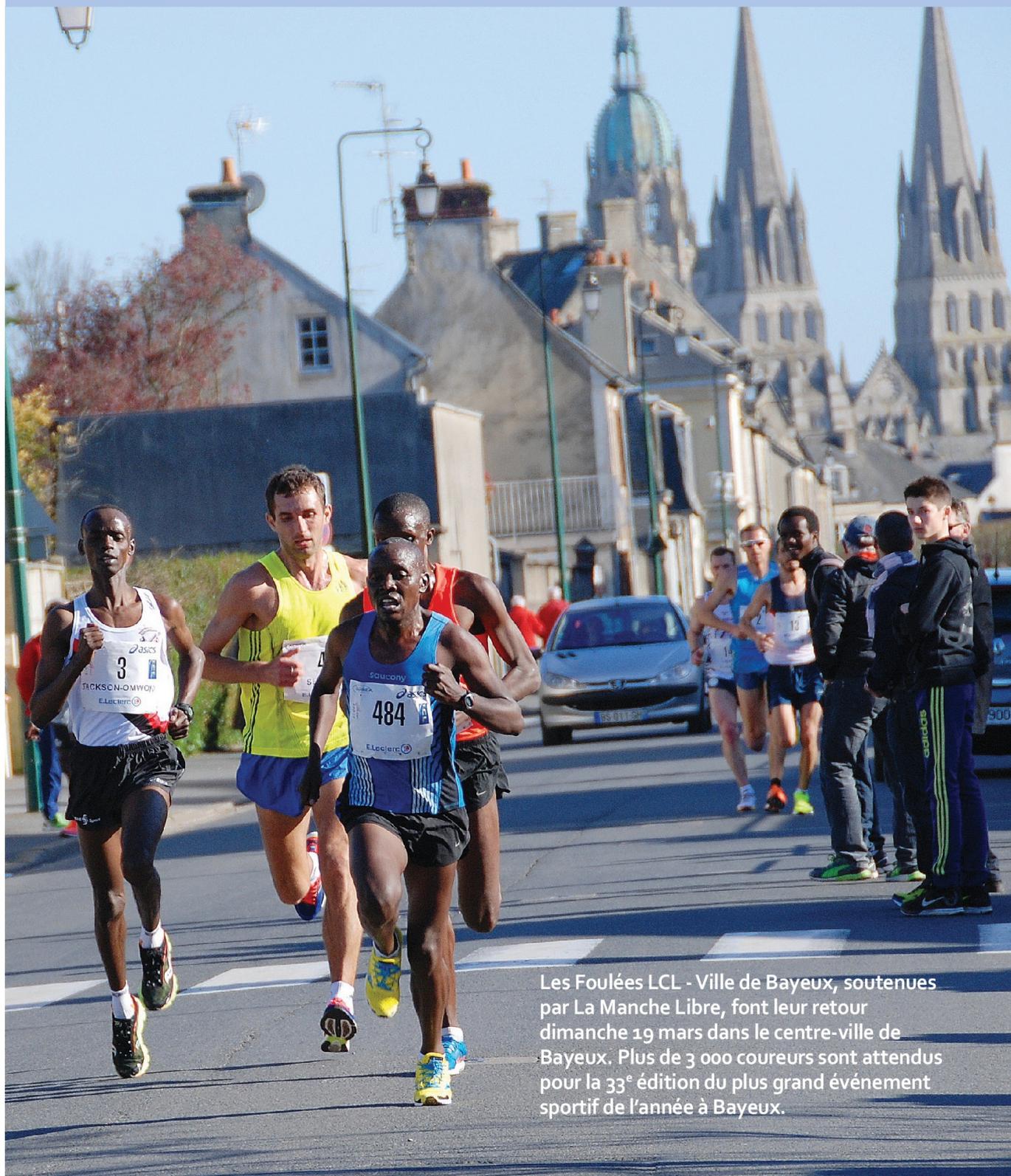


LA MANCHE
LIBRE

Foulées de Bayeux

18 MARS 2017



Les Foulées LCL - Ville de Bayeux, soutenues par La Manche Libre, font leur retour dimanche 19 mars dans le centre-ville de Bayeux. Plus de 3 000 coureurs sont attendus pour la 33^e édition du plus grand événement sportif de l'année à Bayeux.

