

## SUR LA BARTHELASSE

# Une course solidaire et conviviale

L'association Sunday Workout organise une course ouverte à tous sur l'île de la Barthelasse le 5 novembre prochain

Les fondateurs de Sunday Workout n'imaginaient peut-être pas devenir une association cette année, eux qui ont débuté il y a quelques mois par des séances de fitness publiques chaque dimanche en musique et en détente. Face à l'afflux de sportifs du dimanche, Aurélien Kohler et ses acolytes ont d'abord été partenaires de courses officielles avant donc de tenter de voler de leurs propres ailes. "On est partenaires depuis longtemps de courses comme le Tour des Remparts ou le Marathon des Côtes-du-Rhône donc on a eu envie de créer la nôtre sur le même état d'esprit, détente, convivialité et fun" explique Aurélien Kohler.

## Deux courses en une

L'événement se tiendra sur l'île de la Barthelasse avec deux courses proposées. Une de cinq kilomètres uniquement en course à pied ou bien une autre de dix kilomètres à deux avec un vélo sur lequel les participants se relayeront à mi-chemin. Mais la particularité de l'événement c'est bien le fun et la touche de folie que les organisateurs souhaitent y donner en imposant un déguisement. "Les participants seront tous déguisés et pourront courir à leur rythme. Nous



Les membres de Sunday Workout s'apprêtent à lancer leur première course ! Photo DR

lancerons un concours de déguisement et ceux qui seront les plus originaux gagneront des lots mis en jeu" précise Aurélien Kohler qui insiste vraiment sur l'aspect convivial de la manifestation : "la course c'est la moitié de la journée après c'est un après-midi où l'on va s'amuser, partager dans le but de créer des rencontres, essayer de créer la cohésion entre les gens et les équipes."

## Une course solidaire

Le co-fondateur de l'association précise que l'aspect convivial qu'ils souhaitent donner à leurs rassemblements est ce qui les a motivés à faire de l'événement une course solidaire. "Depuis que le Sunday Workout est passé au statut d'association cette année, on a vraiment envie de réaliser des actions caritatives

en partenariat avec des associations spécialisées dans ce domaine. C'est pour cela qu'une collecte de denrées alimentaires non périssables au profit des Restos du Cœur aura lieu durant la course."

## 150 personnes attendues

À ce jour, un peu plus d'une trentaine de personnes ont répondu à l'appel des fondateurs de Sunday Workout mais ces derniers attendent 150 personnes dont de nombreuses entreprises qui retireront probablement leurs dossards au dernier moment comme c'est la coutume sur le circuit ordinaire. "Ce serait sympa d'atteindre les 150 participants pour une première course. Beaucoup d'entreprises ont l'intention d'engager des équipes à l'image du Crédit

Mutuel d'Avignon qui sera présent avec plusieurs équipes." Pour faire face à l'afflux de « fun-runners », le nombre de bénévoles est revu à la hausse et les organisateurs lancent donc un appel. "Nous recherchons encore une dizaine de bénévoles pour permettre que la course se déroule dans les meilleures conditions" annonce Aurélien Kohler.

**1ère Challenge Race. Dimanche 5 novembre à 10 h 30 au Beach Club La Mangrove (retrait des dossards à partir de 8 h 30).**

**Tarifs : 10 € pour les enfants de moins de 10 ans, 25 € pour les adultes comprenant inscription à la course, pasta party (buffet à volonté) et animations.**

**Infos et inscriptions :**

**[www.sunday-workout.com](http://www.sunday-workout.com)**

Brian Marin

## ÉQUITATION

## Au galop !

Le Centre Équestre d'Avignon propose, comme à l'accoutumée pendant les vacances scolaires, des stages de découverte et d'initiation à l'équitation dans le but de permettre à tous, petits et grands, de découvrir le monde du cheval et de commencer à son rythme. Tarifs : de 30 à 70 €. Infos et inscriptions sur [www.cheval-avignon.ffe.com](http://www.cheval-avignon.ffe.com), par mail à [moya@cheval-avignon.com](mailto:moya@cheval-avignon.com) ou par téléphone au 04 90 85 83 48.

## JIU-JITSU

## À l'heure anglaise

Florian Pourhadi est aux anges. L'entraîneur de l'Impact Fight, club de combat situé à Montfavet s'est réjoui de la victoire de son poulain Omar El Kabir au London Fall Championship le 15 octobre dernier, une compétition de jiu-jitsu brésilien regroupant les meilleurs athlètes internationaux de la discipline. Inscrit en catégorie des moins de 69 kg, l'Avignonnais a vu le fruit de son dur labeur récompensé. Cette compétition n'était cependant qu'une étape dans la préparation du jeune athlète en vue des championnats d'Europe qui auront lieu au mois de janvier à Lisbonne au Portugal. Avant cela, le tournoi de Paris où trois autres combattants de l'Impact Fight seront alignés permettra à Omar El Kabir de se jauger une nouvelle fois avant de s'envoler pour la capitale portugaise.

## DÉPANNAGE GAZ STÉPHAN

Pensez à faire l'entretien de  
VOTRE CHAUDIÈRE À GAZ AVANT L'HIVER

### Pourquoi réaliser l'entretien annuel obligatoire de votre chaudière à gaz ?

- ▶ Pour **diminuer** votre consommation d'énergie
- ▶ Pour **augmenter** la durée de vie de votre chaudière
- ▶ Pour **réduire les coûts** de maintenance avec un entretien régulier (Eviter les dépenses supplémentaires pour le dépannage et le remplacement de pièces défectueuses).
- ▶ Pour **éviter tout risque** d'intoxication au monoxyde de carbone (Si votre chaudière est mal ou non entretenue, associée à une mauvaise aération de votre logement)

Stéphane LENCE - 2, place Alexandre Farnèse  
84000 Avignon - email : [depgaz84@gmail.com](mailto:depgaz84@gmail.com)

06 40 52 22 34

Contact de 8 h - 18 h  
du lundi au vendredi