

La ronde du Castelas Passion, convivialité, solidarité...

Les 17 et 18 novembre se courra à Rochefort-du-Gard la 8^e Ronde du Castelas, une course dans les vignes. Haut de gamme, originale, et festive elle attire de nombreux champions et amateurs de course à pied. La course de l'espoir.



Les grands terroirs organisent chaque année dix courses prestigieuses en France. «La ronde du Castelas» fait partie de ces challenges de la convivialité, depuis 8 ans. Elle est organisée pendant le week-end des vins primeurs en partenariat avec la cave coopérative des vigneron du Castelas, et rassemble plus de 1 200 coureurs français et étrangers, et quatre fois plus de visiteurs.

Au-delà des retombées économiques et d'image, cette course pédestre rend hommage à la solidarité,

fête la viticulture, les terroirs et les hommes qui les façonnent. Cette course prolonge le rayonnement de la ville de Rochefort au-delà de ses limites territoriales. «Si son parcours sélectif à travers le vignoble aux couleurs automnales peut-être éprouvant pour les néophytes, le réconfort sera au fond de l'assiette», plaisante le président fondateur Bernard Redon.

Courir c'est bon pour la santé

Tous les ans, 16 par dossard sera reversé aux associations. Langu-

docœur, qui milite pour le don d'organes et Ela, qui lutte contre la leuco dystrophie. Cette année, les recettes seront partagées avec une 3^{ème} association spécialisée dans la recherche en cancérologie, «Courir pour la vie», présidée par le professeur Jean-Bernard Dubois. «Cette édition 2007 marque un nouvel élan, celui d'investir le champ de la recherche médicale et de sensibiliser un large public à la pratique d'un sport», poursuit Bernard Redon. Invité d'honneur de la Ronde 2007, le professeur Dubois animera le samedi 17 novembre, à 17h au Castelas, une conférence sur le thème sport et médecine. «30 à 40% des cancers font partie de ceux que nous désignons comme évitables seulement en modifiant notre hygiène de vie. Nous sommes des sédentaires, nous devons surveiller notre alimentation et apprendre à gérer le stress. Aujourd'hui, les cancers et les maladies cardiovasculaires frappent un grand nombre de personnes. C'est pourquoi la pratique d'un sport comme la course à pied modifie nos comportements, notamment en réduisant les excès en tout genre» confie-t-il.

Courir avec Chantal Baillon

Troisième aux Championnats du monde de course en montagne Master 2006 et de la Ronde du Castelas la même année, Chantal Baillon sera encore au départ. C'est une course qu'elle conseille à tous ses amis coureurs car chacun peut y trouver ce qui lui convient, notamment les coureurs débutants qui font parfois, à tort, des

complexes sur les courses à label. Aux débutants elle aime à dire que l'important est «de se faire plaisir en variant ses parcours, en restant à l'écoute de son corps et en le respectant. C'est à dire en pratiquant des étirements, en s'hydratant et en optant pour une alimentation et un sommeil sains. De s'équiper de bonnes chaussures et de ne pas brûler les étapes pour ne pas se blesser. Les progrès, les podiums, ça fait partie aussi du plaisir, mais pas à n'importe quel prix. C'est bien aussi de partager son entraînement avec un ou plusieurs partenaires, même si le temps est mauvais, on ne renoncera pas à sa sortie, mais à condition que le niveau soit sensiblement le même pour que la séance ne se transforme pas en galère, et donc ne mène pas au découragement!»

La Ronde ce n'est certainement pas que la gagne car il n'y a pas d'argent à l'arrivée mais des lots qui participent à la promotion et la découverte des terroirs. En plus le parcours est jalonné de musiciens et de copieux ravitaillements.

Annie Bosc

Renseignements inscriptions
☎ 06 75 94 27 66
/ 04 90 26 62 66

La Ronde en chiffres

- 10,5 km à travers le vignoble rochefortais
- 1200 dossards pour ce rendez-vous sportif haut de gamme
- 200 enfants initiés à la course à pied sur le plateau sportif.

Programme

Samedi 17 novembre

- 15h Visite du vignoble
- 17h Conférence-débat «Prévention des cancers»
- 18h30 Apéritif gratuit et animations
- 20h30 La nuit de l'alligot
- Tarif 22 € - (sur réservation)

Dimanche 18 novembre

- 9h Salle Jean Galia
- 1^{er} départ course enfants
- 9h15 Salle Jean Galia
- 2nd départ course enfants
- 10h Départ de la Ronde
- 11h30 Remise des trophées
- 12h30 Dégustation cave des vigneron du Castelas (15 €)



3^e aux Championnats du Monde de course en montagne Master 2006 et de la Ronde du Castelas la même année, Chantal Baillon sera présente.



Bernard Redon : «Si son parcours sélectif à travers le vignoble peut-être éprouvant pour les néophytes, le réconfort sera au fond de l'assiette».