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

6e ÉDITION

LES FOULÉES DE SUD ROUSSILLON



Sud Roussillon
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

CHALLENGEZ-VOUS ENTRE COLLÈGUES !

Et si votre entreprise se lançait le défi ?
Mobilisez vos collègues, formez votre équipe et vivez l'énergie des Foulées jusqu'à la ligne d'arrivée !

Le principe est simple : chaque entreprise engage une équipe de coureurs et/ou de marcheurs. Plus vous êtes nombreux, plus vous avez de chances de décrocher la victoire.

Faites briller l'esprit d'équipe, repoussez vos limites et venez détrôner les vainqueurs 2025 !

Prêts à relever le challenge ?
Inscrivez votre entreprise dès maintenant : foulees.sudroussillon@gmail.com





NOS PARTENAIRES

Retrouvez le stand Running Conseil Perpignan au village départ et lors du retrait des dossards. Venez essayer vos nouvelles chaussures et bénéficier de conseils de pros !

6e ÉDITION DES FOULÉES DE SUD ROUSSILLON

SEMI-MARATHON, 10 KM, 5 KM, COURSES ENFANTS ET RANDONNÉE GOURMANDE :
les Foulées de Sud Roussillon rassemblent chaque année un public toujours plus nombreux. En 2025, vous étiez près de 3 000 participants à prendre le départ – sans compter les nombreux spectateurs venus encourager les coureurs.

UN TERRITOIRE EN MOUVEMENT
Face à cet engouement grandissant, l'édition 2026 passe à la vitesse supérieure : l'événement se déroulera sur deux jours, au cœur des communes de Théza et Saint-Cyprien. Mais au-delà des sites de départ, c'est tout le territoire de Sud Roussillon qui se mobilise pour faire de cette 6e édition une réussite collective. Bénévoles, associations locales et agents de la collectivité s'engagent avec énergie pour offrir aux coureurs et marcheurs une expérience sportive, conviviale et mémorable.

RENDEZ-VOUS LES SAMEDI 6 JUIN À THÉZA ET DIMANCHE 7 JUIN 2026 À SAINT CYPRIEN
pour vivre ensemble la 6e édition des Foulées de Sud Roussillon !



INSCRIPTIONS ouvertes jusqu'au **31 MAI**

ÉDITO

Les Foulées de Sud Roussillon fêtent cette année leur 6e édition.
Un cap symbolique, et surtout la confirmation d'un succès qui ne se dément pas : vous êtes chaque année plus nombreux à y participer. Coureurs, marcheurs, habitants, commerçants, bénévoles… votre engagement est la plus belle preuve de l'importance de cet événement dans notre territoire et de sa capacité à le faire rayonner.
Pour cette édition anniversaire, nous avons souhaité aller encore plus loin en faisant évoluer le format des Foulées. Désormais, elles mettront pleinement à l'honneur l'ensemble des 6 villages de Sud Roussillon, dont Saint-Cyprien. Le samedi sera ainsi organisé de manière tournante, permettant à chaque commune d'accueillir à tour de rôle cet événement fédérateur, au plus près de ses habitants et de son identité. La ville de Théza accueillera cette 6ème édition du 5km, des courses enfants et de la rando gourmande.
Le dimanche, quant à lui, restera un temps fort incontournable, ancré sur le site remarquable de Grand Stade Les Capellans. Ce cadre exceptionnel continuera d'accueillir les milliers de participants du semi-marathon et du 10 km, dans des conditions idéales pour la performance comme pour le plaisir.
Cette évolution reflète notre ambition : faire des Foulées de Sud Roussillon un événement toujours plus partagé, plus visible et plus représentatif de la richesse de notre territoire.
Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des partenaires, professionnels et bénévoles, qui contribuent à l'organisation de cette manifestation sportive et festive, appréciée de toutes les générations.
Je vous donne donc rendez-vous les 6 et 7 juin pour célébrer ensemble cette 6e édition des Foulées de Sud Roussillon.

À très bientôt !

UN ÉVÉNEMENT, DEUX JOURS...

CHALLENGEZ-VOUS SUR LE SEMI-MARATHON

L'épreuve emblématique des Foulées de Sud Roussillon fait son grand retour ! Sous le soleil catalan, le semi-marathon s'élancera du **Grand Stade Les Capellans à Saint-Cyprien** pour offrir aux coureurs un parcours spectaculaire entre **front de mer et arrière-pays**. Et pour cette nouvelle édition, quelques **nouveautés** viendront pimenter le tracé… de quoi se challenger encore un peu plus !

