



## LE RAID DE LA VOIE SACRÉE :

### Mise en place d'un programme d'entraînements avec des champions d'athlétisme

Durant cette épreuve sportive longue distance mêlant le trail/running, le swimrun et le VTT, les participants parcourront 250 km en équipe de 3, le tout dans un esprit où la nature et l'histoire priment. La préparation étant l'une des clés de la réussite, l'organisation propose à ceux qui le souhaitent un programme d'entraînements. Entouré par des coachs certifiés et en lien avec l'ensemble des disciplines, les futurs concurrents seront accompagnés durant l'intégralité de leur préparation physique. En cas de douleur, de gêne physique, de question ou d'un doute sur leur préparation, l'équipe santé pourra leur répondre et leur apporter les conseils (diététique, kiné, nutrition) adéquats.



#### LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS

(du 01/04/2023 au 20/09/2023)

Le programme d'entraînements proposé par le Raid de la Voie Sacrée a pour but de **prendre confiance en soi et en ses capacités afin d'arriver fin prêt pour la compétition** au mois de septembre 2023.

#### QUELLES SONT LES OPTIONS QUI S'OFFRENT AUX PARTICIPANTS ?

##### À PARIS

→ Entraînements en physique

L'intégralité des entraînements se déroulera en région parisienne et pour **un minimum de 10 participants / séance**.

Que ce soit avec Denis ou Rani, les inscrits prendront part à différentes sessions : **test de VMA, sortie vélo, sorties longues de course à pied, sortie VTT, séance Run & Bike, séance Swim Run, séance de côtés, etc.**

##### EN PROVINCE

→ Entraînements en physique

Pour les raideurs et raideuses intéressés(es), **le Raid de la Voie Sacrée offre la possibilité de participer à des entraînements en Province**. Le principe est le même qu'à Paris, sous réserve qu'un groupe de 10 participants soit constitué par les participants.

Pour plus d'informations, contacter l'adresse mail suivante : [contact@raidvoiesacree.fr](mailto:contact@raidvoiesacree.fr).

##### À LA MAISON

→ Entraînements à suivre en autonomie

Pour celles et ceux qui souhaitent suivre le Raid et s'entraîner depuis chez eux, c'est possible ! Les coachs du Raid de la Voie Sacrée ont préparé un programme aux petits oignons pour tous les participants.

Pour plus d'informations, contacter l'adresse mail suivante : [contact@raidvoiesacree.fr](mailto:contact@raidvoiesacree.fr).

### TARIFS DES PACKS D'ENTRAÎNEMENTS À PARIS

1 SÉANCE	5 SÉANCES	10 SÉANCES
€ <b>80</b>	€ <b>300</b>	€ <b>500</b>
✓ Séance au choix	✓ Séances au choix ✓ Test VMA offert	✓ Test VMA offert
INSCRIPTION PROCHAINEMENT	INSCRIPTION PROCHAINEMENT	INSCRIPTION PROCHAINEMENT

### EN COMPLÉMENT

**PACK PRÉPARATION**  
BIEN-ÊTRE

€ **60**  
La séance

Body-Tech  
Cryothérapie

INSCRIPTION PROCHAINEMENT

### INSCRIPTIONS

Rendez-vous sur ce lien ci-dessous :

<http://www.raidvoiesacree.fr/entraitements/>

### LE PROGRAMME COMPLET DES ENTRAÎNEMENTS



**RAID de la VOIE SACRÉE**

**CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS**

DU 1ER AVRIL AU 20 SEPTEMBRE 2023

PAR LA 

<b>S</b> SÉANCE VMA ET DE COURSES PÉRIODES 1 ET 2 (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>1 AVRIL</b>	<b>S</b> SÉANCE VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>15 AVRIL</b>	<b>S</b> SÉANCE COURSE DE CROSS & PNEU (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>29 AVRIL</b>
<b>S</b> SÉANCE PNEU (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>13 MAI</b>	<b>S</b> SÉANCE VMA & VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>20 MAI</b>	<b>S</b> SÉANCE VMA & VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>3 JUIN</b>
<b>S</b> SÉANCE VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>17 JUIN</b>	<b>S</b> SÉANCE DE CÉLÉ (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>1 JUILLET</b>	<b>S</b> SÉANCE DE VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>2 SEPTEMBRE</b>
<b>S</b> SÉANCE VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>16 SEPTEMBRE</b>	<b>S</b> SÉANCE DE VMA (COURSES DE 1000M ET 2000M) <b>20 SEPTEMBRE</b>	

