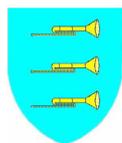


Les foulées
DE SUD ROUSSILLON



Les Foulées de Sud Roussillon, en route pour la 3^e édition

SAINT-CYPRIEN • ALENYA • LATOUR-BAS-ELNE • CORNEILLA-DEL-VERCOL • THÉZA • MONTESCOT



Lancement d'un challenge inter-entreprises

Nouveauté 2023 : la création d'un challenge destiné aux entreprises et aux associations. Encourageant la cohésion entre équipes, le challenge offre trois défis à relever ensemble, comme la plus grande distance parcourue ou le groupe le plus nombreux. Ces défis sont possibles en s'inscrivant à une des courses ou une marche.

Pour créer son équipe, contacter l'organisation sur foulees.sudroussillon@gmail.com



Nos partenaires

Grande marque de running et de trail, Salomon est désormais sponsor des Foulées de Sud Roussillon.

Retrouvez Running Conseil Perpignan et Salomon à leur point de vente le 3 et 4 juin, parc des caves Ecoiffier à Alénia.



Top départ pour les 3^e Foulées de Sud Roussillon

Semi-marathon, 10 km, 5 km, courses enfants, randonnée gourmande et désormais marche nordique... L'offre des Foulées de Sud Roussillon s'élargit chaque année un peu plus. Vous étiez plus de mille coureurs et marcheurs à prendre le départ en 2022.

Des bénévoles engagés !

Organisée par la Communauté de communes Sud Roussillon, cette course mobilise l'ensemble d'un territoire : Saint-Cyprien, Alénia, Latour-Bas-Elne, Théza, Corneilla-del-Vercol et Montescot. Dans ces communes, des agents et un grand nombre de bénévoles assurent le succès des Foulées. Mais aussi notre public et nos coureurs...

Rendez-vous le dimanche 4 juin pour cette 3^e édition en fanfare !



Édito

Chers tous.tes

Chers amis

Depuis trois ans maintenant, à l'approche de la saison estivale, se profilent les Foulées de Sud Roussillon, grande course intercommunale à laquelle nous avons la chance et le plaisir de vous inviter.

L'an passé, nous avons enregistré plus d'un millier d'inscriptions à nos courses et notre randonnée gourmande, un succès ! Jeux, musique, initiation sportive... : un public familial a profité de nos animations, au cœur même des communes. Ouvert à tous, cet événement sportif est désormais ancré dans notre territoire.

Nous vous attendons au moins aussi nombreux, coureurs, marcheurs, spectateurs sur les routes ou tout le long, pour encourager nos coureurs et faire vibrer ces 3^e Foulées !

Thierry del Poso

Président de la Communauté de communes
Sud Roussillon

Maire de Saint-Cyprien
Conseiller départemental



1 Un événement, trois parcours,

Prenez le départ du semi-marathon



C'est la course phare des Foulées de Sud Roussillon. Au départ du centre d'Alénia, le semi-marathon s'élançera à travers cinq communes, avec un long passage sur le littoral et le port de Saint-Cyprien.

Départ :
8h30 - Parc des caves Ecoiffier à Alénia

Parcours roulant, entre routes, pistes en terre, sentiers balisés. Le tracé du semi-marathon à télécharger sur

www.lesfoulees-sudroussillon.fr



Baladoir de Saint-Cyprien



Qui pour leur succéder ?

Le territoire vibre avec nous !

L'an dernier, plus de 200 coureurs ont parcouru nos 21 km, supportés par des nombreux spectateurs. Venez encourager nos coureurs tout au long du chemin !