Départ : Dimanche 7 juin - 8h
Grand Stade les Capellans - Saint Cyprien

Un parcours **rapide et varié**, alternant routes, pistes en terre et sentiers balisés, pensé pour allier performance et plaisir de courir.

Tracé du semi-marathon







CINQ FORMATS DE COURSE !

INFORMATIONS PRATIQUES sur **www.lesfoulees-sudroussillon.fr**
Pour connaître les routes fermées ou difficiles d'accès rapprochez-vous de votre mairie.



10 KM ENTRE MER ET NATURE

Rapide, rythmé, accessible : le 10 km des Foulées de Sud Roussillon est le format idéal pour les sprinteurs comme pour celles et ceux qui veulent se lancer un beau défi personnel.

AU PROGRAMME :
Prenez le départ depuis Grand Stade Saint-Cyprien et lancez-vous sur **le sentier du littoral**, avant de filer à travers **les voies agricoles de Latour-Bas-Elne.**
Dernière ligne droite pleine d'adrénaline : cap sur les Capellans, puis retour à **Grand Stade** pour franchir la ligne d'arrivée sous les encouragements du public !

Un parcours varié et dynamique, alternant route, pistes en terre et sentiers balisés, pour une expérience de course aussi exigeante que dépaysante.

Départ : Dimanche 7 juin - 8h30
Grand Stade les Capellans - Saint Cyprien

Tracé du 10 Km



5 KM : UNE BOUCLE RAPIDE AU CŒUR DE SUD ROUSSILLON

Accessible, rythmé et idéal pour se lancer, le 5 km est l'épreuve parfaite pour les débutants comme pour les amateurs de courtes distances.

Un parcours entre nature et villages
Le départ est donné depuis le centre-ville de Théza, au cœur d'une magnifique allée de platanes.
Le tracé longe ensuite les rives de l'Agouille de la Mar, avant de traverser le village de **Corneilla-del-Vercol.**
La dernière ligne droite se fait le long de la voie verte, direction Théza pour une arrivée pleine d'énergie.

Départ : Samedi 6 juin - 17h
Théza - Centre ville

Tracé du 5 Km

ILS SONT DE RETOUR CETTE ANNÉE !

Les meneurs d'allure reviennent sur le semi-marathon pour vous accompagner et vous aider à atteindre vos objectifs chronos.





Que vous visiez 2h, 1h55, 1h50 ou 1h45 sur le semi ou un chrono sur le 10, repérez le bon meneur, accrochez-vous à son rythme… et laissez-vous porter jusqu'à la ligne d'arrivée !

RAVITAILLEZ-VOUS AUSSI À L'ARRIVÉE





LES COURSES ENFANTS





DÉPART DES COURSES LE SAMEDI 6 JUIN À THÉZA À 18H

LES JEUNES SPORTIFS À L'HONNEUR !

Aux Foulées de Sud Roussillon, **nos jeunes talents prennent le départ depuis le centre-ville de Théza**, au plus près des animations et de l'ambiance festive.
L'inscription est **gratuite**, et chaque enfant pourra repartir avec de nombreux lots !
Préparez-les à **une journée inoubliable**, remplie de sourires, de défis et de belles découvertes sportives !
L'an dernier, **plus de 300 enfants**, qu'ils soient licenciés en club ou non, se sont lancés dans l'aventure.
Et cette année, serez-vous prêts à relever le défi ?



4 CATÉGORIES D'ÂGE AU DÉPART

- 5-6 ans (2020-2021) : 400 m
- 7-9 ans (2017-2019) : 800 m
- 10-11 ans (2015-2016) : 1200 m
- 12-13 ans (2013-2014) : 1200 m
- 14 ans et + (2008-2012) : 5km

LES MAISONS DES JEUNES S'ENGAGENT !



Les Points Information Jeunesse (PIJ), ou Maisons des jeunes, s'impliquent avec enthousiasme dans les Foulées depuis la première édition, partageant leur énergie et leur bonne humeur !
À Alénya, Saint-Cyprien ou encore Corneilla-del-Vercol, retrouvez-les aux ravitaillements le long du parcours pour encourager et soutenir les coureurs.

ET POUR LES CLUBS ?

Vous souhaitez participer avec votre club ou avec votre classe ?
Contactez-nous directement en écrivant à
foulees.sudroussillon@gmail.com

PLUS QUE QUELQUES PLACES !
INSCRIPTIONS GRATUITES
MAIS OBLIGATOIRES SUR
www.lesfoulees-sudroussillon.fr



UNE RANDONNÉE QUI SE DÉGUSTE !

