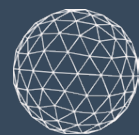


Programme des courses & randonnées



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

Nouveauté : un bike and run 9 km prendra le départ en parallèle du 18 km ; et pour les néophytes le duathlon cadet/junior est désormais ouvert aux adultes pour initiation. Sans oublier la mise en place d'une randonnée cyclo familiale pour découvrir l'agglomération verte de Saint-Herblain. En bref : 18 courses ou randonnées, 9 disciplines, des animations variées, 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 !



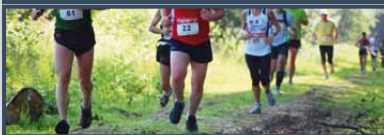
les horaires

DÉPART	COURSE	CATÉGORIE
9h30	Bike and run 9 km	Junior à vétéran (1995 et avant)
9h30	Bike and run 18 km	Senior et vétéran (1993 et avant)
9h40	Course à pied 1 km	Eveil athlé et poussin (2002 à 2007)
9h45	Randonnée pédestre 10,5 km	Tous niveaux, rando ouverte aux Handis
9h50	Course à pied 2 km	Benjamin et minime (1998 à 2001)
11h30	Trail 9 km	Cadet à vétéran (1997 et avant), course ouverte aux Handis
11h30	Trail 18 km	Junior à vétéran (1994 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 (12x3,8 km)	Cadets «prix AtlantiSport»
14h30	Randonnée cyclo	Tous niveaux, randonnée familiale
+/- 15h	Randonnée roller 11 km	Niveau « confirmé »
15h00	Duathlon 250m/1km/250m	Poussin et pupille (2002 à 2005)
15h20	Cyclisme 95 km (25x3,8 km)	Junior, 2°, et 3° catégorie «Prix de la Ville de Saint Herblain»
15h30	Duathlon 800m/4km/800m	Benjamin et minime (1998 à 2001)
16h00	Duathlon 1200m/6km/1200m	Cadet, junior, senior, vétéran (1997 et avant)

Précisions

TRAIL

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



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 et cyclisme.



CYCLISME

« Le Prix de la Ville de Saint-Herblain », course annuelle de niveau national, a fêté son 50^e 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 bicyclettes, des ballades-détente à vélo en famille ou avec des amis. Venez découvrir le cyclotourisme.

BIKE AND RUN

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



Animations



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, roller, démonstrations de roller de vitesse (venir avec casque, protections et patins, quelques prêts possibles), et parade des jeunes compétiteurs multi-médailleurs de l'OCH.

Le mini-stade

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

La spéléologie

Présentation des activités du Club (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.

Commerce équitable

Bretagne CENS est un membre du réseau «Fair[e] un monde équitable». Ce mouvement agit sur le terrain partout en France (DOM y compris) pour une consommation plus responsable. Actions : faire connaître les produits issus du CE mais surtout faire comprendre que le bio c'est la qualité du produit, l'équitable c'est le respect du producteur. L'équitable est souvent bio.

Et aussi...

Des animations gratuites : jeux en bois, karts à pédales...

Parcours



LA TOUR SPÉLÉO



- Les deux boucles roller (2 x 11 km)
- Les trails / bike and run
- Rando pédestre



À retourner à :
Office du Sport Herblinois
Espace sportif du Vigneau - Bd Salvador-Allende - Saint-Herblain
accompagné du règlement de l'engagement et d'une copie
du certificat médical certifié conforme par le coureur (avant le 23 mars).

Droit d'inscription :
> 5 € en préinscription pour les trails et les bike & run
> 8 € le jour de la manifestation
> Gratuit pour les randonnées (pédestre, roller, cyclotourisme)
les courses enfants et les engagements sport adapté et handi.
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 24 mars 2013 dans la discipline

Trail Roller
 Course à pied Cyclo
 Duathlon Randonnée

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
- > Dans la galerie commerciale d'Atlantis le Centre du 18 au 23 mars
- > 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 24 mars à partir de 9 h 30.
Pour le cyclisme, pas d'inscription : courses réservées aux licenciés F.F.C. de niveau national.

PIECES A FOURNIR

> Certificat médical attestant la non contre-indication à la pratique en compétition de la discipline souhaitée.

> Le cas échéant, copie de la licence de la fédération d'affiliation (FFA, UFOLEP type R3 code 29103 ou 26010 ou 26020...) en cours de validité, portant délivrance d'un certificat médical.

DOSSARDS

Ils seront remis contre présentation des pièces citées ci-dessus

> Dans la galerie commerciale d'Atlantis le Centre du 18 au 23 mars 2013

> Sur place le jour de la course : à partir de 8 h sur le parking d'Atlantis le centre

Inscription sur Internet : se munir de l'impression du mail de confirmation attribuant le numéro de dossard.

ENGAGEMENT

- > Bike and run 9 et 18 km : 5 € par coureur du binôme
- > Courses à pied enfants : gratuit
- > Courses à pied sport adapté : gratuit
- > Trail 9 km : 5 € (gratuit pour les handis)
- > Trail 18 km : 5 € €€
- > Randonnée roller : gratuit
- > Duathlons enfants : gratuit
- > Randonnée pédestre : gratuit
- > Randonnée cyclo : gratuit

RÉCOMPENSES

(Extraits du règlement des courses : règlement complet disponible sur le site internet de la course).
www.atlantisport-environnement.fr

Article 10

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

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

Classement par équipes : 4 athlètes pour les clubs (1 classement homme et 1 classement femme) et 4 athlètes (mixte ou pas) pour les entreprises pour les trails.

Classement par catégorie 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 sur le site .
www.atlantisport-environnement.fr

Article 11

Trophées aux 3 premiers hommes, femmes, des catégories éveillé athlète à vétérans, sport adapté et aux premières équipes club ou entreprise, uniquement pour les trails.

CONTACT OFFICE DU SPORT HERBLINOIS :

Centre de Ressources, Espace sportif du Vigneau - Bd Salvador Allende, 44800 Saint-Herblain
Accès tramway : ligne 1 Station Frachon - Accès périphérique : Porte d'Atlantis (n°32)
Ouvert : mardi à vendredi 9 h / 12 h - 14 h / 18 h - Samedi 9 h / 12 h
Téléphone : 02 28 03 11 38 - Fax : 02 40 86 19 49
Site Internet : atlantisport-environnement.fr - E-mail : atlantisport@office-sport-herblinois.org

Nous remercions



Covoiturage AGISSEZ POUR L'ENVIRONNEMENT



Optez pour le covoiturage dans vos déplacements le dimanche 24 mars
Contactez les covoitureurs sur : www.covoiturage.fr

Retrouvez
nous sur :



atlantisport
ENVIRONNEMENT

UNE JOURNÉE SPORTIVE ET FAMILIALE
DIMANCHE 24 MARS 2013
● Trails - Bike & run - Rando roller, pédestre et cyclo - Cyclisme ●

PARVIS ATLANTIS LE CENTRE
www.atlantisport-environnement.fr
RENSEIGNEMENTS AU 02 28 03 11 38

SAINT HERBLAIN

Logo of France Bleu Loire Océan and OSH Office du Sport Herblinois.