me permet de m'épanouir davantage en pratiquant le trail-running et le sport outdoor de manière générale. C'est d'ailleurs ce terrain de jeu qui me permet de préparer mes plus beaux défis, de l'ultra-trail de Madère, en passant par le fameux UTMB en métropole et jusqu'à la Diagonale des Fous sur l'île de La Réunion.

Cette région d'adoption est incroyablement belle et j'espère que vous aurez à cœur de la découvrir à travers les événements organisés sur son territoire tout au long de l'année.

Et qui sait, que ce soit dans l'Ain ou dans le Pas de Calais, nous pourrions bien nous croiser au détour d'un chemin :).

Lucie JAMSIN

SOMMAIRE

L'équipement parfait en course selon Arnaud Bonin.....	4 à 6
Clémentine Geoffroy, ses objectifs pour 2024	7
Le trail au chevet de l'histoire aindinoise.....	8
En 2024, l'Ultra 01 s'annonce plus épique !.....	9
L'Ain ne court pas après les épreuves labellisées.....	10
Exior, bon plan plaisir et nutrition.....	11
Kiprun ouvre une nouvelle page de son histoire.....	12 à 17
J'ai essayé pour vous... le test d'effort à l'hôpital Fleyriat.....	18
Les conseils de Thomas Faivre pour ne pas se blesser.....	19
Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course	20
Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord.....	21
Lombalgie et course à pied : mythes et réalités	22
Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti.....	23
Bourg et Saint-Genis-Pouilly aux petits soins des runners.....	25
Gîtes de France, le bon plan pour s'entraîner et se loger	26
Où trouver ce guide.....	26
Le marathon Bresse Dombes vise les 2500 participants	28
Agenda des courses.....	29 à 36
Agenda des triathlons.....	37 à 39
Mathieu Gallet : ce qui l'attend avec le mondial d'Ironman 70.3.....	39

Trouve ta prochaine course

Retrouve le guide

Accède à l'espace cadeaux



sur www.1000pattes.guide



LE PARRAIN DU 1^{ER} NUMÉRO

L'ÉQUIPEMENT PARFAIT EN COURSE SELON ARNAUD BONIN

Champion de France individuel, vice-champion de France, vice-champion d'Europe, vice-champion du monde par équipe, et champion d'Europe par équipe, le trailler de Jasseron Arnaud Bonin (team Scott) a accepté d'être le parrain de ce premier numéro du **1000 pattes** dans l'Ain. Il apporte toute son expertise.



BIO EXPRESS

Arnaud Bonin, 38 ans. Né à Mâcon. Arrivé dans l'Ain en 2008, et première licence à Ambérieu marathon en 2011. Membre du team Scott (Annecy). Enseignant à Poncin. Index UTMB : 893
4 sélections en équipe de France.

2023

4e sur la Marathon race (50 km, 3180 m D+)
4e sur les championnats de France de trail court et champion de France master (31 km, 1600 m D+)
2e sur la Desert rats (Colorado) (50 km, 1110 m D+)

2022

Vice-champion de France de trail court (32 km, 1150 m D+)
Vice-champion d'Europe (47 km, 2360 m D+)
Champion d'Europe par équipe (47 km, 2360 m D+)
Vice-champion du monde par équipe (Thaïlande, 38 km, 2500 m D+)
4e sur l'OCC (55 km, 3425 m D+)

2021

Champion de France de trail long (56 km, 2250 m D+)

2020

Vainqueur de l'Ultra 01 (40 km, 1500 m D+)



CHAUSSURES : 1

« Je cours avec les Supertrac RC 2. C'est un modèle dynamique, avec une très bonne accroche, qui reste assez proche du sol. La chaussure est légère. Ce qui, par rapport à ma foulée, me correspond bien. »

SHORT : 2

« J'ai un short hybride qui possède un cuissard intégré à l'intérieur d'un short plus ample. En hiver, je garde le cuissard pour avoir plus chaud, et je l'enlève l'été car cela colle trop aux cuisses. A l'arrière, j'ai deux œilletons qui me permettent

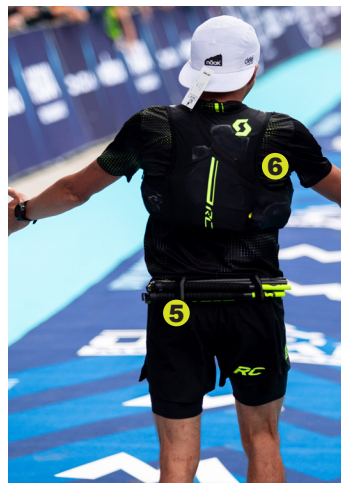
de mettre mes bâtons et un peu de nourriture. A l'avant, j'arrive aussi à mettre un peu de nourriture. »

T-SHIRT : 3

« Je porte un t-shirt Scott classique, de couleurs jaune et noire. Il est très respirant, mais garde l'humidité. Quand il fait très chaud, le t-shirt est tout mouillé avec la sueur. Cela apporte une fraîcheur bienvenue. »

CASQUETTE : 4

« Je cours avec une casquette de la marque Ciele. Elle possède une visière qui peut se relever et se baisser, et se tient assez bien. Sur des formats longs, quand je finis, j'ai



les yeux rouges et je suis fatigué. Du coup, la casquette me protège bien du soleil. Quand il fait très chaud, je la mouille et cela m'apporte de la fraîcheur qui refroidit le corps. »

BÂTONS : 5

« Depuis cette année sur la Maxirace, je prends des bâtons Scott en carbone, qui possèdent quatre brins. Il s'agit d'un modèle plutôt léger, idéal pour soulager mes cuisses musculairement. Si l'on appuie un peu fort, c'est compliqué d'un point de vue respiratoire. En revanche, je trouve qu'ils ont un vrai apport dans les côtes. Je les utilise quand la pente est raide, que je dois marcher, voire en toute petite foulée, et dans les parties où je dois relancer. J'observe désormais que je suis moins fatigué en fin de course. Je les utilise au cas par cas, selon la course, et si je peux être assisté pendant l'épreuve. »

SAC DE PORTAGE : 6

« Je porte un sac Scott TR4 (4 litres). Cela me permet de mettre deux flasques devant. Il y a également deux poches sur le côté qui me permettent d'avoir à portée de main quelques gels. Sur des courses comme l'OCC, le matériel obligatoire tient quant à lui dans le dos. »



LA NUTRITION

« Je ne suis pas un très bon exemple à suivre la veille de la course, puisque j'ai pour habitude de manger une raclette ! Un ami, préparateur physique au sein du XV de France, m'a dit de ne pas changer mes habitudes, donc j'ai toujours fait cela. Je mange des pommes de terre, du fromage, de la charcuterie et du saumon. Cela me cale bien, ne me procure aucun problème de digestion, et me permet de passer une bonne nuit. Le lendemain matin au réveil, je n'ai pas trop faim, donc je mange un petit déjeuner pas très consistant avant la course : œufs brouillés, muesli,

fruits, yaourt, et des graines. En course, je suis sponsorisé par la marque canadienne Näak, donc je prends une boisson d'effort qui apporte l'énergie nécessaire, et de la Saint-Yorre débullée pour éviter les ballonnements. J'alterne avec des électrolytes pour apporter des sels minéraux. Sur les ravitaillements, mon épouse, Aurélie, me donne des flasques composées de mêmes produits, que j'ai préparées avant. Côté nutrition, je prends des purées de patate douce et des compotes de pommes, issues de chez Näak. Après la course, je prends une boisson de récupération encore proposée par Näak,

avec un lait végétal, que j'avale dans la demi-heure qui suit mon arrivée.

Désormais, même si je fais une sortie d'une heure, je prends toujours une boisson, ou quelque chose à grignoter si la sortie dépasse 1h30. Cela permet de refaire les réserves au fur et à mesure, de ne pas trop piocher, et d'enchaîner les séances.

SANTÉ

« Je me force à avoir ma bouteille d'IL en classe, que je bois dans la journée, sinon je ne bois pas énormément. Le soir, je joue à des jeux

de société avec mon épouse, et je ne me couche jamais tard, maximum à 22 h 30. Le lendemain matin, je me lève à 7 h. Quand je peux, lors des vacances, le mercredi et le vendredi après-midi, je fais une sieste de 20 minutes. C'est idéal pour la récupération. Je ne me prive pas d'alcool ou autre mais je mange plutôt sainement au quotidien. »

LA PRÉPARATION DE SON SAC

DE COURSE

« Je ne sais pas si je suis désordonné ou un peu stressé, mais il me faut beaucoup de temps pour faire mon sac : environ 45 minutes ! Je réfléchis et je revérifie tout ce que j'ai pris plusieurs fois. Je visualise mon corps de bas en haut, et je prends mes affaires au fur et à mesure. Souvent, je reviens en arrière parce que je ne suis pas sûr de moi. Je suis une vraie catastrophe ! »

LA PRÉPARATION MENTALE

« Je l'avais abordée avant les Mondiaux en Thaïlande en 2022, avec Anaïs Cote, préparatrice mentale de la JL Bourg. Elle m'a apporté plein de choses, en termes de respiration, de visualisation... Sauf que je le faisais deux fois par semaine, pendant un mois. Cela me faisait beaucoup et ne tenait plus dans mon agenda. Donc je n'ai pas eu suffisamment de temps pour expérimenter ce que j'ai appris.





Aux Mondiaux, cela ne m'a pas servi. Maintenant, j'ai davantage de recul, et j'essaie de faire des choses que j'ai apprises avec elle. J'ai tout noté sur un petit carnet, et je ne suis plus suivi en préparation mentale. Ce sont surtout les mots de mon entourage qui suffisent à me rassurer sur ma forme et ma motivation. »

LA PRÉPARATION TACTIQUE

« En 2022, la sélection pour le championnat d'Europe se faisait au trail du Ventoux. Avec Aurélie, on a eu l'idée d'aller reconnaître le parcours quelques mois plus tôt. Cela avait plutôt bien marché puisque je termine 3e, et j'avais été qualifié pour le championnat d'Europe. Même si je connaissais un peu le terrain, j'avais fait quelques séances préalables sur place. C'est vraiment important d'habituer notre corps et nos pieds à courir sur les

mêmes types de sentiers, sur les mêmes pentes, pendant quatre à cinq jours. Depuis, j'ai intégré cela dans ma préparation tactique. En 2023, je suis allé reconnaître le parcours du championnat de France à Millau. En février 2024, j'irai à Buis-les-Baronnies pour reconnaître le nouveau tracé du championnat de France. Quand on connaît le parcours, on sait où l'on va, les difficultés, on arrive à mieux gérer notre effort si l'on est à la bataille... Je m'en sers enfin

comme stage d'entraînement pour me préparer davantage. Si l'on veut travailler des allures spécifiques, alors il faut s'entraîner sur une route plate. »

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

« Après ma coupure annuelle, en octobre ou novembre, je reprends par de la préparation physique générale (PPG), avec de la musculation, du travail de pied et de gammes, à raison de deux fois par semaine. J'effectue ce travail toute la saison, une fois par semaine, en me rapprochant toujours de ce que je vais devoir faire en course. C'est important, car cela permet à notre corps d'être plus fort et de mieux courir. »

L'AFFÛTAGE

« C'est une période qui arrive dix jours avant une compétition, et où l'on réduit le volume, tout en gardant les intensités. Ce n'est pas une période que j'aime, car cela me fatigue, et je n'arrive pas à ressentir cette sensation de forme qui remonte. Comme c'est toujours bien pensé avec mon entraîneur, généralement le jour de la course, j'ai de bonnes jambes. »

LE PARTAGE

« Pour moi, au-delà de mon entraînement, j'aime partager ma pratique avec ma femme. Par exemple, elle m'accompagne à vélo quand je fais une séance sur du plat, un petit moment ou complètement sur une sortie de récupération ou plus longue. Parfois, je la tracte en montée. Comme je suis souvent seul, j'apprécie beaucoup les stages avec l'équipe de France ou le team Scott. »

ARNAUD BONIN SE LANCE DANS LE COACHING

Depuis quelques mois, le champion de trail jasseronnais coache deux athlètes domiciliés au nord de Paris. « Aujourd'hui, je travaille à 75 %. L'idée est d'enseigner à 50 %, et de coacher à 50 % », explique-t-il. Titulaire d'une licence des sciences et techniques des activités physiques et sportives, Arnaud Bonin se forme à l'école de trail de Sébastien Cornette, un ancien athlète de haut niveau en duathlon et coach sportif depuis 2007. L'homme se concentre sur la santé dans son encadrement sportif. Formé dans diverses disciplines, son objectif est d'inciter à l'activité physique en privilégiant la qualité de l'entraînement sur la quantité. Contact : arnaud.bonin@gmail.com ou au 06 81 19 17 42.



CLÉMENTINE GEOFFRAY

Les championnats d'Europe de trail et l'OCC comme objectifs

Championne de France de trail court en mars, championne du monde de trail court en juin, grande gagnante du très relevé circuit Skyrunning, et vainqueur de la MCC de l'UTMB : la Bugiste Clémentine Geoffray a vécu une année 2023 en apothéose. La championne de 29 ans se confie au 1000 pattes.



Quelle a été le secret de ton année exceptionnelle ?

« J'ai lâché prise, je n'avais aucune attente. Cela faisait quelques années que j'avais de bons résultats, mais si j'accrochais une sélection en équipe de France, je n'étais pas en mesure de faire un podium sur le plan international. Cela me semblait très loin. J'ai déjà changé d'environnement, puisque j'habite à Grenoble. Cela m'a fait changer d'état d'esprit : j'étais dans un environnement qui me plaisait beaucoup et, en plus, sans m'en rendre compte, j'ai fait de gros entraînements parce qu'à chaque footing, je faisais minimum 800 mètres de dénivelé positif. Comme je n'avais pas fait beaucoup de compétition les années précédentes, j'avais un corps tout frais, prêt à encaisser de tels entraînements. Mentalement, j'étais plus disponible. Cette somme de petites choses m'a permis d'arriver sur les compétitions en étant très performante. »

Pourquoi es-tu revenue à Ambérieu marathon fin 2023, le club qui t'a formée à la course à pied ?

« Cela faisait quelques années que j'étais licenciée à Chambéry, sauf que je n'avais plus de raison d'y être. Désormais, je vis entre Ambronay, où vivent mes parents, et Grenoble. Je me suis dit : « Pourquoi ne pas revenir dans mon club d'origine ? », sachant que j'avais à cœur de plus

rentrer dans l'Ain, pour davantage profiter de mes proches, et m'entraîner. Je vais donc faire le cross départemental, et quelques compétitions locales. Cela me tenait à cœur de représenter ma région d'origine. Par contre, en termes de trails, il n'est pas sûr que j'en fasse beaucoup dans l'Ain. »

Vas-tu aussi proposer des entraînements à Ambérieu ?

« Non, je suis libre de faire comme je veux, et suis toujours entraînée à distance par Philippe Propage. Tant mieux si je peux être présente de temps en temps à Ambérieu, mais je n'ai aucune contrainte à ce niveau-là. »

Que peut-on te souhaiter en 2024 ?

« Le 1^{er} juin 2024 ont lieu les championnats d'Europe de trail à Annecy. Après, je vais aller sur l'OCC, l'une des courses de l'UTMB. Ce seront mes deux gros objectifs de l'année. On peut donc me souhaiter de bien les réussir. »

Que vas-tu changer dans tes entraînements ?

« Depuis septembre dernier, je suis en disponibilité, c'est-à-dire que je ne travaille pas. C'est à la fois un souhait et un concours de circonstances. Je travaille à la Fédération française du sport universitaire, et je ne pouvais pas avoir un mi-temps sur ce poste-là (elle est directrice régionale pour l'académie de Grenoble, chargée d'organiser des compétitions sportives universitaires, NDLR). D'autre part, je ne me sentais pas de continuer à plein temps, car j'avais envie de me consacrer davantage à la course à pied. Enfin, je m'y suis prise trop tard pour redevenir professeur d'éducation physique et sportive. »

Quel conseil donnerais-tu à ceux qui veulent se lancer ou progresser en course à pied ?

« Pour ceux qui veulent se lancer, je les invite à ne pas avoir peur. Le trail est une bonne manière de se lancer dans ce sport, parce qu'on a plus la notion de

plaisir par rapport à l'environnement qui nous entoure. Pour progresser, ce n'est pas le plus agréable, mais au lieu de faire des footings, il faut répéter les efforts, faire du fractionné, à plat ou en côte. Il faut aussi enchaîner les sorties avec du dénivelé. Ma recette, c'est : « Train hard, race easy » (entraînement difficile, compétition facile). »





HISTOIRE

Le trail au chevet de l'histoire aindinoise

Dans l'Ain, la Trace des Maquisards, et le Défi de Fort l'Ecluse, font revivre un pan de l'histoire grâce à la course à pied. Mais les organisateurs ne jouent pas la même carte auprès des participants.



Le Défi de fort l'Ecluse s'élanche de Léaz.

Lorsqu'Alexandre Picquier et Martin Marvie ont lancé la Trace des Maquisards en février 2022, le duo ne pensait pas atteindre la jauge maximale de 2000 participants deux ans plus tard. « Avec 700 coureurs lors de la première édition, on était contents, confirme Alexandre Picquier, le responsable de la course, car cela avait reflété ce que l'on voulait faire. Les gens avaient compris que cette course était différente de ce qui pouvait se faire ailleurs. Sur la Trace, l'atmosphère est différente, et l'on privilégie l'expérience du coureur. » Le trail nocturne fait revivre l'histoire des maquis de l'Ain et du Haut-Jura. En février 2024, l'épreuve s'élanche de la gare d'Ambérieu-en-Bugey, là où, dans la nuit du 6 au 7 juin 1944, 52 locomotives ont été sabotées. 100 km plus loin, elle arrivera à Oyonnax, ville médaillée de la Résistance, théâtre du défilé des maquisards le 11 novembre 1943. Tout au long du parcours, les trailers visiteront une dizaine de camps et fermes, et passeront devant le célèbre mémorial des maquis et de la Résistance à Cerdon, éclairé en bleu, blanc, rouge. « Le but de la course est d'amener les coureurs dans les camps et proposer des animations

historiques, pour rendre la mémoire plus accessible via le sport, souligne Martin Marvie. Avant de créer la course, on s'est documenté sur l'histoire, et l'on est allé voir le personnel du musée de la Résistance à Nantua. » L'organisation a décliné le concept jusqu'à la distribution de bérets à l'arrivée. « Cette année, on s'est attaché les services

d'Anthony Aymard, un reconstituteur qui sera chargé de fédérer des associations pour tenir des animations dans les camps, dont la ferme de Marchat, à Evosges. Un autre camp sera reconstitué dans le parc René-Nicod d'Oyonnax, pour que la population en profite. » Alexandre Picquier et Martin Marvie ont même créé un slogan (« Saurez-vous dompter la Trace ? »), et misent beaucoup sur le volet communication, via les réseaux sociaux. « La caisse de résonance est énorme, car aujourd'hui, les gens se prennent en photo devant les monuments. »

LES 917 MARCHES DU FORT L'ECLUSE

A Léaz, le Défi de Fort l'Ecluse joue moins la carte de la communication, faute de temps. Le club athlétique du bassin bellegardien a néanmoins tissé un partenariat avec l'association pour la protection et la mise en valeur du Fort, qui tient un stand le jour de la course. « Ce serait difficile de trouver un objet qui représente le Fort, note Guillaume Le Grand,

l'organisateur, qui accueille entre 500 et 600 participants chaque année. Son histoire est tellement riche qu'on ne saurait pas comment la proposer aux coureurs. En revanche, on leur offre la possibilité de visiter le site dans des endroits insolites, à condition de grimper les 917 marches d'escaliers ! Là-haut, la vue est spectaculaire ! » Laisse à l'abandon pendant des années, le monument a été remis en état par la communauté de communes du Pays de Gex au début des années deux-mille. « Le club athlétique du bassin bellegardien a décidé de le mettre en valeur par le biais de la course à pied, il y a bientôt 20 ans », précise Guillaume Le Grand. Après avoir proposé des formats de 5 km et 10 km, le CABB offre désormais deux distances de 12 km et 20 km, appelées respectivement « Porte de France » et « Porte de Genève », en référence aux deux accès. Autre changement : les courses ne partent plus du Fort mais de la mairie de Léaz, pour que les coureurs traversent moins la dangereuse route départementale qui mène à Genève.



L'esprit de la Trace des Maquisards : pendant que des bénévoles font revivre la vie dans les camps et les fermes, les coureurs domptent la Trace. Photo : Gilles Reboisson

ÉVÈNEMENT

L'Ultra 01 s'annonce plus épique en 2024 !

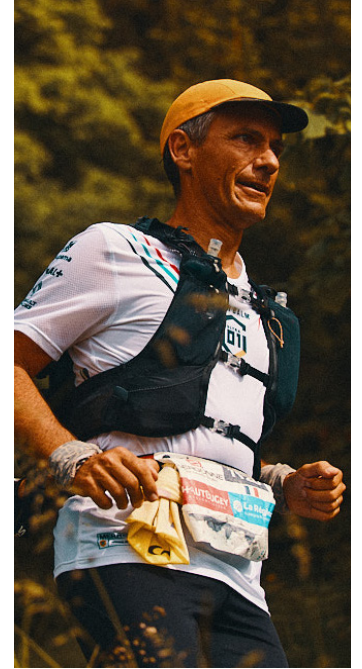
Tous les parcours du seul ultra trail 100 % aindinois vont évoluer, en juin 2024. Les organisateurs modifient en effet les tracés des cinq distances « pour apporter plus de dénivelé, tout en gardant quelque chose de cohérent, avec de nouveaux sommets, que les coureurs du coin ne connaissent pas forcément », explique Martin Marvie, le directeur de la course. Alors que la distance reine de 175 km cumulera près de 9000 m de dénivelé positif, sa petite sœur des 100 km atteindra quant à elle les 5000 m de D+. Soit un gain d'environ 500 à 1000 m selon les deux tracés, par rapport aux années précédentes. Les autres connaîtront eux aussi des petites modifications, pour plus de pente. « Cela ne veut pas dire que les courses seront plus dures, précise l'organisateur, qui oeuvre aux côtés d'Alexandre Picquier. Mais

plutôt que de montrer que dans l'Ain on a de belles montagnes et un terrain de jeu intéressant, on veut attirer plus de coureurs du niveau élite. Nous, on aime la montagne, les ascensions longues. C'est pour cela que l'on ajoute du dénivelé positif. »

COL DE COLLIARD, MONTANGES, MONTAGNE DES MOINES...