Avec Denis LANGLOIS et Rani HAMOUMRAOUI

### LES COACHS DU RAID DE LA VOIE SACRÉE

#### DENIS LANGLOIS



#### SES COURSES EMBLÉMATIQUES



- 60 sélections en équipe de France
- 3 Jeux Olympiques (1996, 2000 et 2004)
- 7 Championnats du Monde (1993-2005)
- 4 Championnats d'Europe (1994-2006)
- 7 coupes du Monde

Spécialiste de la marche athlétique, il a commencé l'athlétisme assez jeune sur les traces de ses frères et sœurs. Il a été initié à toutes les disciplines à « l'école d'athlé », mais il a toujours été attiré par les épreuves d'endurance.

sur 20 km et 50 km

- 6 coupes d'Europe  
sur 20 km et 50 km

### SON PALMARES



- Vice-champion du monde de cross
- Champion d'Algérie du 1 500 m
- Champion d'Algérie du 800 m
- Quatrième meilleure performance mondiale en 1000 m
- Champion de France élite sur le 800 m

### RANI HAMOUMRAOUI



Entraîneur de demi-fond et hors stade dans divers clubs de la Fédération Française d'Athlétisme, Rani est un ancien international algérien d'athlétisme.

### TEAM MÉDIA

Un team média qui participera au Raid de la Voie Sacrée est en train d'être constitué. Les journalistes qui souhaitent en faire partie et prendre part au programme d'entraînements sont invités à en faire la demande auprès des contacts presse situés en bas de page. Les journalistes intéressés pourront bénéficier de ce programme d'entraînements gratuitement.

#### À retenir :

- Le Raid de la Voie Sacrée, organisé par la Fédération des Clubs de la Défense, revient pour une 2e édition, les 23 et 24 septembre 2023 !
- Les participants, en équipe de 3, parcourront 250 km, de Verdun à Paris.
- La « Voie sacrée » permettait aux soldats de la Première Guerre Mondiale de rejoindre le front. Cette compétition sportive, humaine, 100% aventure et 100% mémoire empruntera cette route mythique et historique.
- Le Raid de la Voie Sacrée s'inscrit dans le cadre de la labélisation de la FCD par Terre de Jeux 2024.

Pour plus de détails, rendez-vous sur le site du Raid de la Voie Sacrée :  
[www.raidvoiesacree.fr](http://www.raidvoiesacree.fr)

Pour télécharger des visuels, photos ou encore logos :



#### À propos de la Fédération des Clubs de la Défense

Acteur incontournable du sport associatif au sein du ministère des Armées, la Fédération des Clubs de la Défense est pleinement engagée et intégrée au sein du mouvement sportif français et dans tous les milieux culturels et artistiques où s'expriment ses nombreux membres. Sa notoriété dépasse ainsi le seul cadre de la communauté de la Défense pour s'étendre à la société civile avec laquelle elle développe de multiples activités sportives, culturelles et de loisirs, pour près de 150.000 adhérents. Cette réussite, elle la doit à son organisation forte de 9 ligues et de 430 clubs, au 31 août 2022, lui assurant une forte présence territoriale, et surtout au dynamisme de ses dirigeants élus, son encadrement qualifié et ses bénévoles.

*"À la FCD chacun trouve ou retrouve sa place, soyez les bienvenus"*

Pour plus d'informations, rendez-vous sur les réseaux sociaux du Raid de la Voie Sacrée en cliquant sur les icônes ci-dessous :



#### CONTACT PRESSE

Agence PLRP - Manon Carpentier  
+33 6 50 52 89 88 - manon@plrp.fr

