

COMPIÈGNE

Les Picantines remettent shorts et baskets

La deuxième édition de la course féminine La Compiégnoise aura lieu le 6 octobre. Les participantes se préparent déjà pour l'événement.



Chaque mardi, des entraînements pour débutants et confirmés sont proposés par un coach professionnel.

L'an dernier, la course féminine La Compiégnoise, organisée par les Picantines, a attiré 1 800 coureuses pour sa première édition. Cette année, la présidente Marie-Pierre Degage vise symboliquement les 2013 inscriptions pour la deuxième édition, qui aura lieu le 6 octobre. Comme l'an passé, deux parcours sont proposés : 11 km en solo ou 2x5,5 km en duo. Puisqu'il s'agit d'une course féminine, les hommes ne peuvent participer qu'en duo avec une femme. Des actions sont menées pour encourager un maximum de personnes à participer.

1 DES ENTRAÎNEMENTS AVEC UN COACH PROFESSIONNEL

Chaque mardi à 19 h 30, Christophe, coach sportif, accueille ceux, hommes ou femmes, qui souhaitent prendre part à des entraînements communs. Le rendez-vous est fixé à proximité du stade de rugby de Compiègne, devant le bar Le Vestiaire. Débutants ou confirmés sont les bienvenus : «*Tout ce qu'on veut, c'est que cela se passe dans la bonne humeur et l'entraide. Nous sommes un club de course à pied de loisir, il n'y a pas d'esprit de compétition*», assure Marie-Pierre Degage. Objectif : être prêt à courir 11 km le 6 octobre. Actuellement, une dizaine de filles sont déjà inscrites. Contrairement à l'an passé, une cotisation

est demandée (de 35 à 90€ en fonction de la licence choisie).

2 UNE SOIRÉE SPEED RUNNING POUR TROUVER UN (E) PARTENAIRE

Ce vendredi 28 juin, une soirée est organisée par les Picantines, avec l'association El Cafe de la Riba, à partir de 19 h 30 au bar La Terrasse à Compiègne. Objectif : trouver son ou sa partenaire pour courir en duo les 11 kilomètres de La Compiégnoise «*Dès leur arrivée, les participants diront s'ils veulent faire la course pour faire un temps ou pour le fun, et nous créerons des duos en fonction de leur réponse. Cela permet à ceux qui veulent courir et qui n'ont pas de binôme, notamment les hommes, de rencontrer quelqu'un avec qui ils pourront s'entraîner pour être au top le jour J*», poursuit la présidente. La marraine de la course, Julie Ferrez, coach bien-être et sport de l'émission *Télématin* diffusée sur France 2, sera présente.

3 DES STAGES DE COURSE À PIED

Pour préparer la course, des stages en Bretagne sont

proposés par l'association. Ils auront lieu du 22 juillet au 27 juillet et du 16 au 21 septembre, à Quibéron.

4 DES ATELIERS POUR LES FEMMES ATTEINTES D'UN CANCER

En lançant La Compiégnoise, les Picantines voulaient montrer que le sport contribue au bien être des femmes atteintes d'un cancer, et limite la rechute. L'objectif était de créer des ateliers pour qu'elles puissent pratiquer du sport adapté pendant leur traitement. Depuis le 21 mai, 16 femmes sont engagées pour des ateliers sur neuf mois : de la marche nordique le mardi matin, du rose pilates le mercredi à la clinique et de la gym douce le vendredi à l'hôpital. Elles pourront participer à la marche de 7 km proposée le même jour que La Compiégnoise.

CINDY LECRIVAIN

► www.lacompiegnoise.fr

Inauguration d'une salle et flashmob Vendredi, à 14 heures, la polyclinique Saint-Côme inaugure sa salle de sport qui accueille les patients atteints d'un cancer dans le cadre de l'activité physique adaptée. La marraine de La Compiégnoise, Julie Ferrez, sera là. Elle enregistrera ensuite un flashmob que les coureurs danseront le jour de la course.