Sur les 175 km, passée la première portion entre le stade Charles-Mathon et Nantua, les traileurs emprunteront l'exigeant col de Colliard depuis les Neyrolles, une montée de 6 km pour un dénivelé positif de 415 m. « Ils devront monter en direction du Poizat et rejoindre Saint-Germain-de-Joux, par l'intermédiaire d'une partie qui était empruntée à l'époque par l'XT 01, dessine Mar-

tin Marvie. Ils passeront ensuite dans Montanges, un village que l'Ultra 01 n'a jamais traversé. » Les participants s'engouffreront dans les gorges de la Valserine, et fouleront le pont des Pierres. « Le retour vers Chezery-Forens se fera comme d'habitude par la montée du crêt de la Goutte (1621 m). La nouveauté, sur cette partie, c'est la montée vers la montagne des Moines, une grosse ascension de 4 km et 750 m de dénivelé positif. Une montée similaire à celle du crêt de Chalam, avec une vue imprenable sur la chaîne du Jura au sommet. » Après Lélex, les 60 à 70 derniers kilomètres du parcours restent inchangés pour des raisons environnementales. Reste désormais à savoir si Alexandre Boucheix, alias Casquette verte sur les réseaux sociaux, s'imposera pour la 4e fois consécutive à Oyonnax.





COURSES LABELLISÉES

L'Ain ne court pas après les épreuves labellisées

Notre département présente une étrange particularité : seulement trois courses sont labellisées par la fédération française d'athlétisme. Pourquoi ? Nicolas Trouillet, le président de l'Entente athlétique bressane, pense détenir une partie de la réponse.

Trois. Sur la centaine d'épreuves hors stade inscrites chaque année au calendrier aindinois, seulement trois sont labellisées régionalement par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). Le 10 km de la Maraîchère à Feillens sera estampillé pour la première fois en 2024, et rejoindra le 10 km et le semi-marathon de Bourg-en-Bresse. Une course labellisée ouvre la porte à une qualification aux championnats de France de la distance, si les concurrents réalisent un chrono minimum dans leur catégorie. « Si l'on peut gagner 50 dossards et monter le niveau de la course, ce serait chouette, espère Nicolas Vernoux, l'organisateur de la Maraîchère, où 280 dossards avaient été vendus en 2023. Le record de l'épreuve est de 30'48", réalisé en 2023. Notre objectif, c'est aussi de voir des coureurs passer sous la barre des 30 minutes. On proposera sûrement une prime à celui qui bat le record, histoire d'exciter les coureurs locaux. »

SAINT-JUST ESPÈRE OBTENIR LE LABEL EN 2025

Feillens et Bourg-en-Bresse, deux parcours très plats, présentent l'avantage d'être extrêmement

bien situées dans le calendrier : avant les championnats de France de cross, et à une période où la température est encore fraîche et les conditions météo idéales. « Grâce à nous, certains athlètes élite réalisent leurs minima très tôt dans la saison, se réjouit Nicolas Trouillet, le président de l'Entente athlétique bressane. Ils peuvent préparer tranquillement les championnats de France, qui ont plutôt lieu en deuxième partie de saison. Surtout, ils effectuent une dernière course avant la finale des championnats de France de cross, où beaucoup de nos performeurs sont qualifiés. »

Reste qu'organiser une course labellisée génère un surcoût et son lot de contraintes, régies dans un cahier des charges transmis par la FFA. Parmi elles, l'homologation du parcours, la présence de juges arbitres, la sanctuarisation d'un lieu dédié au contrôle antidopage... « Cela aura un coût supplémentaire pour nous, de l'ordre de 1000 €, précise Nicolas Vernoux. Quand on n'organise qu'une seule manifestation par an, c'est beaucoup, mais on veut bien le faire, car on attend des retombées. » « Une telle course est une énorme vitrine pour le département, le comité de l'Ain et la Ligue, complète Nicolas



Le semi-marathon et le 10 km de Bourg attirent 2000 coureurs début mars.

Trouillet, pour qui le surcoût d'un label est également évalué à 1000 €. Mais je trouve dommage que ni le comité de l'Ain, ni la Ligue, ne soutiennent financièrement ces événements qui sont notés par la fédération. Les épreuves sur piste sont soutenues financièrement, et ne regroupent que 80 voire 100 athlètes. Nous, on en accueille 2000 un dimanche matin. Cela montre un désintérêt du comité de l'Ain pour les courses sur route. » A Saint-Just, le 10 km bénéficiera cette année de la présence d'un juge arbitre

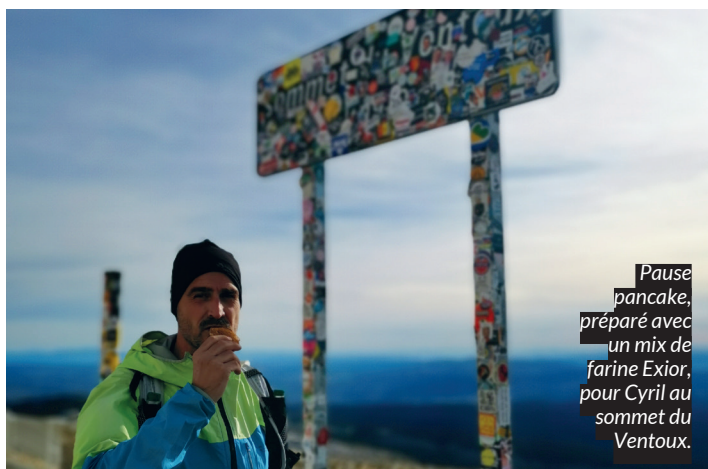
officiel, puisque le Grand fond bressan cultive à son tour l'espoir de faire labelliser son épreuve en 2025. « Mais si c'est trop contraignant, on abandonnera, conclut David Goy, l'un des organisateurs. Par exemple, si l'on doit fermer la route, ce sera compliqué, et l'on n'est pas sûr que le maire accepte. Peut-être aussi que l'on n'a pas les infrastructures pour être labellisés. »



La Foulée Maraîchère sera labellisée par la FFA en 2024.

SANTÉ

Exior, bon plan plaisir et nutrition



Pause pancake, préparé avec un mix de farine Exior, pour Cyril au sommet du Ventoux.

Une bonne gestion de ses apports hydriques et énergétiques dans une course, en particulier sur les épreuves de longue distance, à pied comme à vélo, c'est vraiment le nerf de la guerre. Il suffit de s'être fracassé un jour sur « le mur des 30 » au marathon ou d'avoir un sérieux coup de mouins bien en montagne ou sur sa selle pour comprendre — et apprendre — que le corps a besoin d'énergie

en continu. Pas n'importe laquelle car il n'apprécie que très peu les fortes variations de glycémie, aussi euphorisants dans l'immédiat que dévastateurs dans la longueur d'une épreuve. Et quand, loin du prochain ravito, on devient incapable d'avaler un produit au goût sucré et que l'on n'a pas prévu de plan B, les soucis ne font que commencer.

AU BONHEUR DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN

En 2017, l'ultra trailleur Cyril Aubert (aucun lien familial avec l'auteur de cet article) se balade sur le village exposants d'une course. « En constante recherche de solution alimentaire saine et naturelle et curieux par nature, je suis attiré par un petit stand de préparation alimentaire biologique, sans gluten, sans lactose. » Il fait ainsi la rencontre de Rodolphe Roumian. « Ses produits apportent un liant naturel et rendent panifiables les recettes dépourvues de gluten. Je découvre ainsi les bienfaits de la patate douce à chair blanche qui permet de confectionner une multitude de pâtisseries, cakes, pancakes, pains... à partir d'un simple mélange de farine sans gluten. » Autant de produits légers et particulièrement digestes. « Sur mes ultras, j'alterne ces pancakes sucrés et salés que j'adore, avec des

fruits secs et du pain du montagnard (pain aux fruits macérés dans le miel. »

L'histoire d'amour a été si forte avec le marque que Cyril a saisi l'occasion offerte en 2022 de reprendre les rennes de l'entreprise. Exior commercialise toujours cette farine mais aussi une préparation mix sarrasin & patate douce bio. « Elle a rapidement fait écho auprès des personnes hypersensibles au gluten, et de tous ceux, en particulier les sportifs, qui ont un intérêt nutritionnel pour des produits d'index glycémique faible à modéré. » Avec Exior, les papilles ne font pas de résistance. Le bonheur est, par exemple, dans un pancake à la banane, au fromage de chèvre ou au jambon cru, bien plus savoureux et moins ennuyeux qu'un biscuit salé apéritif. La seule limite au plaisir est votre imagination. Et encore, Cyril propose en continu des recettes super originales sur exior.fr et sa chaîne YouTube, ainsi que plein de bons conseils culinaires.

EXIOR NUTRITION

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

DÉCOUVREZ NOS MIX DE FARINE

SARRASIN & PATATE DOUCE

Naturellement énergétique

0% sucre ajouté
Hyper digeste
Sans conservateurs

www.exior.fr



KIPRUN Un engagement encore plus fort au service de la performance

Une nouvelle page s'ouvre en 2024 dans l'histoire du running chez Decathlon. Ses marques dédiées à la course sur route, au trail, au jogging et à l'athlétisme sont à présent réunies sous un même drapeau : Kiprun. Cette synergie au service de toutes les performances se dessine sous la forme d'un engagement sociétal inédit.



La KD900X LD est un atout pour performer sur les compétitions de longue distance.

Les équipes de Kiprun (course sur route, athlétisme), d'Evadict (trail) et de Kalenji (jogging) mettent en commun leurs compétences et leur passion au sein d'un même projet. De tout temps, ces coureurs, ingénieurs, designers et chefs de produit ont imaginé des modèles et services innovants qui ont changé notre quotidien. Désormais, l'expertise et les technologies développées jusqu'alors

pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Decathlon. Contraction de « *Keep on Running* » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trilater et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement d'une rare intensité, dans une montée insensée ou la ligne d'arrivée en vue ! C'est ce même mantra qui nous

rebooste, nous donne le courage et la force d'aller au bout de notre effort et de nous surpasser au quotidien.

KEEP ON RUNNING

Car on ne va pas se mentir : courir, ce n'est pas une partie de plaisir tous les jours... Il faut parfois se donner un surplus de motivation avant d'affronter la difficulté d'un entraînement,

quand on est jeune parent, quand on a une activité professionnelle intense, quand le soleil n'est pas au rendez-vous... « *Keep on Running* », c'est la mission que les équipes de Kiprun se donnent chaque jour pour répondre à tous les besoins et attentes des passionné(e)s de course à pied et de trail, pour imaginer des produits toujours plus techniques, innovants et astucieux, mais aussi des services qui facilitent leur vie de sportif »,



La 42 House a ouvert ses portes en novembre dernier à Iten (Kenya). Elle propose un accompagnement complet des athlètes.

rappelle Anthony Dulieu, leader de la marque.

LA 42 HOUSE

Kiprun n'est pas seulement une marque experte et alliée de la performance, une proposition de produits qui couvre 100% de nos besoins et nous permet de se concentrer uniquement sur le frisson de la course. L'engagement de cette marque a pris, en novembre 2023, une dimension inédite avec l'ouverture de la 42 House à Iten, dans l'ouest du Kenya.

« La proximité inégalée que nous voulons partager avec nos coureurs et athlètes nous anime tous les jours chez Kiprun. Et pour y parvenir, nous nous sommes fixé une norme d'excellence : être présent au plus haut niveau international. Nous avons l'exigence d'aller là où se trouve l'ultra-performance. »

Mener un projet en adéquation avec les valeurs de la marque ne pouvait se faire pour débiter qu'au Kenya. Ses terres donnent naissance à la plupart des vainqueurs des six World Marathon Majors. Mais ce sont aussi des terres nourries de challenges et de difficultés auxquelles doivent faire face les coureuses et coureurs à tous les stades de leur progression.

« Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Décathlon. Être aux côtés des athlètes en devenir pour les accompagner dans leur quête d'une performance long terme, au service de produits running techniques et performants, est une volonté forte pour les équipes Kiprun. L'objectif est de permettre aux jeunes kenyans d'avoir toutes les clés pour réussir leur avenir sportif et professionnel. La 42 House, c'est bien plus qu'un

centre d'entraînement. C'est une approche, un modèle novateur, qui porte nos valeurs, au service d'une performance et d'une excellence globale, dont la proximité et la loyauté sont les valeurs fondatrices », précise Anthony Dulieu.

BIEN PLUS QU'UN SUIVI SPORTIF

Parrainée par Paul Chelimo, le double médaillé olympique originaire d'Iten, cette structure peut accueillir jusqu'à 22 athlètes, femmes et hommes. Nourris et logés, ils bénéficient d'un encadrement complet, sportif, bien sûr, mais aussi physique, mental, social... Le soutien est également financier. Et au-delà de la bourse qu'ils perçoivent chaque mois, aucune commission n'est prélevée sur leurs revenus, ce qui leur permet de subvenir aux besoins

de leur famille. Des partenariats sont par ailleurs noués avec des institutions bancaires du Kenya pour leur apprendre des notions d'épargne et d'investissement. La 42 House, c'est donc un projet d'utilité sportive, éducative et sociétale au service des athlètes résidents, mais pas que. Dès 2024, plus de 200 élèves kenyans intégreront, à l'issue de leur parcours académique, un programme de transition vers le haut-niveau. A l'issue, certains rejoindront la 42 House. D'autres pourront découvrir chez Décathlon les métiers liés au sport et de la vente. « Continuer à faire rêver les générations futures avec un suivi sur le long terme, accompagner l'homme et la femme dans la proximité, voilà la mission que souhaite accomplir Kiprun en développant la 42 House », conclut Anthony Dulieu.



On a testé la **KS900.2** de **KIPRUN**

KIPRUN a le vent dans le dos ! Ce 18 février, Méline Rollin a signé un exceptionnel 2h24'12" au marathon de Séville (Espagne). L'athlète de 25 ans a ainsi battu le record de France de dix secondes, établi par Christelle Daunay en 2010. Minima olympique réalisé par la membre de la Team Kiprun ! Elle saura fin avril si elle sera alignée ou pas à Paris le 11 août. Mais c'est bien parti pour l'Ardennaise, bien dans la tête et dans les jambes, titulaire d'un Master de mathématiques et informatique décroché à l'Université de Lille.

Ce dimanche, Méline portait aux pieds un modèle qui sera commercialisé par Kiprun en novembre prochain (naming à confirmer, mais cela pourrait être « KD900 X LD Plus »). Une paire que vous pourrez d'ailleurs gagner cet automne sur www.1000pattes.guide.

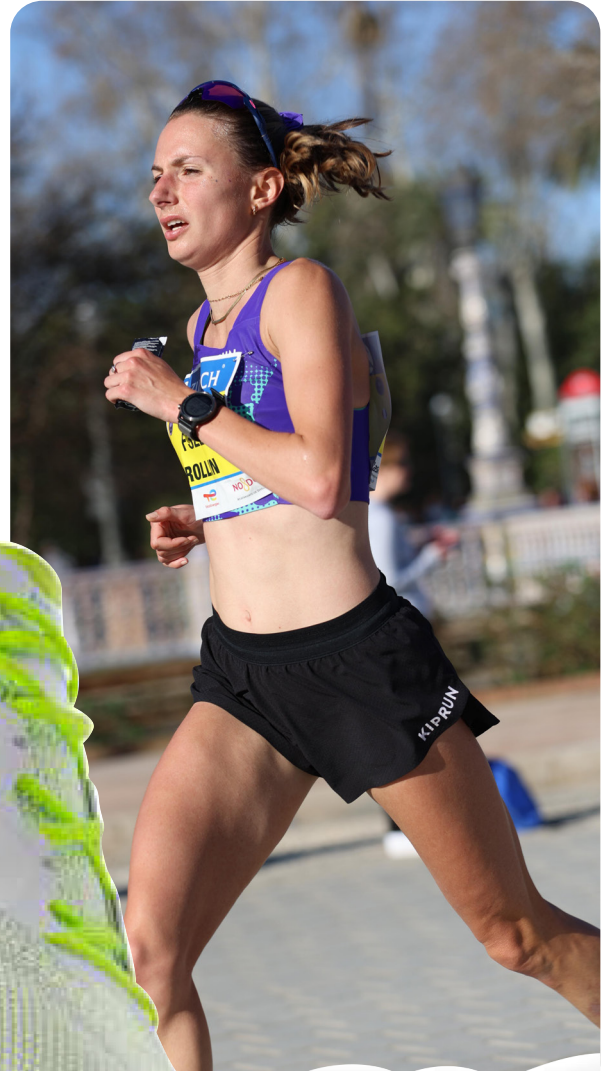
Sur la vidéo retraçant sa journée, on voit aussi d'autres chaussures à ses côtés, mises en vente depuis quelques jours par la marque running de Decathlon : la KS900.2. Je les teste depuis ce week-end.

Alors, déjà, côté look, trois coloris sont possibles : jaune vert pour les

hommes, gris vert ou blanc corail pour les femmes. Les équipes de conception ont par ailleurs développé un tailleur dédié à la femme et un autre pour l'homme. Afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et ce pour la même pointure. Il en est de même pour le périmètre métatarsaire, soit la zone de flexion de la chaussure.

Toujours côté esthétique, la partie inférieure et l'arrière de la chaussure s'unissent dans un aspect capitonné. Une idée marketing plutôt originale qui fait appel aux douceurs apportées par le...

matelas.





KS900.2 HOMME - JAUNE VERT



KS900.2 FEMME - GRIS VERT



KS900.2 FEMME - BLANC CORAIL

Pas surprenant d'apprendre d'ailleurs que la mousse porte le nom de MFOAM : "M" pour "Mattress" ("matelas"), et "Foam" ("mousse"). Car c'est là l'une des forces indéniables de la KS900.2 : son confort, à tous les niveaux.

La prise « en main » est très rapide. Pas de frottement parasite : une bénédiction pour mes pieds, sensibles aux ampoules. La languette est assez épaisse : aucune sensation de lacet trop serré.

Les premières foulées confirment cette bonne impression de confort. Et comme je n'ouvrirai pas les chaussures, je fais confiance à la marque quand elle annonce que « ce que l'on voit à l'extérieur est

exactement ce qu'il se passe à l'intérieur. Cette texture inspirée du matelas a été travaillée de la semelle à la tige, pour envelopper le pied comme un chausson. La tige a été travaillée en élasticité, avec une empeigne stretch, pour s'adapter parfaitement au pied, avec un aspect plus rigide sur les côtés pour venir "wrapper" le pied ».

L'amorti a été amélioré sur l'avant-pied par rapport à la KS900 Light, sortie en 2023, en augmentant l'épaisseur de la semelle. Pour être précis, elle se mesure à 33 mm à l'avant du pied, et 39 mm au niveau du talon (drop de 6 mm, vous l'avez compris). La raideur a quant à elle été diminuée de 47% à l'avant

du pied par rapport à la KS900 light. « Le résultat : un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et l'arrière du pied. » Une affirmation que je confirme.

Autre point très positif à mes

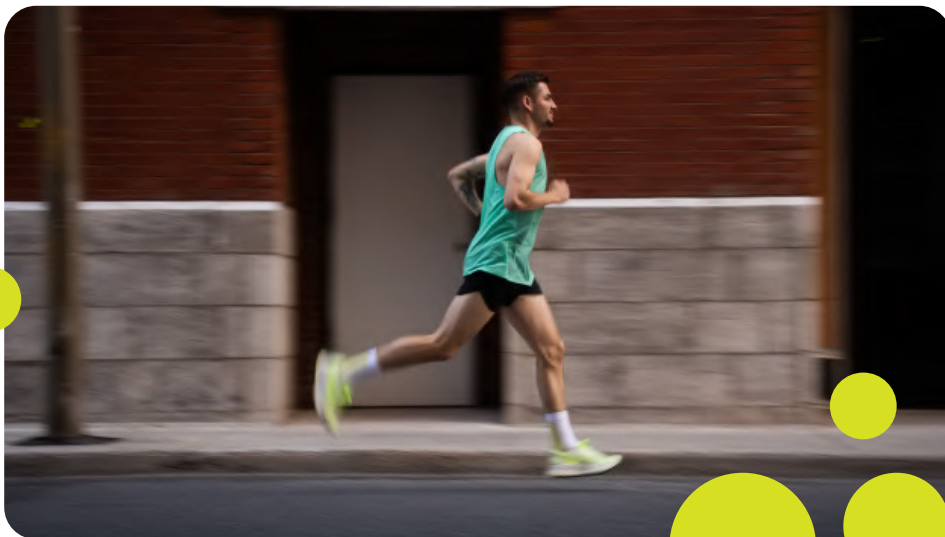
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une foulée naturelle.

F.A

VERDICT :

Confort au top. Modèle très accessible et soigné. Excellent rapport qualité/prix. Je les utiliserai surtout sur des longues sorties ou les séances en endurance fondamentale (avant tout sur route ou chemin sec), car même si elle réagissent positivement aux accélérations, j'ai besoin de ressentir le griffé du sol sur les séances d'intermittent avec un peu moins d'épaisseur de semelle.

Disponible à partir depuis février dans tous les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) : 140 €



Gagnez
votre paire de KS900.2

sur notre site :

www.1000pattes.guide



Kiprun sort (déjà) sa KD900X LD

Avec ses 207 g et un amorti renforcé, la KD900X LD à plaque carbone de Kiprun est taillée pour accompagner les runners en quête de records sur longue distance.

Il est des fratries où il fait bon vivre. La chaussure KD900X LD peut en témoigner. Sa grande soeur, la KD900X, aînée des chaussures à plaque carbone de Kiprun, lui a transmis toutes les qualités pour être performante le jour de la compétition, grâce à un dynamisme et une légèreté qui font la différence.

Ses records ? Un développement en 8 mois seulement, contre les 12 à 18 mois traditionnels pour créer une chaussure de running.

