

## LE 10KM EN QUESTION

### “Une transition pour Paris”

Fabien Tetelin figure parmi les outsiders du 10km.

#### ■ Comment aborder le 10km La Manche Libre ?

“Pour aborder une préparation physique sur 10km, il faut se fixer un objectif. Trois cas de figure. D'abord on veut juste finir ce 10km et deux séances d'endurance hebdomadaires pendant 4 à 5 semaines avant l'épreuve devraient suffire pour un sujet qui fait souvent du sport. Ensuite, si on souhaite courir le plus vite possible, il faudra alterner des séances de qualité, fractionner les rythmes de courses et des séances d'endurance. Un test initial de VMA (vitesse maximale aérobie) permettra d'évaluer les possibilités de performance sur 10km et de calculer les allures d'entraînement, 3 à 4 séances hebdomadaires pendant 5 à 6 semaines devraient permettre au sportif d'atteindre son objectif. Enfin pour l'athlète régulier, le 10km fera partie d'une programmation annuelle dans laquelle cette compétition sera une étape vers un objectif clé.”

#### ■ Quel est votre objectif ?

“Les foulées de Bayeux arrivent entre la saison de cross et le marathon de Paris, c'est une transi-



Fabien Tetelin est licencié au Stade Athlétique Bayeusain.

tion entre terrain gras et route. La préparation est donc réalisée depuis cet hiver à raison de 6 à 8 entraînements par semaine, dont la durée varie de 40mn à 1h15. Le contenu est basé sur le développement de la vitesse (séries de 200, 300, 400m), de la puissance (séries de côtes d'une minute), de la résistance (répétition de séquences de 3, 4 minutes au rythme de compétitions) et d'endurance fondamentale (40 à 60 min).

Le dernier ingrédient pour préparer une course étant l'envie et le plaisir que procure toute activité sportive”.

## Des records faits pour être battus



7. Le nombre d'allures proposées pour vous permettre d'améliorer votre performance. Quatre sur le semi-marathon : 1h20 - 1h30 - 1h40 - 1h50 et trois sur le 10 km “La Manche Libre” : 40 mn - 50 mn - 60 mn.

#### CHIFFRES

**150.** C'est la prime donnée en cas de record sur le semi et le 10. La prime est de 100 euros pour un record vétérans.

**29'42.** C'est le record du 10km La Manche Libre. Une marque détenue par Loïc Letellier, coureur qui détient également la meilleure référence sur le semi-marathon bayeusain en 1h04. Le record féminin du 10km a été établi à 33'33. Chez les vétérans, il est de 30'22 et les vétérans de 37'47. Sur le semi-marathon Alain Buchart, le

meilleure performance féminine a été fixée à 1h13'54 chez les femmes, 1h07'57 chez les vétérans et 1h18'50 chez les vétérans.

**20.** C'est le nombre de personnes bénévoles qui composent le comité d'organisation. Au total, l'organisation s'appuie sur 200 bénévoles le jour J.

**3218.** Comme le record de participation à battre. Il a été établi l'an dernier lors de la 32<sup>e</sup> édition. Ils étaient 2820 l'année précédente. On en comptait 1897 en 2010, dernière année où la fréquentation des

Foulées a affiché une baisse. En sept éditions, l'événement compte près de 1500 partants de plus.

**1051.** Comme le nombre d'enfants (à partir de 5 ans) qui ont participé aux 9 courses qui leur sont dédiées, l'an dernier.

