

SANTÉ | La course La Grenobloise-Radiance est organisée le dimanche 6 septembre au parc Paul-Mistral

Et si on courait pour lutter contre le cancer ?

C'est un bébé-événement qui grandit un peu plus chaque année. La course La Grenobloise-Radiance en sera ce dimanche à sa cinquième édition et elle compte bien dépasser son chiffre de participants des fois passées. Organisée dans le cadre de "Courir à Grenoble" et parallèlement aux 10 kilomètres, cette course-marche de 5 kilomètres (à effectuer en deux boucles dans le parc Paul-Mistral) sera participative et solidaire, puisqu'elle est associée à la Ligue contre le cancer. Trois euros sur chaque inscription reviendront en effet au comité isérois de l'association qui a trois objectifs : le soutien financier à la recherche (l'année dernière, il s'élevait à 300 000 euros), l'aide aux malades et bien sûr la prévention et le dépistage. Les participants à la course pourront aussi faire des dons personnels au moment de l'inscription en ligne et le jour J, le fleuriste Carré Fleurs vendra des roses au profit de l'association.

5 kilomètres non chronométrés et en tenue rose

Quant au principe de la course, il est simple, comme nous l'explique Céline Lepplan, présidente de l'ASPTT Grenoble athlétisme : « Si 90 % des participants sont des femmes, les hommes sont les bienvenus, même s'il est conseillé de s'habiller en tenue rose ! C'est une tradition qui remonte aux premières organisations de ce type de course, quand l'argent récolté servait exclusivement à la lutte contre le cancer du sein. »

Cette année, il y aura deux parcours, un pour la marche et un pour la course, mais plus de chrono ! « Pour ne pas freiner les inscriptions,

on ne fait plus de classement et donc il n'y a plus besoin de certificat médical, contrairement aux 10 kilomètres. C'est donc ouvert à tous ! Les mamans peuvent même faire le parcours avec leurs enfants. Pour celles et ceux qui désirent vérifier leur temps, on va installer deux grosses horloges, mais il n'y aura pas de vainqueur, pas de médaille. Nos participantes vont néanmoins distribuer des lots par tirage au sort. On a reporté la partie "performance sportive" sur les 10 kilomètres. Pour La Grenobloise-Radiance, on n'est plus sur de l'athlisme mais sur du partage. »

Et combien dure cette course-marche ? « Entre 20 minutes et une heure, à chacun son rythme ! »

Ève MOULINIER



Céline Lepplan, présidente de l'ASPTT Grenoble athlétisme, Claudine Agninus-Dejordi, présidente du comité de l'Isère de la Ligue contre le cancer et le docteur Gabriel-Claude Girona, président de la commission médicale départementale du comité de l'Isère, nous expliquent l'organisation de la course La Grenobloise-Radiance.



« Avec le sport, on diminue considérablement le risque de récurrence »

Le docteur Gabriel-Claude Girona, président de la commission médicale départementale du comité de l'Isère de la Ligue contre le cancer, est formel : « L'activité physique, même si elle est de courte durée, améliore l'état de santé, la qualité de vie, et cela quels que soient l'âge ou l'état général. La marche, la gymnastique contrôlée, la nage et le cyclisme sont autant d'activités à pratiquer chaque jour, sans s'imposer une durée trop importante, parfois en plusieurs épisodes dans

la même journée. Le résultat est à court et long termes. »

« Pour les malades, le sport a aussi un apport immédiat sur l'état psychique. Et avec le sport, on a une meilleure prévention contre les cancers du sein et les cancers du colon et on diminue considérablement le risque de récurrence de cancers après une première épreuve. »

Recueilli par Èv. M.

La Ligue comité de l'Isère (association à but non lucratif) est située au 8, rue Général-Ferré à Grenoble. Tél. 04 76 47 63 63.

Déroulé des événements et des autres courses prévues dans la journée

→ Samedi 5 septembre : halle Clemenceau

De 15 à 19 heures : retrait des dossards/inscriptions pour les 10 km Courir à Grenoble et La Grenobloise.

Attention, pour les 10 km, il faut être âgé de 16 ans au moins et avoir un certificat médical autorisant la course en compétition.

→ Dimanche 6 septembre : halle Clemenceau

De 7 h 30 jusque 11 h 30 : retrait des dossards et inscriptions (dans la limite des places disponibles).

→ Sur l'anneau de vitesse :

■ 9 h 15 : échauffement collectif pour la course 10 km Courir à Grenoble dispensé par un coach.
■ 9 h 30 : départ de la course 10 km Courir à Grenoble sur l'anneau de vitesse.

se.

■ 9 h 40 : ouverture des inscriptions gratuites pour les courses enfants. Stand sur le village arrivé.

■ 10 h 30 : remise des prix de la course 10 km Courir à Grenoble.

■ 10 h 45 : échauffement puis départ des courses enfants gratuites.

■ 11 h 15 : échauffement collectif pour la course La Grenobloise Radiance dispensé par un coach.

■ 11 h 30 : départ de La Grenobloise Radiance, anneau de vitesse

■ 12 heures : tirage au sort de lots pour les participantes de La Grenobloise.

→ Inscriptions sur Internet

Les inscriptions sont possibles et payables sur le net depuis quelques jours déjà : www.10kmgrenoble.fr www.lagrenobloise.fr



Trois courses sont prévues le dimanche 6 septembre : La Grenobloise Radiance, Les 10 km - Courir à Grenoble et les courses enfants qui sont, elles, gratuites. Photo Le Dauphiné AGOSTINIS