

Les Foulées, le déclic sportif

La 27^e édition des Foulées rethéloises, dimanche 8 novembre, arrive à grands pas. L'occasion de s'essayer à l'effort sportif et, pourquoi pas, d'attraper le virus de la course.

Ils courent, ils courent les Rethélois, quand la date des Foulées se rapproche. Dans les rues de la ville, les joggeurs se font plus nombreux, le matin et le soir, dès que l'automne s'installe. Et c'est aux Foulées que de nombreux participants, venus pour l'occasion, ont attrapé le virus de la course. C'est le cas de Gérard Dervin, qui est aujourd'hui vice-président du club Rethel courir, organisateur de l'événement.

« Mes premières foulées, c'était en 1991, explique le Rethélois de 58 ans. D'ailleurs, c'était même la première fois que je courais. J'accompagnais un collègue de travail. » Pris au jeu, il a ensuite enchaîné quatre éditions de suite. « Je m'entraînais une semaine avant », explique le sportif : « Je faisais du vélo, du canoë. » Finalement, ses rendez-vous rethélois lui ont donné envie d'aller plus loin. Il faut dire que Gérard avait l'envie mais aussi les capacités : « Mon meilleur temps, pour un 10 km, c'est 35 minutes et 37 secondes à la Ronde-Courture (à Charleville-Mézières) », explique celui qui est devenu bénévole et responsable de l'équipe signalere pour les Foulées, qui ne fera pas la course cette année, pour cause de blessure.

Autre génération, autre envie. Laurine Hamel, 19 ans, court au club de Rethel depuis ses 7 ans. « Mais depuis



Gérard Dervin, Véronique et Laurine Hamel, dans les starting-blocks de l'organisation des 27^e Foulées. Marie Castro

course à pied. Aujourd'hui, Laurine entraîne les plus jeunes dans son club au stade. La jeune femme y suit aussi un programme de séances hebdomadaire d'arrache-pied pour faire son temps sur les 400 mètres,

comparable », explique la jeune femme en formation BTS optique en alternance. Ses premières Foulées, en adulte, Laurine les a faites à 16 ans, l'âge minimum. Mais à 6 ans, elle participait déjà aux courses

lées, c'est aussi suivre l'expérience des coureurs chevronnés. Les deux coureurs donnent leurs conseils. « Il faut partir à son rythme, ne pas se laisser emporter par l'euphorie du départ. Le plus gros problème d'un

A SAVOIR

► Le parcours de 10 km sélectif en quatre boucles identiques de 2,5 km avec un départ de la Promenade des Isles, direction la place de l'hôtel de ville pour récupérer le pied de l'Aisne et remonter vers l'hôpital.

► Cette année, nouveauté ! Les Foulées rethéloises s'inscrivent désormais dans le challenge sud-ardennais qui regroupe sept courses de département (avec celles d'Avaux, Juniville, Attigny, Château Porcien, Vouziers, Vandy).

► La course bat des records de fréquentation. En 2014, 1 284 adultes ont couru aux Foulées, sans compter les jeunes qui courent le matin et les relais féminin Octobre rose.

naires : « La veille, il faut manger des sucres lents comme des pâtes prendre son petit-déjeuner heures avant la course. »

Enfin, dernier avertissement : éviterra de faire une sortie longue le dimanche 8 novembre, à 14 heures. Le départ est prévu à 14 heures. Mais les courses peuvent bénéficier du tarif réduit de 10 € en envoyant le bulletin d'inscription disponible chez les