Semi-marathon : À vos marques, prêt, partez…

L'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) organise, chaque année au mois d'octobre, le semi-marathon de Beaufort-en-Anjou. La ville, forte de son tissu associatif, se porte volontaire pour faire de ce rendez-vous un moment intergénérationnel qui rassemble plus de 1500 participants.

Un événement sportif à ne pas manquer

Le Semi-marathon fait partie des grands temps forts sportifs de la Ville. Cet événement permet aux coureurs amateurs ou aguerris de pratiquer la course à pied dans une ambiance conviviale. Accessibles à tous, plusieurs formules sont proposées : 10 km, 21.1km, marche nordique, animation pour les enfants..., et bien sûr, des supporters motivés répartis sur tout le parcours.

La 23e édition aura lieu dimanche 7 octobre dès 9h15.

Préserver la richesse de l'engagement bénévole.

ENTRETIEN…

Entrez dans les coullisses du semi-marathon avec Jérôme Bretecher, président de l'ESVA.

Comment s'organise le semi de Beaufort ?

Pas de temps à perdre, il nous faut 1 an pour organiser un tel événement. Inscription à la FFA*, élaboration des circuits, recherche de partenaires… Les préparatifs demandent du temps et de l'énergie.

Deux mois avant la course, un travail, en étroite collaboration avec les bénévoles de l'ESVA et les services techniques de la ville, se met en place. Il faut préparer le podium, le balisage, l'installation des barrières… Une organisation, bien rodée, qui a débuté il y a 23 ans. La ville de Mazé-Milon nous aide également.

Le jour de la course, 150 bénévoles interviennent sur l'ensemble des circuits. Remise des dossards aux Halles, ravitaillement, distribution des lots… Leur présence est indispensable dans le bon déroulement de la course. Nous les remercions.

Nous recherchons des bénévoles, de 8h à 13h, le jour de la course. Contactez-moi au 06 82 85 01 46 ou par courriel à bretecher.jerome@neuf.fr

*FFA : Fédération Française d'Athlétisme

1000€ de dons sont reversés par l'ESVA à deux associations sportives, une locale et une nationale. Cette année : Le Groupe Tiers Monde de la Vallée et "Les Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest". Ils seront présent le jour de la course.

LES CONSEILS D'UNE PRO

Préparer à courir son premier semi-marathon pour 2019

C. Thomas

Après plusieurs courses sur 10 km, il est légitime de vouloir à aller se tester sur la distance supérieure : le semi-marathon de 21,1 km. En respectant certains principes fondamentaux, l'objectif de terminer son premier semi-marathon est à la portée de la quasi-totalité des coureurs. Voici les conseils de Catherine Thomas Pesqueux, athlète de haut niveau et professeure d'éducation physique et sportive au collège Molière de Beaufort-en-Anjou qui coure le semi-marathon en 1 heure 18 minutes.

1-La progressivité des entraînement est déterminante pour ne pas se blesser ;

2-Développer son endurance pour tenir la distance de manière progressive ;

3-Utilisez de bonnes chaussures ;

4-Pensez à vous ravitailler à mi-chemin pour vous donner de l'énergie ;

5- Reposez-vous la semaine qui précède le marathon, 2 petits footings légers suffisent ;

6-Ayez confiance en vous et en vos capacités.

Retrouvez son plan d'entraînement complet sur le site internet de la ville (page agenda)

Vous souhaitez vous inscrire, avoir des informations… ? Consultez le programme disponible en mairie, en ligne sur www.beaufortenanjou.fr** (agenda) **ou www.esva.fr