Douze courses, un vrai marathon

Pendant 5 h d'efforts et de spectacle, près de 42 km seront parcourus dimanche

Courses jeunes

Dès 5 ans, un millier d'enfants participent aux Foulées. Symboles de la popularité de l'événement, ils offrent deux heures d'un spectacle qui fait le bonheur des familles.

Les premiers à s'élancer seront les poussinets et poussinettes nés entre 2008 et 2010, pour quatre courses d'une boucle (500m), de 12 h à 12h21. Place ensuite aux poussins (nés en 2006 / 2007) pour deux courses de deux boucles (1 000m) à 12h28 et 12h37. Les bambins (nés en 2011 - 2012), catégorie qui ne donne pas lieu à un classement, effectueront 400m de course à 12h45 pour les filles et 12h47 pour les garçons. Toutes ces courses sont gratuites. Suivra la course 7 réservée aux benjamins (nés en 2004 - 2005), longue de 1800m, à 13h (3 €). Les minimes et cadets (2000 à 2003) s'élanceront pour 3 200m à 13h02 (4 €).

Reine Mathilde

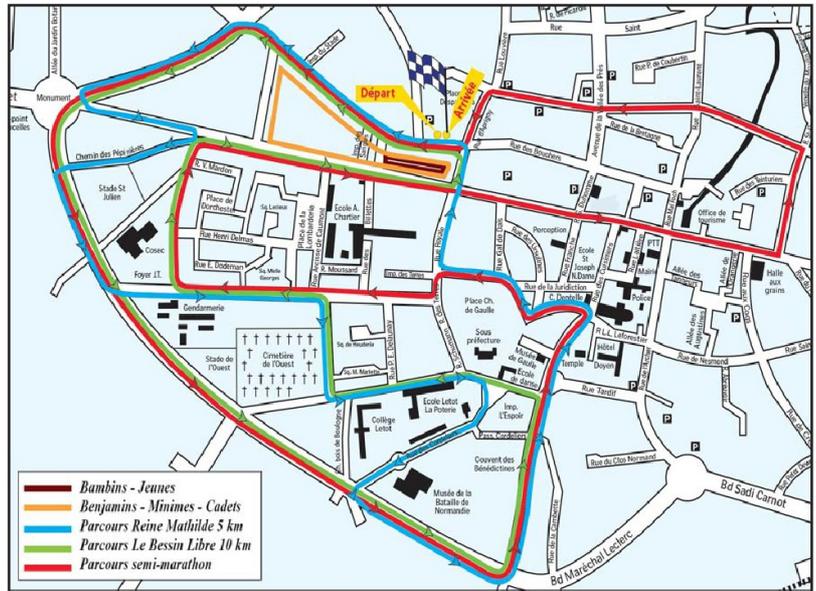
C'est la "populaire". Autrefois réservée aux femmes, elle est ouverte à tous et peut se faire en courant (à partir de 14 ans) ou en marchant (à partir de 6 ans), l'important étant de donner son souffle et son argent (9 euros) au profit de l'association "Vaincre la Mucoviscidose". Départ à 13h pour 5 000m.

10 km La Manche Libre

Coup de revolver à 13h55 en haut de la place Saint-Patrice. La course soutenue par La Manche Libre lance la compétition à proprement parler. Ouverte aux femmes et aux hommes, licenciés ou non, aux juniors, espoirs, séniors et vétérans. Son parcours impose deux boucles de 5 km. Label FFA régional, qualificatif pour les championnats de France, avec meneurs d'allure.

Semi-marathon Alain Buchart

C'est la dernière épreuve de la journée. La plus prestigieuse avec trois boucles de 7 km à parcourir. Coup de starter à 15h10, en bas de la place Saint-Patrice. La course célèbre ses 22 ans. Label FFA régional, il s'agit d'un championnat régional, qualificatif pour les championnats de France, avec meneurs d'allure.



Rues pavées, grandes avenues, By-Pass, centre-ville, rues piétonnes, montées, descentes, vent de face ou dans le dos, les parcours du 10 km La Manche Libre et du semi-marathon Alain Buchart sont très variés et sélectifs.

A NOTER

RÉCOMPENSES La remise des prix. La remise des prix s'effectue dans la foulée de l'arrivée du semi-marathon Alain Buchart, à partir de 17h15. Pour la première année, la cérémonie est organisée à l'espace Saint-Patrice et non au gymnase Coubertin.