L'histoire de la KD900X LD est liée en grande partie à Yoann Kowal, premier athlète à avoir rejoint la team KIPRUN, en janvier 2022. Au mois de mars, chaussures KD900X aux pieds, Yoann court le semi-marathon de Lille en 1h02. Il annonce alors aux équipes de conception KIPRUN qu'il va prendre le départ du marathon de Londres, son tout premier, en octobre, et qu'il souhaite une chaussure encore plus adaptée à la longue distance !

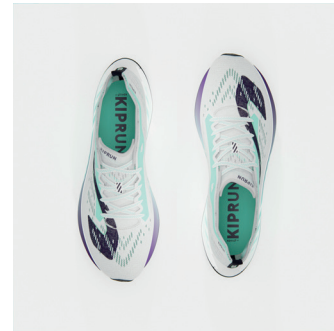
8 mois après, la "KD900 X YOKO", qui deviendra plus tard la "KD900X LD" est sur la ligne de départ du marathon de Londres. Ces 8 mois de travail ont été axés sur l'amélioration entre la KD900X et la KD900X LD, grâce à un travail de co-création non seulement avec Yoann, mais aussi avec Méline Rollin, également athlète Kiprun.

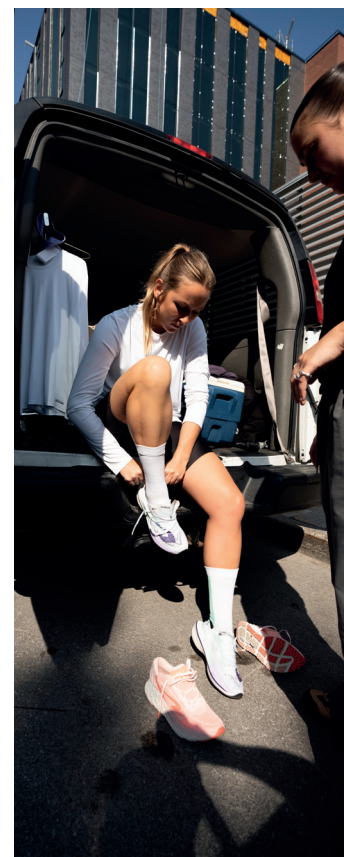
UNE NOUVELLE KIPRUN 10 % PLUS LÉGÈRE QUE LA KD900 X

Les axes d'amélioration ? Son poids, puisqu'elle est 10% plus légère que la KD900X. L'augmentation de l'épaisseur de l'avant pied, la diminution du drop (4mm contre 8mm pour la KD900X), une semelle plus moelleuse, une symétrie plus poussée sur le talon. Le choix de la nouvelle mousse a donc été déterminant. Les équipes ont concocté une nouvelle recette, avec une nouvelle génération de mousse plus adaptée à la longue distance : la "VFOAM PLUS". La volonté était de garder le retour d'énergie, le rebond, mais d'ap-

porter plus d'amorti.

Côté R&D, tout un travail d'optimisation a été mené avec les Ingénieurs Recherche et Développement de SportsLab, centre dédié à la Recherche & Développement de Decathlon, là encore avec la collaboration étroite de Yoann et Méline, pour aller encore plus loin que la KD900X : tests, analyses de leurs performances physiologiques et biomécaniques. Des points d'amélioration sont alors ressortis sur la chaussure, avec un objectif clair : gagner en





performance, pour donner toutes les chances aux runners de se dépasser et atteindre leurs propres objectifs !

En résumé, le brief de départ était de concevoir une chaussure encore plus performante pour améliorer l'économie de course (la quantité d'énergie dépensée à chaque kilomètre) des athlètes de la team, et par ruissellement, de tous les runners et runneuses. Et améliorer l'économie de course signifie soit, pour une même durée, courir plus vite, soit, pour une même vitesse, courir plus longtemps. En clair, viser la performance. C'est là qu'on en vient aux critères de performance de la chaussure.

SECONDE PEAU

La légèreté de la KD900X LD

s'exprime aussi et surtout par son design, où le parti-pris a été de créer une seconde peau, grâce à un mesh très ajouré, léger et flexible. Le pied se fait oublier, la sensation de semelle au pied est bien présente et ne quitte pas le runner en quête de sa performance. Tous les éléments de finition de la chaussure ont été retravaillés par rapport à la grande soeur, la KD900X. Entre autres, le fait qu'aucune friction n'apparaît entre la tige et le pied.

Au niveau des couleurs, la volonté était de faire disparaître cette endorphine que l'on secrète, et cette énergie qui se dégage quand on pratique la course à pied. Le choix s'est porté sur des couleurs très vibrantes, qui appellent à dépasser ses limites, à se transcender pour être finisher et battre ses propres records !

Enfin, le sens du détail s'exprime jusqu'au bout, avec le logo Kiprun, qui se situe désormais à l'avant du pied, pour que le runner sente une proximité incomparable... Mais aussi une volonté forte pour l'équipe d'affirmer son identité sur cette chaussure désormais porte-drapeau de la gamme performance de Kiprun. Et qui en appelle d'autres pour venir agrandir prochainement la famille !

Elles sont en vente au prix de 180 €.



TEST D'EFFORT

J'ai essayé pour vous... le test d'effort à l'hôpital Fleyriat

Depuis 10 ans, le pôle d'évaluation physique et sportive de l'Ain (PEPS 01) fait passer des tests d'effort dans les locaux des centres hospitaliers de Fleyriat à Viriat, et du Haut-Bugey à Oyonnax. Il s'adresse à tous les publics, dès 14 ans. Pour **1000 pattes**, j'ai poussé la porte... et transpiré !

Réaliser un test d'effort quand on a 33 ans, que l'on pratique la course à pied quatre à cinq fois par semaine, et que l'on ne ressent aucune gêne, même lors d'un footing, peut paraître étonnant. « *C'est bien de venir au moins une fois, me prévient Jacques Olivier, le président du pôle d'évaluation physique et sportive de l'Ain. Si vous ne faites pas du sport de manière intensive, vous pouvez venir tous les trois ans. Pour les sportifs de haut niveau, on les invite à venir chaque année. En 10 ans, six personnes ont été envoyées au service cardiologie, et sont ressorties avec un stent. Elles n'avaient aucun signe avant-coureur, et après coup, elles étaient ravies d'avoir passé le test. Nous, on est contents d'avoir peut-être sauvé six vies !* »

ELECTRODES, MASQUE, ET HARNAIS

Le cadre est posé. Pour passer mon test, j'ai choisi l'hôpital Fleyriat. Je suis accueilli par Etienne Thibaud dans le bâtiment SSR, pour Soins de suite et réadaptation, situé à l'arrière du centre hospitalier bres-

san. L'assistant du docteur Andrei Ludosan me pose des électrodes sur mon thorax, qui sont reliées à un petit boîtier. Mon test se déroule sur un tapis de course (il peut aussi se faire sur un vélo). En plus de ces petits capteurs, le docteur et son assistant m'équipent d'un masque pour mesurer mon volume d'oxygène, et d'un harnais, si toutefois je chute du tapis. Après avoir donné quelques renseignements sur mon niveau et mes antécédents médicaux, j'effectue un petit échauffement de 2 minutes à 10 km/h, histoire de me familiariser avec l'environnement. Puis la vitesse augmente de 0,6 km/h toutes les minutes. En même temps que je suis les différentes données (vitesse, distance parcourue, temps écoulé...) qui s'affichent sur un petit boîtier posé devant moi, je sens les premières gouttes de sueur perler sur mon front. Le masque posé sur mon nez et ma bouche m'opresse un peu. Le docteur, lui, a les yeux rivés sur des ordinateurs qui affichent mes données cardiaques et respiratoires.

Au final, le test dure une quin-

zaine de minutes. J'abandonne dès lors que ma vitesse maximale aérobie (VMA) affiche 18,4 km/h et ma VO2 de max 60,6 mL/kg/min, conformes à mon niveau du moment. Il fallait aussi que je garde un brin de lucidité pour poser mes pieds sur les bords du tapis de course. Le test est terminé, mais je reste sur la machine pendant encore quelques minutes pour récupérer à une vitesse nettement plus lente.

Bilan du docteur : mon niveau correspond à ma pratique régulière, mais insuffisante pour participer aux Jeux Olympiques. Pas une surprise. Pour progresser, il me conseille de renforcer les muscles de mon bas du corps. Enfin, information importante, le test se révèle négatif sur le plan cardiaque. Je prends une bouteille d'eau, et repart avec toutes mes précieuses données sous le bras. Prêt à adapter mon entraînement, à progresser, et à muscler mon jeu !



LE PEPS EN BREF

Le pôle est une association composée de cinq bénévoles, deux médecins, deux assistants et une secrétaire. Chaque année, entre 250 et 300 tests sont effectués entre la Bresse et le Haut-Bugey, principalement auprès des sportifs, des lycéens en section sportive, mais aussi des particuliers « qui ont des difficultés à trouver un cardiologue, explique Jacques Olivier, le président du PEPS de l'Ain. On peut aussi venir pour connaître son niveau, après une maladie ou une blessure, ou encore pour savoir si son cœur est en bon état. » Les tests s'effectuent le lundi et le mercredi, de 16h30 à 20h. Pour cela, il est indispensable de prendre rendez-vous au 07 68 52 45 07 pour Bourg-en-Bresse, et au 06 84 78 68 04 pour Oyonnax. Mail : pepscms@gmail.com. Trois tests sont proposés : l'électrocardiogramme simple (15 €), l'électrocardiogramme + le test d'effort (30 €), l'électrocardiogramme + le test d'effort + la VO2 max (50 €). La visite n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, mais peut l'être par votre mutuelle. Basée au 14, rue de la Grenouillère à Bourg-en-Bresse, l'association bénéficie de subventions de l'Etat, du Département de l'Ain, de Grand Bourg Agglomération, de Haut-Bugey Agglomération, des Villes de Bourg-en-Bresse et d'Oyonnax.



KINÉSITHÉRAPEUTE

Les conseils de Thomas Faivre pour pratiquer la course à pied sans se blesser

Kinésithérapeute au sein du cabinet Montholon à Bourg-en-Bresse depuis 2010, Thomas Faivre suit aussi les sportifs de haut niveau. Pour **1000 pattes**, il distille ses précieux conseils.

1 : SA VISION DE LA COURSE À PIED

« La course à pied est une activité ancestrale et vitale. La discipline s'inscrit dans un processus simple, car à la portée de tous, et complexe, puisqu'il s'agit de l'une des rares activités sportives qui se pratique sans réel apprentissage. Elle améliore clairement la santé et l'aspect mental. Courir, c'est vivre en meilleure santé. Quel que soit le niveau, le but est de devenir la meilleure version possible de soi-même comme coureur ou coureuse. Au-delà du matériel innovant aux technologies variées (chaussures, montres, semelles carbone...), il est nécessaire de mettre l'accent sur la ressource principale qu'est le corps, en mettant en place de la prévention, qui est la base de tout. 80 % des blessures sont liées à une mauvaise quantification du stress mécanique (autrement dit une surcharge sur les tissus du corps). La machinerie exceptionnelle qu'est le corps a une capacité d'adaptation intrinsèque extraordinaire. Il suffit de lui laisser le temps de s'adapter et de l'écouter. »

2 : LES PATHOLOGIES LES PLUS COURANTES :

« Premièrement, on retrouve les pathologies de surcharge sur les tissus (courir plus vite, le dénivelé, les sauts...) Il y a ensuite les pathologies de répétitions (augmentation de la fréquence ou la durée). Enfin, il existe les pathologies d'amplitude (contraintes inhabituelles du corps dans l'amplitude comme les descentes de côtes, quand vous n'êtes pas habitué). On retrouve quatre grandes blessures chez un coureur : le syndrome de l'essuie-glace, les tendinopathies du tendon d'Achille, les syndromes rotuliens, et l'aponévrosite plantaire. Comprendre le type de stress mécanique qui a engendré la blessure permet de mieux orienter le coureur lors de la reprise. »

3 : AVANT DE PARTIR COURIR

« La prévention est primordiale. Il faut absolument s'échauffer, et s'appliquer une certaine routine. L'objectif est que les tissus soient prêts à accepter de la contrainte. L'idée est aussi d'identifier ses faiblesses par rapport à d'éventuelles précédentes blessures, et d'adapter tout cela. Trois types de travaux sont très importants : la mobilité articulaire (déverrouillage), l'activation musculaire (gainage et mini renforcement des membres inférieurs), et l'échauffement cardiovasculaire (vélo, marche rapide...). »

4 : PENDANT LA SÉANCE

« Il faut quantifier sa séance, en introduisant cette notion de progressivité. Il faut aussi gérer son effort. Attention aux ressentis, à écouter son corps, à la fatigue. Dans ce sens, l'alimentation et l'hydratation sont des facteurs très importants. Il ne faut pas avoir peur de modifier un plan d'entraînement et de l'adapter au ressenti du jour, quitte à sortir d'un programme type. Vous n'allez pas pour autant bouleverser votre objectif final, bien au contraire. »

5 : APRÈS LA SÉANCE

« L'objectif est de limiter l'apparition des phénomènes douloureux inflammatoires, qui sont dus à tous les micro traumatismes engendrés durant la séance et qui sont potentiellement à l'origine d'une pathologie. Il faut également prendre conscience des contraintes mécaniques introduites pendant une séance. Pour cela, il

faut glacer les points sensibles connus ressentis, pas plus de 10 minutes, et à une température supérieure à 4°C ; effectuer des étirements doux et progressifs à distance de l'effort ; se détendre musculairement avec un rouleau de massage, un pistolet de massage... Encore une fois, le sommeil, l'alimentation et l'hydratation sont à surveiller, car ils représentent 75 % de la récupération. »

6 : CONCLUSION

« La quantification du stress mécanique est un principe universel et fondamental dans le traitement des blessures. Quand on la respecte, on augmente la tolérance du corps et l'on progresse. »



CV EXPRESS

- 36 ans
- Kiné depuis 2010 au sein du cabinet de Montholon
- Kiné de la JL Bourg entre 2010 et 2020
- Kiné du Football Bourg-en-Bresse Péronnas depuis 2017
- Suivi individuel de sportifs depuis 2023



EXPERTISE

Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course

Quantité et qualité de l'entraînement, environnement, nutrition, sommeil, humeur... Autant de facteurs qui composent l'affûtage juste avant une course. Voici les conseils de Lucie Jamsin, la marraine de 1000 pattes.

Quelle importance donnes-tu à la période d'affûtage ?

Elle me semble essentielle pour obtenir la performance recherchée le jour J. S'il n'y a pas de décharge d'entraînement la ou les semaines précédant l'objectif, cela va être compliqué de créer un pic de forme et ainsi d'être à son meilleur niveau. Il manquera cette période de récupération associée à l'entraînement. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à atteindre le niveau qu'elles espéraient car elles ont du mal à lever le pied.

L'affûtage, c'est moins de volume ? Moins d'intensité ?

Je préconise de réduire progressivement le volume de 40 à 60 % sur une à deux semaines, mais on va garder la même fréquence d'entraînement. Celui qui s'entraîne 5 à 6 fois par semaine peut garder ce rythme, pour ne pas avoir de phénomène de désadaptation musculaire ou physio. J'en vois encore trop qui se disent : je cours samedi, alors, je ne cours pas du tout cette semaine. Je pense que c'est une erreur car le repos complet a tendance à faire accumuler des toxines, et au départ, tu es un peu trop relax, les jambes un peu perdues. Il ne faut pas trop s'arrêter de courir... Quelqu'un qui est en forme, qui a fait un bon affûtage, peut courir 15'-20' peu de temps avant le départ, cela ne va pas lui créer de fatigue, mais plutôt de la bonne énergie par le mouvement.

Et côté intensité ?

L'intensité peut être conservée. Seulement, dans cette notion de baisse de volume, plutôt que de faire 5 séries à haute intensité, on n'en fera plus que 4, puis 3, puis 2. Ce sont des séances de rappel d'intensité, pas de développement d'une compétence.

Comment peut-on définir la durée de cette phase ?



Lucie, en décembre dernier, de retour chez elle en famille pour quelques jours, a partagé une sortie avec les membres de Vaudri'Court & Bike.

Pour déterminer cette période, qui ira de une à trois semaines, je pense qu'il y a deux paramètres essentiels. D'une part, la distance à courir. La période sera plus courte pour un 10 km que pour un ultra-trail, c'est une évidence. D'autre part, l'affûtage ne peut être efficace que si, juste avant, vous avez créé suffisamment de fatigue avec les derniers gros blocs d'entraînement. S'il n'y a pas eu cette période de charge, l'affûtage ne servira à rien, pire, vous allez provoquer une période de désentraînement.

Que faire si on se blesse peu de temps avant son marathon, par exemple ?

C'est très individualisé. Cela dépend de la durée de la blessure, de ce qui n'a pu être fait... mais ce qui est sûr, c'est que la période d'affûtage ne peut être une période de rattrapage de ce

qui n'a pu être fait pendant la préparation. C'est une très mauvaise idée de se dire 15 jours avant la compète : je n'ai pas fait assez, j'en rajoute. Il faut rester sur une période allégée, cohérente. Clairement, que vous arrivez désentraîné ou surentraîné, le résultat sera le même : cela sera compliqué d'être performant. Mais il faut mieux arriver un peu moins entraîné que trop, c'est clair.

Au-delà de la dimension physique, peut-on parler aussi d'affûtage pour d'autres notions, la nutrition, le sommeil... par exemple ?

Bien sûr. Pour moi, le dernier mois avant une compétition doit être celui des derniers préparatifs du caractère spécifique de la compétition. Si on n'est pas trop du matin et que la course est à 9 heures, cela peut valoir le coup de s'entraîner à cette heure-là, de

voir comment le corps réagit au petit déj...

Ces quatre dernières semaines sont cruciales à tout point de vue...

C'est vraiment le moment pour entrer dans la course et relister quand sera le départ, comment je vais m'y rendre, s'il y a des transports à prévoir, comment je vais m'arranger pour être bien en arrivant sur site, s'il y a des nuitées à prévoir et si je vais pouvoir manger comme d'habitude de la veille. La solution peut être de prendre un appart'hôtel pour cuisiner ce que l'on veut.

Quels sont tes conseils côté alimentation ?

Il est essentiel d'avoir qu'elle soit la plus équilibrée possible, de ne pas faire d'écart pour éviter les troubles digestifs et les mauvaises sensations. Je ne mange pas plus que d'habitude. Je m'hydrate pas

plus les jours avant la course mais je varie sur la qualité, avec de l'eau gazeuse et plutôt salée. Par contre, c'est pareil, je m'y habitue avant.

Prends-tu une boisson d'attente juste avant la course ?

Oui, car tu peux cramer de l'énergie par le stress. Et souvent, le repas est digéré au moment du départ. Cela veut dire que si tu ne prends rien avant de manger vers T+1 heure, ce qui se fait en général, tu vas taper dans tes stocks. Or, c'est un stock que tu ne récupères jamais. Donc, oui à la boisson d'attente, ce que je fais, ou à la prise alimentaire juste avant le départ.

Est-ce que la période d'affûtage est propice à la cryo, à la relaxation... ?

Sur ce dernier mois, il faut vraiment créer de l'énergie et éviter la fatigue par un changement d'alimentation, un manque d'hydratation, un mauvais sommeil... Tout ce qui va aller dans le sens du bien-être, du repos et de s'éloigner du stress, cela fonctionne et il faut le mettre en place. Mais attention, les protocoles liés au froid, au massage... sont à tester

en situation d'entraînement pour être sûr que cela sera favorable au moment de la course.

Les traileurs sont exposés à des départs d'épreuve en soirée ou en pleine nuit. Que préconises-tu pour le sommeil ?

A mon sens, quand il y a une nuit à faire dehors, si on a fait attention d'une façon général à son sommeil à l'entame du dernier mois, les dix derniers jours sont particulièrement importants. On a une capacité à engranger de l'énergie et à se faire un réservoir de sommeil. Si j'ai dormi 10 nuits à 10-12h, la nuit de trail se passera plutôt bien. Le dernier matin, il faut se lever le plus tard possible. Et une fois le déjeuner pris et que toutes ses affaires sont prêtes, on va repartir sur une sieste qui fera un cycle complet, soit 1h30 à 1h45 pour emmagasiner encore de l'énergie.

Si le départ de la course se fait très tôt le matin, genre 5-6 heures, cela peut arriver pour des trails, on s'habitue à se coucher et à se lever beaucoup plus tôt que d'habitude ?

Ma stratégie est d'avancer un

peu mes repas tout au long de la journée, pendant les 10 jours précédant la course, pour le soir, manger vers 18h-18h30. Je me coucherai plus tôt et effectuerai une longue nuit pour emmagasiner de l'énergie.

L'affûtage, c'est aussi préparer ses affaires suffisamment en amont, n'est-ce pas ?

Oui. Je me suis créée une routine de compétition en notant sur un tableur avec trois onglets. Dans le premier, il y a un rétroplanning d'un mois jusqu'au jour de la compétition et j'y détaille aussi tout ce que je devrai faire et tout ce que j'aurai besoin le dernier jour. Je sais que je dois avoir vu mon ostéo 10 jours avant, que ma routine de musique soit prête...

2e onglet : je note tout ce que je vais devoir acheter sur place, typiquement de l'eau plate pour les ravitos, de la nourriture pour me faire plaisir après la course...

3e onglet : la liste de tout le matériel que je dois emporter pour le jour de la compét, y compris de l'argent liquide, la pharmacie, le fait d'avoir graissé les bâtons, vérifié que les lacets des chaussures

ne vont pas péter... Cela se fait bien sûr plus d'une semaine avant l'objectif pour éviter tout stress de dernière minute.

C'est aussi une façon d'être de vue mental sur la course...

C'est ça... J'ai aussi des routines de ce type. Il y a un temps où il faut penser stratégie en fonction de notre état physique final. Et à un moment, il ne faut plus y penser. Le dernier jour, ce n'est plus le moment de refaire le film, de visualiser... Il faut se mettre dans sa bulle, dans un endroit paisible, à l'écart du bruit et lire, regarder une série...

A titre perso, avant une grosse épreuve, je vais au ciné pour m'évader.

Oui... Et c'est pour cela que l'erreur pour moi est d'aller la veille de la course dans un salon de trail ou du marathon... Si tu veux vraiment y aller, prévois ce temps trois jours avant la compét. Tu n'as pas d'autre choix que de prendre ton dossard la veille ? Prends-le, trace et rentre au plus vite chez toi.

