

Zoom sur

## LES FOULÉES DU MARAIS

AMICALE LAÏQUE DE HAUTE-GOULAINNE

### Les Foulées du Marais : une course nature et une aventure conviviale.

Depuis sa création en 1956, l'Amicale Laïque de Haute-Goulaine est un acteur incontournable de la vie associative locale. Avec ses 11 sections, elle propose une diversité d'activités sportives et culturelles accessibles à toutes et tous. Parmi elles, la section course à pied, créée en 2014, connaît un essor remarquable, portée par un événement devenu emblématique : Les Foulées du Marais.

La première édition a vu le jour le 18 mai 2014, avec 250 participant·es et deux parcours. À l'époque, les membres de la section, fraîchement créée, étaient tous mobilisés... non pas sur la ligne de départ, mais en tant que bénévoles, pour garantir la réussite de l'événement. Depuis, les Foulées du Marais n'ont cessé d'évoluer, avec des parcours variés et de nouvelles distances. Interrompue deux ans par la crise sanitaire, la course a repris de plus belle, atteignant cette année sa 10<sup>e</sup> édition.

Portée par l'envie constante d'innover, l'équipe réfléchit à de nouvelles formules : une course nocturne, des animations musicales sur le village d'arrivée, voire une édition sur deux jours. L'objectif est clair : se renouveler tout en gardant les ingrédients qui font le succès des Foulées : convivialité, accessibilité, esprit nature.

### Une course engagée et ambitieuse.

Aujourd'hui, la course accueille jusqu'à 900 participant·es, une jauge volontairement maîtrisée pour respecter la capacité d'accueil du site de départ : la Maison Bleue, en zone Natura 2000 et garantir la sécurité sur les chemins étroits. Grâce à la présence d'un médecin sur place, l'événement a pu franchir le cap des 500 coureurs. Pour cette édition 2025, trois parcours sont proposés : 10 km, 20 km et 30 km, avec possibilité de le faire en relais (14 + 16 km). Une marche solidaire de 10 km est aussi au programme. Gratuite et ouverte à toutes et tous, elle permet de soutenir l'association Graines d'Éthiopie, qui œuvre en faveur d'enfants en situation de handicap.

Les Foulées du Marais, ce n'est pas qu'une course, c'est aussi une immersion dans le patrimoine naturel et culturel local : marais, vignes, chemins boisés... Les parcours changent chaque année. Un challenge spécial, nommé le Challenge Grande Steph, chronométré sur la mythique Butte de la Roche, rend hommage à un membre cher de l'amicale. Et pour les plus jeunes, une course enfants est organisée afin de transmettre les valeurs du sport de nature dès le plus jeune âge.

### Une organisation solidaire et soutenue.

La réussite de cet événement repose sur une organisation bien huilée et structurée en commissions : parcours, sécurité, communication, bénévoles... Plus de 100 bénévoles issus du club s'engagent chaque année. L'organisation bénéficie également d'un soutien précieux de l'UFOLEP 44, à laquelle la section est affiliée depuis sa création.

Ce partenariat s'inscrit dans une logique de valeurs partagées : accessibilité, inclusion, plaisir du sport amateur. L'UFOLEP 44 accompagne sur le prêt de matériel, l'aide à la constitution du dossier de manifestation et la communication.

### La course à pied pour toutes et tous.

La section compte aujourd'hui 130 licencié·es, de tous niveaux, et propose des entraînements adaptés. Des sorties collectives, des rencontres interclubs, la participation à des événements inclusifs avec une joëtte pour des enfants en situation de handicap : ici, le sport rime avec solidarité.

**« Si vous voulez courir à votre rythme dans une ambiance détendue, venez nous rejoindre au sein de la section Course à pied de Haute-Goulaine. »**

*Propos recueillis par Betsy Benoist et Nathanaël BRAULT auprès de Thierry Jegousse membre CA AL Haute Goulaine.*



En savoir plus