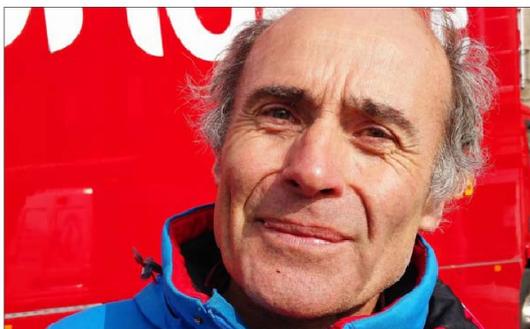
**402.** C'est le nombre de partantes en 2016 pour la course féminine “La Reine Mathilde” au profit de l'association “Vaincre la Mucoviscidose”

**1118.** C'est le nombre d'inscrits au 10 km “La Manche Libre”, de loin, l'épreuve qui séduit le plus.



#### ■ Course des As

Sous l'œil de la mascotte du Crédit Lyonnais, deux coureurs se mesurent dans la “Course des As”. Pour Jean Louise, le président du groupe sportif du Crédit Lyonnais, cette première est un succès.



#### ■ Le premier vainqueur

Licencié à Château-Gontier, en Mayenne, Serge Heuveline, auquel nous avons consacré un portrait l'an dernier, restera à jamais le premier vainqueur des foulées bayeusaines.

## 28 février 1984 : 300 coureurs pour une première

Les Foulées de Bayeux sont nées le dimanche 28 février 1984. Organisées par le Groupe Sportif du Crédit Lyonnais, sous une neige fondue, elles ont séduit 300 coureurs. Ils sont dix fois plus nombreux aujourd'hui.



#### ■ Une populaire et une sportive

Des poussins à la populaire, l'organisation propose déjà neuf courses. La plus sportive mesure 8km et impose 5 grandes boucles et la populaire 3,2km et deux grandes boucles. L'engagement est gratuit et des coupes et médailles sont remises aux trois premiers de chaque catégorie.

# Foulées de Bayeux

## “Pasta party” : c’est parti dès le samedi



Une soirée ouverte à tous qui sert la cause de l’association Courir pour les Trisomiques.

### COURIR POUR LES TRISOMIQUES

Les Foulées ne débutent pas le dimanche à midi. Chaque année, le véritable coup d’envoi de l’événement est donné la veille au soir à 20h, salle Saint-Laurent autour d’une soirée unique en son genre intitulée : “la Pasta Party”. L’association Courir pour les trisomiques a résolu une équation périlleuse. Comment faire sortir des athlètes une veille de course ? En leur proposant une assiette de pâtes, indispensable féculents à

la réussite sportive. Ainsi chaque samedi qui précède l’événement, une dizaine d’athlètes et notamment ceux du Mans, devenus des amis, retrouvent les adhérents de l’association et les jeunes handicapés pour une soirée conviviale, ouverte à tous. **Pratique.** Samedi 18 mars à 20 h, salle Saint-Laurent à Bayeux. Prix du repas : 8 € (boisson non comprise). Réservation auprès de l’association avant le 16 mars. Tél. 02 31 92 13 98. E-mail : lievens.fer@orange.fr.

## Un club pas comme les autres



Dimanche 12 mars, les athlètes de CPLT se sont illustrés à l’Ekdin (marathon par équipe) de Tourlaville : la victoire pour les filles et une 4<sup>e</sup> place au général pour l’équipe vétérane masculine, qui termine en outre 1<sup>er</sup> de sa catégorie.

### COURIR POUR LES TRISOMIQUES

Des hommes et des femmes en jaune, vous risquez d’en voir beaucoup ce dimanche. Au départ des différentes épreuves, comme coureurs ou meneurs d’allure ; mais aussi dans les stands et au sein de l’organisation. Cet engagement protéiforme résume parfaitement la spécificité de Courir Pour Les Trisomiques : la pratique de la course à pied, dans une démarche solidaire. En enfilant le maillot, on s’engage

à donner de son temps au service des handicapés faisant partie de l’association, en les accompagnant à la piscine, au bowling ou lors de sorties hors de Bayeux. “En plus du sport, les coureurs et coureuses ont une mission humanitaire à assurer. Ils représentent à l’extérieur, et sont un vecteur pour ces objectifs”, résume Adélaïde Liévens, présidente de CPLT depuis sa création en 2001, et qui passe cette année le relais à Alain Jeanne. A CPLT, on court donc pour les

autres. Mais on n’en oublie pas le chrono pour autant. Loin de là. Philippe Duchemin, le coach maison depuis la création de la section athlétisme en 2006, veille au grain en concoctant des plans d’entraînement et en encourageant ses troupes à chaque course. “J’ai grandi avec le groupe. L’humain a pris beaucoup de place dans ma vie depuis que je suis à CPLT”, confie cet ancien coureur de haut niveau. Et les résultats sont là pour prouver qu’on peut allier convivialité et performance.