ÉQUIPEMENT

Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord

Il est toujours intéressant d'écouter les champions les plus humbles et de voir quels ingrédients ils réunissent pour atteindre leurs objectifs, loin des caméras et de toute considération marketing et économique. C'est en papotant avec le Douaisien Maxime Gauduin, vainqueur en septembre dernier de la Barkley Fall Classic et de ce fait qualifié pour la mythique Barkley 2024, que j'ai découvert Ogarun. Pour comprendre pourquoi ses vêtements en laine mérinos sont fabriqués en grande partie par la manufacture Lemahieu de Saint-André-lez-Lille, il est nécessaire de se pencher sur le parcours et les aspirations du créateur de la marque. Joueur international de rugby à XIII dans les années 90, Jean-Charles Giorgi a ensuite travaillé pendant 20 ans chez Décathlon. Une carrière exemplaire au cours de laquelle il est passé de responsable de rayon à n°1 de l'unité commer-

ciale trail running de Kalenji. C'est ainsi que l'Auvergnat s'est installé et qu'il vit toujours près de Lille.

DES CARACTÉRISTIQUES BLUFFANTES

Moins en phase avec ses valeurs et sa philosophie de vie, Jean-Charles a mûri « un tout autre projet associant fabrication locale, vêtements premium et composants naturels ». En 2019, cinq mois après sa démission, il lance Ogarun, convaincu, par tout ce que représente la laine du mouton Mérinos peu consommatrice d'eau, et ses « caractéristiques assez bluffantes » pour un textile. Entre-temps, ses recherches l'ont mené vers les équipes de Lemahieu, emballées à l'idée de réactiver son savoir-faire lainier. Lancée en novembre 2019, la marque a depuis fait son bonhomme de chemin, avec un chiffre d'affaires quadruplé et des

premières ventes en Espagne et en Italie. Les adeptes de l'outdoor trouvent ainsi leur bonheur dans une soixantaine de modèles se portant en monocouche : chaussettes, corsaires, collants, layers, tee-shirts, pulls, bonnets, cuissards... Et s'ils plaisent tant c'est qu'ils présentent deux grands avantages de confort : la thermorégulation, avec une capacité à garder la chaleur corporelle, essentielle dans le trail et le cyclisme où l'on peut subir de brusques changements de température ; les propriétés anti-odeurs. Et pour ceux qui se posent la question : la laine mérinos ne gratte pas. Jean-Charles Giorgi ne compte pas s'arrêter là. Ogarun va poursuivre sa croissance en 2024 en offrant de nouvelles promesses de légèreté et de résistance grâce à des textiles associant laine et Cordura®.





SANTÉ

Lombalgie et course à pied : mythes et réalités

En avoir plein le dos. Avoir quelqu'un sur le dos... C'est peu le dire que le dos est associé à bien des soucis. A plein d'idées reçues, aussi. Laëtitia Delaplace, médecin du sport à DocForSport, décrypte le vrai du faux.

Qu'entend-on par lombalgie ?

C'est une douleur située entre les vertèbres de la région lombaire (=bas du dos) et le pli fessier. Elle peut être associée, ou non, à une irradiation dans les membres inférieurs. La lombalgie est un symptôme, qui peut avoir plusieurs origines : musculaire, arthrosique, discale... J'ai traité la lombalgie commune dans ma thèse, celle qui désigne une douleur lombaire d'origine fonctionnelle et qui ne comporte pas de signe d'alerte selon la Haute Autorité de Santé (HAS). C'est la plus fréquente, puisqu'elle représente 90% des prises en charges des professionnels de santé !

Comment est-elle prise en charge ?

Cela dépend de la cause. Il faut donc commencer par voir un professionnel de santé formé pour en trouver l'origine et adapter ensuite le bon traitement. Si elle est due par exemple au déconditionnement global d'une personne, il faut redonner du mouvement, tonifier l'ensemble du corps, renforcer le dos : l'activité physique est la clé du traitement aujourd'hui. La société est devenue au fil du temps de plus en plus sédentaire, l'inactivité peut entraîner des douleurs et engendrer une peur de bouger par peur d'avoir mal. C'est un cercle vicieux qu'il faut absolument briser.

ALORS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

L'Homme est fait pour courir.

Bien sûr ! Nous sommes chasseur-cueilleur, de base ! Nous sommes devenus des bipèdes au cours de l'évolution. La colonne vertébrale a pris cette forme avec différentes courbures pour supporter les contraintes auxquelles elle est soumise, le corps s'est adapté. Autrefois, nous courrions pour subvenir à nos besoins et survivre, aujourd'hui notre mode de vie a changé et c'est pour le



Laëtitia Delaplace a rejoint l'équipe de DocForSport en 2023.

plaisir ! Nous sommes faits pour être sur nos deux jambes, en mouvement.

Courir fait mal au dos, donne des hernies discales..

Au contraire, courir renforce le dos ! En course à pied, il existe une phase de suspension, ce qui est différent de la marche. A chaque impact au sol, le poids du corps est multiplié par 1,5 à 3 fois, pourtant les études ont prouvé que cela ne donne pas plus d'hernie discale que de fractures vertébrales. Des études par IRM ont montré que courir renforce le dos en améliorant la composition des disques intervertébraux et en augmentant leurs épaisseurs grâce aux impacts et force de compressions engendrés. La course renforce également la densité minérale osseuse et joue ainsi un rôle dans la lutte contre l'ostéoporose. C'est pour cela qu'il est important que les enfants fassent du sport car le capital osseux se constitue pour toute la vie pendant l'enfance et la puberté.

Il faut privilégier une seule et longue sortie à plusieurs petites

sessions par semaine

Non au contraire le corps s'adapte s'il est soumis à des contraintes régulières et progressives ! Si ses capacités d'adaptation sont dépassées, par exemple en faire trop d'un seul coup, cela devient contre productif et mène à la blessure. Pour progresser et préserver sa santé, mieux vaut 4 séances de 30 minutes réparties dans la semaine, qu'une sortie de 2 heures le dimanche par exemple. Le corps aime être stimulé en permanence, et cela vaut aussi pour le dos. Il est donc préférable de privilégier la fréquence des sorties, à la durée.

Une fréquence de pas élevée est bonne pour le dos.

Des études se sont penchées sur le nombre de pas par minute à effectuer pour épargner les grosses articulations : genou, hanche, dos. La cadence à 170 à 180 pas par minute, serait idéale en théorie. En pratique, il est plus simple de conseiller à quelqu'un de « courir léger », de faire le « moins de bruit possible » pour avoir une foulée moins traumatique.

LAËTITIA SE FAIT UN PRÉNOM

Laëtitia ne s'attendait pas à un tel succès. Et pourtant, le poster résumant sa thèse sur les croyances autour de la lombalgie et la course à pied s'affiche dans un nombre croissant de cabinets médicaux. D'ici et d'ailleurs. Sortie de l'Université de Lille, puis de la Faculté de la Sorbonne à Paris, elle a même été invitée à le présenter au dernier Congrès national de médecine et de traumatologie du sport à Toulon. Un bonheur ne venant jamais seul, l'Arleusienne a intégré DocForSport, cet automne, à Villeneuve-d'Ascq. Bonne pioche pour une structure démocratisant la médecine du sport, qui compte désormais dans ses rangs un médecin de la ligue des Hauts de France de la FFA, un membre du staff médical de l'UTMB et même la référente de la lutte anti-dopage à la Fédération Française des Sports et Loisirs Canins (FFSLC) derrière un seul et même large sourire. Des missions qui ne tiennent en rien au hasard puisque Benoît, son papa, est le président de l'ASLA (Arleux), directeur technique régional de la FFSLC et organisateur du Trail de l'ail fumé. « Je cours depuis que je sais marcher », s'amuse la néo-marathonienne qui a goûté l'an passé aux joies d'une épreuve de l'UTMB du mythe chamoniard.

Je peux passer d'un type de chaussure à un autre sans souci.

Entre la chaussure minimaliste (proche de la foulée naturelle pieds nus) et la maximaliste (bourrée de technologies, grosse semelle...), il faut trouver le juste équilibre selon moi. Et on ne passe pas subitement d'un type de chaussure à un autre. Plein de gens se blessent ainsi car ce changement de chaussure les amène à faire évoluer subitement leur façon de courir en modifiant la répartition des contraintes sur le corps, ce qui a une incidence sur les articulations, les tendons...

TESTING

Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti



Qelle paire de bâtons choisir ? Pliables ou pas ? Carbone ou aluminium ? Cette question m'a toujours chatouillé les neurones. S'il est possible de s'en passer sur des courses de dénivelé raisonnable, les bâtons sont des atouts majeurs et quasi indispensables dans les épreuves de montagne. C'est pour affronter ces monstrueuses beautés de la nature que nous passons tant de temps sur les terrils. Que nous accumulons du D+ tels d'infatigables hamsters dans leur roue. Au risque de froisser les montagnards, ce travail est bien plus harassant et ingrat que de s'entraîner dans les Alpes, le Jura, les Pyrénées...

DÉPLOIEMENT RAPIDE

Alors, au bout de tous ces sacrifices sur nos si belles montagnes noires, il est vital de ne négliger aucun détail. A commencer par le choix de son matériel. Ma quête des partenariats pour cette



édition 2024 de 1000 pattes m'a conduit à Guidetti, une marque de la société iséroise G-Tech. Et tant qu'à vous offrir cette année deux paires de Platinum, autant les tester avant, non ? Mon choix s'est porté sur la Néo Pulse (bleu/noir/rose) plutôt que la Néo Perf (jaune/rouge/noir). Si ce n'est vraiment pas un critère essentiel à mes yeux, je trouve tout de même que ces bâtons sont justes magnifiques. Deux autres options s'offraient à moi. J'ai préféré le gantelet détachable à la dragonne simple, dans la continuité de mes habitudes.

VIBRATIONS ATTÉNUÉES

Je ne vais pas vous faire mariner longtemps : je suis sous le charme de ce modèle. 100 % carbone, ce 3 brins pliable est super léger (149 à 160 g annoncés), me scotch par son déploiement ultra rapide et son alignement automatique. En deux secondes d'une main ! Le pliage ne peut être aussi rapide mais se fait sans difficulté.

J'aime utiliser les bâtons avec mes vieux gants fins de musculation. L'usage du gantelet est ainsi plus confortable à mon goût. Celui-ci s'enlève en un instant par simple pression et se remet aussi simplement. Si la prise en main de la poignée est agréable, j'ai surtout été surpris par une sensation de confort général. Et pour cause, les Platinum arborent une pointe amortie « qui apporte une réduction de 40 % des vibrations et du bruit », a mesuré la marque. Autre particularité de ce modèle à 179,90 € (169,90 avec dragonne) : il est entièrement démontable, réparable et personnalisable. Si le carbone ne vous branche pas, attendez mars et la sortie du modèle Explore, un 3 brins pliable en aluminium avec cordelette (99,99 €).

D'autres bâtons de randonnée, marche nordique et trail à découvrir sur guidetti-sport.com

Une paire à gagner en 2024 sur www.1000pattes.guide



INTERSPORT® PUBLIREPORTAGE

Bourg et Saint-Genis-Pouilly aux petits soins des runners

Que vous soyez débutant ou confirmé dans la pratique de la course à pied, les magasins Intersport situés à Bourg-en-Bresse et Saint-Genis-Pouilly mettent tout en œuvre pour satisfaire vos besoins. D'une superficie de 150 m², les rayons running des deux commerces aindinois comptent chacun trois personnes habilitées : deux vendeurs spécialisés, et un responsable. En plus d'être formés par les marques, ils suivent une formation technique indispensable avec l'entreprise Sidas, le spécialiste du confort des pieds, basée à Voiron (Isère).

Dans les deux magasins, le client bénéficie d'une

analyse de pied grâce à la footbox ou au podoscope. Une fois le diagnostic établi, le technicien propose une paire de chaussures adaptée, parmi les marques Asics, Brooks, Hoka, Mizuno, Adidas, Salomon, La Sportiva ou encore Puma. Pour les coureurs occasionnels, le réseau développe les modèles oversize qui disposent d'une semelle confortable à l'appui. Pour les athlètes de la recherche de la performance et du chrono, les commerces tendent à augmenter leur gamme de chaussures équipées de plaques carbone, en lien avec les marques telles que Brooks, Adidas, Asics, Puma ou encore Hoka. Pour équiper intégralement le runner, le réseau propose une

large gamme d'accessoires textile : les chaussettes, les sacs d'hydratation, les porte-dosards, les gilets de visibilité, sans oublier les bâtons... conçus par les marques internationales que sont Sidas, BV sport, Oxsis, Leki... « Notre but est d'être considérés comme des spécialistes de la course à pied, soulignent les responsables de magasins. On a les marques, les références, la formation, et l'expertise du pied et de la biomécanique. Nos conseillers sont sans cesse en alerte sur les nouveautés, et la centrale Intersport négocie avec de grandes marques, ce qui nous permet d'avoir un accès facile aux produits. »



PRATIQUE

INTERSPORT
Saint-Genis-Pouilly

185, rue des Châlets.
01 630 Saint-Genis-Pouilly

INTERSPORT
Bourg-en-Bresse

420, avenue François-Pignier
centre commercial Cap Emeraude
01 000 Bourg-en-Bresse



INTERSPORT[®]
Le sport, la plus belle des rencontres

INTERSPORT BOURG EN BRESSE

Centre Commercial Cap Emeraude
420 Avenue François Pignier,
01000 Bourg en Bresse
04 74 47 33 90

INTERSPORT SAINT GENIS POUILLY

185 Rue des Châlets,
01630 Saint-Genis-Pouilly
04 50 20 67 91

Chez Intersport, chaque détail compte pour
optimiser vos sessions de course.

Prenez votre foulée en main, nous vous
équipons de la tête aux pieds.



**-25% sur l'article chaussures ou textile Running de
votre choix**

Uniquement valable dans vos magasins Intersport Bourg en Bresse et Saint-Genis-Pouilly.
Sur présentation du coupon et sur adhésion au programme fidélité

*Offre valable une seule fois et sur un seul article





LOGEMENT

Gîtes de France, le bon plan pour s'entraîner et se loger

« **D**epuis deux voire trois ans, nous observons l'arrivée d'une clientèle venue de Savoie et de Haute-Savoie, qui apprécie courir dans l'Ain pour ses espaces naturels, non urbanisés... » Grâce à l'essor du trail, Danièle Fachinetti, la directrice de la marque Gîtes

de France dans l'Ain, « note une montée en puissance des réservations pour les gîtes situés en zone montagne. » Le réseau compte 500 hébergements, répartis de manière équilibrée partout dans notre département. « *La diversité de nos gîtes correspond aux pratiques et envies des traileurs, ce qui permet*

de venir en solo, entre amis, en club... », remarque Danièle Fachinetti.

« ON EST PRÈS DE LEUR TERRAIN DE JEU FAVORI »

Dans l'Ain, la marque Gîtes de France joue la carte course à pied. Depuis deux ans, elle s'est associée avec l'Ultra 01, l'ultra-trail qui se déroule chaque année en juin entre le Haut-Bugey, le Pays de Gex, et le Pays Bellegardien. « Nous partageons les mêmes valeurs avec les traileurs qui viennent s'entraîner dans l'Ain, qui aiment courir sur des sentiers avec beaucoup de dénivelé, continue la directrice. Ces gens cherchent des hébergements simples, tout en étant près de leur terrain de jeu favori. En juin, 80 % des hébergements labellisés Gîtes de France et situés à proximité de l'Ultra 01 sont occupés. Ils le sont par des coureurs, mais aussi par Casquette verte, le triple

vainqueur de l'épreuve, Ludovic Collet, la voix du trail, et les bénévoles. » Gîtes de France sponsorise également la team de cross triathlon 100 % aindinoise Hexatri. « Sur notre page Internet, on mentionne les lieux où les athlètes dorment, où ils s'entraînent... Ils sont devenus nos ambassadeurs. » Autre point fort de la marque : les hébergements sont contrôlés et certifiés avant et quand ils sont mis en ligne. L'agence aindinoise compte six experts. La centrale de réservation est ouverte du lundi au dimanche de 9 h à 20 h. « Derrière un téléphone ou un mail, il y a toujours quelqu'un qui répond, conclut Danièle Fachinetti. Nous connaissons chaque hébergement et chaque hébergeur. Si un client sportif veut être mis en relation avec un hébergeur lui aussi sportif, nous pouvons le mettre en contact. »



Danièle Fachinetti dirige une marque qui fête ses 70 ans en 2025.

PRATIQUE

3, rue de la République, 01 000 Bourg-en-Bresse

Tél. : 04 74 23 82 66.

Mail : accueil@gites-de-france-ain.com.

www.gites-de-france-ain.com.

OÙ TROUVER CE GUIDE

Voici tous les endroits où vous pouvez retrouver votre 1000 pattes Ain.

INTERSPORT

420 Avenue François Pignier
01000 Bourg en Bresse

INTERSPORT

185 Rue des Chalets
01630 St Genis Pouilly

DÉCATHLON

Rue du 19 mars 1962
01100 Arbent

SPORT 2000

44 Rue du Plateau
01440 Viriat

SPORT 2000

2080 c Route de Bourg
01340 Jayat

SPORT 2000

267 Avenue Jean Jaures
01400 Chatillon sur Vhalaronne

SPORT 2000

Chemin de l'Aviation
01500 Amberieu en Bugey

JANIN SPORT

10 Cours de Verdun
01000 Bourg en Bresse

ELANCIA

44 Rue du Plateau
01440 Viriat

KEEPCOOL

Rue du Stand
01000 Bourg en Bresse

OASIS GYM

9 Rue Abbe Cottard Jossierand
01000 Bourg en Bresse

APPART FITNESS

70 c Avenue François Pignier
01000 Bourg en Bresse

APPART FITNESS

63 Avenue Charles de Gaulle
01500 Amberieu en Bugey

APPART FITNESS

52 Rue Castellion
01100 Oyonnax

APPART FITNESS

Avenue de Denkendorf
01800 Meximieux

ORIGINAL FIT

190 Rue Marie Curie
01960 Peronnas

ORIGINAL FIT

68 Rue du Revermont
01440 Viriat

BASIC FIT

851 Route de Paris
01440 Viriat

BASIC FIT

115 Avenue Amédée Mercier
01000 Bourg en Bresse

ORANGE BLEUE

1 ter Rue du Commerce
01460 Port

ORANGE BLEUE

145 Avenue de Montferand
01150 Lagnieu

POLE MEDICAL MONTHOLON

22 bis Rue de Montholon
01000 Bourg en Bresse

OUI POUR VOIR DU PAYS

sans changer de pays



©Ugo richard



Dites OUI à une location d'un gîte près de vos spots

Profitez d'une remise de **-10%**

Offre valable pour un séjour dans l'Ain jusqu'au 31/12/2024

Code promo : **TRAILo1**

Scannez pour découvrir
nos hébergements

www.gites-de-france-ain.com

accueil@gites-de-france-ain.com

04 74 23 82 66





RECORD

Le marathon Bresse Dombes vise les 2500 participants

Pour sa 4e édition, le seul marathon aindinois voit plus grand. Les 4 et 5 mai, 2500 coureurs et marcheurs sont attendus sur les routes dombistes, à travers les sept courses et les deux marches solidaires proposées. « Cette année, on ajoute un format de 5 km, explique l'organisateur Bertrand Pillon, idéal pour les familles et les néophytes. Le but est aussi de faire venir des coureurs de tout le département. » Pour les habitués aux plus longues distances, les équipes de Yaka events et BOMS maintiennent le 10 km, le semi-marathon, et le marathon, que l'on peut effectuer seul, ou en relais de deux ou quatre coureurs. « Des meneurs d'allure seront présents sur le semi-marathon et le marathon », précise l'organisateur. Le même jour se dérouleront deux marches de 7 et 12 km, au profit de la Ligue contre le cancer. La veille,



Sur le marathon Bresse Dombes, on peut venir déguisé. Un challenge du plus beau déguisement est remis à l'arrivée.

samedi 4 mai, les enfants ouvriront le bal sur l'hippodrome de Châtillon-sur-Chalaronne, grâce à quatre courses colorées.

DÉGUISEMENTS, DÉGUSTATION, ET ANIMATIONS

Mais l'esprit du marathon Bresse Dombes, c'est avant tout les valeurs de convivialité et de festivité qui règnent tout au long du week-end. Ici, chacun peut courir déguisé. Sur le parcours, 11 points de ravitaillement attendent les coureurs. Avec, sur chacun d'eux, un panel de produits locaux tels que les rillettes de carpe, la volaille de Bresse, le gâteau à la farine de Gaudes, le fromage Bresse bleu, des vins du Bugey... 14 animations musicales jalonnent également le marathon, « qui vont de l'accordéoniste à la fanfare, au groupe de musique, en passant par les Cors de chasse », énumère Bertrand Pillon. Le marathon Bresse Dombes, c'est enfin la tra-

versée des étangs de la Dombes, du château de la Chassagne et du Chapitre à Neuville-les-Dames, de Chanoz-Chatenay, des jardins du maître restaurateur Georges Blanc à Vonnas..., avant un passage sous la halle de Châtillon-sur-Chalaronne, près de l'arrivée. Une arrivée où les participants recevront des produits... 100 % aindinois. Une belle manière de récupérer les calories brûlées !

MARATHON BRESSE DOMBES

4 et 5 mai 2024.

www.marathon-bressedombes.fr

Pages Facebook et Instagram.

YAKA CHRONO EVENTS
CHRONOMÉTRAGE - ÉVÉNEMENTIEL - LOGISTIQUE - ANIMATION

Demandez votre devis

WWW.YAKA-CHRONO.COM

UNE SOCIÉTÉ DYNAMIQUE ET INNOVANTE DEPUIS PLUS DE 15 ANS

En 2023 Yaka Events a chronométré 147 événements et classé plus de 150 000 coureurs.

Quelques références : Marathon International du Beaujolais, Marathon d'Anney, les épreuves du Trail Tour Beaujolais, Marathon des vins de la Côte Chalonnaise, Marathon Bresse Dombes, Tourpare Run, Trail de l'Aqueduc...