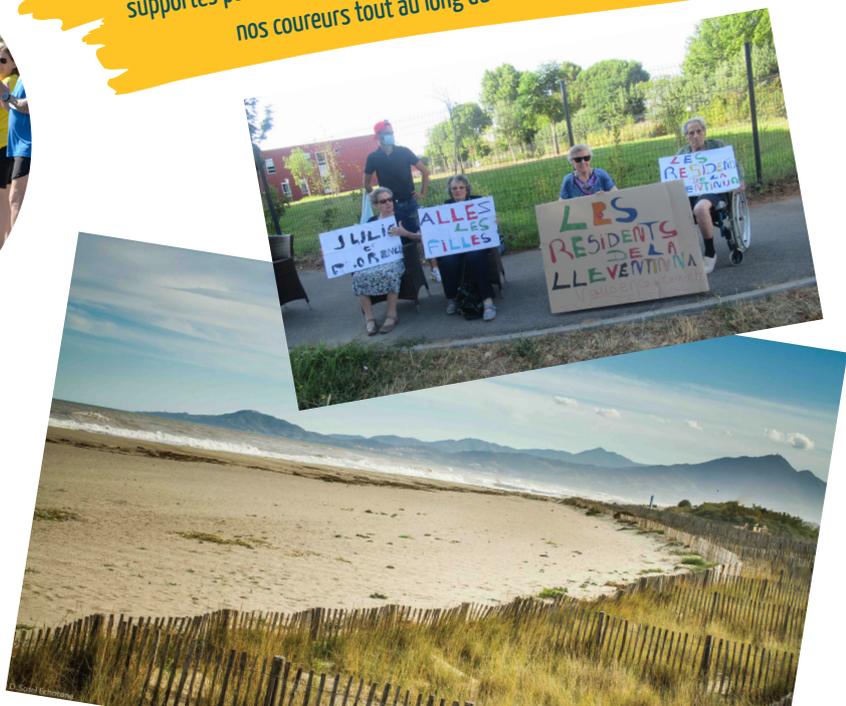


Rudy Klein

Run Multisports Training
1'14'56

Florence Feutrier

Run Multisports Training
1'26'20



six communes

Théza

Alénya

Corneilla-del-Vercol

Saint-Cyprien

Montescot

Latour-Bas-Erne

Courir le 10 km

Ce parcours est avant tout pensé pour ceux qui veulent se challenger tout en allant très vite. Près de 200 coureurs partiront d'Alénya, au pied des caves Ecoiffier, pour rejoindre Corneilla-del-Vercol et son Mail de l'Aspre. Puis, passage dans les vergers de Théza pour revenir au point de départ.

Départ :
8h40 - Parc des caves Ecoiffier à Alénya

Se tester sur le 5 km

Amateur de distance courte ou débutants, notre 5 km est idéal pour relever un premier défi !

La course traverse cette année la commune d'Alénya et ses terres agricoles, avec une vue sur le patrimoine et la plaine du Roussillon et les Pyrénées. A découvrir !

Départ :
8h45 - Parc des caves Ecoiffier à Alénya



Nouveauté
Et si pour courir,
vous venez
déguisé ?

Inscriptions
pour les courses
ouvertes jusqu'au 31 mai



Les courses enfants

En marge des adultes, les enfants se challengeront eux aussi. Ils courront à travers le centre d'Alénya, en passant près du parc Ecoiffier, de la place Fradin et du jardin Tauléra. Un moment à vivre entre copains ou en famille. L'an dernier, plus de 200 enfants, issus de clubs ou non, ont participé aux Foulées de Sud Roussillon.

Départ des courses donné à 11h pétantes.

Quatres catégories d'âge au départ

- ✓ 5-6 ans (2017-2018) : 400 m
- ✓ 7-9 ans (2014-2016) : 800 m
- ✓ 10-11 ans (2012-2013) : 1200 m
- ✓ 12-13 ans (2010-2011) : 1200 m



Et pour les clubs ?

Pour les classes et clubs sportifs, possibilité d'inscrire plusieurs élèves ou adhérents. Renseignement en écrivant à

foules.sudroussillon@gmail.com



Pour les 14-15 ans

**Rendez-vous sur le 5 km,
aux côtés des adultes**

Inscriptions gratuites mais obligatoires sur
www.lesfoules-sudroussillon.fr

Les PIJ du territoire avec nous

Depuis deux ans, des PIJ ou Maisons des jeunes du territoire s'impliquent avec les Foulées, et pas seulement pour courir. Ils participent aux préparatifs ou tiennent des ravitaillements, comme l'Espace jeunesse d'Alénya, qui sera de nouveau présent au village départ.





Des Foulées solidaires

Depuis leur création, les Foulées de Sud Roussillon accueillent des associations ou des sportifs solidaires, comme CouRires 66 ou les Sankéor. Cette année encore, les courses et la randonnée gourmande feront la part belle au handisport. Parmi les présents, la Catalane Handichien, Ecoute-moi signer, Nataph, CouRires 66...

Notre course et notre territoire sont également très ouverts sur le handisport. Plusieurs coureurs handisport ont également pris le départ aux côtés des valides.

Nataph, association marraine 2023

L'Association Nature accessible à tous - accueil de personnes handicapées (Nataph) organise régulièrement des "Randos pour tous" avec des personnes déficientes ou à mobilité réduite et des bénévoles avec des joëlettes. Leur but est de rapprocher valides et personnes en situation de handicap.

Plus d'infos sur www.rando-handicap.fr



Engagés avec CouRires 66

Coureurs et marcheurs solidaires, CouRires 66 et leurs joëlettes sont présents depuis le lancement sur les parcours des Foulées. En juin, les petits groupes seront sur le 10 km.



Tous avec Nolan !

Dans la délégation rivesaltaise Babau Corredors, un groupe a permis au jeune Nolan de participer aux Foulées.

Camille Dufour,
2^e féminine du 10 km en 2022.