## Reine Mathilde, la reine des courses



Le départ de la Reine Mathilde sera donné à 13h. Vous pouvez la disputer en courant ou en marchant.

### VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Le Comité d’Organisation se montre généreux et solidaire avec les plus fragiles et notamment les enfants. Depuis 2003, un euro est reversé sur chaque inscription au 10 km et au Semi Marathon à l’association “Courir pour les trisomiques”. Depuis 2011, l’organisation donne un coup de projecteur à un autre combat remarquable : celui de l’association “Vaincre la Mucoviscidose”.

nisée le dimanche matin. Ouverte à tous, mesurant 10km et ne présentant aucune difficulté, cette randonnée qui s’élance à 9h15 de la place Saint-Patrice permet de faire un don à l’association. Dans l’après-midi, la course féminine “La reine Mathilde - votre souffle pour la Muco” est également dédiée à la lutte contre cette maladie rare et génétique qui touche principalement les voies respiratoires et le système digestif et frappe un nouveau-né tous les 3 jours. Les 9 € d’inscriptions sont reversés.

## Un semi pour sauver l’école



L’Association participe aux Foulées pour la 6<sup>e</sup> fois. Honorine partira à 13h45 avec les jambes de son papa. Vous pourrez l’encourager tout le long du parcours et venir sur le stand de l’association.

### HONORINE LÈVE-TOI

Lancée en septembre lors de la Course à la Bayeusaine, l’action pour “sauver l’école d’Honorine et ses amis de la fermeture” arrive à son terme avec les Foulées. L’école, ouverte il y a 5 ans par les parents d’Honorine pour leur fille et 5 autres enfants handicapés, était menacée de fermeture faute de financement public. Cette opération a entraîné la jeune bajocasse polyhandicapée de 9 ans sur des terrains inhabituels pour préparer, en 100 km, l’épreuve de dimanche :

Colleville Montgomery, Balleroy, Port en Bessin, La Mue à Lasson, Courir entre 20 à Caen et les galopades de Noël à Bayeux. Un parcours qui a permis à l’association présidée par Eric Pioiger, papa d’Honorine, “de faire partager plus largement la cause des enfants polyhandicapés pour lesquelles les familles sont sans solution faute de structure suffisante et adaptée. Malgré les parcours pas toujours très adaptés et les intempéries, Honorine ne garde que les bons souvenirs : les rencontres inatten-

dues comme celle du champion Christophe Lemaitre, mais aussi beaucoup de gestes de soutien de coureurs anonymes”. 37 000 € ont été collectés et avec les promesses de dons à venir, le centre-école n’est plus menacé pour 2017. Mais après ? “L’Agence Régionale de Santé a versé une somme correspondant à la prise en charge d’un enfant pour la moitié d’une année dans un IME. Une somme dérisoire au regard des besoins”. Le combat va donc se poursuivre. “Tous les enfants ont droit à l’école”.

# Foulées de Bayeux



## ■ Médailles et chocolat

Après l'effort, le réconfort ! Après chaque course enfant, les organisateurs proposent un chocolat chaud souvent bienvenu à cette période de l'année et dont peu d'enfants se privent.



## ■ Irrésistibles bambins

Depuis 2010, les bambins se sont invités à la fête. Dès l'âge de 5 ans, les plus jeunes peuvent donc concourir dans une course sans classement, le circuit des bambins LCL. Un moment irrésistible entre joies et pleurs créé par l'organisation à la demande des parents. Chaque coureur repart avec une médaille.



