

## Bulletin d'inscription

A retourner à :

Office du Sport Herblinois  
Espace sportif du Vigneau - Bd Allende - Saint-Herblain  
accompagné du règlement de l'engagement  
et d'une copie du certificat médical certifié conforme par le  
coureur (avant le 22 mars).

### Droits d'inscription :

- > 6 € en préinscription pour les trails et les run & bike
  - > 9 € le jour de la manifestation
  - > 1 € pour les randonnées pédestres
  - > Gratuit pour les courses enfants, les engagements sport adapté et handi, les randonnées roller et cyclotouriste
- Les dossards seront remis sur présentation de la licence ou du certificat médical.



## Autorisation parentale

Nom

Prénom  sexe  H  F

Ville  Code postal

Tél

Année de naissance

Club / asso / entreprise

N°de licence FFA

ou UFOLEP type R3

Course choisie

Mail

Je soussigné(e)

déclare avoir pris connaissance  
du règlement FFA ainsi que du règlement  
des courses et les accepter.

Date

Signature

Je soussigné(e)   
responsable légal, autorise mon enfant

à participer à la journée  
AtlantiSport-Environnement  
du 23 mars 2014 dans la discipline.

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Trail         | <input type="checkbox"/> Roller    |
| <input type="checkbox"/> Run and Bike  | <input type="checkbox"/> Cyclo     |
| <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Randonnée |
| <input type="checkbox"/> Duathlon      |                                    |

Je donne également autorisation de soin  
sur mon enfant, en cas de nécessité.

Signature du responsable légal  
précédée de la mention.  
« lu et approuvé, bon pour accord »

## Modalités d'inscription

### INSCRIPTIONS

- > En ligne sur : [www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)
- > Dans la galerie commerciale d'Atlantis le Centre du 17 au 22 mars 2014
- > Par courrier à l'Office du Sport Herblinois en remplissant le bulletin joint
- > Sur place le jour de la course : à partir de 8 h sur le parking d'Atlantis le Centre

**ATTENTION :** les inscriptions seront closes le jour de la manifestation, 1 heure avant le départ.

Pour les randonnées (roller, pédestre, cyclo) : inscriptions uniquement sur place le 23 mars. Regroupement maximum 15 min avant le départ de chaque randonnée.

Pour le cyclisme, pas d'inscription : courses réservées aux licenciés FFC de niveau national.

### PIECES à FOURNIR

- > Certificat médical attestant la non contre-indication à la pratique en compétition de la discipline souhaitée.
- > Le cas échéant, copie de la licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical compétition pour au moins une des disciplines concernée par l'épreuve choisie, en cours de validité (FFA, UFOLEP type R3, FFC...).

### DOSSARDS

Ils seront remis contre présentation des pièces citées ci-dessus :

- > Dans la galerie commerciale d'Atlantis le Centre du 17 au 22 mars 2014
  - > Sur place le jour de la course : à partir de 8 h sur le parking d'Atlantis le Centre
- Inscription par Internet : se munir de l'impression du mail de confirmation attribuant le numéro de dossard.

### ENGAGEMENT

(les tarifs à 6 € sont majorés à 9 € en cas d'inscription sur place le jour !)

- > Run and bike : 6 € par coureur du binôme
- > Courses à pied enfants : gratuit
- > Courses à pied sport adapté : gratuit
- > Trails : 6 € (gratuit pour les handis)
- > Randonnées roller : gratuit
- > Duathlons enfants : gratuit
- > Randonnées pédestres : 1 €
- > Randonnée cyclo : gratuit

### RÉCOMPENSES

règlement complet disponible sur le site internet de la manifestation : [www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)

### Article 10

Les classements pour les trails se feront par catégories d'âge, hommes et femmes + scratch.

Les classements pour le run and bike se feront par sexe (hommes/femmes/mixte).

Classement par catégories d'âge et de sexe pour les courses à pied et duathlons.

Les classements seront affichés sur place à l'issue des courses et accessibles : [www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)

### Article 11

Trophée aux trois premiers hommes, femmes, des catégories éveil athlétique à vétérans, sport adapté.

## Nous remercions



Roy Marion Debray Camille



**Covoiturage : AGISSEZ POUR L'ENVIRONNEMENT**  
Optez pour le covoiturage dans vos déplacements le dimanche 23 mars.  
Contactez les covoitureurs sur : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr)

Retrouvez-nous

sur :



Une journée **SPORTIVE** et **LUDIQUE**, ouverte à **TOUS** saint-herblain



animé par Philippe MIKO !

Dimanche 23 mars 2014  
**ATLANTISPORT**  
ENVIRONNEMENT  
Parvis d'Atlantis le Centre  
Saint-Herblain  
7<sup>e</sup> édition

Espace ludique gratuit

- Mégabooster
- Structures gonflables
- Kart à pédales
- Initiations...

Trails - Run and Bike - Courses enfants - Cyclisme  
Randos : Roller, Pédestre et Cyclo



## Programme des courses & randonnées

AtlantiSport-Environnement revient pour sa septième édition, avec toujours plus de choix de disciplines, de distances et d'animations nouvelles !

### Nouveaux Parcours !

Un **Run and Bike** 9 km prendra à nouveau le départ en parallèle du 18 km, sur des circuits identiques aux Trails mais étendus vers la zone méconnue de Tougas ; et **une deuxième randonnée pédestre de 5 km** vient s'ajouter aux 10 km existants. Sans oublier la mise en place d'une randonnée cyclo familiale pour découvrir l'agglomération verte de Saint-Herblain.