ANIMATIONS Place Saint-Patrice. Pour faire vivre l'événement et permettre aux enfants et aux parents de patienter entre deux courses, des animations sont proposées place Saint-Patrice : stands partenaires et restauration, structures gonflables pour les enfants, lâcher de ballons.

Inscriptions et retraits de dossards

PRATIQUE

Inscriptions. Privilégiez l'inscription en ligne, avec paiement sécurisé sur www.fouleesbayeux.com jusqu'au vendredi 17 mars 20h. Sinon, par courrier jusqu'au 11 mars avec bulletin d'inscription, copie de licence, certificat médical et montant de l'inscription. Par téléphone jusqu'au 17 mars. Au lycée Jeanne d'Arc, dès le samedi 18 mars, de 10h30 à 12h et de 14 h à 17h30 et le dimanche 19 à partir de 10 h. Une urne est installée dans la galerie marchande du Centre Leclerc.

Retrait de dossards au lycée Jeanne d'Arc samedi 18 mars de 10h30 à 12h et de 14 h à 17h30 et le dimanche 19 à partir de 10 h. Le retrait des dossards pour le circuit des bambins a lieu uniquement le dimanche matin à partir de 10h au Lycée Jeanne d'Arc. Pièce d'identité obligatoire pour le 10 km et le semi-marathon.



Michèle Mathieu et Suzanne Alix sont chargées des inscriptions.

Jeu. Des billets de tombola sont en vente à 1 €. Tirage au siège de l'association le vendredi 31 mars.

Résultat en ligne sur le site de l'association le lendemain, samedi 1^{er} avril.

Les beaux jours arrivent !

Bénéficiez de **200€** D'AIDE pour l'achat de votre **VELO néomouv ELECTRIQUE**

1.099€ - 200€ d'aide **899€**

2 Imp. Moulin de la Rivière SAINT-VIGOR-LE-GRAND 02.31.21.45.16

PLANETE VELO

SCOTT TREK CRAFT



Tendance Ouest dans la course

RADIO

Aux côtés de La Manche Libre et de son édition du Bessin, la radio Tendence Ouest s'engage à fond pour les Foulées LCL - Ville de Bayeux. Partenaire de l'événement, la radio met à disposition des organisateurs son car-podium. Un équipement qui permet notamment d'organiser

les podiums à l'arrivée des douze courses.

Par ailleurs, si l'émission Tendence Sports (18h - 19h chaque dimanche soir) de Sylvain Letouzé ne pourra pas être retransmise depuis Bayeux en raison du match Caen - Monaco qui se dispute à 15h, les 20 dernières minutes seront consacrées à l'événement bayeusain.

Les foulées sont grandes

Les 33^{es} foulées arrivent en ville dimanche. Coup de revolver à midi.

Les événements se succèdent à Bayeux. Quinze jours après le festival international du cirque, d'autres as de la piste reprennent le flambeau. Dimanche 19 mars, plus de 3200 coureurs, parmi lesquels des références régionales et même nationales vont tenter de repartir avec le meilleur numéro.

10 nationalités et 24 départements représentés

33 ans que ça dure et on ne s'en lasse pas. On en redemande même à en juger par les records de fréquentation pulvérisés chaque année depuis sept ans. Et dire que l'événement mis sur pied en 1984 par le Groupe Sportif du Centre administratif du Crédit Lyonnais de Bayeux (GSCLB) peinait à atteindre la barre des 1800 participants avant les années 2010. Un succès bâti sur une recette mêlant performance sportive de haut niveau, popularité et géné-

suffisant pour s'en convaincre. Pour le second, les records de participation et le fait que dix nationalités et 24 départements soient représentés le prouvent. Pour le dernier, on précisera que les foulées reversent chaque année au total près de 5000 euros, soit 10% du budget total du comité d'organisation.

L'événement jouit d'une belle cote de sympathie. Il faut dire que si le calendrier peut parfois lui jouer des mauvais tours en termes de météo, il est aussi son meilleur atout. Premier événement athlétique régional

d'ampleur, parfaitement calé sur la route du marathon de Paris, débarrassé de toute concurrence importante ce week-end-là, le rendez-vous signifie tout simplement le retour de la compétition pour les athlètes. Pour les coureurs du dimanche, qui ont des fourmis dans les jambes et une grande envie d'accélérer, c'est aussi la sortie de l'hiver. Alors que les jours commencent à allonger, que les températures remontent, que la ville sort de sa léthargie, il est d'ailleurs de



« Nous sommes prêts »

Daniel Gooderidge, président du comité d'organisation des Foulées.

