

SAINT-PALAIS-SUR-MER

600 coureurs attendus ce dimanche pour le trail Sable et Forêt

Le club d'athlétisme de Saint-Palais-sur-Mer est connu, en dehors de ces bons résultats individuels, pour deux événements sportifs très courus, la Course du Pont du Diable dont la prochaine aura lieu le 9 avril 2023 et le Trail Sable et Forêt Patrick Fougère qui a lieu chaque année à la date du Téléthon. C'est donc dimanche 4 décembre que s'élanceront les quelque 600 coureurs pour soit les 14,5 km, soit les 25 km.

Les benjamins et les minimes sont également attendus sur des parcours respectivement de 2,2 km et 3,6 km. Comme d'habitude, c'est du Parc Raymond-Vigne que sera donné le départ à partir de 9 heures. Un bel événement sportif automnal encadré par 80 bénévoles dont une part des bénéficiaires sera reversée au Téléthon saint-palaisien.

Côté club

Mais, le club d'athlétisme, en dehors de ces événements sportifs, de son école d'athlétisme et de sa section course à pied adulte, se développe notamment avec la création d'une section Marche nordique lancée en avril dernier. « Un test pour voir si cela prenait », dira Séverine Ramakers, l'éducatrice en cours de formation à la Fédération française d'athlétisme. Et cela a pris ! Ils



Les marcheurs nordiques de l'AC Saint-Palais seront bénévoles pour le trail Patrick Fougère ce dimanche. AC SAINT-PALAISEIN

sont en moyenne une quinzaine à chaque séance les mercredi et dimanche. Certains coureurs s'entraînent même sur les deux sections juste pour varier les plaisirs. Effectivement, la marche nordique fait travailler 80 % des muscles du corps tandis que la course à pied se cantonne à ceux du bas du corps. Moins violent pour les articulations que la course à pied, la marche nordique permet une récupération en douceur. Pour autant, « c'est un sport, ce n'est pas une activité

plan-plan », précise Séverine Ramakers en expliquant que beaucoup croient que la marche nordique s'apparente à une balade. Ce qu'elle réfute. « Échauffement, exercices techniques, marche, étirements composent une séance », ajoute-t-elle. Et conseille les séances d'essai avec prêt de bâtons.

Emmanuelle Molina

Pour plus de renseignements sur le trail et sur les activités du club :

www.acsaintpalaisurmer.com