

41^e Foulée Blanche

~ Premières nouveautés pour 2019 ~

La Foulée Blanche, 40 éditions au compteur depuis 1979 de cette célèbre course populaire et sportive de ski nordique, n'a de cesse de se renouveler pour rester le rendez-vous incontournable du ski de fond tout public sur le plateau du Vercors, en Isère et en région Auvergne-Rhône-Alpes. Porte-drapeau du tourisme nordique local, la Foulée Blanche est la plus ancienne manifestation sportive du plateau du Vercors. Pour ouvrir joyeusement cette nouvelle décennie, le comité d'organisation a donc décidé de frapper un grand coup et de proposer des nouveautés sportives, ludiques et festives aux milliers de skieurs qui répondent présents chaque hiver. Nouveaux formats de courses, relooking du stade de départ/arrivée, événement "bis" dédié aux entreprises, on vous dit tout dans ce communiqué d'automne, qui arrive à point nommé juste après les premiers flocons sur le massif du Vercors.

Rendez-vous du 23 au 27 janvier 2019 à Autrans

- Après une 40^e édition exceptionnelle, la Foulée reprend le programme qui a fait son succès, à savoir : une ouverture le mercredi 23 janvier avec la Foulée des Jeunes en partenariat avec l'UNSS Auvergne-Rhône-Alpes (sport scolaire),
- suivie d'une journée entièrement réservée aux petits skieurs des écoles primaires avec la Foulée des Enfants, en partenariat avec l'Éducation Nationale. La journée sans courses du vendredi permet au comité d'organisation de préparer les pistes pour les courses et de finaliser les derniers petits détails avant le week-end.
- Samedi 26 et dimanche 27 janvier, ce sont maintenant 9 courses (de 1.5km à 42km en classique et en skating) qui sont proposées à tous les skieurs, du débutant au sportif de haut-niveau. Les longues distances du 30km classique et du 50km libre retrouvent leur distance originelle de 25km en classique et 42km en skating.

À ce programme déjà dense, s'ajoute dès 2019 plusieurs nouveautés remarquables, que le comité d'organisation envisage sérieusement de pérenniser à l'avenir.

Nouveautés "côté pistes"

> Un samedi de folie à la Foulée

Le programme du samedi habituellement dédié au classique, est renforcé à partir de cette année par le rendez-vous des entreprises, testé une première fois en 2018 et qui a trouvé un public professionnel très intéressé par le concept.

La "**Foulée Biathlon Entreprises**", telle qu'elle est maintenant nommée, propose, au cœur de la Foulée Blanche, un challenge inter-entreprises par équipe de 8 personnes. Composé d'une course de ski de fond classique sur une distance au choix de 5, 10 ou 25 km (au minimum 2 engagés) et d'un relais de biathlon de trois tours de 900 m de ski et 2 tirs couchés, cette journée exceptionnelle sera agrémentée d'un accueil spécifique dans un grand chapiteau réservé, d'un petit-déjeuner sportif suivi d'un échauffement musculaire en compagnie de sportifs de haut-niveau, d'un déjeuner concocté par un traiteur local, de la présence de 3 ostéopathes à l'entière disposition des équipes, d'une conférence sur les bienfaits du sport animée par le CHU de Grenoble, et d'une remise des prix sur le grand podium Foulée Blanche. Le prix d'inscription a été réajusté pour cette nouvelle formule, permettant de proposer un tarif de 1200 € HT pour l'équipe de 8 (1640 € en 2018).

Informations et inscriptions auprès de Michèle Arnaud, présidente de la Foulée Blanche.

Pour le grand public, une nouvelle course de ski de fond est proposée aux jeunes de 6 à 17 ans. Préparée par des spécialistes des compétitions pour les jeunes, la "**Foulée Kids Race**" est un parcours de ski sur trois distances entre glisse et gymkana. Manche de la Coupe du Dauphiné pour les jeunes compétiteurs licenciés, la "Foulée Kids Race" est également ouverte aux non licenciés pour s'amuser les skis aux pieds. Cette nouvelle course a vocation à proposer une véritable offre familiale aux participants de la Foulée Blanche. Les horaires sont adaptés pour que les parents skieurs puissent venir encourager leurs enfants sur ce nouveau parcours. *Plus d'informations et ouverture des inscriptions vendredi 9 novembre à partir de 14h sur www.lafouleeblanche.com*

> Un dimanche à fond sur les skis !

