

La Foulée du Castelas sur les chemins généreux des primeurs

Le départ de la course pédestre déguisée est donné le 22 novembre prochain.

Sport, générosité, terroir, c'est le crédo que la Foulée des vigneronns du Castelas décline depuis déjà 15 ans.

Le dimanche 22 novembre prochain, le départ sera une nouvelle fois donné devant la cave des vigneronns du Castelas. Ils seront plus de 1000 à s'élancer dans cette course pédestre connue pour son parcours réputé sélectif mais aussi pour sa joyeuse ambiance.

Cette épreuve qui en propose deux sur route et chemin suivant un parcours de 10,50 kms est aussi une journée conviviale où déguisements, batucadas et autres percussions assurent l'ambiance.

Le grand huit rochefortais, organisé dans le cadre de la Balade du Côtes du Rhône Primeurs, figure dans le Top 40 des courses festives. Pour pimenter encore un peu plus l'évènement, les organisateurs sortent le grand jeu : challenge du nombre, du club, du plus grand groupe improvisé, des Rochefortais, des pompiers, des déguisements... de nombreux prix sont prévus en sus de ceux du classement allant de son poids en vin, d'un séjour pour un marathon en Europe sans oublier la médaille en chocolat pour chaque participant.

Côté sportifs purs et durs, les records d'Aziz Bouchouk (36'09) et d'Anne Rosati (43'07) sont à battre. Buffet d'arrivée garni de produits de terroir estampillés Sud de France, pavé de bœuf et Aligot, dégustation du primeur, la Foulée sera généreuse puisque 1 euro par dossard sera reversé à l'association "A chacun son Everest".

Petite particularité pour cette cuvée 2015, elle aura un léger accent belge grâce aux 45 coureurs du plat pays venus se mesurer au parcours avant de savourer un certain art de vivre.

Les 150 bénévoles et la quarantaine de partenaires vous attendent de pied ferme en croisant les doigts pour que le soleil



soit de la partie alors que les vignobles se parent des couleurs d'automne. La journée sera grandiose.

Jacques MANOËL-COLIN

La Foulée du Castelas, dimanche 22 novembre.

vembre.

Programme : 7h 30-9h 30, retrait des dossards salle Jean Galia ; 9h départ des courses enfants plateau sportif ; 10h départ de la Foulée, cave du Castelas ; 10 h 10 départ de la balade primeur ; 11 h remise des prix et buffet d'arrivée. Inscriptions en

ligne sur www.kms.fr, à la Cave des vigneronns du Castelas, ou en téléchargeant le bulletin d'inscription sur www.lafoulee-desvigneronnsducastelas.com.

Attention : pas d'inscriptions le dimanche 22 novembre. www.lafoulee-desvigneronnsducastelas.com

CÔTÉ PRATIQUE

Ce qu'il faut savoir avant de s'élancer

Ponctué d'animations musicales et de ravitaillements aux accents du terroir, les 10,5 km de la Foulée des vigneronns du Castelas doivent être accessibles à tous, et pour les plus aguerris d'élaborer une stratégie de course pour s'installer sur la plus haute marche du podium.

Depuis le 1er novembre, le parcours est balisé. Pour être au top le jour J, Alain Longeard, président du Rochefort Sport Athlétisme, revêt sur le parcours en insistant



sur trois points pour rassurer ceux qui abordent la course avec une dose d'appréhension.

▶ AVANT LA COURSE

Il est important de se préparer en effectuant des sorties régulières sur terrain vallonné car la foulée n'est qu'une succession de bosses et de faux plats montants ou descendants. Pour parfaire cette préparation n'hésitez pas à programmer des séances de fractionné en côte pour favoriser le renforcement musculaire et travailler le cardio.

▶ PENDANT LA COURSE

Ne partez pas trop vite, gérez bien votre souffle et votre foulée durant la première côte. Ne succombez pas à l'euphorie du départ, restez dans votre rythme, ne vous mettez pas dans le rouge dès le premier km. C'est le secret pour arriver au bout sans s'épuiser. Très important : se faire plaisir. Cela vous évitera un stress inutile.

▶ L'EFFORT FINAL



Le départ est donné devant la cave des vigneronns du Castelas dans une ambiance conviviale où déguisements et batucadas assurent l'ambiance.

PHOTO A. ESPOSITO

À partir du km 7 et jusqu'au 9,5 km, le parcours est en faux plat montant, c'est une succession de faux plats montants qui se termine par le mur de la montée du Grand Pont.

Gardez-ensous la semelle et n'hésitez pas à marcher pour mieux relancer jusqu'à l'arrivée en faux plat descendant.

C.C.