

Communiqué DE PRESSE



20 mars 2025

COUREURS EN SITUATION DE HANDICAP, FEMMES, JEUNES DES QUARTIERS, LYCÉENS : ILS S'ENTRAÎNENT POUR LE BRUT !

La 4ème édition du Brest Urban Trail, qui aura lieu les 18, 19 et 20 avril 2025, est placée sous le signe de l'inclusion. Pour préparer les personnes les plus éloignées de la course à pied, ou ayant des besoins spécifiques, les équipes du BrUT leur ont concocté des programmes d'entraînement sur mesure ! Une façon de les motiver et de les préparer physiquement et psychologiquement afin qu'ils et elles participent dans les meilleures conditions à ce qui constituera souvent leur première course.

Coaching pour les personnes en situation de handicap

Pour que les personnes en situation de handicap puissent participer au BrUT 2025, deux parcours seront 100% accessibles PMR, le 4km et le 8km (c'est-à-dire exempts de marche, trottoir et autre obstacle que l'on trouve généralement dans l'espace urbain). Un accueil et un accompagnement spécifiques seront mis en place le jour J : prêt de joëlettes, 2 interprètes langue des signes le dimanche, salle de repos...

Le Brest Urban Trail s'appuie sur l'expertise de l'association brestoise Défi Santé Nutrition <https://www.defisantenutrition.fr/> pour leur proposer en amont des entraînements sur mesure.

Une première session de coaching a eu lieu le 19 mars au Moulin Blanc, à laquelle était conviées les personnes inscrites au BrUT ayant indiqué qu'elles étaient en situation de handicap. Un petit groupe de coureurs y a participé, dont des pensionnaires du foyer APF (Association des Paralysés de France) ? sur une joëlette mise à disposition par Défi Santé Nutrition [voir photos jointes].

2 autres sessions d'entraînement seront organisées par Santé Défi Nutrition, toujours au Moulin Blanc, pour les jeunes en situation de handicap de l'association Planète Loisirs qui participeront aux courses du BrUT :

- Vendredi 11 avril à 14h30
- Mardi 15 avril à 10h30



Tous les coureurs qui souhaitent venir s'entraîner avec leurs fauteuils et/ou leurs accompagnants sont invités à y participer !

Coaching « 100% entre femmes »

La présence des femmes progresse sur tous les événements de running, et notamment sur le BrUT, où elles représentent 38% des inscrits et sont majoritaires sur les courses de 4km, 8km et 10km.

Pourtant elles sont encore nombreuses à faire part de leurs difficultés à s'entraîner régulièrement : peur de courir seules, difficultés à trouver du temps ou de la motivation, crainte du regard des autres, etc.

Le 13 avril, le BrUT a lancé une proposition sur ses réseaux sociaux : pourquoi ne pas organiser des entraînements « 100% entre femmes » pour se motiver ? Elles sont plus de 60 à avoir répondu positivement !

Un entraînement « 100% entre femmes » sera organisé par les équipes du BrUT aux Ateliers des Capucins, le 10 avril à 18h30.

Toutes celles qui le souhaitent peuvent y participer, sur inscription.
<https://bresturbantrail.fr/contact/>

Coaching pour les adolescents des quartiers

Dans le cadre du dispositif « Sports & Quartiers » de la Ville de Brest, deux groupes de jeunes des quartiers prioritaires de Brest se préparent pour participer aux courses du BrUT :

- 12 jeunes filles des quartiers de rive droite s'engageront sur le 4km et le 8 km, dimanche 20 avril.
- 15 jeunes de la maison de quartier de Lambézellec se mesureront à la fameuse épreuve du contre la montre, vendredi 18 avril.

L'entraînement des jeunes filles aura lieu au Gymnase de Kergrac'h, en présence de leur éducateur et de membres du BrUT :

- Mardi 25 mars, à 17h30
- Mercredi 02 avril, à 17h30.

L'entraînement des garçons aura lieu au gymnase de Pen Ar Chleuz :

- Mercredi 02 avril, à 14h30

Coaching pour les lycéens

Le lycée polyvalent Dupuy de Lome est partenaire du Brest Urban Trail. Ses élèves vont réaliser 500 médailles et trophées en amidons de maïs, pour récompenser les petits champions des

courses enfants du BrUT. Parmi eux, un groupe de 13 lycéens participera à la course du 8km le dimanche 20 avril.

Les entraînements des lycéens auront lieu au lycée Dupuy de Lôme, en présence de membres du BrUT et d'un éducateur :

- **Jeudi 27 mars à 12h30**
- **Jeudi 3 avril à 12h30**
- **Jeudi 10 avril à 12h30**

Il manque encore 150 bénévoles sur la matinée du dimanche 20 avril !

- Possibilité d'être inscrit sur une course le samedi et d'être bénévole le dimanche.
- Missions principales : jalonnage des parcours, gestion des consignes...
- Ambiance conviviale, veste offerte et pot des bénévoles à la fin 😊

Les prochaines réunions d'information bénévoles auront lieu aux Ateliers des Capucins :

- **Samedi 22 mars, de 11h à 12h**
- **Dimanche 23 mars, de 11h à 12h**

Plus d'infos: bresturbantrail.fr