**En bref : 17 courses ou randonnées, 9 disciplines, des animations variées et gratuites**, le tout pour promouvoir des actions en faveur du développement durable et favoriser l'accès au sport pour tous, jeunes et moins jeunes, personnes valides et handicapées.

**Avec un objectif : que chacun trouve une activité à sa mesure !**

## Précisions

### RUN AND BIKE

Consiste à enchaîner les deux disciplines - course à pied et vélo - par équipe de deux compétiteurs en ne disposant que d'un seul vélo pour deux équipiers.

18 km - inscrit au challenge UFOLEP 44

### TRAIL

Course pédestre disputée sur sentiers et chemins balisés et courue en semi-autosuffisance.

9 et 18 km - inscrits au challenge CDCHS 44

### COURSE à PIED

Avec la marche, c'est l'un des deux modes de locomotion bipèdes de l'homme. Elle permet un déplacement plus économe en énergie que la marche.

### DUATHLON

Consiste à enchaîner dans l'ordre les disciplines course à pied, cyclisme et course à pied.

### CYCLISME

« Le Prix de la Ville de Saint-Herblain », course annuelle de niveau national, a fêté son 50<sup>e</sup> anniversaire en 2010.

### RANDONNÉE ROLLER

Le roller est un moyen de déplacement, un sport loisir et un sport compétition. Il est devenu une discipline très à la mode, un sport à découvrir !

### RANDONNÉE PEDESTRE

Activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire à pied, balisé ou non.

### RANDONNÉE CYCLO

Vous aimeriez faire du vélo ? Un sport de loisir sans esprit de compétition, des promenades touristiques à bicyclette, des balades-détente à vélo en famille ou avec des amis. Venez découvrir le cyclotourisme.

## Animations

**Un espace LUDIQUE entièrement GRATUIT !**

### Les structures gonflables

Le **MégaBooster** (à partir de 4 ans) : Ce trampoline à élastiques permet la réalisation de saltos avant, arrière, de vrilles et de sauts de plus de 7 mètres de haut ! Le **MégaBooster** est un ingénieux compromis entre le trampoline et le saut à l'élastique, soit un formidable moyen d'initiation aux grandes sensations.

**Le parcours Ouistiti** (à partir de 5 ans) : Pour se dépenser en s'amusant. Grimpez, faufilez-vous, évitez les obstacles et à vous le toboggan !

**Le Ti Château Clown** (réservé aux moins de 5 ans) : parce que les plus petits aussi ont le droit à leur château gonflable... encadré et en toute sécurité.

### Le Kart à pédales

Animation écolo, sportive, ludique, éducative et festive, le kart à pédales est accessible à tous. Il ne demande pas d'aptitude particulière, sauf une bonne dose de bonne humeur.

### Le mini-stade

Un espace entièrement dédié à l'athlétisme, encadré par un éducateur diplômé d'Etat, où les enfants pourront s'essayer aux sauts, lancers, courses...

### La spéléologie

Présentation des activités du Spéléo Club Saint-Herblain (spéléologie et canyon) au moyen d'une exposition photo, de la projection de films, et de panneaux didactiques sur la formation des cavités et les découvertes du club. Dialogue avec les visiteurs, démonstrations et initiation aux techniques de la spéléologie.

### Le roller

Venez découvrir la pratique du roller loisir et compétition autour de parcours ludiques dès le plus jeune âge. Au programme : séances d'initiation, démonstrations de roller ski (venir avec casque, protections et patins, quelques prêts possibles) et parade des jeunes compétiteurs multi-médaillés du Roller Club Herblinois.

### RESTAURATION SUR PLACE

Parce qu'après l'effort... le réconfort... Avec de la Barbe à Papa pour tous !

## Parcours



Village Départ / Arrivée :  
Parking Atlantis le Centre  
Lat. : 47.224312 - Long. : -1.630692



■ Randonnées pédestres (5 et 10 km)  
■ Les trails / run and bike (9 et 18 km)  
■ Les deux boucles roller (11 et 12 km)

## Les horaires

DÉPART	COURSE	CATÉGORIES
9h30	Run and Bike 9 km	Nés en 1998 et avant
9h30	Run and Bike 18 km	Nés en 1994 et avant
9h35	Randonnées pédestres 5 et 10 km	Tous niveaux, randos ouvertes aux Handis
9h40	Course à pied 1 km	Eveil athlé et poussin (2003 à 2008)
9h50	Course à pied 2 km	Benjamin et minime (1999 à 2002)
11h30	Trail 9 km	Cadet à vétéran (1998 et avant), course ouverte aux Handis
11h30	Trail 18 km	Junior à vétéran (1995 et avant)
11h45	Course à pied sport adapté 1 et 2 km	En partenariat avec le comité dép. de sport adapté
13h45	Randonnée roller 11 km	Tous niveaux, à partir de 12 ans
14h00	Cyclisme 45,6 km (12 x 3,8 km)	Cadets « Prix AtlantiSport »
14h30	Randonnée cyclo	Tous niveaux, randonnée familiale
+/-15h	Randonnée roller 12 km	Niveau « confirmés »
15h00	Duathlon 400m / 1,5 km/400m	Nés de 2003 à 2006
15h15	Cyclisme 95 km (25 x 3,8 km)	Junior et 3 <sup>e</sup> catégorie « Prix de la ville de Saint-Herblain »
15h30	Duathlon 800m / 4km / 800m	Nés de 1995 à 2002