

## Challenge du Montcalm : sommet en vue !

Traditionnellement, montagne et solidarité font bon ménage. Le dernier exemple en date concerne le Challenge du Montcalm menacé d'extinction, on dira comme ça, après le «retrait» de la Communauté de Communes. Repris en main par des bénévoles incondition-

nels de l'épreuve, le budget de 50.000 euros a pu être mis sur pied... enfin pas tout à fait puisqu'il manquait juste 1.500 euros que les organisateurs ont décidé de rassembler via un financement participatif. En cinq jours, la totalité de la somme était réunie, preuve de

l'attachement viscéral de beaucoup pour l'épreuve. Les sommes versées en supplément sont du "bonus", pour ajouter encore des animations à la manifestation. Rendez-vous sur [www.kisskissbankbank.com/marathon-du-montcalm-2015](http://www.kisskissbankbank.com/marathon-du-montcalm-2015)

## Course pédestre

# Foulées Vernajouloises : neuf ans que ça dure !



Vernajou, la course qui fait la part belle aux jeunes. Ici, le podium 2014.

C'est une course qui mêle traditionnellement efforts et bonne humeur. Dimanche, place aux Foulées Vernajouloises avec deux distances au programme et une épreuve pour les enfants. Pas de grands changements pour cette neuvième édition ; en revanche pour le dixième anniversaire il y aura de la nouveauté dans l'air - mais nous n'en sommes pas encore là...

C'est une course bien implantée et qui roule presque d'elle-même. Il faut dire qu'elle a su répondre aux attentes du public avec un départ en fin

d'après-midi dans le cadre de la fête, et deux distances à la portée de tous : un 6 km et un 10 km. Pas de gros-gros dénivelé sur le 10 ; les 205 mètres en positif résident pour beaucoup dans une côte en sous-bois qu'il faut aborder avec une relative prudence s'adressant aux coureurs moyens. Pour le reste, c'est un peu de goudron au départ dans les rues du village, des chemins, des sentiers pour la plupart ombragés, une partie sur la Voie Verte, au final un profil de cross-country plutôt roulant. Cela dit les difficultés ne manquent pas, surtout par temps de grosse chaleur comme ce fut le cas ces deux dernières années. La dernière ligne droite le long de la voie ferrée et la grimpe d'une cinquantaine de mètres qui annonce l'arrivée ne sont pas de tout repos. Pour avoir un ordre d'idée, c'est un certain Anthony Parrico qui l'avait emporté

en 2014, en 37'51. Chez les filles, la palme revenait à Marion Blanchet 49'29. Au total des deux courses, 159 coureurs étaient au départ, 37 sur le 6 km, 122 sur le 10 km, ce qui d'ailleurs constitue le record de l'épreuve. Impossible de ne pas évoquer le travail des bénévoles qui autour de leur maire Jean-Paul Ferré donnent de leur temps pour que le parcours soit plaisant. Dernière particularité enfin, Vernajou est l'une des rares courses qui mêle effort et réconfort puisqu'à deux pas de la ligne de départ, deux cochons tournent à la broche en vue du repas du soir qui rassemble des centaines de convives.

**Le programme :** courses enfants à partir de 15h30. Départ du 6 km et du 10 km, 16h30. Pour tout renseignement : Pascale Denjean, 06 82 43 75 46.

## En Bref

### Challenge J.Ph Galy : Delsouillier punch !

Quarante-six coureurs étaient au départ du Challenge Jean-Philippe Galy qui se déroule traditionnellement à Luzenac, soit 13,9 km à couvrir. C'est Brice Delsouillier, le pâte traileur, qui l'a emporté en 1h02'01, devançant de près de 5 minutes Pierre Henry (1h07'35). Après Montgailhard et le Trail des Crêtes, encore une place sur le podium pour Florent Ferrand qui termine troisième à 8 petites secondes 1h07'43. Elles étaient sept féminines à s'être mêlées à la course - avantage à Stéphanie Gouzazé