## ■ Des visages marqués

Les Foulées, c'est la fête mais c'est aussi une souffrance et à l'arrivée des courses, notamment chez les jeunes, on assiste souvent à un défilé de grimaces !

## Les Foulées, c'est ça !

Pour les rares personnes qui ne connaissent pas encore les Foulées LCL - Ville de Bayeux, voici quelques vues de l'événement pour plonger dans l'ambiance.



## ■ Pieds nus sur le bitume

Le sensei Franck Peretel et ses compagnons du club kyokushinkai kan de Bayeux participent chaque année aux Foulées... pieds nus sur le 10 km ou le semi-marathon.



## ■ Ravitaillements

Des postes de ravitaillements indispensables sont disposés sur les parcours du 10 km "La Manche Libre" et du semi-marathon Alain Buchart. Des ravitaillements fournis par le Centre Leclerc.



## ■ Alain est toujours là

Grand homme des Foulées, Alain Buchart, disparu en novembre 2014, est toujours présent sur l'événement. Le semi-marathon porte son nom en hommage à son action.



## ■ Un public de plus en plus nombreux

Si les Foulées de Bayeux enchaînent les records de participation, elles attirent également de plus en plus de spectateurs place Saint-Patrice et le long du parcours. On estime que l'événement est suivi chaque année par plus de 6000 personnes.

## Foulées de Bayeux : les tenants sont là

Douze courses dimanche 19 mars, dont le 10 km La Manche Libre et le semi-marathon, qualificatifs pour les "France".

### COURSE À PIED

Les Foulées de Bayeux sont de retour. Pour la 33<sup>e</sup> fois. L'événement sportif le plus populaire de Bayeux et le premier grand rendez-vous athlétique de l'année dans la région, propose douze courses ouvertes à tous les âges, sexes, capacités sportives, licenciés ou non. Coup d'envoi à 12 h avec les courses jeunes dès 5 ans. Suivront la course féminine "La Reine Mathilde" dédiée à la lutte contre la mucoviscidose, puis le 10 km La Manche Libre à 13 h 55 et le semi-marathon Alain Buchart à 15 h 10.

### Dix nations au départ

Pour la première année, des trisomiques prendront le départ d'une course. "Une dizaine d'handicapés courra accompagnés sur la course des minimes-cadets", précise Daniel Godderidge, président du Comité d'organisation. Une manifestation de plus de l'engagement des Foulées pour le handicap et la santé. Depuis 2003, 1€ est reversé pour chaque inscription sur le 10 km et le semi à l'association. Au total, près de 5 000 euros, 10 % du budget de l'organisation, sont reversés à ces deux causes nobles.

Le plateau sportif s'annonce relevé avec des coureurs venant tout de même de 10 nations et de 24 départements différents. Hormis Séverine Hamel, vainqueur du semi-marathon l'an dernier mais enceinte, tous les tenants du titre sont là : Abraham Niyonkuru, lauréat du semi, Jean-Damasene Habarurema, vainqueur du 10 km et auréolé de son tout frais titre de champion de France de semi-marathon décroché haut la main à Bourg-en-Bresse et Elodie Navarro, lauréate du 10 km. Cette dernière s'engagera toutefois sur le semi cette année pour préparer le marathon de Paris.

Côté hommes, on notera les engagements des anciens vainqueurs Benoît Holzerny, Jackson Onami, Pierre Serel, Loïc Letellier et l'insaisissable "Momo" Serbouti. François Leprovost (EA Mondeville-Hérouville), champion interrégional de cross long en janvier, visera le podium sur le semi.

Côté femmes, les sœurs Siard de Valognes se sont alignées sur le semi-marathon et le record du 10 km est en danger avec la présence de Samira Mezeghrane, athlète qui possède un chrono en 33'17.



Le podium du 10 km de 2016 sera reconstitué dimanche 19 mars. François Leprovost, Loïc Letellier, recordman de l'épreuve et Jean-Damasene Habarurema seront au départ de la course pour une lutte de très haut niveau.