Sur 5, 10, 20 ou 42 km, le dimanche est la journée des amateurs de skating de tout niveau. Comme lors des courses du samedi, **le stade**



nouvellement aménagé permettra aux skieurs de mieux apprécier le moment du départ. Les arrivées du 5 et du 42 km sont repensées pour fluidifier les fins de course et l'entrée dans le stade. Au départ comme à l'arrivée, cette configuration offrira au public et aux supporters de meilleures conditions pour encourager les skieurs sur les dernières centaines de mètres de course. **Un nouveau système de chronométrage** est également mis en place pour cette édition 2019.

Nouveautés hors-pistes

> "La Foulée c'est la santé" évolue !

Afin d'étendre ce volet à l'ensemble des publics de la Foulée Blanche, les actions Sport & Santé évoluent en 2019 : stand de prévention contre le cancer avec l'association Espoir Isère contre le Cancer dès le mercredi pour la Foulée des Jeunes, promotion du bien-manger et du bien-être avec les producteurs locaux du village partenaires, interventions du CHU de Grenoble sur les bienfaits du sport auprès des participants et stand "Sport Santé" du département de l'Isère tout au long de la manifestation, etc.

> L'après-ski du samedi

Dès la fin d'après-midi, la Foulée Blanche s'animera pour une **grande soirée festive et rythmée**. Ponctuée par la remise des prix de la Foulée Biathlon Entreprises, la remise des dossards élite pour le 42 km du dimanche et un apéritif en musique aux couleurs du Vercors offert à tous, elle sera clôturée par un **spectacle de son et lumière tout en féerie nocturne** avec la compagnie Festival (qui décorera également le site tout au long de la journée).

Tout le monde peut skier la Foulée Blanche !

Des courses variées, un dispositif adapté aux skieurs handicapés et à leurs accompagnants, un accueil spécifique des sportifs de haut-niveau et des clubs, et la bonne humeur des bénévoles permettent à la manifestation de réunir tous ces passionnés du ski juste pour le plaisir de la glisse et le partage des magnifiques paysages du plateau du Vercors. Il faut le dire et le répéter, la Foulée Blanche est l'une des rares compétitions de ski nordique vraiment accessible à tous, du débutant au haut-niveau, que l'on soit valide ou porteur de handicap.

41^e Foulée Blanche

du 23 au 27 janvier 2019 à Autrans (Vercors)

www.lafouleeblanche.com/inscriptions

Informations journalistes

- Téléchargement de l'affiche HD sur www.lafouleeblanche.com/presse
- Photos et vidéos (PAD, ours news) 2018 sur demande auprès du service presse



www.facebook.com/fouleeblanche



[#fouleeblanche](https://twitter.com/fouleeblanche)



www.youtube.com/fouleeblanche

Brèves de Foulée

Dernière minute : pour la 1^{ère} fois en France sur une compétition nordique, le 42km pourra se courir en relais à 3 !

Lors de la réunion du comité technique hier soir à Autrans, cette belle nouveauté a été validée à l'unanimité. Un nouveau format de course voit donc le jour, permettant de participer en équipe au grand marathon de la Foulée Blanche, en associant des profils de skieurs complémentaires : endurant, descendeur, sprinter.

Entre amis ou en famille, une autre façon de vivre l'expérience intense d'une longue distance selon le niveau de chacun.

Plus d'informations et ouverture des inscriptions vendredi 9 novembre à partir de 14h sur www.lafouleeblanche.com

Le 1^{er} stage Foulée Blanche - Zecamp a démarré fin octobre...

Comme annoncé début septembre, Robin Duvillard, médaillé olympique aux JO de Sotchi et vainqueur des 50 km de la 40^e Foulée Blanche (2018), encadre cet automne, et jusqu'au week-end de la course, les participants du premier stage de préparation à la Foulée Blanche. Le nouveau complexe hôtelier de Corrençon (Vercors) dédié aux sportifs et créé par Robin Duvillard, Marie Dorin-Habert et son mari Loïs Habert, a ouvert ses portes cet automne. C'est dans cet écrin de nature que 9 personnes (dont 2 femmes) ont décidé de se préparer en vue de participer aux 42 km de la Foulée Blanche en janvier prochain. Le stage se déroule sur 3 week-ends : fin octobre, mi-décembre et fin janvier pour la compétition. Robin et ses collègues partageront leur expérience du sport de haut-niveau et leur science du ski pour permettre à chacun d'atteindre ses objectifs.

La vidéo inside du premier week-end sera prochainement disponible sur le site de la Foulée Blanche et de Zecamp (zecamp.fr).

La bande-annonce est en ligne

Cliquez sur l'image ou rendez-vous sur

www.lafouleeblanche.com/41e-foulee-blanche-le-teaser-video-est-la



Crédits photos du communiqué : "Au fil des lumières"