CHRONOMETRAGE

Chronométrer une épreuve sportive est un travail de professionnel à l'écoute des besoins des organisateurs. Équipé des meilleures technologies (puces actives ou puces passives UHF Chronotrack, Race Result), nous répondons à vos besoins et offrons à vos participants une organisation de qualité.

SOUPLE / ADAPTABILITÉ / PROFESSIONNALISME



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscriptions en ligne sur notre plateforme sécurisée offrant les outils indispensables aux organisateurs. Interfacée avec les bases de données des fédérations F.F.A et F.F.Tri nous sécurisons et facilitons votre travail. Création de votre formulaire personnalisé. Suivi et assistance depuis la mise en ligne jusqu'au retrait des dossards.

LES VRAIS +

- Application mobile dédiée aux retraits des dossards.
- Service de validation des certificats médicaux et pièces justificatives.

DOSSARDS / PLAQUES/ PLV

Pour l'impression de dossards, plaques de vélo, vtt ou encore vos supports de communication (banderoles, drapeaux, arches, tentes...) nous vous accompagnons et nous vous proposons les meilleurs produits aux meilleurs prix. Conception personnalisée et sur mesure.



ANIMATION MICRO

Fort de 15 ans d'expérience dans l'événementiel, nous vous accompagnons également dans l'animation micro de vos manifestations afin de mettre vos projets sur la bonne "voix". En 2023, nos animateurs ont été présents sur de nombreux événements sportifs: Marathon International du Beaujolais, Triathlon de Villefranche, Beaujolais Challenge, Open Swim Stars...



CHRONOMÉTRÉUR LABELISÉ

10 NOVEMBRE 2024 | ROMANÈCHE THORINS - 71

Touroparc RUN

2ème ÉDITION

LAISSE TON EMPREINTE SUR LE PARC

5 KM | 10 KM | 20 KM | KIDS

YAKA CHRONO EVENTS | Touroparc 200 | REGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE | SAINT LOUIS | CA | Sysco | BFM LYON

touroparc-run.fr

- Marche
- Course pour enfants
- Course sur route
- Trail ou course nature
- Cross

JANVIER**20 JANVIER****Trail blanc jurassien****Station des Rousses (39)**

■ ■ 11 km, 16 km / Enfants / raquettes

A partir de 16 h : trail blanc pour les enfants, avec des distances allant de 400 m à 3 km. 17 h 30 : 16 km (400 m D+). 18 h : 11 km (200 m D+). 18 h 15 : course raquettes 10 km (sélectif pour le championnat du monde 2024) et 2x5 km relais ; rando raquettes non chronométrée, 5 km. Buvette, restauration rapide.

Inscription en ligne : sporkro-no-inscription.fr, et sur place (majoration de 5 €). Site Internet : www.oxyrace.fr. Pages Facebook (O'xyrace Challenge) et Instagram (oxyrace.challenge).

Contact : Frédéric Pitrois :
contact@oxyrace.fr,
06 86 16 14 28.

FÉVRIER**3 FÉVRIER****La Maraîchère****Feillens**

■ ■ 5 km, 10 km / jeunes

14h15 : jeunes, 600 m. 14h30 : 5 km (course caritative au profit de l'association Flo'wer). 15h30 : 10 km (label régional FFA). Douches, vestiaires, consignes, buvette, crêpes offertes. Inscriptions en ligne : yaka-chrono.com, et sur place (majoration de 3 €, et réduction de 2 € si licencié FFA). Pages Facebook (Bresse Saône running et La Maraîchère - 10 km de Feillens).

Contact : Bresse Saône running
bressesaonerunning@gmail.com,
Nicolas Vernoux : nicolas.vernoux@wanadoo.fr, 06 07 35 42 84.

9 FÉVRIER**Sous la lune****Saint-Jean-de-Niost**

■ ■ 10 km / marche

19h30 : marche, 5 km, et course nature, 10 km. Douches, vestiaires, consignes, soupe à l'oignon offerte, buvette. Inscriptions sur courirnature.fr ou terrederunners.com, et sur place (majoration de 3 €). Site Internet : courirnature.fr. Page Facebook (Courir Nature Saint Jean De Niost).

Contact : Bernard Morin : 06 63 09 30 35, Alain Bel : 06 08 47 83 42. Mail : contact@courirnature.fr.

10 FÉVRIER**10 km et semi-marathon Saint-Just**

■ 10 km, 21,1 km

14h30 : 10 km (label départemental). 14h45 : semi-marathon (label départemental). Buvette, restauration rapide.

Inscription en ligne : grandfondbressan.fr ou sur unautresport.com, et sur place (majoration de 3 €). Pages Facebook (Grand Fond bressan) et Instagram (grandfondbressan).

Contact : David Goy : david.goy@orange.fr, 06 73 95 12 47. Bruno Forget : bruno.forget@kiwi-fibre.fr, 06 76 05 81 01.

17 FÉVRIER**La Trace des maquisards Ambérieu-en-Bugey / Oyonnax**

■ 100 km, 42 km, 28 km, 10 km.

17 h : 100 km, solo, relais à 2 ou à 4 (4200 m D+). 19 h : 42 km (1400 m D+). 20 h : 28 km (1200 m D+). 21 h : 10 km (140 m D+). Vestiaires, douches, consignes, podologue. Restauration, buvette à Oyonnax (Valexpo). Navettes. Inscription en ligne : tracedesmaquisards.fr (jusqu'au jeudi 15 février). Pages Facebook (La Trace des Maquisards de l'Ain) et Instagram (latracedesmaquisards).

Contact : Martin Marvie : martin@ultra01.fr, 07 68 40 92 10.

18 FÉVRIER**Les Foulees san priotes Saint-Priest (69)**

■ 5,8 km, 10 km, 21,1 km

9 h : 5,8 km, 10 km et 21,1 km. Départ rue Gustave-Courbet. Site Internet : foulees-sanpriotes.fr. Page Facebook (JOCEL Saint Priest).

Contact : fsp2024@jocel.fr.

MARS**3 MARS****10 km et semi-marathon Bourg-en-Bresse**

■ 10 km, 21,1 km

9 h : 10 km et 21,1 km (label régional FFA), rue des Glo-rieuses. Course au profit de la Banque alimentaire de l'Ain (1 €

par dossard = 5 repas). Buvette, petite restauration. Inscriptions en ligne : yaka-chrono.com, et le samedi après-midi sur place (à la MCC) sous réserve de dossards disponibles. Pages Facebook (Semi marathon et 10 km de Bourg-en-Bresse) et Instagram (semimarathon_bourgenbresse).

Contact : Nicolas Trouillet :
semidebourg@gmail.com, 07 86 54 66 61.

10 MARS**Trail de Pérouges Pérouges**

■ ■ ■ 12,5 km / jeunes / marche

9 h 30 : course jeunes, 1,2 km. 10 h 30 : 12,5 km. A partir de 7 h 30 : marche, 7 km. Buvette, restauration. Cadeaux pour les enfants. Inscription en ligne : soubscpe-rouges.wixsite.com/trail-de-pe-rouges. Page Facebook (Sou Des Ecoles RPI Pérouges / Bourg Saint Christophe).

Contact : Caroline Delord : soubscperouges@gmail.com, 06 13 59 63 54.

17 MARS**La course du Bord de Saône Saint-Bernard**

■ ■ 8 km, 12 km, 21 km / marche / jeunes

9 h : courses jeunes, 1,5 km et 3 km. 9 h 30 : 8 km, 12 km et 21 km. Entre 9 h 45 et 10 h 30 : marche, 7 km. 11 h 30 : course jeunes, 500 m. Vestiaires, consignes, buvette, restauration. Inscription en ligne : courseduborddesaone.fr (réduction de 3 €), et sur place le 16 mars. Page Facebook (Course du bord de Saône).

Contact : Sébastien Hardiagon :
soudesecoles.spinosa@gmail.com, 06 18 53 07 90.

17 MARS**Trail des chamois****Coligny**

■ ■ 9 km, 18 km, 34 km, 65 km / marche

5 h : 65 km (3140 m D+). 8 h : 34 km (1710 m D+). 9 h : 18 km (730 m D+). 9 h 15 : 9 km (390 m D+). Entre 8 h 30 et 10 h 30 : marche, 6 km, 12 km. Vestiaires, douches, consignes, restauration, food-truck, buvette. Inscription en ligne : www.trail-des-chamois.fr, et sur place (sauf pour le 65 km et dans la limite des places disponibles. Majoration de 5 €). Pages Facebook et Instagram (Trail des chamois).

Contact : Flavien Desbois :
traildeschamois@gmail.com, 06 88 61 74 96.

17 MARS**Duo en Dombes Villars-les-Dombes**

■ ■ 12 km en duo / marche /

jeunes

De 8 h 30 à 9 h 30 : départ de la marche, 7 km. 9 h : courses jeunes, 800 m et 1 km. 9 h 30 : 12 km en duo. Douches au camping, village départ avec stands de produits locaux, buvette. Inscription en ligne : www.courirendombes.fr. Page Facebook (Courir en Dombes Villars).

Contact : Ghislaine Trillat :
ghislaine.trillat@free.fr,
courirendombes@gmail.com,
06 50 06 07 48.

17 MARS**Les Foulees de Villeurbanne Villeurbanne (69)**

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km / jeunes / marche

8 h 45 : 10 km (course labellisée FFA). 9 h 45 : 5 km. 9 h 50 : 5 km (non chronométré). 10 h 20 : 21,1 km. 10 h 40 : marche, 4 km. 10 h 50 : course enfants, 1 km. Départ devant l'hôtel de ville. Site Internet : osvillurbanne.com/les-foulees-de-villeurbanne/ Page Facebook (Les Foulees de Villeurbanne).

Contact : sport@osvillurbanne.com, 04 78 68 92 44.

24 MARS**Trail de la Michaille Châtillon-en-Michaille**

■ ■ 22 km, 12 km / marche

9 h : 22 km (750 m D+). 9 h 30 : 12 km (370 m D+). A partir de 8 h : marche, 12 km (400 m D+). Bâtons interdits. Buvette. Apporter son gobelet pour le ravitaillement. Inscription en ligne : www.traildelamichaille.fr, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook : Run Valserine / Trail de la Michaille.

Contact : Thomas Arrault :
contact@runvalserine.fr, 06 18 65 38 87.

24 MARS**10 km d'Aix-les-Bains Aix-les-Bains (73)**

■ 10 km

9 h 30 : 10 km (label national FFA). Course caritative. Départ avenue Daniel-Rops (face au cinéma Les Toiles du lac). Site Internet : 10km-grand-lac.com. Page Facebook (10 km d'AIX LES BAINS).

Contact : 10kmlac@asathle.org.

24 MARS**Lyon urban trail Lyon (69)**

■ ■ 8 km, 14 km, 24 km, 37 km / marche

7 h 30 : 37 km (1250 m D+). 8 h 30 : 24 km (1050 m D+). 10 h : 14 km (450 m D+). 10 h 30 : marche, 12 km (500 m D+). 11 h 45 : 8 km (350 m D+). Site Internet : lyonurbantrail.com. Pages Facebook



(LYON URBAN TRAIL – Page Officielle) et Instagram (lyonurbantrail).
Contact : info@lyonurbantrail.com.

31 MARS

Le ChaveyNo'z tour Chaveyriat

■ ■ ■ 7,3 km, 11,6 km, 21,3 km / marche / jeunes
 10 h : 21,3 km (106 m D+). 10 h 20 : 11,6 km (50 m D+). 10 h 40 : 7,3 km (40 m D+). A partir de 8 h 30 : marche. L'après-midi : course enfants. Course caritative. Vestiaires, douches, repas à midi et restauration rapide. Inscription en ligne : onsinscrit.com, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook (ChaveyNo'z tour), et Instagram (chaveynoztour).
Contact : Sébastien Del Vecchio : chavenoztour@gmail.com, 06 88 22 12 08.

AVRIL

6 AVRIL

Course nature des 2 rivières Saint-Didier-sur-Chalaronne

■ ■ ■ 7 km, 14 km / marche / jeunes
 16 h : départ de la marche, 7 km et 14 km. 16 h 15 : course enfants, 400 m. 16 h 30 : course enfants, 1 km. 17 h : 14 km. 17 h 15 : 7 km. Douches, vestiaires,

buffet, buvette, garderie enfants. Inscription en ligne ou sur place (majoration de 2 €). Site Internet : vitaform-evasion.com. Page Facebook (Vita Form).
Contact : Joël Lassara : info@vitaform-evasion.com, 06 85 06 41 78.

6 AVRIL

Enduro trail de Nantua Nantua

■ 10 km, 23 km
 Départ libre entre 9 h 10 et 9 h 30 : 23 km (1200 m D+), 10 spéciales chronométrées. Départ libre entre 9 h 40 et 10 h : 10 km (500 m D+), 5 spéciales chronométrées. Inscription en ligne : lesintensesessions.com, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook (Intenses sessions) et Instagram (intenses_sessions_trailrunning).
Contact : Mehdi Salles : intenses.sessions@gmail.com, 06 27 78 49 12.

6 AVRIL

Courir à Buellas Buellas

■ ■ 10 km / jeunes / run and bike
 14 h 30 : run and bike, 8,6 km et 17 km. A partir de 15 h : courses jeunes, de 300 m à 3,6 km. 16 h 15 : 10 km. Vestiaires, douches, buvette, petite restauration. Insc-

tion en ligne : www.klikego.com, par courrier jusqu'au vendredi 5 avril à la mairie de Buellas, et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : www.buellas.fr.
Contact : Jean-Yves Convert : convertjy@orange.fr, 06 73 85 66 75. Page Facebook : Commune de Buellas - Officiel.

7 AVRIL

11 km de Contrevoz Contrevoz

■ ■ ■ 10,4 km / marche / jeunes
 9 h : marche, 9 km. 9 h 45 : courses enfants, 400 m, 1,2 km, 2,4 km. 10 h : 10,4 km (135 m D+). Restauration, buvette. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : 11kmdecontrevoz.com.
Contact : Jean-Pierre Nehr : nehr.jp@gmail.com, 06 25 74 10 88.

7 AVRIL

Veyziatril Veyziat

■ ■ 11 km, 19 km, 27 km / marche
 9 h : 27 km (1000 m D+). 9 h 30 : 19 km (525 m D+). 10 h : 11 km (320 m D+). 10 h 05 : marche, 11 km. Buvette, petite restauration. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration de 3 €). Site Internet : veyziatril.run. Page Facebook (Sou des

écoles Veyziat).

Contact : Nadège Rousseau, 06 17 25 04 85 et Nicolas Veron, 06 11 17 90 07. Mail : sdeveyziat@gmail.com.

7 AVRIL

10 kil de Cluses Cluses (74)

■ ■ 10 km / relais / jeunes
 9 h 30 : 10 km solo ou relais. A partir de 11 h : courses enfants, 500 m, 700 m, 1,3 km, 2 km. Départ place du marché à la Sardagne. Site Internet : faucignyathleticclub.com. Page Facebook (10 kil' de Cluses).
Contact : danielvanel@sfr.fr, 06 20 45 21 27.

12 AVRIL

Saint-Jean by night Saint-Jean-sur-Veylle

■ 6 km, 12 km, 16 km
 21 h : 16 km. 21 h 15 : 6 km. 21 h 30 : 12 km. Vestiaires, douches, buvette, petite restauration. Inscription en ligne : yaka-chrono.com, et sur place le jour de la course (majoration à prévoir). Site Internet : acs-stjean.fr/sjbn. Page Facebook (Acs St Jean).
Contact : Olivier Bourdon, 06 84 18 91 04 et Stéphane Vacheresse, 06 64 34 22 12, acsstjean@gmail.com.

UN ÉVÈNEMENT

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

MARATHON

DU GOLFE DE SAINT-TROPEZ

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARATHON

DIMANCHE 24 MARS 2024

- MARATHON •
- 2 X 21.1 KM •
- MARATHON RELAIS •
- TRANSGOLFE : 18 KM •
Sainte-Maxime -> Saint-Tropez
- 10 KM •
La Croix-Valmer -> Cavalaire

Golfe de Saint-Tropez MARATHONDUGOLFEDESAINTTROPEZ.COM

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06 PARTENAIRE TITRE

MARATHON

DES ALPES-MARITIMES NICE - CANNES

BY KIPRUN

03 NOV 2024

42.195 KM
20 KM
2X21.1 KM RELAIS

MARATHON06.COM

EN PARTENARIAT AVEC

VILLE DE NICE CANNES CÔTE D'AZUR

CAISSE D'ÉPARGNE Côte d'Azur

KIPRUN

VEOLIA Harmonie mutuelle STC nutrition SHOKZ BFM RTU

ATHLE.FR

f t i #CFATHLÉ

13 AVRIL

Les Foulées sanrémoises Saint-Rémy

■ ■ ■ 6,5 km, 11 km/marche / jeunes
A partir de 9 h 30 : marche, 5 km et 10 km. 14 h 30 : course enfants, 600 m. 15 h : course enfants, 1 km. 15 h 30 : course enfants, 2 km. 16 h 30 : 6,5 km et 11 km. Vestiaires, douches, buvette, repas à réserver auprès de l'organisateur. Chasse aux œufs à 11 h, animations sur place pour les enfants. Petits concerts le soir. Inscription en ligne : www.klikego.com, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook : Sou des écoles Saint-Rémy / WTFSR.
Contact : Fabien Galliano : galliano.fabien@orange.fr, 06 77 51 73 77.

14 AVRIL

Escrapade de la source Journans

■ ■ ■ 9 km, 22 km /jeunes /marche
9 h : 22 km (800 m D+). 9h05 : course enfants, 600 m. 9 h 15 : course enfants, 850 m. 9h25 : course enfants, 1,45 km. 10h15 : 9 km (260 m D+). De 9 h à 10 h : marche, 9 km. Vestiaires, douches du camping, restauration rapide (plateau-repas réalisé par les parents d'élèves), buvette. Inscription en ligne : escrapade.free.fr, et sur place le samedi 13 et dimanche 14 avril (majoration de 2 €). Site Internet : escrapade.free.fr. Page Facebook (Sou des écoles de Journans).
Contact : Magalie Viallard : escrapade@free.fr, 07 70 01 80 30.

13-14 AVRIL

Marathon du lac d'Annecy Annecy (74)

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km, 42,195 km / marche nordique / jeunes
Samedi 13 à 8 h 15 : semi-marathon handisport. 8 h 30 : semi-marathon. 9 h 15 : 5 km handisport. 9 h 30 : 5 km. 14 h : course enfants, 750 m. Dimanche 14 à 8 h 15 : marathon handisport. 8 h 30 : marathon solo et duo. 9 h : marche nordique, 9 km. 9 h 15 : 10 km handisport. 9 h 30 : 10 km. Courses labellisées FFA. Départ du Pâquier. Site Internet : event.ahsa-athletisme.com. Pages Facebook (Marathon, Semi, 10km & 5km du Lac d'annecy), Instagram (marathonannecy), LinkedIn (Marathon International du Lac d'Annecy),

Twitter (@MarathondAnnecy) et TikTok (Marathon d'Annecy).
Contact : events@ahsa-athletisme.com.

21 AVRIL

La Vauvoise Vaux-en-Bugey

■ 11 km, 21 km
9 h : 21 km (800 m D+). 10 h : 11 km (400 m D+). Nouveaux parcours. Douches, vestiaires, buvette. Inscription en ligne : unautresport.com, par courrier à Philippe Tissot-Guerraz (537, route de Lagnieu, 01150 Vaux-en-Bugey), et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : les-vauriens.fr.
Contact : Philippe Tissot-Guerraz : tissotguerraz.philippe@orange.fr, 06 81 01 53 45.

20-21 AVRIL

Trail du Lac de Paladru Montferrat (38)

■ ■ ■ 15 km, 17 km, 31 km, 54 km, 82 km / jeunes / marche / marche nordique
15 km (370 m D+), 17 km en semi-nocturne (740 m D+), 31 km (900 m D+), 54 km (2000 m D+), 82 km (3090 m D+). Trails à étapes, courses enfants, randos pédestres, une marche nordique, un village exposants. Site Internet : traildulacdepaladru.fr. Pages Facebook (Trail du lac de Paladru) et Instagram (traildulacdepaladru).
Contact : contact@traildulacdepaladru.fr, 06 01 71 93 34.

27 AVRIL

Mont'run and bike Montracol

■ ■ 3,6 km, 12 km, 19 km
14 h : 3,6 km. 15 h : 12 km et 19 km. Buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : klikego.com, et sur place (majoration de 2 € sauf pour le parcours de 3,6 km). Site Internet : montracol.com. Page Facebook (Mont Runandbike).
Contact : Didier Bastide, 07 89 08 62 02.

28 AVRIL

Le Trèfle talanconnais Reyrieux

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21 km / marche / jeunes
Dès 8 h 30 : marche, 10 km. 9 h : 5 km, 10 km, 21 km. 10 h 45 : courses enfants, 550 m, 1100 m, 1650 m. Vestiaires, douches, consigne, apéritif offert. Massage après course. 1 € par dossard reversé à une asso-

ciation locale. Inscription en ligne : letrefle01.fr, et sur place jusqu'à 8 h 30 (majoration de 3 €). Pages Facebook et Instagram (Trefle Course Nature).
Contact : Jean-François Charpentier : jean-francois.charpentier01@orange.fr, 07 52 62 91 89.

28 AVRIL

10 km de Chassieu Chassieu (69)

■ ■ ■ 5 km, 10 km /marche/jeunes
9 h : 10 km. 10 h 30 : 5 km. Course labellisées FFA. 11 h 15 : courses enfants, 900 m, 1,5 km. Départ du complexe Romain-Tisserand. Site Internet : chassieu-athle.fr. Page Facebook (10km de Chassieu).
Contact : chassieuathle@gmail.com.

MAI

1ER MAI

Course nature du 1er mai Foissiat

■ ■ ■ 8,5 km, 17 km/jeunes/marche
9 h 30 : 8,5 km et 17 km. 10 h : marche, 8,5 km. 11 h : course enfants, 700 m, 1,4 km et 2,8 km. Vestiaires, douches, buvette (club des supporters), repas pasta party (Le P'tit resto). Inscription en ligne : klikego.com, et sur place (majoration à prévoir). Page Facebook (Course Nature du 1er Mai).
Contact : Christophe Burgin : coursenature1mai@gmail.com, 06 71 65 81 20.