REPÈRES

■ Pas plus de 2h15

Pour le Semi Marathon "Alain Buchart", la durée limite de l'épreuve est fixée à 2 h 15. Après le passage du véhicule de fin de course, les coureurs devront se conformer aux règles du Code de la route.

■ Ravitaillements

Courses jeunes et Reine Mathilde : chocolat chaud, eau, friandises à l'arrivée. 10 km "La Manche Libre" : eau-sucré-orange au 5^e km et à l'arrivée. Semi-marathon Alain Buchart :

Des Participants Témoignent

"Familial et populaire"



Sébastien Bérard

Courir pour les trisomiques

"Cela fait une quinzaine de fois que je participe à cet événement. Depuis 12 ans, c'est avec Courir pour les Trisomiques et j'aime toujours autant parce que c'est une course familiale et populaire et que ce sont des copains qui l'organisent !"

"Entre copines"



Lola, 10 ans

Élève de CM2, habite Guéron

"Je participe tous les ans aux Foulées depuis que je suis en CP. On s'entraîne avec l'école et cette année on doit faire 1000m, ce n'est pas dur. Je ne cours pas pour gagner mais juste pour le plaisir d'être avec les copines."

"Très impatiente"



Othylie Dugousset

8 ans. Subles.

"C'est ma cinquième course des foulées. J'espère être première comme les années précédentes. Je me prépare à la maison, sur un tapis roulant. Mes parents m'encouragent et m'accompagnent. Je suis impatiente !"

"Mes 5^{ème} Foulées"



Frédérique Bréard

Institutrice à Bayeux

"Je participerai à mes 5^{ème} Foulées sur le 10 km La Manche Libre. C'est une course sympathique, dans Bayeux. Je cours pour le plaisir mais j'ai envie de gagner en endurance. Je serai soutenue par mes élèves et leurs parents, c'est super !"

"Depuis le primaire"



Marc Schmit

Bayeux

"Mes premières foulées datent de la primaire ! C'est un événement convivial et incontournable. On emprunte des rues de tous les jours et sur les trottoirs le public nous acclame. Il y a un côté 'comme à la maison' !"

"Dans le milieu urbain"



Alain Bertaux

Agriculteur à Trévières

"J'aime participer à cette épreuve car c'est la seule à se dérouler dans un milieu urbain. C'est toujours une course festive et conviviale, avec une organisation irréprochable. L'occasion chaque année de retrouver d'anciens participants".

"Une préparation"

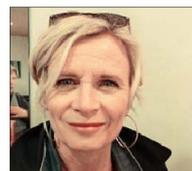


Jérôme Guilmin

Ingénieur, 40 ans, Guéron

"Cette année, je fais le 10 km parce que c'est un bon étalonnage de l'entraînement hivernal. C'est une des premières courses de la saison. Elle marquera le lancement de ma préparation pour le marathon de Prague, en mai".

"A domicile"



Françoise Kuley

Enseignante

"Je ne compte plus les années, cela fait plus de 25 ans que je participe. Cette année, je fais le 10km. C'est la course à domicile. Je fais partie du club 'Courir pour les trisomiques'. A chaque fois, j'ai toujours une pensée pour Alain Buchart".

"Améliorer ma perf"



Arnaud Guérin

Le Molay-Littry

"Les Foulées, c'est une course très bien, un parcours assez roulant et une organisation au top car bien rodée, une ambiance sympa. Je ferai les 10 km La Manche Libre pour améliorer ma performance de l'an passé".

Foulées de Bayeux

EN QUESTION

“Attention au 15^e km”

Le semi est l'épreuve reine. Décryptage.

A 55 ans, Jean-Charles Stasi a levé le pied. Mais, cet adhérent de Courir pour les Trisomiques, qui s'est mis à la course à pied à 42 ans, a disputé de nombreux trails, semis et marathons. Et 21 km est sa distance préférée.

■ Comment préparer un semi ?