### INTERVIEW

## "Les jambes et le cœur !"

Daniel Godderidge est un organisateur serein et heureux.



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

■ Daniel, après l'édition 2016 record, comment se présentent les Foulées 2017 ? "On devrait être à un très bon niveau avec 2 900-3 000 participants, ce qui reste un niveau déjà très élevé. Sportivement, on va avoir droit à du très bon avec les vainqueurs 2016 qui seront là, sur le semi-marathon Alain Buchart et sur les 10 km de La Manche Libre."

■ Les Foulées, ce sont les jambes mais aussi le cœur avec plusieurs opérations caritatives... "C'est un état d'esprit, oui. Nous reversons 1€ par inscription sur le 10 km à l'association "courir pour les trisomiques" et sur la course féminine de la Reine Mathilde, nous reversons 8€ sur les 9€ d'inscription à l'association "vaincre la mucoviscidose". J'en profite d'ailleurs pour lancer un appel aux femmes, nous voudrions vraiment atteindre 400 participantes encore cette année."

■ Un dernier mot avec le

### menu des festivités ?

"La fête débutera dès le samedi soir avec la Pasta Party organisée par l'association "courir pour les trisomiques" et se poursuivra par la randonnée à 9 h 15 dimanche matin. Viendront ensuite les premiers départs des courses enfants à 10 h avec les minots de 5 ans. Tout au long de la journée, il y en aura pour tous les goûts, jusqu'au semi et au 10 km, les deux clous du spectacle sportif. On ne cherche pas à battre des records, ce qu'on veut, c'est accueillir les coureurs au mieux et les choyer pour qu'ils reviennent l'année d'après."

Dimanche 19 mars 2017

## 33<sup>e</sup> FOULEES et SEMI-MARATHON LCL - Ville de BAYEUX

en partenariat avec le CENTRE LECLERC de BAYEUX, LE BESSIN LIBRE, et l'association "COURIR POUR LES TRISOMIQUES"

### DROIT D'ENGAGEMENT PAR ATHLETE :

- Gratuit ..... Ecole athlétisme ..... Courses 1 à 6
- 4€ ..... Minimes et cadet(te)s 3.2 km ..... Course 7
- 9€ ..... Course féminine 5 km ..... Course 8
- 3€ ..... Benjamin(e)s 1,8 km ..... Course 9
- 12€ ..... 10 km La Manche Libre ..... Course 10
- 14€ ..... Semi-marathon 21 km ..... Course 11

Pour les courses 10 et 11, 1€ sera versé au profit de l'Association "COURIR POUR LES TRISOMIQUES" Tee-shirt à chaque participant - Lots et bons d'achat

NOM : ..... PRENOM : .....  
 SEXE  M  F NATIONALITE : ..... ANNEE DE NAISSANCE : .....  
 ADRESSE : .....  
 CODE POSTAL : ..... VILLE : ..... Tél. : .....

Pour les LICENCIES F.F.A. (joindre obligatoirement photocopie de la licence)  
 N° LICENCE : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] CLUB : .....

Fait le .....  
 Signature de l'athlète

### Particularités pour la course 11 : semi-marathon

- Droit d'engagement à 14€ au lieu de 16€ (le jour de la course)

Pour les mineurs  
 Nom du responsable légal :  
 Signature

Bulletin d'engagement collectif pour les challenges entreprise, équipes et famille (sur demande)  
 Le règlement est disponible sur simple demande auprès du comité d'organisation.

Inscriptions à retourner avec le règlement au :  
 Comité des Foulées LCL et Ville de BAYEUX, Boulevard du 6 Juin - 14408 BAYEUX  
 (Chèque à l'ordre de Foulées LCL)

Rens. Tél. 02 31 21 20 27 - Fax 02 31 21 21 81 Site Internet : www.fouleesbayeux.com - Email : contact@fouleesbayeux.com