

Bien-Etre / Sport - 2011/02/20 12:15

Printemps : 10 événements sportifs pour se remettre en forme

(Relaxnews) - L'arrivée du printemps s'accompagne d'un calendrier chargé en événements sportifs ouverts au public, parfois gratuits, permettant de remettre les organismes en marche. De la course à pied aux trails en passant par les sports nautiques, toutes les disciplines conviennent à un programme de remise en forme. Voici une sélection de dix rendez-vous sportifs pour se remettre en jambe avant l'été.

Semi-Marathon de Paris

Dimanche 6 mars

Quelque 30.000 coureurs sont attendus sur l'Esplanade du Château de Vincennes pour parcourir 21,1 km à travers l'est parisien, en 2h50 maximum.

Site : www.semideparis.com

Opération Femmes en sport

Dimanche 13 mars

C'est désormais une tradition à l'occasion de la Journée de la Femme le 8 mars. La Mairie de Paris invite toutes les parisiennes à faire du sport, le dimanche qui suit cette journée, et ce gratuitement. Le rendez-vous est donné au Centre sportif Emile Anthoine, dans le 15^{ème} arrondissement, de 9h à 17h. Un programme avec des initiations et des cours de marche nordique, de running, de gymnastique suédoise et de danse est prévu.

Site : www.paris.fr

La course du coeur

Du 16 au 20 mars

Initiée par Trans-Forme, l'Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés, la course du coeur souffle ses 25 bougies cette année. Se remettre en jambes, tout en oeuvrant pour la transplantation et le don d'organes. Tel est l'objectif de cet événement caritatif qui consistera à rallier Paris à Bourg Saint Maurice et la station des Arcs, en Savoie. Entre 12 et 14 équipes, constituées chacune de 14 coureurs, participeront à cette course à pied en relais, qui se déroulera sur quatre jours et quatre nuits.

Site : www.trans-forme.org

Salon Body Fitness

Du 18 au 20 mars

Sur simple achat d'une entrée, ce salon permet aux amateurs de fitness comme aux initiés de participer à de nombreux cours, depuis le break dance jusqu'à la zumba, au yoga dynamique et à la danse brésilienne. A noter que ce rendez-vous permet de faire le plein de conseils auprès de coaches pour se remettre en forme.

Site : www.vivelaforme.com

Le circuit Odyssea

A partir du 20 mars

Parcours de courses caritatives en faveur de la lutte contre le cancer du sein, le circuit **Odyssea** débutera le 20 mars prochain à Nantes et sillonnera les routes françaises jusqu'au 2 octobre, à Paris. Cette édition 2011 qui fête ses dix ans se terminera le 6 octobre à la Réunion.

Site : www.odyssea.info

Ecotrail de Paris Ile-de-France

Samedi 26 et dimanche 27 mars

Combinant la course à pied et la découverte d'espaces naturels, le trail est une discipline sportive qui convient particulièrement aux sportifs qui ont besoin de se remettre en jambes pour le printemps. L'Eco-Trail de Paris Ile-de-France rassemble trois épreuves : un trail de 80 km entre Saint-Quentin en Yvelines, dans les Yvelines, et le premier étage de la Tour Eiffel, un trail de 50 km entre le Château de Versailles et le Port de Suffren à Paris, et le 18 km TwinSanté 92 entre l'Ile Monsieur à Sèvres dans les Hauts-de-Seine et Paris. Pour les moins entraînés, des randonnées dominicales permettront de sillonner la capitale, au départ de cinq départements différents.

Site : www.traildeparis.com

Lyon Urban Trail

Dimanche 3 avril

Au chapitre des trails de l'année, l'épreuve qui se déroule dans la ville de Lyon est incontournable. Plus de 5.000 coureurs sont attendus Place des Terreaux pour des parcours de 38 km, 23 km et 12 km. Au programme : montée d'escaliers, pentes raides, découverte de la nature et de la ville.

Site : www.lyonurbantrail.com

Marathon de Paris

Dimanche 10 avril

Il s'agira de la 35^{ème} édition du Marathon de Paris. 40.000 coureurs devront relever le défi des 42,195 km à parcourir depuis l'Avenue des Champs-Élysées jusqu'à l'Avenue Foch.

Site : www.parismarathon.com

La Fête du nautisme

Samedi 14 et dimanche 15 mai

Pendant deux jours, petits et grands pourront profiter d'activités nautiques gratuitement. Plus de 500 sites, aussi bien près des littoraux qu'au bord des canaux, orchestrent une multitude d'initiations pour tous les âges. Les amateurs peuvent espérer tester la planche à voile, le skite surf, le stand up paddle et tout autre sport nautique.

Site : www.fetedunautisme.com

Le raid d'orientation O'Bivwak

Samedi 11 et dimanche 12 juin

A l'occasion de ses trente ans, le raid international d'orientation O'bivwak quitte le Vercors (Drôme) pour se dérouler dans le Pilat Rhodanien, à Pélussin, près de Saint-Etienne. Chaque équipe composée de deux sportifs se retrouvent en autonomie complète pour rallier les différents points de passage du raid d'orientation. Les inscriptions sont ouvertes depuis le début de l'année. A noter qu'un surcoût de quatre euros est à prévoir après le 26 avril.

Site : www.obivawak.net