Partez pour 10 km de plaisir entre nature et gourmandise ! Tout au long du parcours, une vingtaine de commerçants locaux vous attendent pour vous faire découvrir et savourer leurs spécialités.
Cette année, cap entre Corneilla-del-Vercol et Théza, avec un itinéraire empruntant de nouvelles infrastructures aménagées pour encore plus de confort. Le parcours se fera dans les deux sens, avec 550 participants répartis en deux groupes, pour une expérience fluide et conviviale.

NOUVELLE OPTION 2026 : prolongez l'expérience avec un repas convivial à l'arrivée… l'occasion parfaite de partager un bon moment après l'effort !

À Théza, un village d'arrivée animé vous attend avec des activités familiales gratuites pour petits et grands.
Accessible à tous, cette balade est l'occasion idéale de mêler détente, découvertes et plaisirs gourmands.





GRATUIT POUR LES MOINS DE 12 ANS

Inscrivez-vous avant le 25 mai sur
www.lesfoulees-sudroussillon.fr.







ET PROFITEZ DE TOUT UN WEEK-END POUR ...

Les Foulées ne sont pas réservées aux coureurs ou marcheurs : **spectateurs, familles et curieux** sont les bienvenus !
Des **animations gratuites** tout au long de la journée promettent des moments inoubliables, pour **les plus petits comme pour les plus grands.**
Derrière le succès de l'événement, **plus de 250 bénévoles et agents** se mobilisent toute la journée pour assurer une organisation impeccable et une expérience mémorable pour tous.

PYRAMIDES, JEUX GONFLABLES, ATELIERS CRÉATIFS, BALLONS ET JEUX EN BOIS...

impossible de s'ennuyer, petits et grands trouveront de quoi s'amuser toute la journée !



AMBIANCE FESTIVE AVEC LES BANDAS DES CANAILLOUS & ELS COMPANYS



Cette année, les Foulées de Sud Roussillon prennent des airs de fête populaire avec la présence de deux bandas emblématiques du territoire : **les Canaillous et Els Companys.**
Tout au long de l'évènement, leurs cuivres, percussions et rythmes entraînants viendront mettre le feu à Théza et à Saint-Cyprien et transformer l'arrivée des coureurs en véritable moment de convivialité. Entre deux passages musicaux, l'ambiance se prolongera autour de la buvette et du repas, dans l'esprit des grandes fêtes du Sud : chaleureux, festif et intergénérationnel.



MERCI À NOS BÉNÉVOLES !



Sans eux, les Foulées ne pourraient pas avoir lieu.
Plus de 250 bénévoles venus de tout le territoire se mobilisent pour : guider les coureurs, faciliter la circulation et vérifier les inscriptions.
Un immense merci à tous pour leur énergie et leur engagement !

SOURIEZ, C'EST LE MOMENT !



La cabine photo fait son grand retour cette année : préparez votre plus beau sourire et repartez avec un souvenir inoubliable !

Nouveau ! Prenez-vous aussi en photo lors du retrait de dossard !

COURIR, JOUER, S'AMUSER !

Une **bonne préparation** est la clé pour profiter pleinement de votre course. Aux Foulées de Sud Roussillon, le **bien être des participants** est notre priorité.
De nombreux **services et dispositifs** sont mis en place pour que chacun puisse vivre cette aventure **en toute sérénité**.

ÉCHAUFFEZ-VOUS EN RYTHME AVEC AGNÈS !



Préparez vos muscles et votre énergie avant le départ en suivant la **séance d'échauffement rythmée et conviviale** animée par Agnès.

APRÈS L'EFFORT... LE RÉCONFORT !



Pour reprendre des forces et partager un moment convivial, une **grande buvette centrale** et un **stand de restauration** seront à votre disposition, avec des **prix attractifs** pour petits et grands.



Rendez-vous au

BAR À EAU VEOLIA

pour faire le plein de fraîcheur tout au long de la journée.

DÉPOSEZ VOS BASKETS !

Corneillanais, à vous de jouer ! Votre village vous propose de donner vos vieilles baskets pour créer une décoration originale le long du parcours. Apportez-les à la mairie et participez à ce projet collectif et créatif !



DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ AU SERVICE DES SPORTIFS



Pour que chaque coureur profite pleinement de sa course, **de nombreux professionnels de santé** seront présents tout au long de l'événement.
Vous pourrez compter sur la **Croix-Blanche de Saint-Cyprien**, ainsi que sur **kinésithérapeutes, ostéopathes, réflexologues, masseurs** et un **dispositif de bain glacé** pour récupérer en toute sécurité.

