

## ■ Course nature

Suite aux déboires des dernières éditions des Foulées de Saint-Louis, le comité a décidé de ne plus organiser cette course. Le comité, après une longue réflexion s'est lancé sur un tout autre concept :

### la « course nature ».

Où organiser une course nature à Saint-Louis ?

Il n'y avait qu'un seul endroit dans la région frontalière :

### la Petite Camargue Alsacienne.

Entre temps nous avons été contacté par Jean-Denis Zoellé, président du Lions Club pour organiser une manifestation ensemble. Nous sommes tombés d'accord pour l'organisation d'une « Journée Nature ».

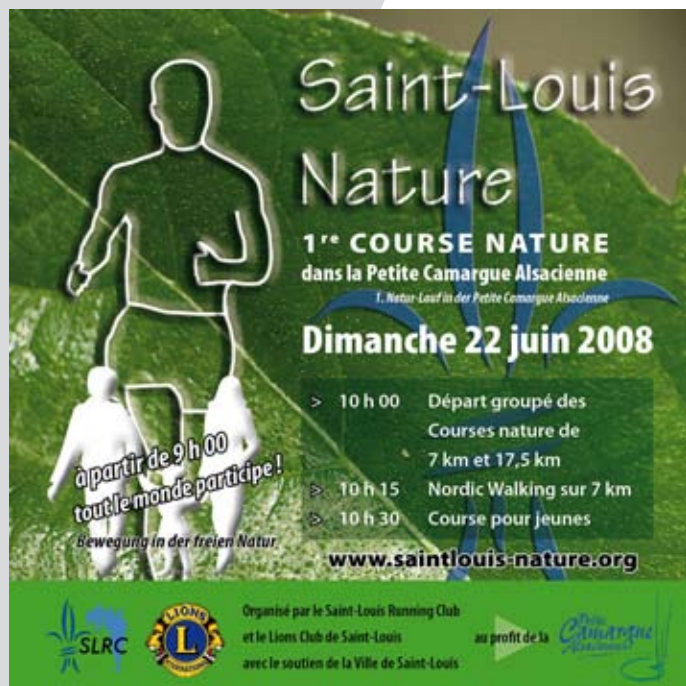
Cette « Journée Nature » aura deux volets :

- sportif, avec les courses nature,
- grand public, avec une promenade nature ouverte à tous.

Dès juin 2007 nous avons contacté les responsables de la Petite Camargue Alsacienne qui nous ont donné leur accord avec enthousiasme.

Cette journée aura lieu le **22 juin 2008**.

Un dépliant avec tout le programme a été imprimé. Il sera distribué à partir de mars sur toutes les courses de la région. Nous comptons sur vous tous pour faire connaître notre future manifestation.



Couverture du dépliant

**Rendez-vous dimanche 30 mars à 9 h 30 au stade de l'AU** pour une sortie nature sur le parcours de la course. Tous les membres sont invités à y participer. Cette sortie nous permettra de mieux préparer la grande journée du 22 juin.

Vous serez tenus au courant de l'évolution de l'organisation de cette journée. Retenez dès à présent cette date puisque nous aurons besoin de tous les membres du club pour que cette journée soit une réussite. Un site Internet spécialement dédié à cette manifestation a été ouvert :

**www.saintlouis-nature.org**

vous y trouverez tous les renseignements.

*Les organisateurs de la « Journée Nature »*



## ■ Chères traileuses, chers traileurs,

Plus de temps à perdre, le premier trail de la saison dans la région est annoncé pour le 16 mars.

C'est le 5e Trail du Petit Ballon, un trail de 45 km avec un dénivelé de 1800 m et le passage au sommet du Petit Ballon à 1272 m. Viennent s'ajouter à ce trail 2 autres courses :

- le circuit des Grands Crus sur une distance de 23 km et de 700 m de dénivelé,
- le Mini Trail de l'Âne sur 9 km

Le Trail du Petit Ballon a pris du galon, le voilà faisant parti du challenge national trail 2008 ; Salomon Endurance.

Les traileurs ne remercieront jamais assez Éric Millet et son équipe du Club de Rouffach.

Les inscriptions peuvent se faire sur Internet par le biais du site : [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) et jusqu'au vendredi 14 mars 2008.

Pour plus de renseignements, toutes les infos sont sur :

[www.rouffach-athletisme.com](http://www.rouffach-athletisme.com).

Il m'aura fallu du temps pour sortir de ma tanière... mais à partir de maintenant on ne se quitte plus...

À vos chaussures et à très bientôt sur les News de «Runtrail».

Thierry

## ■ Connaissez vous la sophrologie ?

La fatigue, le doute, le défaut de concentration limitent l'expression optimale du compétiteur.

Les techniques de relaxation et de préparation mentale éclaircissent les objectifs des sportifs qui les utilisent.

Elles régulent le stress pour que la stimulation, au moment de la compétition, soit idéale.

Elles libèrent le mouvement du compétiteur, en désamorçant les stratégies inconscientes d'échec dans lesquelles il s'enferme, parfois pour des raisons internes (peur du succès, anxiété, nervosité mal régulée) ou externes (accumulation de fatigue mentale due à de trop fréquentes compétitions, trop grande sollicitation des entraîneurs, des sponsors ou de l'entourage).

**Mardi 8 avril nous organisons à la place de l'entraînement (19 h) une séance de sophrologie avec un spécialiste dans le domaine au Club House du Stade de la Frontière.**

Venez nombreux.

Renseignements complémentaires : tél. à Rémy 03 89 71 74 10

## ■ Le stade

Depuis mi-décembre le stade de la Frontière est à nouveau à notre disposition.

**Jours et heures d'entraînements : mardi et jeudi de 18h45 à 21 h.**



### Renseignements :

Président : Rémy Pagura - [remy.pagura@sl-running.org](mailto:remy.pagura@sl-running.org)  
et n'oubliez pas de consulter le site web du Running :

**[www.sl-running.org](http://www.sl-running.org)**

Envoyer vos résultats à l'adresse : [running.resultats@sl-running.org](mailto:running.resultats@sl-running.org)