“Il ne faut pas partir la fleur au fusil. Avant de courir un semi, il faut courir un 10km. C'est la distance que tout le monde peut boucler. Le semi, c'est autre chose car l'épreuve allie endurance et vitesse. Il faut gérer. On peut avoir la tentation de partir vite mais c'est l'inverse qu'il faut viser. Si on s'est bien préparé, si on a bien géré sa course, on doit pouvoir finir en sprintant, faire en sorte que le dernier kilomètre soit le plus rapide. Pour cela, il faut courir trois fois par semaine. Deux footings dont un long (jusqu'à 1h30) et surtout une séance de fractionné. Sinon, vous aurez l'endurance mais pas la vitesse”.

■ Quels sont vos conseils ?

“S'inscrire dans un club. Ça fait progresser. En un an, je suis passé de 43 mn à 38 sur un 10km. On



Jean-Charles Stasi. Son meilleur chrono sur 21km : 1h26 en 2005.

bénéficie des conseils d'un coach et de l'émulation du groupe. Sans club, on finit par tourner en rond et on se frustre. L'autre conseil c'est de faire attention au passage du 15^e km. Il y a une baisse de moral et d'énergie. Au 18^e km, comme disent les adeptes, “ça sent l'écurie” et ça roule tout seul. Sinon, il faut bien s'hydrater, bien s'alimenter les jours qui précèdent, bien s'équiper, s'échauffer dix minutes minimum, courir encore 10mn à très faible allure après l'épreuve et s'étirer pour s'épargner des courbatures qui pourraient remettre en cause la motivation”.

Saint-Joseph est déjà prêt !



Virginie Lechevalier, directrice de l'école Saint-Joseph, n'hésite pas à enfile le collant pour entraîner les élèves pour la course des foulées.

SCOLAIRES

Mardi 7 mars dans le hall de l'école Saint-Joseph, une centaine d'élèves sont rassemblés. Ils piétinent, impatients, attendant leur coach qui les emmène courir. Ils se préparent à la grande course des Foulées - LCL Ville de Bayeux. “J'ai peur d'avoir froid sans mon blouson”, s'inquiète Inés.

135 élèves de l'école sont concernés, 95 primaires du CP au CM2 et 40 bambins de maternelle moyenne et grande section. Les entraînements ont commencé dé-

but février, tous les mardis. Quatre adultes assurent l'encadrement, Virginie Lechevalier, directrice de l'école, André Russeau éducateur sportif et deux parents d'élèves, Anne-Marie Peters et Nargues Ghani.

“Habituer les enfants à cette hygiène de vie”

“Le sport est indispensable à l'équilibrium personnel et il est important d'habituer les enfants à cette hygiène de vie. De plus, participer à

une activité collective permet de créer du lien entre élèves”, déclare Virginie Lechevalier.

Le circuit est rôdé, les coureurs partent de l'école, utilisent les pistes cyclables, font deux tours de la piste du stade Henry-Jeanne et reviennent toujours en trotinant. Soit une boucle de 20 minutes. Le dernier échauffement est prévu le “jour J”. Les coaches ont donné rendez-vous aux petits sportifs, en haut de la rue des Bouchers, à quelques mètres de la ligne de départ.

Son marathon raconté en bande dessinée

LIVRES

Sébastien Samson a choisi comme sujet de sa deuxième bande dessinée, de raconter... son marathon de New York. “Je ne connaissais pas New York, je n'avais jamais fait de marathon et l'idée du dépassement me dépasse. Je me suis pourtant lancé le défi de participer à cette course en 2011.” Ce Bayeusain, prof d'arts plastiques dans la Manche et compagnon d'une athlète confirmée, raconte la souffrance de la préparation, son voyage et sa course, bouclée en 5 h 40 !

En 1989, il remporte un prix national du concours de la BD scolaire. Diplômé des arts plastiques de la faculté de Bordeaux III, il collabore à la revue du patrimoine *Le festin* et s'autoédite (à un exemplaire !) à plusieurs reprises. En 2005, il réalise une BD documentaire sur les Ecoles militaires de Saint-Cyr-Coëtquidan. Il attendra ses 36 ans



Sébastien Samson dédicacera sa BD dimanche 19 mars place St-Patrice.

pour se jeter à l'eau et publier *Le journal d'une bipolaire*.

Pratique. Éditions de la Boîte à bulles, 192 pages, 24 €.

CHALLENGE FAMILLES

L'an passé, la Famille Mouchel avait terminé 1^{er} du challenge famille lors des Foulées LCL - Ville de Bayeux. “Ce n'est pas la Famille Mouchel, mais c'est une Famille de Cœur”, précise Isabelle Mouchel. “Avec Noëlle Huault et Géraldine Hue et nos quatre enfants, nous avons fait la randonnée de 5 km pour l'association Vaincre la Mucoviscidose, une façon d'accompagner nos maris qui disputaient le 10 km La Manche Libre”.

