

# Orléans → Vivre sa ville

**SOLIDARITÉ** ■ La deuxième édition des Foulées roses, ce week-end, pour lutter contre le cancer

## Ils ne courent plus seuls !

Pour préparer les 5 km ou les 9,6 km programmés dimanche à Olivet, des séances d'entraînement en commun, accessibles à tous, sont organisées. La dernière se tiendra, aujourd'hui, au départ du pont George-V.

Nicolas Da Cunha

nicolas.dacunha@centrefrance.com

Ils se réunissent sur les quais à hauteur du pont George-V. Une fois par semaine. Ils sont quarante, cinquante. Parfois plus. Presque tous nourrissent la même ambition : participer, dimanche, aux Foulées roses à Olivet. Les fonds récoltés seront versés à la Ligue contre le cancer. « Nous avons voulu nous associer à cette course en préparant les coureurs », justifie Paul Rousseau, responsable des sorties Top Chrono.

### Des conseils pour ne pas se blesser

Alors, pendant près d'1 h 15, le peloton parcourt Orléans, multiplie les exercices. « On donne les bases techniques de la course à pied. On travaille les appuis au sol, com-

ment ne pas se faire mal en courant. On propose, aussi, du renforcement musculaire et du cardio. Même les gens qui n'ont pas l'habitude de courir tiennent toute la séance. »

Cela explique les raisons de l'engouement pour les séances en commun. « Ça

change du footing habituel. Cela nous motive de suivre ces séances », argumente Anne-Claire, présente avec trois collègues. Aucun risque de solitude ; l'articulation des séances exclut les possibilités d'ennui.

La course à pied n'est

donc pas toujours un sport solitaire. Cela devrait se vérifier, une nouvelle fois, aujourd'hui. Une dernière séance gratuite, cette fois réservée aux filles, est organisée à partir de 18 h 30 au départ du pont George-V. L'occasion de peaufiner sa préparation à trois jours de la course. ■



**ENTRAÎNEMENT.** Plus d'une cinquantaine de coureurs participent aux sorties en commun. La dernière a lieu ce soir ; elle est réservée aux filles. PHOTO N.D.C.

### Informations pratiques

**Inscriptions.** Pour s'inscrire aux courses de 5 km et 9,6 km, aller sur le site : [fouleesroses.olivet.fr](http://fouleesroses.olivet.fr) Il est possible, aujourd'hui, de retirer son dossard pour les épreuves de dimanche à la clinique de L'Archette de 9 heures à 17 heures.

**Horaires.** Le départ du 9,6 km sera donné, dimanche, à 10 h 30 devant la clinique de L'Archette. Le 5 km partira à 10 h 45. Les marcheurs, eux, pourront s'engager sur le circuit entre 10 heures et 11 heures pour 2,5 km ou 5 km.