1ER MAI

Trail Vertical de la Praille Plateau d'Hauteville

■ Le but est de faire un maximum de fois la montée et la descente d'une piste noire (120 m D+) du site nordique de la Praille, pendant 1 h. Inscription en ligne : lesintensesessions.com, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook (Intenses sessions) et Instagram (intenses_sessions_trailrunning).
Contact : Mehdi Salles : intenses.sessions@gmail.com, 06 27 78 49 12.

4-5 MAI

Marathon Bresse Dombes Châtillon-sur-Chalaronne

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km, 42,195 km / jeunes / marche
Samedi 4 mai à partir de 17 h : courses enfants colorées, 300 m, 700 m, 1 km, 3 km. Dimanche

5 mai : 9 h : 42,195 km en solo ou en relais par 2 ou 4. 9h45 : 21,1 km. 10 h : 10 km. 10h05 : 5 km. 9h30 : marche, 12 km. 10h : marche, 7,2 km (au profit de la Ligue contre le cancer). Vestiaires, douches, consignes pour les sacs, ostéopathe. Repas le samedi soir. Food-truck le dimanche, buvette. Navettes. Inscription en ligne : marathon-bressedombes.fr ou yaka-chrono.com, et sur place pour les courses enfants et les marches. Site Internet : marathon-bressedombes.fr. Pages Facebook (Marathon Bresse-Dombes) et Instagram (marathonbressedombes).
Contact : Bertrand Pillon : semibressedombes@gmail.com, 03 45 87 99 23.

5 MAI

Trail de Douvres Douvres

■ ■ ■ 13 km, 21 km /marche/ jeunes
A partir de 7 h 30 : marche, 13 km et 21 km. 9 h : 21 km (700 m D+). 10 h : 13 km (300 m D+). L'après-midi : course enfants. Buvette, petite restauration. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place le samedi et le dimanche (majoration de 2 €). Site Internet : sites.google.com/site/traildouvres. Page Facebook (Trail de Douvres).
Contact : Enzo Fouquet : trail.douvres@gmail.com, 06 82 56 05 98.

4-5 MAI

Marathon de Genève Genève (Suisse)

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km, 42,195 km / jeunes / marche / marche nordique
Samedi 4 à 18 h : 5 km. 19 h : 10 km, marche et marche nordique, 10 km. Dimanche 5 à 8 h : 21,1 km et semi fauteuil. 9 h : 42,195 km et marathon relais. Départ chemin Frank-Thomas, Cologny. Inscription en ligne : generaligenevemarathon.com. Pages Facebook (Genereli Genève Marathon), Twitter (@GeneveMarathon), Instagram (geneve_marathon), Youtube (genevemarathon), Strava (Generali Genève Marathon), LinkedIn (Generali Genève Marathon). Contact : info@genevemarathon.org.

9 MAI

Lacathlon relais Montrevel-en-Bresse

■ par équipe de deux : 27,2 km
Départ à 10 h 30 : 6,8 km en course

MARATHONIAN
HUILE MASSAGE SPORTIF
99,68% d'origine Naturelle
FABRIQUÉ EN FRANCE

CODE PROMO
-10% SUR VOTRE COMMANDE*
MARATO

www.marathonian.fr
*Usage unique, offre valable jusqu'au 31/12/2024



à pied, 13,6 km à vélo, et 6,8 km en run and bike. Buvette, barbecue à midi. Inscription en ligne : klikego.com, et sur place (majoration à prévoir). Page Facebook (Evasion Tonic).

Contact : Luca Petit : luca.petit17@gmail.com, 06 29 28 61 65.

11 MAI

La Villemontoise Villemotier

■ ■ ■ 10 km / jeunes / marche

A partir de 14 h : marche, 6 km et 10 km. A partir de 15 h : courses enfants, 200 m, 400 m, 600 m. 16 h : 10 km (150 m D+). Buffet, buvette. Inscription sur place possible.

Contact : Guillaume Poyet : 06 85 65 97 06.

12 MAI

Trail So Bugey Lhuis

■ ■ 11 km, 22 km, 39 km,
72 km / jeunes

4 h : 72 km (2700 m D+). 8 h : 39 km (1500 m D+). 9 h : 22 km (850 m D+). 10 h 30 : 11 km (350 m D+). 9 h 15 : courses enfants, 1 km, 3 km, 5 km (- 17 ans).

Buvette, accueil des participants avec une boisson chaude pour les coureurs avant la course, repas bugiste + bière pour les coureurs (sauf enfant), possibilité de restauration pour les accompagnants,

pas de douche chaude (jet d'eau à disposition). Masseuse, énergéticienne. Possibilité d'acheter un t-shirt So Bugey sur place ou en ligne lors de l'inscription. Inscription en ligne : trailsobugey.com (pas d'inscription le jour-J). Pages Facebook (Trail SO Bugey officiel) et Instagram (trail_so_bugey).

Contact : Jérôme Faure : contact@trailsobugey.com, 06 70 11 76 39.

19 MAI

Trail de la grande montagne Le Poizat-Lalleyriat

■ ■ 12 km, 25 km, 42 km / jeunes

7 h : 42 km (2300 m D+). 9 h : 25 km (1150 m D+). 10h30 : 12 km (500 m D+). 11 h : course jeunes : 8 km (300 m D+). Buvette, restauration, food-truck, château gonflable, stands. Inscription en ligne : yaka-chrono.com. Site Internet : traildelagrandede montagne.com. Pages Facebook et Instagram (Trail de la Grande montagne).

Contact : Mathieu Augier : trailpoizatier@gmail.com, 07 85 81 27 09.

25 MAI

Défi sportif interentreprises Haut-Bugey plastics vallée Nantua

■ relais : 25 km

14h30 : relais par équipe de 4 cou-

reurs. Food-truck, buvette. Course destinée aux salariés des entreprises du Haut-Bugey. Inscription en ligne : aepv.asso.fr.

Contact : Coraline Neveu : contact@aepv.asso.fr, 06 19 22 07 32.

26 MAI

Trail du Reculet Thoiry

■ ■ 10 km, 31 km / marche

8 h 30 : 31 km (1800 m D+). 11 h : 10 km (500 m D+). 9 h 30 : randonnée non chronométrée, 12 km (500 m D+). Petite restauration, buvette, jeux pour enfants. Inscription en ligne : lesportif.fr. Site Internet : trail-thoiry-reculet.fr. Pages Facebook (Trail du Reculet - 26 mai 2024) et Instagram (trailthoiryreculet).

Contact : Gauthier Heraud : contact@trail-thoiry-reculet.fr.

26 MAI

Ronde des 3 moulins

Saint-Jean-sur-Reyssouze

■ ■ ■ 4,5 km, 11,5 km et 16,5 km / marche / VTT / randonnée équestre

9 h 30 : 4,5 km, 11,5 km et 16,5 km. Entre 8 h et 11 h : marche, entre 6 km et 25 km. Entre 8 h et 11 h : randonnée VTT, entre 45 et 50 km. 10 h : randonnée équestre, 12 km. Vestiaires, douches, buvette, repas paella. Inscription en ligne : njuko.net, et sur place (majoration de 3 €). Site Internet : rondedes3moulins.fr.

Contact : Jacques Sallet : jacques.sallet.1958@orange.fr, 06 46 45 15 58.

JUIN

1ER JUIN

La Sévérin Civrieux

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21 km / jeunes / marche

A partir de 17 h : course enfants, 900 m. 19 h : marche, 11 km. 20 h : 5 km, 10 km, 21 km. Vestiaires, ostéopathe, buvette, restauration rapide, ambiance musicale. Inscription en ligne : laseverin.wixsite.com, et sur place. Page Facebook (La Sévérin).

Contact : Vincent Martignon : laseverin@gmail.com, 06 50 38 75 96.

1ER JUIN

Corrida de Saint-Martin-le-Châtel

Saint-Martin-le-Châtel

■ 8 km

14 h 30 : 8 km (80 m D+). Buvette, restauration rapide, concours de pétanque à 16 h. Inscription en ligne : klikego.com, ou sur place, à la salle des fêtes. Page Facebook (Corrida de Saint Martin le

Châtel).

Contact : Geoffrey Camaz : lacastelmartinoise@gmail.com, 06 51 13 87 82.

2 JUIN

Les Foulées de Panama Parves-et-Nattages

■ ■ 12 km, 20 km / marche

9 h : 20 km. 9 h 05 : marche. 10 h : 12 km. Repas champêtre après la course, buvette, douches. Inscription en ligne : fouleedepanama.com et unautresport.com. Pages Facebook (Les Foulées de Panama) et Instagram (les_foulees_de_panama).

Contact : Frédéric Vuillemin : amicaleppn@orange.fr, 06 16 87 89 73.

2 JUIN

La Sandenienne

Saint-Denis-en-Bugey

■ ■ ■ 9 km, 15 km/marche/jeunes

9 h : marche, 9 km. 9 h 15 : 9 km (280 m D+) et 15 km (580 m D+). 12 h : course enfants dans la cour de l'école (gratuite pour les - 12 ans). Buvette, petite restauration, animation musicale (Sax on the beach). Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place. Site Internet : sousaintdenisenbug.wixsite.com/sandenienne. Page Facebook : La Sandenienne.

Contact : Céline Bonnet : la-sandeniennetrail@gmail.com, 06 11 67 56 26.

8 JUIN

Relais marathon des entreprises et associations Viriat

■ ■ Relais marathon : 42,195 km / jeunes

14 h : relais marathon, 42,195 km. 14 h 45 et 14 h 55 : course enfants, 400 m. 15 h 10 : course enfants, 1 km. 15 h 20 : course enfants, 1,4 km et 2 km. Course caritative. Vestiaires, douches, buvette, repas, animation musicale, stands partenaires. Inscription en ligne : viriatmarathon.com (limité à 250 équipes). Page Facebook (Viriat Marathon).

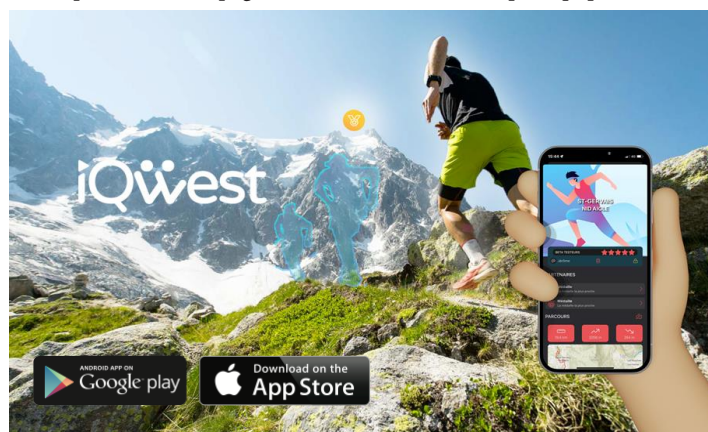
Contact : Didier Bacon : marathondreli@viriatmarathon.com, 06 14 30 88 37.

14-16 JUIN

Tiger balm Ultra 01 Haut-Bugey, Pays Bellegardien, Pays de Gex

■ 170 km solo ou relais de 8, 100 km, 65 km, 45 km, 25 km.

Vendredi 14, 18h à Oyonnax : 170 km et relais (9000 m D+). Samedi 15, 5 h à Valsèrehône : 100 km (5000 m D+). Samedi 15, 7 h à Thoiry : 65 km (3000 m D+). Samedi 15, 9 h à Lélèx : 45 km (1600 m D+). Dimanche 16, 9 h à Oyonnax : 25 km (950 m D+).



**Choisis 2 partenaires à
défier.**

**Et reçois en audio tes
écarts en temps-réel !**

**Avec l'appli iQwest,
courir n'a jamais été aussi
motivant**

Vestiaires, douches, consignes, podologue, kiné, ostéopathe, restauration, buvette à Oyonnax (stade Charles-Mathon). Navettes. Inscription en ligne : ultra01.fr (jusqu'au jeudi 13 juin). Pages Facebook (Tiger Balm ULTRA 01) et Instagram ([ultra01trail](https://www.instagram.com/ultra01trail)).
Contact : Martin Marvie : martin@ultra01.fr, 07 68 40 92 10.

16 JUIN

12 km de Saint-Vulbas Saint-Vulbas
 ■ 12 km
 10 h : 12 km. Douches, vestiaires. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration de 3 €). Site Internet : saint-vulbas.sportsregions.fr.
Contact : Claude Gagne : claude-gagne76@yahoo.fr, 06 81 18 76 93.

23 JUIN

La Bressol'line Bressolles
 ■ ■ ■ 10 km, 12 km, 20 km / marche / jeunes
 9 h : 20 km (360 m D+). 9 h 15 : 10 km (145 m D+). 9 h 30 : 12 km (280 m D+) et départ de la marche, 12 km. 10 h : départ de la marche, 3 km et 6 km. Course enfants, 800 m. Course caritative au profit des enfants malades. Vestiaires, ostéopathes, buffet, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : association-line.org, et sur place (majoration de 3 €). Page Facebook : La Bressol'Line.
Contact : Anne-Marie Bret : labressolline@gmail.com, 06 21 17 36 85.

28 JUIN

Corrida du Grand fond bressan Bourg-en-Bresse
 ■ ■ 8 km / jeunes
 20 h 15 : course enfants, 200 m, 1,5 km, 2,340 km. 21 h 15 : 8 km (label départemental). Buffet, buvette, animation musicale. Inscription en ligne : grandfondbressan.fr ou www.unautresport.com, et sur place (majoration à prévoir). Pages Facebook et Instagram (Grand Fond bressan).
Contact : Anthony Mitaille : anthony.mitaille@sfr.fr, 06 76 88 06 98.

29 JUIN

Les 12 heures de Ceyzériat Ceyzériat
 ■ ■ 6,2 km / jeunes
 Départ à 8 h du parking du collège de Ceyzériat : une boucle de 6,2 km (300 m D+) à réaliser en moins d'une heure. Objectif : faire le plus de boucles possibles. Solo, en relais de 2 ou de 3. En fin d'après-midi : course enfants. Vestiaires, douches au gymnase de Ceyzériat toute la journée, buvette,

restauration rapide, animations, kiné. Inscription en ligne : le-dossard.com, et sur place (tarif préférentiel jusqu'au 15 juin). Site Internet : 12hdeceyzeriat.com. Pages Facebook et Instagram (Sport Nat 01).
Contact : Arnaud Marche : arnaud.marche@wanadoo.fr, 06 47 06 63 54.

30 JUIN

Trail de Brénod Brénod
 ■ ■ ■ 8 km, 16 km, 24 km / jeunes / marche
 Entre 8 h 30 et 10 h : marche, 8 km et 16 km. 9 h 30 : 24 km (930 m D+). 10 h : 16 km (470 m D+), 8 km (210 m D+). A partir de 14 h : course enfants, 800 m, 1,5 km, 3 km. Animations, marché de producteurs locaux, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : yaka-chrono.com, et sur place (majoration à prévoir). Page Facebook (Ski Club Brénod-Corcelles (SCBC)).
Contact : David Cespedes : scbc01@gmail.com, 06 48 09 72 38.

JUILLET

7 JUILLET

Raid féminin'Ain Poncin
 Raid multisports avec ou sans VTT (par équipe de 2)
 10 h : course d'orientation (5 km), trail, épreuves surprise. Avec option VTT : 15 km. Vestiaires, douches, buvette, restauration. Inscription en ligne : raidfeminain.fr. Pages Facebook (Raid Féminin'ain) et Instagram (raidfeminain).
Contact : Ludivine Favier : raidfeminain@gmail.com, 06 86 95 32 96.

7 JUILLET

Trail des deux châteaux et La Montr'ail Saint-Jean-de-Niost
 ■ 10 km en binôme, 17 km en solo
 9h30 : 10 km en duo et 17 km en solo (200 m D+). Vestiaires, douches, barbecue, consignes. Inscription en ligne : courirnature.fr ou terrederunners.com et sur place (majoration de 3 € et 6 € pour la course duo). Page Facebook (Courir Nature Saint Jean De Niost).
Contact : Bernard Morin : 06 63 09 30 35, Alain Bel : 06 08 47 83 42. Mail : contact@courirnature.fr.

7 JUILLET

Trail de la biche Giron
 ■ ■ 12 km, 26 km / marche

9 h : 26 km (1000 m D+). 9 h 30 : 12 km (300 m D+). Entre 8 h 30 et 9 h : marche, 10 km. Buffet, buvette. Inscription en ligne : l-chrono.fr ou trail-de-la-biche.fr, et sur place (majoration à prévoir). Page Instagram (USGiron) et Facebook (Trail de la Biche et US Giron).
Contact : Quentin Blanc : usgiron@gmail.com, 06 43 06 25 44.

13 JUILLET

La Magie du Confluent Loyettes
 ■ ■ ■ 10 km / marche / jeunes
 A partir de 17 h 30 : marche, 10 km. 18 h 45 : courses enfants. 19 h 30 : 10 km. Vestiaires, douches, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration de 3 € pour la course). Sites Internet : loyettes.sportsregions.fr et saint-vulbas.sportsregions.fr.
Contact : Claude Gagne : claude-gagne76@yahoo.fr, 06 81 18 76 93.

14 JUILLET

Course de la frite Sulignat
 ■ ■ ■ 7 km, 12,5 km/jeunes /marche
 9 h 30 : 7 km, 12,5 km ; course enfants, 2,5 km ; marche, 7 km et 12,5 km. Course caritative au profit des enfants malades. Vestiaires, douches, buffet, buvette. Inscrp-

tion en ligne : coursedelafrite.fr, et sur place (majoration de 2 €). Pages Instagram ([cdfsulignat](https://www.instagram.com/cdfsulignat)) et Facebook (Course de la frite – Sulignat).
Contact : Dimitri Perras : cdf.sulignat@gmail.com, 06 88 32 42 34.

20 JUILLET

Course pédestre de Verjon Verjon
 ■ ■ 8 km / jeunes
 16 h 15 : course enfants, 1,5 km, 1,75 km, 3,35 km. 17 h : 8 km (300 m D+). Buffet, buvette. Inscription sur place uniquement à partir de 14 h 30.
Contact : Xavier Burignat : xavier.burignat@sfr.fr, 06 28 67 35 19.

21 JUILLET

Les Foulées enthousiastes Talissieu
 ■ ■ ■ 11 km / marche / jeunes
 A partir de 9 h : marche, 11 km. 9 h 30 : 11 km. A partir de 11 h 30 : course enfants. Buvette, petite restauration. Inscription en ligne : www.triple-effort-enthusiasts.com, ou par courrier (3, place Hubert-Dubedout, 38 000 Grenoble), ou sur place (majoration de 2 €). Page Facebook (Les foulées enthousiastes).
Contact : Nicolas Berger : accueil@triple-effort-enthusiasts.com, 06 26 36 05 25.

MARATHON BRESSE DOMBES
 5 MAI 2024
 UNE EXPERIENCE FESTIVE ET GOURMANDE
 JOUË ET GAGNE TON DOSSARD
 JUSQU'AU 15/03/2024
 CHATILLON-SUR-CHALARONNE - AIN
www.marathon-bressedombes.fr

Logos: YAKA EVENTS, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, AIN, CHÂTILLON Chalaronne, LA DOMBES, La Vierge

AGENDA JUILLET



AOÛT

15 AOÛT

La Miou Val-Revermont

■ ■ 4,5 km, 10 km / **jeunes**
A partir de 15 h : course enfants, 400 m, 1400 m, 2600 m, 4500 m. 16 h 30 : 10 km. Douches, buffet, buvette. Inscription en ligne : klikego.com, et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : val-revermont.fr. Page Facebook (La Miou).
Contact : Frédéric Dutel : la.miou01370@gmail.com, 06 76 69 90 34.

24 AOÛT

Course des Vieux moulins Saint-Etienne-du-Bois

■ ■ 4,3 km, 8,6 km / **jeunes**
10 h : course enfants, 400 m. 10 h 30 : 4,3 km, 8,6 km. Vestiaires, douches, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : klikego.com, et sur place (majoration de 2 €). Page Facebook (Comité des Fêtes de Saint Etienne du Bois).
Contact : Océane Delcroix : comitedesainte@hotmail.com, 07 87 99 18 66.

30 AOÛT

Corrida de Coligny Coligny

■ ■ 8 km / **jeunes**
17 h 30 : 8 km. A partir de 17 h 30 : course enfants, 700 m, 1 km, 2 km. Buvette, restauration rapide. Inscription sur place à la salle des fêtes. Site Internet : mairie-coligny.fr. Page Facebook (Commune DE Coligny).
Contact : mairie de Coligny, 04 74 30 10 97.

SEPTEMBRE

1ER SEPTEMBRE

Trail de la Dagnarde Dagneux

■ ■ ■ 10 km, 20 km / **marche/jeunes**
9 h 30 : 20 km (350 m D+). 9 h 45 : 10 km (180 m D+). 10 h : marche, 5 km. 11 h 30 : course enfants, 1 km. Vestiaires, douches, barbecue, buvette. Inscription en ligne : ladagnarde.fr, et sur place (majoration de 2 €). Pages Facebook (Run Trail Les Loups) et Instagram ([runtrail_lesloups](https://www.instagram.com/runtrail_lesloups)).
Contact : Xavier Deneux : runtrail.lesloups@gmail.com, 06 32 83 87 88.

1ER SEPTEMBRE

Sur les pas de Tanguy Saint-André-de-Corcy

■ ■ ■ 10,6 km / **run and bike / jeunes / marche**
8 h 30 : marche, 10,6 km. 9 h 30 : run and bike, 15 km. 10 h : 10,6 km. 11 h 30 : courses enfant, 800 m, 1,6 km. Course caritative au

profit des associations Vaincre les maladies lysosomales et Leucémie espoir 69. Ouverte aux personnes en situation de handicap. Vestiaires, douches, buffet, buvette, animation musicale par l'école de musique de Saint-André-de-Corcy. Inscription en ligne : yaka-chrono.com, et sur place. Site Internet : surlaspasdetanguy.fr. Pages Facebook (Surlaspas-deTanguy CorcyEndurance) et Instagram ([sur.les.pas.de.tanguy](https://www.instagram.com/surlaspasdetanguy)).
Contact : Sonia Laurent : surlaspasdetanguy@gmail.com, 06 70 67 03 56.