Le challenge a été attribué à la famille d'Eric Mouchel, puisque tous étaient inscrits sous ce nom. “Notre but était de partager une journée ensemble autour d'un sport et de nous retrouver pour le repas”. Dimanche 19 mars, avec une famille agrandie, ils seront à nouveau au départ des Foulées. Eric Mouchel, Eric Lepoutier, Michaël Mellet courent le 10 km,



“La Famille Mouchel” : Patricia, Noëlle, Isabelle, Maëlle, Eric Mouchel, Eric Lepetit, Alexia, Géraldine et Antoine, et Michaël seront au départ.

Maëlle, Alexia et Antoine, leurs enfants, participeront à la course minime. “Le parcours est agréable,

l'ambiance très conviviale. Les dames et enfants marcheront pour une bonne cause”, conclut Isabelle.

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <p>RÉGION NORMANDIE</p> | <p>BodemerAuto</p> | <p>E.Leclerc Bayeux</p> | <p>Calvados LE DÉPARTEMENT</p> | <p>Meubles FINEL BAYEUX</p> | <p>MONROCC MOTOCULTURE</p> |
| <p>LA MANCHE LIBRE</p> | <p>ELECTRICITE GENERALE</p> | <p>BOWLING à BAYEUX</p> | <p>BAYEUX</p> | <p>NOVOTEL HOTELS & RESORTS</p> | <p>MAISONS LEBLANC MARUT</p> |
| <p>tendance OUEST</p> | <p>BAYEUX</p> | <p>asics</p> | <p>DURAND LOCATION</p> | <p>TOUS-PRIX</p> | <p>PG</p> |

EN QUESTION

“Une institution”

La municipalité ne lâchera jamais l'événement.

■ Que représentent les Foulées LCL - Ville de Bayeux pour la ville ?

“C'est l'événement sportif le plus populaire et le plus important de l'année. Une manifestation installée et reconnue bien ancrée et bien notée à l'agenda des Bayeusains. Une institution. Et même s'il s'agit d'une année classique, ça reste une organisation importante pour la municipalité, techniquement et humainement. En plus, l'événement enchaîne les records de fréquentation. Nous entretenons les meilleures relations avec le comité d'organisation qui sait qu'il peut s'appuyer sur nous en cas de souci”.

■ Quelles sont les recettes du succès ?

“Le sérieux et la convivialité. La performance sportive et l'ambiance. Le choix qui a été fait de créer un semi-marathon en 1996 est porteur. Associer massivement les scolaires est également une excellente idée car cela a permis de fidéliser le public. Il y a un vrai lien avec la population”.

■ Le centre administratif LCL se vide et va fermer d'ici



Arnaud Tanquerel, premier adjoint, en charge des sports et de la jeunesse.

un an. L'événement est-il menacé ?

“L'entreprise a rappelé son attachement à l'événement. Et puis, de toute façon, même si LCL devait s'arrêter et, même si le comité d'organisation n'était plus en mesure d'assumer, la ville serait au rendez-vous. C'est un bel événement, populaire et fédérateur. Nous avons trouvé une solution pour reloger le comité d'organisation. Ils prépareront la prochaine édition depuis l'immeuble qui abrite Bayeux Shopping. Les locaux du 3 Dix-Huit viendront en complément quelques semaines avant l'événement”.

Jean, le survivant

PORTRAIT

Dimanche, à 13h55, sur la ligne de départ du 10km La Manche Libre, tous les yeux seront braqués sur Jean Damacène Habarurema. Ce petit gabarit explosif (1,66 m, 53 kg) âgé de 40 ans vient de remporter les championnats de France de semi-marathon organisés à Bourg-en-Bresse en 1h03'53", 32 secondes de moins que le record de l'épreuve et sept secondes de moins que le record bayeusain fixé à 1h04 par Loïc Letellier. Celui qui prépare le marathon de Paris du 9 avril est donc le grand favori pour... se succéder puisqu'il s'était imposé l'an dernier sur le 10km en 30'22, un autre très beau chrono.

