



LES FOULEES VERTES DE MAYENNE

8ème édition - Dimanche 6 octobre 2024

Les Châteliers - MAYENNE

Article 1 : LES PARCOURS

Les Foulées vertes de Mayenne, 8ème édition, se dérouleront le dimanche 6 octobre 2024, aux Châteliers (Centre de Loisirs), route de Paris, à Mayenne. Une nouvelle formule est proposée :

| PARCOURS | Echauff musical | DEPART | TARIF UNIQUE | Location de Bâtons |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 5km (marche, marche nordique ou course) | 9h15 | 9h30 | 10€ 50 % reversés à la recherche contre le cancer (- de 18 ans : 2€) | 2€ |
| 10km (marche, marche nordique ou course) | 9h15 | 9h30 | 10€ 50 % reversés à la recherche contre le cancer (- de 18 ans : 2€) | 2€ |
| 15km (marche, marche nordique ou course) | 9h15 | 9h30 | 10€ 50 % reversés à la recherche contre le cancer (- de 18 ans : 2€) | 2€ |
| courses enfants 1km (2016-2017-2018) 2km (2014-2015) 3km (2012-2013) | 11h15 | 11h30 | 2€ 50 % reversés à la recherche contre le cancer | - |

Plus d'infos : eanordmayenne.fr - **Sur les réseaux sociaux :** Facebook – Instagram

Les foulées vertes

Article 2 : INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font via le site du club eanordmayenne.fr - Hello Asso jusqu'au samedi 14h, ou sur place aux Châteliens :

- la veille entre 16h et 18h
- le jour des Foulées, jusqu'à 30 min avant l'échauffement musical (jusqu'à 8h45 pour le 5, 10 ou 15km et jusqu'à 10h45 pour les courses enfants).

Les épreuves ne sont pas chronométrées, ni classées, elles ne nécessitent pas de certificat médical. Chaque participant fait le choix de courir ou marcher avec ou sans bâtons.

Pour cette 8ème édition, le comité d'organisation poursuit son soutien à la recherche contre le cancer en reversant 50 % des recettes des inscriptions et des ventes du stand Octobre Rose à l'Institut Curie, 1^{er} centre de lutte et de recherche contre le cancer en France ; fondation reconnue d'utilité publique, qui assure 3 missions : soigner, chercher et transmettre sur le cancer.

Article 3 : CADEAU AUX PARTICIPANTS

Les 500 premiers participants recevront un porte-clé foulées vertes réalisé par le groupe de bénévoles du club Octobre Rose. Ils seront remis au moment du retrait des bracelets-dossards.

Des **tirages au sort** parmi les participants seront réalisés pour faire gagner :

- des paniers garnis de produits locaux (partenaire Hyper U)
- des accessoires de sport (partenaire Intersport)
- des paniers de légumes offerts par des producteurs locaux

Chaque enfant recevra une médaille de participation à l'arrivée et un cadeau.

Article 4 : RETRAIT DES BRACELETS

Un bracelet numéroté Foulées vertes sera remis à chaque participant au plus tard 30 min avant le départ du parcours et devra obligatoirement être porté par le participant sur le parcours. Un n° d'urgence y est indiqué également en cas de besoin ; il permettra également de vous identifier ; notamment pour le ravitaillement.

Article 5 : ECHAUFFEMENT MUSICAL

Un échauffement musical sera proposé avant le départ des parcours 5, 10 et 15km à 9h15 au niveau du podium dans le village et pour les parcours 1, 2 et 3km enfants à 11h15.

Article 6 : RAVITAILLEMENTS

Un ravitaillement solide et liquide sera proposé seulement à l'arrivée des parcours au niveau du village (partenaire E.Leclerc). Une soupe maison confectionnée par les bénévoles du club avec les légumes locaux sera offerte à chaque participant.

L'organisation conseille à chaque participant de se munir de son propre ravitaillement pendant les parcours s'il souhaite s'hydrater et/ou s'alimenter pendant le parcours.

Article 7 : RESPONSABILITE/ASSURANCES

Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs bénévoles et celles des participants.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties couvertes par leur licence. Il appartient aux autres de s'assurer personnellement.

Article 8 : ACCES A L'EVENEMENT - PARKING : accès au Centre de Loisirs des Châteliers, prendre la route de Paris, direction le Centre Aquatique La Vague, 53100 Mayenne. Un parking en herbe est aménagé pour les foulées vertes à gauche après le bâtiment La Vague. Ne pas se garer sur le parking de la piscine. Des panneaux indiqueront où se garer.

Article 9 : BUVETTE ET RESTAURATION

Un stand « buvette » et « restauration » seront proposés au Village des Châteliers.

Des desserts et vin chaud seront en vente à la buvette.

Il est possible de réserver son repas lors de votre inscription sur le site jusqu'au samedi 14h ou par mail : lesfouleesvertesdemayenne@gmail.com

Article 10 : ANIMATIONS POUR TOUS

Nous retrouverons une ambiance musicale tout au long de la matinée.

- l'**échauffement musical** avant le départ des parcours (5, 10 et 15km) et avant le départ des courses enfants.
- Des entraîneurs marche nordique du club seront présents pour vous **conseiller sur la technique marche nordique** tout au long des parcours.
- Un **marché de producteurs locaux** sera présent dans le village.
- Un **stand octobre rose** proposera la vente d'objets confectionnés par les bénévoles du club d'athlé de Mayenne. **Un patchwork sera également à gagner parmi l'ensemble des participants pour la somme de 2 €. Cette tombola est ouverte au public.** Les profits de la vente de ces **objets « Octobre rose »** seront reversés à 50 % pour l'Institut Curie.

Article 11 : SECURITE

Des bénévoles du club assistants de passage et signaleurs seront présents tout au long des parcours. Un VTT ouvrira chaque parcours et un bénévole fermera les circuits. Des encadrants marche nordique bénévoles seront également présents sur chaque parcours. Deux ambulanciers avec leur camion seront présents sur l'événement en cas de besoin et seront basés au centre du village Foulées vertes à l'arrivée.

Article 12 : REGLEMENT ET DROIT A L'IMAGE

La participation à l'événement implique la connaissance et l'acceptation de ce règlement. Par son inscription, chaque participant donne le droit à l'organisateur d'utiliser les photos et vidéos prises sur l'événement dans le cadre de la promotion ainsi que leur diffusion sur le Facebook foulées vertes, l'Instagram, ainsi que sur le site du club.

Renseignements organisation : Florence Bar au 06 82 67 85 51

- Par courriel : lesfouleesvertesdemayenne@gmail.com
- Sur le site : eanordmayenne.fr - Sur Facebook et Instagram « Les Foulées vertes de Mayenne »