6 SEPTEMBRE

La Biz'night Biziat

■ ■ 6,8 km, 12,8 km / **marche**
20 h 30 : 6,8 km. 20 h 45 : 12,8 km. 21 h : marche, 6,8 km. Course caritative. Buvette. Inscription en ligne : yaka-chrono.com, et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : biziatendurance.wordpress.com. Page Facebook (Biziat endurance).
Contact : Valérie Bollengier : valbollengier@yahoo.fr, 07 68 67 93 85.

7-8 SEPTEMBRE

Ronde des Grangeons Ambérieu-en-Bugey

■ ■ ■ 10 km, 16 km, 28 km / **marche nordique / marche / jeunes**
Samedi 7 septembre à 15 h : 28 km (1300 m D+). 15 h 30 : 16 km (560 m D+). 16 h : 10 km (250 m D+). 16 h 15 : marche nordique, 9 km (250 m D+). 16 h 30 : course enfants, 500 m, 1 km, 2 km. Dimanche 8 septembre à 8 h : rando festive, 15 km (550 m D+). Kiné, douches, buvette, buffet, concert le samedi soir. Inscription en ligne : rondedesgrangeons.fr, et sur place (majoration de 5 € pour les coureurs). Pages Facebook (La Ronde des Grangeons - Rondes et Rando festive) et Instagram ([la_ronde_des_grangeons](https://www.instagram.com/la_ronde_des_grangeons)).
Contact : Alain Stephan : contact@rondedesgrangeons.fr, 06 98 57 03 50.

14 SEPTEMBRE

Corrida des buis Culoz

■ ■ ■ 6,2 km / **jeunes**
A partir de 17 h 15 : courses enfants, 420 m, 780 m, 1680 m. 18 h 30 : 6,2 km (120 m D+). Vestiaires, douches, petite restauration, buvette. Inscription par courrier à Félix Dejeu, 38 impasse Malvoisie, 73310 Ruffieux. Site Internet : asathle.org.
Contact : Hugues Droual : hdroual@club-internet.fr, 06 85 92 19 00.

14 SEPTEMBRE

La nuit AJT Trévoux

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km / **marche / jeunes**
16 h 30 : marche, 10 km. 18 h 30 : courses enfants, 800 m, 1500 m, 2800 m. 19 h 30 : 5 km, 10 km, 21,1 km. Kinés, podologues, masseurs, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : inscriptions-terrederunning.com, et sur place (majoration à prévoir). Site Internet : lanuitajt.wordpress.com. Pages Facebook (LA NUIT AJT) et Instagram ([lanuitajt](https://www.instagram.com/lanuitajt)).
Contact : Gérard Khamtache : ajtsaonevallee@gmail.com, 06 71 12 85 14.

15 SEPTEMBRE

Gi J'y monte Plateau d'Hauteville

■ ■ ■ 8 km, 16 km, 32 km / **jeunes**
8 h : 32 km (2000 m D+). 10 h : 16 km en solo ou en relais de 2 (700 m D+). 11 h : 8 km (300 m D+). 14 h : courses enfants, 1 km, 2 km, 4 km. Courses labellisées UTMB Index. Buvette, petite restauration. Inscription en ligne : yaka-chrono.com, et sur place (majoration de 5 €). Site Internet : uscb01.wixsite.com/lagijymonte. Pages Facebook (Trail de la « GI J'Y MONTE »), et Instagram ([trailgijymonte](https://www.instagram.com/trailgijymonte)).
Contact : Thibaut Maclet : trailgijymonte@gmail.com, 06 70 16 43 93.

15 SEPTEMBRE

Le Sentier des lînes Balan

■ ■ ■ 8 km, 15 km / **jeunes**
9 h 30 : 8 km, 15 km. 11 h 30 : courses enfants. Course caritative au profit de France Adot01. Vestiaires, douches, buvette, restauration rapide, ostéopathes. Inscription en ligne : inscriptions-terrederunning.com, et sur place (majoration à prévoir). Site Internet : ascbalan.athle.com. Pages Facebook (ASC BALAN) et Instagram ([asc_balan](https://www.instagram.com/asc_balan)).
Contact : Lionel Salmon : ascbalan@hotmail.fr, 06 85 80 19 38.

15 SEPTEMBRE

5 km, 10 km et semi-marathon de Mâcon

Mâcon (71)
■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km / **jeunes**
Samedi 14 à 16 h : courses enfants, 500 m, 1,5 km, 3 km. Courses caritatives. Dimanche 15 à 9 h : 21,1 km. 9 h 20 : 10 km. 11 h 35 : 5 km (courses labellisées FFA). Site Internet : emacon.com. Pages Facebook (EAM Entente Athlétique Mâcon) et Instagram ([e_a_macon](https://www.instagram.com/e_a_macon)).
Contact : eam.ententeathletiquemacon@gmail.com, 03 85 29 99 87.

21 SEPTEMBRE

Les Foulées du château Attignat

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 18 km / **jeunes / marche**
A partir de 14 h : courses enfants, 300 m, 700 m, 1,4 km, 2 km. 14 h 35 : marche, 12 km. 15 h 30 : 5 km. 16 h 30 : 18 km. 16 h 40 : 10 km. Course en partenariat avec France Adot01. Vestiaires, douches, buvette, repas le soir (sur réservation), feu d'artifice, bal. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration à prévoir). Site Internet : lesfouleesduchateau.wixsite.com/attignat. Page Facebook (Les Foulées du château Attignat).
Contact : Jérôme Veuillet : lesfouleesduchateau@gmail.com, 06 26 03 57 00.

22 SEPTEMBRE

Course de la Saint-Michel Brens

■ ■ ■ 4,2 km, 11 km / **jeunes**
A partir de 14 h 30 : courses enfants, 400 m, 800 m, 2400 m. 15 h 30 : 4,2 km, 11 km. Vestiaires, douches, buvette, restauration rapide. Inscription sur place uniquement à partir de 13 h 30. Site Internet : brens01300.fr. Page Facebook (Cdf Brens).
Contact : Madjid Kellal : cdfbrens01@laposte.net, 06 12 88 28 41.

22 SEPTEMBRE

La Saint So course Saint-Sorlin-en-Bugey

■ ■ ■ 11 km, 23 km, 42 km / **marche / jeunes**
8 h : 42 km (2250 m D+). 9 h : 23 km (1000 m D+). 10 h : 11 km (300 m D+). A partir de 9 h : marche, 10 km et 20 km. 10 h : courses enfants, 600 m, 900 m, 2,6 km. Course caritative. Buffet, buvette, food-truck, kiné. Inscription en ligne : inscriptions-terrederunning.com, et sur place (majoration de 2 €). Site Internet : saint-socourse.com. Pages Facebook (Saint So Course) et Instagram ([saint_so_course](https://www.instagram.com/saint_so_course)).
Contact : Michel Laurent : saint-socourse@gmail.com, 06 01 93 13 67.

28 SEPTEMBRE

5 & 10 km de Valence Valence (26)

■ ■ 5 km, 10 km.
19 h : 5 km. 19 h 30 : 10 km. Départ du Champ de Mars. Ateliers et courses pour les enfants dès 16 h (620 m, 1860 m, 2480 m). Site Internet : valence.fr/evenements/5-et-10-km-de-valence.

29 SEPTEMBRE

La course des 2 étangs

Valeins

■ ■ ■ 10 km / jeunes / marche
A partir de 9 h : marche, 10 km.
A partir de 10 h : courses enfants,
300 m, 600 m, 1200 m, 2400 m.
11 h : 10 km. Course caritative
au profit de l'association Tous
pour Mimick. Buvette, restaura-
tion rapide. Inscription en ligne :
yaka-chrono.com, et sur place
(majoration de 2 €). Pages Face-
book (Running Chaneins Valeins
Team) et Instagram (rcvt_cha-
neinsvaleins).
Contact : Corinne Comby :
coursercvt@gmail.com, 06 65 62
56 49.

29 SEPTEMBRE

La Foulée de Chevry

■ ■ ■ 6,1 km, 10 km/jeunes/marche
10 h : marche, 6,3 km. 11 h 15 :
6,1 km (cadets et juniors), 10 km.
14 h 30 : courses enfants de 850 m
à 2,5 km. Marche au profit d'une
association caritative. Vestiaires,
buvette, restauration (food-truc-
ks), masseurs, ostéopathes,
cryothérapie, jeux pour enfants
(bénéfices au profit d'une école
de Chevry). Inscription en ligne :
inscriptions-taktik-sport.com, et
sur place (majoration de 1 à 2 €).
Site Internet : ville-chevry.fr. Page
Facebook (Foulée de Chevry).
Contact : Alexandra Royer :
alexandra.royer@ville-chevry.fr,
06 13 92 25 22.

OCTOBRE

4-5-6 OCTOBRE

Ultra trail des montagnes du Jura

Metabief (39)
■ ■ ■ 10 km, 20 km, 40 km, 75 km,
105 km, 175 km
4 octobre à 11 h au départ de
Lancrans (01) : 175 km (7000
m D+) en solo. 4 octobre à 11 h
au départ de Lancrans (01) : 175
km (7000 m D+) en relais de 2
à 6 coureurs. 5 octobre à 5 h au
départ des Rousses (39) : 105 km
(4000 m D+). 5 octobre à 7 h au
départ des Rousses (39) : 75 km
(2600 m D+). 5 octobre à 11 h
au départ des Granges Raguin à
Rochejean (25) : 10 km (400 m
D+). 6 octobre à 8 h au départ de
la Chapelle des Bois (25) : 40 km
(1100 m D+). 6 octobre à 10 h au
départ de la Source du Doubs à
Mouthe (25) : 20 km (800 m D+).
Toutes les arrivées se déroulent à
Métabief. Navettes. Site Internet :
ultra-trail-montagnes-jura.fr.
Pages Facebook (Ultra Trail des
Montagnes du Jura) et Instagram
(ut_montagnes_du_jura).
**Contact : contact@ul-
tra-trail-montagnes-jura.fr, 03**

81 49 90 95.

6 OCTOBRE

La Jasseronnaise

Jasseron
■ ■ ■ 9 km, 20 km / jeunes
9 h : 20 km (720 m D+). 9 h 30 :
courses enfants, 660 m, 1,320
km, 3 km. 10 h 30 : 9 km. Course
caritative au profit de l'associa-
tion Les P'tits doudous bressans.
Inscription en ligne : inscrip-
tions.perfevent.com, et sur place
(majoration de 3 €). Site Internet :
trail-jasseronnaise.fr. Page Face-
book (La Jasseronnaise Trails).
Contact : Thierry Teppe :
teppe@sfr.fr, 06 70 35 46 92.

6 OCTOBRE

La Foulée de Crozet

Crozet
■ ■ ■ 5,1 km, 10,2 km / jeunes
9 h 30 : 5,1 km et 10,2 km. 10 h
45 : 2,8 km. 11 h : 500 m. 11 h
10 : 1,1 km. Vestiaires, douches,
restauration rapide, buvette.
Inscription en ligne : fouleecrozet.
mon-paysdegex.fr ou https://fr.
peyce.com/event/la-foulee-de-
crozet-3474. Page Facebook (Foulée
De Crozet).
Contact : Eve Tissot : eve.tissot@
wanadoo.fr, 06 08 43 25 42.

6 OCTOBRE

La Foulée de la Veyle

Polliat
■ ■ ■ 4,4 km, 10,2 km / jeunes
9 h : 4,4 km. 9 h 45 : 10,2 km. A
partir de 11 h : courses enfants,
900 m, 1,1 km, 2,2 km. Buvette.
Site Internet : fouleedelaveyle.fr.
Page Facebook (Nature Evasion
Polliat).
Contact : Daniel Martin : dmjl-
martin@gmail.com, 06 38 04 22
12.

12 OCTOBRE

**Relais marathon des associa-
tions et entreprises**

Saint-Vulbas
■ ■ ■ relais : 42,195 km
13 h 30 : course relais par équipe
de 6. Douches, vestiaires, buvette,
restauration le soir. Inscription en
ligne : yaka-chrono.com (aucune
inscription sur place). Site Inter-
net : marathon-plainedelain.fr.
Contact : Christian Fayard : ch.
fayard@free.fr, 06 89 24 91 89.

13 OCTOBRE

La Seillonaise

Bourg-en-Bresse / Péronnas
■ ■ ■ 10 km, 17 km / marche /
marche nordique
9 h 15 : 10 km et 17 km ; marche,
10 km ; marche nordique, 10 km.
Au gymnase des Venues de Bourg.
Course caritative au profit de l'as-
sociation Rêves. Douches, buvette.
Inscription en ligne : cap-seillon.fr
et sur place (majoration à prévoir).

Pages Facebook (Cap seillon) et
Instagram (capseillon).
Contact : Jean-Luc Bichat :
jeanluc.bichat@free.fr, 06 77 46
51 03.

13 OCTOBRE

Trail La-Cley du cœur

Lagnieu
■ ■ ■ 7 km, 12 km, 21 km
9 h : 21 km (900 m D+). 9 h 30 : 12
km (450 m D+). 10 h : 7 km (190
m D+). Courses caritatives au pro-
fit de la recherche sur la maladie
de Charcot. Vestiaires, douches,
buvette, buffet, masseurs. Inscryp-
tion en ligne : yaka-chrono.com,
et sur place. Site Internet : trail.
dechainetoncoeur.fr. Page Face-
book (Trail La-Cley du Cœur).
Contact : Patrick Nedelec : info@
dechainetoncoeur.fr, 06 10 12
27 90.

13 OCTOBRE

La Neyrolande

Neyron
■ ■ ■ 11 km, 22 km, 33 km / duo
/ jeunes
7 h 30 : 33 km (1000 m D+). 9 h :
22 km (600 m D+). 9 h 15 : 11 km
(300 m D+). Formule duo sur les
trois parcours. 9 h 30 : animations
pour enfants. Consignes, buffet,
buvette. Inscription en ligne :
sportingneyron.fr. Pages Facebook
(La Neyrolande) et Instagram

(la_neyrolande).
Contact : Robin Lespagnol : spor-
ting.neyron@gmail.com.

19 OCTOBRE

Les Foulées du Logis

Confrançon
■ ■ ■ 5 km, 10 km / marche /
jeunes
A partir de 13 h 30 : marche, 6 km
et 12 km. 14 h 45 : 5 km. 16 h : 10
km. A partir de 15 h 20 : courses
enfants, 400 m, 800 m, 1,5 km.
Echauffement collectif. Vestiaires,
douches, buvette, buffet. Inscryp-
tion en ligne : yaka-inscription.
com, et sur place. Site Internet :
confrancon.fr. Page Facebook
(Conf Anime).
Contact : Jean-Paul Buellet :
lesfouleesdulogis@gmail.com, 07
68 82 64 32.

19 OCTOBRE

Trail de la Côtière

Beynost
■ ■ ■ 9 km, 14 km, 21 km
19 h : 14 km (400 m D+) et 21 km
(530 m D+). 19 h 15 : 9 km (270
m D+). Echauffement collectif.
Vestiaires, douches, consignes,
repas (pasta party, 10 €), buvette.
Inscription en ligne : terrederun-
ners.com. Site Internet : targett3.
wixsite.com/trail-beynost. Page
Facebook (Trail de la Côtière
SwissVision).

SPORTS AKILEÏNE
Prenez soin de votre effort !
Aisselles
Brassière
Tétons
Entreprambe
Pieds
Cuisses
REINFORCER NOK ANTI-FROTTEMENT
DEPUIS 60 ANS
LABORATOIRES ASEPTA
En pharmacie et parapharmacie - Une marque des Laboratoires ASEPTA

A
G
E
N
D
A
S
E
P
T
E
M
B
R
E
O
C
T
O
B
R
E



Contact : Gilles Gaget : gg.gaget@gmail.com, 06 84 80 91 36.

19 OCTOBRE

Urban trail Oyonnax Oyonnax

■ ■ ■ 9 km, 18 km / marche
17 h 30 : marche, 7 km (150 m D+). 18 h : 18 km (400 m D+). 18 h 30 : 9 km (200 m D+). Au parc René-Nicod. Tente vestiaire, buvette, food-truck, mini-village départ. Page Facebook (US Oyonnax Athlétisme HB).

Contact : Lucie Piel : lucie.piel@yahoo.com, 06 84 99 36 78.

19 OCTOBRE

10 km de la Bastille Grenoble (38)

■ ■ ■ 10 km / jeunes / marche
Départ place Saint-Laurent. Site Internet : alpha-sport-event.fr. Pages Facebook (10 km de la Bastille - Grenoble) et Instagram (alpha.sport.event).

Contact : alpha.sport.event@gmail.com.

20 OCTOBRE

Défi de Fort l'écluse Léaz

■ 12 km, 19 km
9 h 45 : 12 km (630 m D+). 10 h : 19 km (960 m D+). 917 marches du Fort l'Ecluse à gravir. Buvette, restauration rapide, masseurs. Inscription en ligne : inscriptions-l-chrono.com. Site Internet : defidefortlecluse.com. Page Facebook (Le Défi De Fort L'écluse 20 oct 2024).

Contact : Guillaume Le Grand : cabb.01200@gmail.com, 07 88 46 93 87.

20 OCTOBRE

La Burgienne Bourg-en-Bresse

■ ■ ■ 12,5 km / marche / course d'orientation enfants
De 9 h à 9 h 30 : départ de la marche, 5 km, 10 km et 15 km. 10 h : départ du relais par équipe de 4. Course d'orientation pour les enfants, 5 km. Au parc de Bouvent. Course caritative au profit de la Ligue contre le cancer, A chacun son Everest et Blanc bleu rose. Echauffement collectif avant chaque départ. Inscriptions en ligne : laburgienne.com, et sur place le dimanche matin (dans la limite des places disponibles pour le relais). Page Facebook (La Burgienne - Octobre Rose) et Instagram (la_burgienne).

Contact : Norbert Bagnouls : laburgienne@orange.fr, 06 26 81 55 48.

26 OCTOBRE

La Cavale des 3 Monts Saint-Martin-du-Mont

■ 10 km, 19 km / randonnée sportive

16 h : randonnée sportive, 10 km (450 m D+). 17 h 30 : 19 km (700 m D+). 18 h : 10 km (450 m D+). Course caritative au profit de l'Institut d'hématologie, d'oncologie pédiatrique de Lyon (Dr Karine Halfon-Domenech). Buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : unautresport.com, et sur place (majoration de 1 €). Site Internet : c3m01.com. Pages Facebook (Cavale des 3 monts) et Instagram (cavaledes3monts).
Contact : Nicolas Andrieux : cavaledes3monts@gmail.com, 06 19 86 73 34.

26 OCTOBRE

Course nature de la Saint-Crépin Marboz

■ ■ ■ 11 km, 21 km / jeunes / marche

14 h : courses enfants, 500 m et 1 km. 14 h 30 : 11 km, 21 km. Dimanche 27 à partir de 9 h : marche gourmande, 11 km. Marche caritative au profit de l'association Enfants soleil 01. Vestiaires, douches, buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : even-outdoor.com, et sur place (majoration d'1 €). Site Internet : marboz.grandbourg.fr. Page Facebook (comité des fêtes de Marboz).

Contact : Nicolas Bouvard : nicolas.bouvard@neuf.fr, 06 01 90 25 16.

31 OCTOBRE

Montmerle Obscure Race Montmerle-sur-Saône

■ ■ ■ 7,4 km / jeunes
A partir de 19 h 30 : courses enfants, 600 m, 1,2 km, 1,8 km. 20 h 30 : 7,4 km. Course caritative, et labellisée Trail Runner Foundation. Buvette, restauration rapide. Inscription en ligne : fr.peyce.com, et sur place (majoration de 2 €). Pages Facebook (BAMS - Bourge à Montmerle sur Saône) et Instagram (bams.association).
Contact : Lionel Miconi : bams.association@gmail.com, 06 98 00 95 48.

NOVEMBRE

10 NOVEMBRE

Toussi'trail Toussieux

■ ■ ■ 5 km, 12 km, 21 km / jeunes
9 h : 12 km (138 m D+) et 21 km (187 m D+). 9 h 10 : 5 km (31 m D+). A partir de 9 h 30 : initiation à la course aux enfants. Course caritative au profit du Sou des écoles et VLM. Vestiaires, vin d'honneur, buvette, podologues. Inscription en ligne : l-chrono.com. Site Internet : toussitrail.free.fr. Page Facebook (Toussi'Trail).
Contact : Pierre Lucidor : toussi-

trail@free.fr, 06 48 04 06 89.

10 NOVEMBRE

Touroparc run Romanèche-Thorins (71)

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 20 km / jeunes
9 h : 20 km. 9 h 05 : 10 km. 9 h 10 : 5 km. A partir de 11 h 45 : 300 m, 600 m, 1 km, 2 km. Restauration, buvette, ostéopathe. Inscription en ligne : yaka-chrono.com ou touroparc-run.fr. Pages Facebook et Instagram (Touroparc Run et touroparc_run).

Contact : Bertrand Pillon : touroparcrun@gmail.com, 03 45 87 99 23.

10 NOVEMBRE

La Foulée de Versonnex Versonnex

■ ■ ■ 9 km / jeunes
A partir de 13 h 30 : courses enfants, 500 m, 1 km, 1,5 km, 3 km. 15 h 15 : 9 km. Vestiaires, buvette, restauration. Inscription en ligne : yaka-inscription.com, et sur place (majoration à prévoir). Site Internet : sites.google.com/site/asvgsross.

Contact : Christophe Deiss : asvgs.cross@gmail.com, 06 95 12 00 83.

10 NOVEMBRE

Trail des roches Poncin (Leymiat)

■ ■ ■ 10 km, 21 km, 31 km / jeunes

8 h 45 : 31 km (1100 m D+). 9 h 30 : 21 km (650 m D+). 10 h 15 : 10 km (250 m D+). A partir de 10 h 20 : courses enfants, 1,3 km et 2,7 km. Buvette, petite restauration, produits locaux. Inscription en ligne : raidfeminain.fr. Pages Facebook (Raid Femina) et Instagram (raidfeminain).

Contact : Florent Favier : raidfeminin@gmail.com, 06 81 65 41 48.