LE RELAIS DU MICRO



Cette année, **Sylvain Lassablière** prendra le micro pour rythmer la journée et accompagner les courses, **succédant à notre speaker historique Cyril Lepage, disparu l'hiver dernier**, à qui nous rendons hommage.



SAMEDI SOIR : AMBIANCE MUSICALE AVEC MR & MRS MARVEL !



Après une journée sportive et festive, place à la détente et au plaisir !
Le **repas du samedi soir** sera animé par **Mr & Mrs Marvel**, un **duo talentueux de reprises** qui vous fera vibrer sur vos morceaux préférés.
Rires, musique et bonne humeur garantis pour clôturer la journée en beauté !



ACCESSIBILITÉ ET SOLIDARITÉ AU RENDEZ-VOUS

NOTRE OBJECTIF : LA SOLIDARITÉ ET L'INCLUSION

Depuis la création des Foulées de sud Roussillon il nous tient à coeur de renforcer les liens entre personnes valides et personnes à mobilité réduite et de faire de nos courses un événement accessible à tous, pour que chacun puisse partager l'expérience et le plaisir de courir.

Depuis son lancement, cet évènement accueille des associations et des sportifs solidaires de la région.
Pour cette nouvelle édition, l'handisport est toujours à l'honneur, avec des parcours et des épreuves accessibles à tous.

ET POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA SOLIDARITÉ

50 centimes par dossard seront reversés aux associations qui viennent courir, pour soutenir leurs actions sur le territoire.
Une belle occasion de partager la course, la convivialité et l'inclusion avec tous les participants.



COURIRES 66

Venez soutenir les coureurs et marcheurs de CouRires 66 ! Équipée de joëlettes, l'association permet aux personnes à mobilité réduite de vivre des expériences incroyables et de partager la course avec tous les participants.

CATALANE HANDI'CHIENS

Les chiens d'assistance aux personnes en situation de handicap de la Catalane Handi'chiens reviennent sur l'événement !



LES ENFANTS DE LA SLAF

Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle fois la SLAF, qui accompagne les patients touchés par la Maladie de Charcot ainsi que leurs familles, apportant soutien et solidarité sur le territoire.



RETRAIT DES DOSSARDS : ANTICIPEZ POUR UN DÉPART SEREIN !

Pour profiter d'un départ fluide et en toute sérénité, pensez à retirer votre dossard à l'avance.



HORAIRES ET LIEUX :

- **Jeudi 4 et vendredi 5 juin de 12h à 14h et de 16h à 20h** : Saint Cyprien, gymnase Grand Stade retrait de tous les dossards (5, 10, 21, rando et courses enfants)
- **Samedi 6 juin de 10h à 17h :** Théza salle des Fêtes (5 km, rando gourmande et enfants)
  Saint Cyprien gymnase Grand Stade (10 et 21km)
- **Dimanche 7 juin à partir de 6h30 jusqu'à 7h30 :** Saint Cyprien, gymnase Grand Stade (10 et 21km)

ASTUCE : retirer votre dossard avant le jour de la course permet de gagner du temps, d'éviter la cohue et de profiter pleinement de l'événement dès le départ !

Alénya Terre de liens et de cultures · Corneilla del Vercol · Montescot · Saint-Cyprien Méditerranée · Ville de Théza

MERCI !

Merci à nos coureurs ! Les Foulées, c'est avant tout grâce à vous !
Depuis 5 ans, vous nous faites vibrer jusqu'à la ligne d'arrivée.
L'an dernier, plus de 3 000 coureurs et marcheurs ont pris le départ.
Plus que quelques jours à attendre avant de retrouver vos sourires et votre énergie sur le parcours…



RENDEZ-VOUS LES 6 ET 7 JUIN 2026 !

LES STATIONNEMENTS

SAMEDI 06 JUIN 2026

THÉZA



INFORMATIONS IMPORTANTES

Route et accès au parking fermés jusqu'à 16h30

DIMANCHE 07 JUIN 2026

SAINT-CYPRIEN



INFORMATIONS IMPORTANTES

Horraire du P1 : 6h00 - 14h00 (?) ***(Aucune sortie possible avant 9h30).***

Pour les coureurs souhaitant se faire déposer, dirigez-vous vers le dépose minute des Capellans.

LEGENDE — Cheminement piéton — Dépose minute — P1 Parking

OÙ NOUS RETROUVER ?

- Les Foulées de Sud Roussillon
- Instagram @fouleesdesudroussillon
- Communauté de communes Sud Roussillon
- Les Foulées de Sud Roussillon
- Site internet - www.lesfoulees-sudroussillon.fr

INSCRIVEZ-VOUS !

NOS PARCOURS