Une journée d'animations

Les Foulées de Sud Roussillon ne sont pas réservées aux coureurs ou aux marcheurs. Toute la journée, plus de 250 bénévoles et agents du territoire sont mobilisés pour que l'événement se déroule dans les meilleures conditions.

Et pour les spectateurs, tout un tas d'animations sont prévues. Ouvertes à tous et gratuites, elles feront le bonheur de petits et grands.



Pour la famille, jeux gonflables et jeux en bois à disposition. Pour les enfants, des stands de loisirs créatifs et une grande fresque à décorer seront proposés.



En musique avec la fanfare Mic Mac Prod.



Dans le rythme des pompom girls : Les Bleuets de Latour-Bas-Elne ont mis l'ambiance au village départ l'an dernier.



Venez immortaliser la journée grâce à la cabine photo !

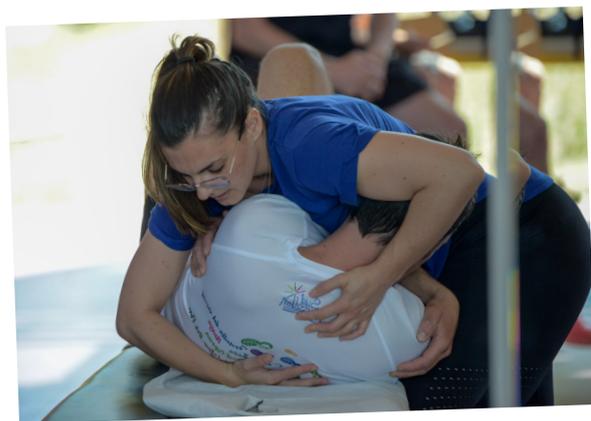
Nouveauté
Sur le parcours ou sur le village départ, prenez-vous en photo et... partez vos photos avec le #FSR23

pour toute la famille !

Pour tous les participants, cette grande journée sera conviviale. De nombreux services permettront de vivre l'aventure soigné et reposé, tout en profitant des animations.



S'échauffer en musique avec Agnès !



En marge de la Croix-Blanche de Saint-Cyprien, des kinés, ostéopathes et podologues du territoire seront présents pour prendre soin des coureurs dès leur arrivée. Une réflexologue sera même présente.



Nouveauté
Une consigne gratuite à disposition des coureurs, pour plus de confort et de sécurité



Il y aura de quoi se restaurer et se désaltérer, avec les commerçants d'Alénya, de la bière aux repas chauds en passant par les gourmandises.



Arrêt au stand, au bar à eau de Veolia.

Informations pratiques

- ✓ Parkings gratuits aux entrées d'Alénya. Localisation sur www.lesfoulees-sudroussillon.fr
- ✓ Pour connaître les routes fermées ou difficiles d'accès, se renseigner auprès de votre mairie.



Randonnez, gourmands !

Pour ceux qui n'aiment pas courir, les Foulées ont aussi prévu une balade entre Corneilla-del-Vercol et Montescot, avec des étapes gourmandes. Tout au long de la randonnée d'une dizaine de kilomètres, des producteurs locaux feront goûter miel, charcuterie, fromage, huile d'olives, gâteaux ou encore vins...

Le parcours de la randonnée est accessible à tous publics.

10



Gratuit mais inscriptions obligatoires sur www.lesfoulees-sudroussillon.fr
✓ **Fin des inscriptions le dimanche 28 mai.**



Nouveauté
Le parcours de la randonnée fait désormais une boucle, avec retour à l'ombre des platanes



A Montescot, matinée d'animations pour tous

La randonnée gourmande fait une étape à Montescot, où des animations attendent les participants... mais aussi les habitants du territoire ! Vous serez reçu par l'équipe de bénévoles de Montescot, en musique.

Au programme, jeux en bois pour les enfants et jeux gonflables, batucada Toukiba, animations et ravitaillement. Animations gratuites et ouvertes à tous.

A la fin de la randonnée, retour au Mail de l'Aspre à Corneilla-del-Vercol et avec comité d'accueil ! Les associations du village sont mobilisées pour vous recevoir.



La marche nordique s'invite aux Foulées

Parmi les nouveautés 2023, une marche nordique est désormais proposée aux amateurs. Non classée, elle s'élancera sur le parcours du 5 km, au départ d'Alénya. En club ou solo, à vos bâtons pour réaliser le parcours à nos côtés, avec passage dans les vignes et panorama sur la plaine du Roussillon.



Rejoignez-nous dimanche 4 juin 2023



Où nous retrouver ?



Les Foulées de Sud Roussillon



@fouleessudroussillon



Les Foulées de Sud Roussillon - www.lesfoules-sudroussillon.fr

INSCRIVEZ-VOUS !