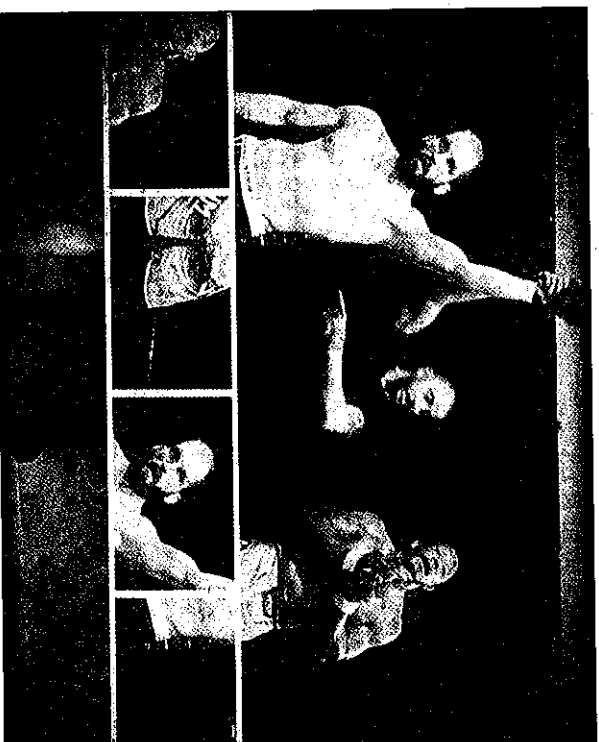
### Le calendrier

Trois épreuves restent au programme de ce mois de juillet 2015. Outre Vernajou (voir ci-dessus), le club de Mazères proposera le dimanche 26 juillet sa Corrida de 6 km dans les rues de la ville (départ 19h). Ce jour-là, dans un genre diamétralement opposé aura eu lieu la traditionnelle Dent d'Orlu soit 14 km au départ d'Orlu, avec 1600 mètres de dénivelé. Il faudra ensuite attendre le samedi 1<sup>er</sup> août pour participer au Trail de Causou, 15 km avec épreuve marche.

dont on peut soupçonner qu'elle vise une victoire dans le challenge des Vallées d'Ax. La couserannaise l'a emporté en 1h28'39. Elle devance dans de larges proportions Lola Mistou, 1h36'01 et Cathy Muchiutti, 1h41'.

## Sambo boxing • fin de saison fructueuse pour l'Ariège

Preuve de sa vitalité, le club ariégeois s'est octroyé trois nouvelles victoires en cette fin de saison. La première revient à Eddy Rigal qui devient éducateur sportif suite à l'obtention d'un diplôme d'état en "Lutte et Disciplines Associées".



La deuxième revient à Melissa Pinheiro qui a gagné sa sélection en Equipe de France Espoir pour le prochain championnat du monde de Sambo Sportif qui aura lieu à Riga (Lettonie), en octobre prochain.

Cette sélection logique, bien que Mélissa ait dû la défendre sur un stage national organisé à l'INSEP, fait suite à une saison au cours de laquelle elle s'est imposée aussi bien en sambo sportif qu'en sambo combat (elle est championne de France dans les deux disciplines).

La troisième victoire a été remportée par Sébastien Huot-Marchand en Belgique alors qu'il participait à la XII<sup>e</sup> édition de l'Occitane Fighting Club. Ce dernier concourait en "cage" en règles

MMA parmi des combattants chevronnés qui ont combattu dans les plus grosses organisations nationales et européennes, et s'est imposé à la décision unanime après 10 minutes de combats. Sébastien a su s'imposer dans les trois distances de combat (frappe, projection, sol) laissant peu d'espace pour laisser s'exprimer son partenaire puisant jusqu'ici vaincu à l'OFCC. Autant de victoires qui viennent ponctuer cette saison 2014-2015. Le club, ouvert aux compétiteurs et aux "loisirs", reprendra son activité en septembre 2015. Retrouvez toute l'actualité du club sur le site internet [www.ariège.sambo.com](http://www.ariège.sambo.com) ou sur la page facebook : Ariège Sambo Boxing.

### le saviez-vous ?

Le sambo a été officiellement reconnu en URSS le 16 novembre 1938. Anatoly Arkadevich Kharlampiev (1907-1979), instructeur de culture physique très porté sur les techniques d'autodéfense, en revendiqua la paternité. Son idée : synthétiser en une seule discipline toutes les luttes slaves existantes. Après la seconde guerre mondiale, il enseigne son «sport» au Club Dynamo de Moscou où sont formées toutes les élites militaires des Affaires intérieures. Reconnu pour son efficacité et diffusé à travers le monde, le sambo contribua à faire de Kharlampiev un héros national dans son pays.

En Ariège, c'est à Saverdun et à Mazères que le Sambo rayonne le mieux. Les entraînements ont lieu cinq jours sur sept (excepté le week-end), au Dojo de Gibbet en ce qui concerne Saverdun, et dans l'Ancien Presbytère en ce qui concerne Mazères. Le prix de l'adhésion est de 140 euros.