17 NOVEMBRE

La Foulée vénissiane

■ ■ ■ 5 km, 10 km, 21,1 km / jeunes
9 h : 10 km. 9 h 45 : 21,1 km (courses qualificatives pour le championnat de France). 10 h 05 : 5 km. 11 h 15 : course des générations (un adulte court avec un ou deux enfants âgés de 7 à 11 ans). Départs du boulevard Marcel-Sembat, proche de Carrefour Vénissieux. Site Internet : oms-venissieux.org. Pages Facebook (Foulée Vénissiane) et Instagram (fouleevenissiane).

Contact : contact@oms-venissieux.org, 04 72 50 00 12.

24 NOVEMBRE

Cross de Châtillon Châtillon-sur-Chalaronne

■ Dès 13 h 30, de la catégorie éveil athlétique (filles et garçons) à la

catégorie vétérans, sur l'hippodrome. Vestiaires, buffet, buvette. Inscription : pour les licenciés sur athletisme.chalon.fr, rubrique engagements ; pour les non licenciés auprès de Jean-Pierre Collovray ou Sylvie Régnier, en précisant nom, prénom, date de naissance et sexe.

Contact : Jean-Pierre Collovray : jpcollovray@wanadoo.fr, 06 07 45 49 16 ; Sylvie Régnier : sylvie.regnier0424@orange.fr, 06 71 79 38 84.

DÉCEMBRE

8 DÉCEMBRE

Course des Lumières Châtillon-sur-Chalaronne

■ ■ ■ 6 km / jeunes
20 h : course enfants, 1,5 km. 20 h 30 : 6 km. Buvette, soupe. Inscription par courrier : Athlétisme châtillonnais, stade Jean-Decomble, rue des Sports, 01 400 Châtillon-sur-Chalaronne ; ou Jean-Michel Gauthier, 88 lotissement les Charmilles, 01 400 Romans ; ou sur place (majoration de 2 €). Site Internet : athletisme.chalon.fr, rubrique Course des Lumières.

Contact : Jean-Michel Gauthier : mjm.gauthier@sfr.fr, 06 81 81 97 92.

14 DÉCEMBRE

Trail nocturne de la Praille Plateau d'Hauteville

■ 7 km, 14 km en solo et relais / relais familial
17 h : relais familial par 4 (1 km). 18 h : 7 km et 14 km en solo et relais par 2. Vestiaires, garderie d'enfants, restauration (soupe, apéro festif, crêpes, huîtres, vin chaud...), buvette, ambiance musicale. Inscription en ligne : lesintensesessions.com, et sur place (majoration de 2 €).

Contact : Mehdi Salles : intenses.sessions@gmail.com, 06 27 78 49 12. Pages Facebook (Intenses sessions ou Challenge Trail Vertical de la Praille) et Instagram (intenses_sessions_trailrunning).

22 DÉCEMBRE

Corrida-trail ambarroise Ambérieu-en-Bugey

■ ■ ■ 5 km, 10 km / jeunes
9 h : course enfants, 400 m, 1 km. 10 h : 5 km (150 m D+) et 10 km (400 m D+). Départ du stade Jean-Claude-Nallet. Buvette, restauration rapide, soupe chaude maison. Inscription en ligne : helloasso.com. Page Facebook (Corrida-Trail Ambarroise).

Contact : Adrien Namur : corrida-datab@gmail.com.

*Les heures de départ et le format des courses sont susceptibles d'évoluer.

CALENDRIER TRIATHLON / DUATHLON / AQUATHLON / BIKE AND RUN

11 FÉVRIER**Bike and run des Monts du Lyonnais Aveize (69)**

Bike and run jeunes, XS, S. Site Internet : triclub-des-monts-du-lyonnais.fr. Page Facebook (Triathlon Club Des Monts Du Lyonnais).
Contact : triclubmontsdulyonnais@gmail.com.

3 MARS**Aquathlon d'Annonay Annonay (07)**

Aquathlon jeune, XS, S. A la piscine Aquavaure. Site Internet : annonaytriathlon.com. Page Facebook (Annonay Triathlon).
Contact : annonaytriathlon7@gmail.com, 06 52 75 27 43.

10 MARS**Aquathlon et cross triathlon du Néron Saint-Egrève (38)**

Aquathlon XS, S, cross triathlon jeunes. A la piscine. Site Internet : fontaniltriathlon.com. Page Facebook (Fontanil Triathlon).
Contact : contact@fontaniltriathlon.com, 06 80 24 94 45.

10 MARS**Aquathlon de Rillieux Rillieux-la-Pape**

Aquathlon jeunes, XS individuel ou relais, XS paratriathlon individuel ou relais, S individuel, S relais. A la piscine de Rillieux-la-Pape. Site Internet : aquathlon.tricclair.com. Page Facebook (Aquathlon de Rillieux).
Contact : aquathlon@tricclair.com.

10 MARS**Bike and run du Retord Valsérhône (01)**

Bike and run jeunes, XS, S. Au complexe sportif des Etournelles à Châtillon-en-Michaille. Site Internet : triathlonbassinbellegardien.com. Page Facebook (Triathlon Bassin Bellegardien).
Contact : triathlonbassinbellegardien@gmail.com.

16 MARS**Raid nature Vercors Saint-Romans (38)**

Raid nature Vercors challenge et Raid nature Vercors décou-

verte (trail, VTT, run and bike, course d'orientation, épreuve des poteaux) par équipe. Site Internet : raidnaturevercors.com. Pages Facebook (EDF Vercorsman) et Instagram (cap_triathlon).
Contact : events@cap-triathlon.com, 06 09 10 67 63.

17 MARS**Aquathlon de Grenoble Grenoble (38)**

Aquathlon jeunes, XS, S. A la piscine universitaire. Site Internet : aquathlon.guctri.fr. Page Facebook (Aquathlon de Grenoble).
Contact : aquathlon@guctri.fr.

24 MARS**Aquathlon de Villeurbanne Villeurbanne (69)**

Aquathlon jeunes, XS, S, relais et relais entreprise. Au centre nautique Etienne-Gagnaire. Site Internet : asveltri.org/aquathlon. Pages Facebook (Aquathlon Asvel Triathlon) et Instagram (asveltriathlon).
Contact : aquathlon.asveltri@gmail.com.

31 MARS**Aquathlon de Moirans Moirans (38)**

Aquathlon jeunes, XS. A la piscine de Moirans. Site Internet : trialp-moirans.fr.

7 AVRIL**Aquathlon du Lyon Lyon (69)**

Aquathlon jeunes, XS. A la piscine de Vaise. Site Internet : crvlyontriathlon.fr. Page Facebook (Crv Lyon Triathlon).

7 AVRIL**Duathlon Ducs et Duchesses Saint-Genix-sur-Guiers (73)**

Duathlon S, M. Site Internet : duathlonducsetduchesses.com. Pages Facebook (Duathlon Ducs et Duchesses), Instagram (duathlonducsetduchesses), LinkedIn (Duathlon Ducs et Duchesses), Youtube (Duathlon Ducs et Duchesses).
Contact : inscription@duathlonducsetduchesses.com, 07 69 20 97 78.

14 AVRIL**Triathlon du Pays de****Saint-Marcellin Chatte (38)**

Triathlon S, solo (réservé au paratriathlètes), relais, par équipe de 3, 4 ou 5. Au centre aquatique de Saint-Marcellin. Site Internet : triathlondupaysdesaintmarcellin.fr. Page Facebook (Triathlon du PSM).
Contact : orga.tripsm@gmail.com, 06 10 13 09 16.

5 MAI**Duathlon Ducs et Duchesses Seyssel (74)**

Duathlon S, M. Site Internet : duathlonducsetduchesses.com. Pages Facebook (Duathlon Ducs et Duchesses), Instagram (duathlonducsetduchesses), LinkedIn (Duathlon Ducs et Duchesses), Youtube (Duathlon Ducs et Duchesses).
Contact : inscription@duathlonducsetduchesses.com, 07 69 20 97 78.

5 MAI**Triathlon du Dauphiné Saint-Donat-sur-l'Herbasse (26)**

Triathlon XS, S en individuel ou en relais. Au lac de Champos. Site Internet : romanstriathlon26.fr. Page Facebook (Romans Triathlon).
Contact : romanstriathlon26@gmail.com, 06 46 21 21 56.

11 MAI**Triathlon du Val de Saône Trévoux (01)**

Duathlon S individuel et relais, triathlon S individuel et relais, cross-duathlon jeunes, challenge Cabou (pour les participants aux deux épreuves). Site Internet : triathlon-du-val-de-saone.com. Page Facebook (Triathlon du Val de Saône).
Contact : tvsv.contacts@gmail.com.

19 MAI**Triathlon de Rumilly Rumilly (74)**

Triathlon jeunes, XS, M, L. Site Internet : rumilly-triathlon.fr. Page Facebook (Triathlon de Rumilly - Half Iron du Semnoz).
Contact : Jean-Max Fontvieille : rumilly.triathlon@gmail.com, 06 12 57 49 65.

19 MAI

Cross triathlon du Lac de Paladru Villages du Lac de Paladru (38)
 Cross triathlon S, M. Site Internet : tribikedudauphine.wixsite.com/clubdetriathlon. Pages Facebook (Tri-Bike du Dauphiné) et Instagram (tribikedudauphine).
Contact : tribikedudauphine@gmail.com, 06 69 32 60 95.

26 MAI**Triathlon de Bourg-en-Bresse Bourg-en-Bresse (01)**

Triathlon jeunes, XS, S, M. Site Internet : triathlon-bourg.fr. Page Facebook (Triathlon de Bourg en Bresse).
Contact : contact@triathlon-bourg.com, 06 27 29 94 79.

1ER JUIN**Triathlon de la Combe de Savoie**

Grésy-sur-Isère (73)
 Aquathlon jeunes, triathlon XS, M, L. Site Internet : triathlon-combesavoie.com. Page Facebook (Albertville Tarentaise Triathlon).
Contact : yoy.rodenburg@hotmail.fr, 06 30 48 06 38.

1ER ET 2 JUIN**Triathlon des Balcons du Dauphiné Montalieu-Vercieu (38)**

Triathlon XXS, XS, M. Site Internet : fitdays.fr. Pages Facebook (FitDays - Triathlon), Instagram (fitdays_triathlon), Twitter (@FITDAYS_), TikTok (fitdays_triathlon), Youtube (FITDAYS TRIATHLON).
Contact : Carole@fitdays.fr, 04 80 79 98 54.

1ER ET 2 JUIN**Triathlon international du Mont Blanc Passy (74)**

Triathlon jeunes, 100 % féminin, relais olympique, S individuel et relais, M, L individuel et relais. Au lac de Passy. Site Internet : montblanc-triathlon.fr. Page Facebook (Triathlon International du Mont-Blanc).
Contact : info-tmb@montblanc-triathlon.fr.





8 JUIN

X-Race Vénérieu
Vénérieu (38)

Cross triathlon jeunes, XS, S, M. Site Internet : apitri.fr. Page Facebook (API TRI), Instagram (api_tri), Youtube (API TRI).
Contact : apitriathlon@gmail.com, 07 69 07 75 45.

8 JUIN

Triathlon du lac de Laffrey
Laffrey (38)

Triathlon jeunes, S, M. Site Internet : triathlon-laffrey.fr. Page Facebook (Echirolles Triathlon).
Contact : triathlon.echirolles@gmail.com.

9 JUIN

Triathlon de Roanne-Villerest
Villerest (42)

Swimrun M, triathlon jeunes, S, M (individuel ou relais). Site Internet : roannetriathlon.com. Pages Facebook (Roanne Triathlon) et Instagram (roannetriathlon).
Contact : roannetriathlon@gmail.com.

15-16 JUIN

Triathlon du Lac des Sapins
Cublize (69)

Cross triathlon jeunes, XS, S. Triathlon M, L. Site Internet : beaujolaisvert.com. Page Facebook (Triathlon du Lac des Sapins).
Contact : accueil@beaujolaisvert.com, 04 74 89 58 03.

23 JUIN

Triathlon half Doussard
Doussard (74)

Triathlon L. Site Internet : tmt.com. Page Facebook
Contact : tmt.com, 06 52 76 47 70.

23 JUIN

Marvel Human quadrathlon
et triathlon
Seysssel (01)

Jeunes, quadrathlon et triathlon M (solo, duo ou trio). Site Internet : marvelhuman.com. Pages Facebook (Marvel Human – Quadrathlon & Triathlon) et Instagram (marvel_human_quad_tri_athlon).
Contact : info@marvelhuman.com.

29-30 JUIN

Triathlon du lac d'Annecy
Annecy (74)

Triathlon jeunes, M, handisport, relais. Site Internet : annecy-triathlon.com. Page Facebook (Triathlon International du Lac d'Annecy).
Contact : inscriptions.triathlonannecy@gmail.com.

30 JUIN

Triathlon du Lac d'Issarlès
Issarlès (07)

Triathlon S, M. Site Internet : aubenas.com. Page Facebook (Aubenas Triathlon).
Contact : aubenas.com, Julien Girard 06 72 00 28 89 ; Aude Girard 06 31 64 87 24 ; Mairie Le Lac d'Issarlès 06 66 46 20 06.

30 JUIN

Cross triathlon du Valbonnais
Valbonnais (38)

Cross triathlon XS, M (solo, duo ou trio). Site Internet : triathlon-valbonnais.onlinetri.com. Page Facebook (Triathlon Nature du Valbonnais).
Contact : anthony@idee-alpe.fr, 04 76 40 19 22.

4-5-6 JUILLET

Triathlon des Gorges

de l'Ardèche

Saint-Martin-d'Ardèche (07)

Triathlon jeunes, XS, Ms, L, relais Ms + L, challenge Ms + XS + L, challenge entreprises. Site Internet : triathlondesgorges.com. Page Facebook (Triathlon des Gorges de l'Ardèche).
Contact : 06 85 36 52 48.

7 JUILLET

Triathlon des Monts
du Lyonnais
Yzeron (69)

Triathlon jeunes, XS, S, individuel et relais, paratriathlètes. Site Internet : triclub-des-monts-du-lyonnais.fr. Page Facebook (Triathlon Club Des Monts Du Lyonnais).
Contact : triclubmontsdulyonnais@gmail.com.

17 AOÛT

Triathlon de la Madeleine
Saint-François-Longchamp (73)

Triathlon S, M, L. Site Internet : triathlon-madeleine.fr. Pages Facebook (Triathlon de la Madeleine) et Instagram (madeleine-triathlon).
Contact : 04 76 40 19 22.

23-24-25 AOÛT

EDF VercorsMan
Saint-Jean-en-Royans (26)

Jeunes, duathlon S, triathlon S, M, XL. Site Internet : vercorsman.com. Pages Facebook (EDF Vercorsman) et Instagram (cap-triathlon).
Contact : events@cap-triathlon.com, 06 09 10 67 63.

24-25 AOÛT

Swimrun des Grands
lacs de Laffrey
Laffrey (38)

Sprint, 15 km ; classic, 22,69 km ; vertical, 30,6 km ; jeunes, de 800 m

à 2,5 km. Site Internet : swimrunman.fr/swimrun-grenoble-laffrey. Page Facebook (SWIMRUNMAN Grands Lacs de Laffrey by HEAD).
Contact : contact@swimrunman.fr.

31 AOÛT

Triathlon Morzine Montriond
Morzine (74)

Triathlon XS, S, M, Tristars. Site Internet : mmatriathlon.com/en_gb. Page Facebook (Montriond Morzine Avoriaz Triathlon MMA).
Contact : info@triathlon-morzine-montriond.com, 06 42 50 38 74.

31 AOÛT-1ER SEPTEMBRE

O'yrace
Val-Revermont (01)

Jeunes, paddle'run, triathlon XXS relais mixte, triathlon S, M (support des championnats de France). Site Internet : www.oxyrace.fr. Pages Facebook (O'yrace Challenge) et Instagram (oxyrace.challenge).
Contact : Frédéric Pitrois : contact@oxyrace.fr, 06 86 16 14 28.

8 SEPTEMBRE

Triathlon d'Aix-les-Bains
Aix-les-Bains (73)

Triathlon M. Site Internet : triathlon-aixlesbains.com/WordPress3.
Contact : triathlonaixlesbains@gmail.com ou info@triathlon-aixlesbains.com.

14-15 SEPTEMBRE

Triathlon d'Evian
Evian (74)

Triathlon S, M, L, XXL, relais. Site Internet : triathlonevian.com. Pages Facebook (Evian Triathlon), Instagram (triathlon_evian) et Youtube (Triathlon Evian).

DISTANCE		XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km	
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS TRIATHLON	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATLON	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
BIKE&RUN	Durée mini	≤ à 0h45	≥ à 0h45	≥ à 1h15	≥ à 2h		
	Durée maxi		≤ à 1h15	≤ à 2h			
SWIMRUN	Distance mini		> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
RAID	Distance XS : définie par la Ligue Régionale						

Contact : infoevian@triathlon-evian.com.

21 SEPTEMBRE

Triathlon du lac de Paladru Villages du lac de Paladru (38)
Triathlon longue distance par équipe. Site Internet : triathlon-paladru.onlinetri.com. Page Facebook (Triathlon du Lac de Paladru).

Contact : emilien@idee-alpe.fr, 04 76 40 19 22.

22 SEPTEMBRE

Aquathlon d'Oullins Oullins (69)

Aquathlon jeunes, XS individuel et relais, S individuel et relais. Site Internet : oullinstriathlon.fr. Page

Facebook (Oullins Triathlon). Contact : oullins.triathlon.club@gmail.com, 06 87 72 14 00.

22 SEPTEMBRE

Duathlon Ducs et Duchesses Passy Mont Blanc (74)

Duathlon S, M. Site Internet : duathlonducsetduchesses.com. Pages Facebook (Duathlon Ducs et Duchesses), Instagram (duathlonducsetduchesses), LinkedIn (Duathlon Ducs et Duchesses), Youtube (Duathlon Ducs et Duchesses).

Contact : inscription@duathlonducsetduchesses.com, 07 69 20 97 78.

6 OCTOBRE

Triathlon de Saint-Priest Saint-Priest (69)

Triathlon S en contre-la-montre individuel. Page Facebook (Triathlon de Saint Priest).

Contact : sptri.organisation@orange.fr.

6 OCTOBRE

Aquathlon de la Valserine Valsérhône (01)

Site Internet : triathlonbassinbellegardien.com. Page Facebook (Triathlon Bassin Bellegardien). Contact : triathlonbassinbellegardien@gmail.com.

13 OCTOBRE

Duathlon Ducs et Duchesses Viriville (38)

Duathlon S, M. Site Internet : duathlonducsetduchesses.com. Pages Facebook (Duathlon Ducs et Duchesses), Instagram (duathlonducsetduchesses), LinkedIn (Duathlon Ducs et Duchesses), Youtube (Duathlon Ducs et Duchesses).

Contact : inscription@duathlonducsetduchesses.com, 07 69 20 97 78.

*Les horaires et formats des courses sont susceptibles d'évoluer.

TRIATHLON

Mathieu Gallet : ce qui l'attend avec le mondial d'Ironman 70.3

Ancien militaire, Mathieu Gallet, 26 ans, a récemment changé de voie. Prof d'EPS contractuel au collège Hélène-Boucher de Somain, il aspire désormais à passer titulaire. Ce sera l'un de ses objectifs majeurs en 2024. Pas le seul. Les 14 et 15 décembre, il participera au championnat du monde d'Ironman 70.3 à Taupo, dans et autour de l'immense lac situé au centre de l'île du nord de la Nouvelle-Zélande. Le Nordiste, licencié au Triathlon Club de Douai, a bien sûr déjà coché la date sur le grand calendrier de la maison familiale, à Râches. Car il a une ambition simple : gagner.

Pour atteindre son Graal, le Râchois se donne les moyens de réussir. Comme depuis ses débuts dans la discipline... Arrivé au triathlon sur le tard, vers 15 ans, l'ancien footeux ne supportait plus « de dépendre des autres pour gagner ou perdre ». Et a donc choisi de prendre son destin sportif en main. Bien lui en a pris. Il a écouté les conseils de son papa — Jean-Michel, actuel président du TCD — et vite goûté aux joies de la victoire. « Mes débuts ont été très, très compliqués en natation, sourit-il. Mais j'ai vite progressé. Je suis passé de 15' au 750 m à 20' au 1 500 m, deux ans après. J'allais aux entraînements des enfants et des adultes, en sport-étude à Lié-

vin... J'ai tout fait pour y arriver. » Pour, déjà, arriver à décrocher son billet pour le championnat du monde 2024 d'Ironman 70.3, une épreuve où s'enchaînent 1,9 km de natation, 90 km à vélo et un semi-marathon. La qualif s'est jouée pour Mathieu à Vichy, le 19 août, en pleine canicule. Une 7^e place au scratch sur 1259 finishers, et surtout une 4^e place chez les 25-29 ans qui lui a offert un billet pour la Nouvelle-Zélande.

Et pourtant, 2023 n'a pas été simple. « J'étais encore en formation militaire jusqu'en juin. Je n'ai pu que rarement faire deux entraînements par jour. Peu pour quelqu'un qui a fait 35 heures d'entraînement par semaine. Le début de saison a été un peu poussif. » La fin aussi avec le semi-marathon de Marchiennes où, parti pour faire 1h10, il a baissé pavillon préservant ainsi lombaires et adducteurs en souffrance. Depuis, Mathieu a bien récupéré. Il s'est lancé dans la longue préparation du championnat du monde. Les Nordistes pourront même se mesurer à lui dans quelques courses de la région cette année : le 5 km des Boucles de Gayant, le 10 km de Valenciennes (« vraiment bien pour faire un temps »), le semi-marathon de Lille, le Triathlon du Chemin des Dames (Somme)...



14:10:56

Esprit d'équipe, détermination, respect et partage

LE DÉPARTEMENT, ACTEUR DU SPORT POUR TOUS

LE DÉPARTEMENT DE L'AIN ALLOUE 3 M€ AU SPORT

- **soutient** l'accès au sport de haut niveau*
- **favorise** la pratique et la promotion du sport pour tous
- **développe** les sports de pleine nature
- **contribue** à la promotion de l'olympisme et des valeurs du sport



www.ain.fr

* 4 clubs professionnels et plus de 40 sportifs de haut niveau et près de 150 équipes aux niveaux régional et national (saison 2023-2024)

AIN⁰¹
Le Département