Un coureur atypique

Pour mesurer la portée de l'exploit, il faut avoir à l'esprit que Jean-Damacène ne s'était jamais exercé à la course à pied avant d'avoir 27 ans et qu'à peine naturalisé français, il s'est classé 13^e des championnats d'Europe du marathon à Zurich en 2014 en 2 h 12' 40 au terme de sa deuxième course sur la distance.

Ce coureur atypique, qui a remporté son premier marathon en 2005 en Vendée, en s'offrant le luxe de s'arrêter sur le bord de la route pour consoler une jeune spectatrice en pleurs, possède une trajectoire unique et tragique. Né à Butare, dans le sud du Rwanda, d'un père Tutsi et d'une mère



Rescapé d'un génocide, ex séminariste, Docteur en philosophie, Habarurema, qui parle 6 langues, est le vainqueur le plus atypique du 10km La Manche Libre.

Hutu, Jean-Damacène (qui veut dire “Dieu seul”) est un miraculé. Il a survécu au génocide de 1994 qui avait coûté la vie à un million de personnes en trois mois et massacré son père et huit de ses frères et sœurs.

Il a failli être prêtre

Pour fuir ses souvenirs, Habarurema a quitté le Rwanda en 1997 avec les frères de la congrégation Saint-Gabriel. En Inde et en Thaïlande puis à Amsterdam et à Angers en 2003 où il étudie les sciences de l'éducation à l'université catholique et apprend le français dans la Bible et les ouvrages

de Saint-Augustin. Et où il découvre aussi les bienfaits de la course à pied. “Quand je ne cours pas, je m'enferme dans mon passé. Dès que je trotte, je suis de nouveau le Jean souriant”.

Séminariste, en passe d'être ordonné prêtre, il a préféré quitter sa communauté, la foi au cœur mais rongé par le doute. “Les Rwandais disent que Dieu avait sa demeure au Rwanda. Je me suis souvent demandé pourquoi il nous avait abandonnés. Je peux continuer à servir le Seigneur, mais par le sport et la transmission de mon savoir”. Jean-Damacène a soutenu une thèse de philosophie. Son sujet ? L'identité...

Pensez à votre certificat

PRATIQUE

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition est obligatoire. Il doit être daté de moins d'un an. Votre dossier ne vous sera remis qu'à réception (ou la présentation) de votre certificat médical ou de votre licence. Dès la validation de votre inscription,

un dossard vous sera attribué et vous serez informé par mail. Le numéro de licence est obligatoire pour les licenciés FFA. Pas de numéro de licence, pas d'homologation de performance, pas de qualification au Championnat de France.

A noter : suivre à vélos et animaux interdits.

BÉNÉVOLES

Accueillir plus de 3000 coureurs et probablement le double de spectateurs nécessite l'implication de 200 bénévoles le jour J. Ils sont 15 à l'aménagement du parcours et au balisage, 20 à la logistique, 22 au secrétariat et aux inscriptions, 12 aux saisies informatiques, 22 au ravitaillement pendant les courses, 4 à la distributions de boissons chocolatées, 6 à la remise des lots sur les podiums et 10 à la remise des sacs.

On recense également six directeurs de courses et officiels, huit commissaires arrivées et 75 commissaires de courses. Ajoutez y les services rendus par la municipalité, la gendarmerie, l'unité locale de la Croix Rouge du Bessin au Virois, un médecin et un kiné sur les lieux de l'épreuve.

Vous voulez rejoindre cette grande aventure ?

Dans les starting-blocks



Le noyau dur de l'organisation des Foulées de Bayeux est composé d'une vingtaine de personnes.

N'hésitez pas et envoyez votre inscription à l'adresse mail : contact@fouleesbayeux.com,

en indiquant vos coordonnées et le poste que vous désirez occuper.

Des puces dans les chaussures

TECHNIQUE

Les courses 8 (Reine Mathilde) - 10 (10km “La Manche Libre”) - 11 (Semi-marathon), ainsi que la course 7 (Minimes/Cadets) pour l'édition 2017, sont chronométrées selon la technologie IPICO : Puce électronique récupérable portée à la chaussure par un lien plastique. Ces “Puces” sont en location et

donc récupérées à l'arrivée. L'organisation demande aux coureurs qui ne termineraient pas leur course de bien vouloir les restituer à la tente “Ravitaillement” près de l'arrivée. Les Foulées travaillent avec la société Breizh Chrono, spécialiste du chronométrage automatique d'épreuves sportives dans toute la France.

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |