

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE

28^{ème} édition

19.10.2025

GUIDE DU COUREUR
ECO-RESPONSABLE



SOMMAIRE

Edito :

- 3 [Le Parc de La Gournerie](#)
- 4 [Les nouveautés 2025](#)

Avant la course

- 5 [Retrait des dossards](#)
- 6 [Mon matériel Eco-responsable](#)

Jour J

- 7 [Programme du 19 octobre](#)
- 9 [Plan interactif de l'évènement](#)
- 10-11 [Venir à la Gournerie à vélo](#) + [Parking vélos](#)
- 12-13-14 [Venir à la Gournerie en voiture](#) + [Parkings](#) + [Focus stationnements PMR](#)
- 15 [Infos utiles](#)
- 16-17-18 [Parcours](#) : adultes + enfants + marche
- 19 [Y a-t-il des lots ?](#)
- 20 [Mes engagements lors de l'évènement](#)
- 21 [Mes déchets](#)
- 22 [Prévention des comportements inappropriés](#)
- 23 [Pour votre sécurité](#)
- 24 [Contacts](#)
- 25 [Nos partenaires](#)



Tu peux suivre les informations essentielles avec ce logo





LE PARC DE LA GOURNERIE

3

Un espace naturel à préserver

Le parc de la Gournerie est un espace naturel et de biodiversité à préserver.

En 2023, la ville de Saint-Herblain a engagé des travaux pour protéger et renforcer la biodiversité du parc.

C'est dans ce cadre que l'UFCPH a souhaité s'associer à cette démarche en intégrant le défi « Eco-Evènement » pour l'organisation des Foulées de la Gournerie, évènement sportif.

En 2023, l'UFCPH obtient le niveau initial du label Evènement éco-engagé, porté par le Réseau Evènement Eco-Engagé (REEVE),

Puis en 2024 le label « développement durable, le sport s'engage » de niveau bronze, piloté par le comité national olympique et sportif français.

**Ces labellisations sont le fruit de l'engagement de l'UFCPH
mais aussi celui des participants !**



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



LES NOUVEAUTÉS 2025

4

Une course toujours plus verte 🌳 , ouverte 👨‍👩‍👧 et vertueuse ♥

Sur l'impulsion de ses membres et dans la continuité des éditions 2023 et 2024, le club **maintient** ses valeurs de **responsabilité environnementale, sociale et sociétale**.

Si le concept d'une course nature est par définition proche du vivant, la pratique de notre sport impacte néanmoins l'environnement et la biodiversité. L'UFCPH s'engage à **préserver les modalités d'organisation qui ont conduit à labelliser les éditions 2023 et 2024**.



L'ajout d'une course enfants depuis 2023 a été pour nous l'occasion de réunir les familles et faire découvrir notre sport aux plus jeunes dans un cadre verdoyant. Sur 1 km, chacun a pu découvrir les joies du dépassement de soi.

Pour l'édition 2024, nous avons accueilli davantage de publics (jeunes, seniors, ...) en proposant un parcours enfant 1 km, 2 km ainsi qu'une marche libre l'après-midi.

Pour l'édition 2025, nous proposons **50 dossards supplémentaires pour les courses enfants** à la suite de la forte demande en 2024.



Les coureurs le savent, c'est toujours plus motivant de courir avec un objectif.

Le temps, la distance, le lieu... ou une **association** !

Comme en 2024, **la moitié des droits d'inscription sera reversée à l'Association Onco Plein Air ([AOPA](#))**.

Créée en 1997, AOPA soutient les enfants atteints de cancers en leur proposant des activités en plein air et à l'hôpital aux CHU de Nantes et Angers.





RETRAIT DES DOSSARDS

Samedi 18 Oct. 2025

L'Atelier Running
384 Rte de Vannes - 44700 Orvault

10h00 à 12h30 - 14h00 à 18h00

Dimanche 19 oct. 2025

Sur place : Parc de la Gournerie
Maison du temps libre



A partir de 8h00 et **avant 9h30**
(aucun dossard remis après 9h30)



Clôture des inscriptions le jeudi 16 oct. 2025 à minuit

Pas d'inscription sur place (y compris pour les courses enfants)

Dossard réutilisable pour
chaque course ! 😊

Obligation de le rendre à
l'arrivée de la course

Pièces obligatoires pour retirer ton dossard ou celui d'un tiers	Etat du dossier	
	COMPLET	INCOMPLET au jour du retrait
Tout.te.s	Carte d'identité	X
ADULTE	Numéro PPS (Parcours de Prévention Santé) ou licence FFA	X
MINEUR	Questionnaire de santé <u>OU</u> Justificatif médical (licence FFA ou certificat médical avec mentions obligatoires)	X
	Autorisation parentale	X



MON MATERIEL ECO-RESPONSABLE



Venir avec son gobelet réutilisable



**1€ en espèces ou carte bancaire pour
la consigne du gobelet réutilisable fourni au bar**



**Éviter les contenants plastiques à usage unique
(gels, bouteilles plastiques, etc.)**

**Limiter les déchets et pouvoir les conserver sur soi lors
de la course**

Les bâtons ne seront pas utiles



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



PROGRAMME DU 19 OCTOBRE

7



8h-
9h30

Remise des dossards

9h45
10h

Echauffement du 12 km (animation WARM UP)

Départ du 12 km

10h02
10h15

Echauffement du 6 km (animation WARM UP)

Départ du 6 km

11h30

Paroles des élus locaux et partenaires

11h50

Podiums du 12 km et du 6 km

Pause

Restauration sur place (crêperie, buvette, pique-nique sur place possible)
et animations (jeux, AOPA, village partenaires)



En raison de la l'heure limite de retrait des dossards (avant 9h30 le dimanche matin) et de l'éloignement de certains stationnements par rapport à la zone de départ, nous vous conseillons d'arriver minimum avec **45 min d'avance.**



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



PROGRAMME DU 19 OCTOBRE

8



13h15 Départ de la Marche libre

13h30 Départ du 1 km Enfants

13h45 Départ du 2 km Enfants

14h15 Podiums Enfants

15h Fin de la 28^{ème} édition

Fermeture parking J. RIEFFEL à 15h30



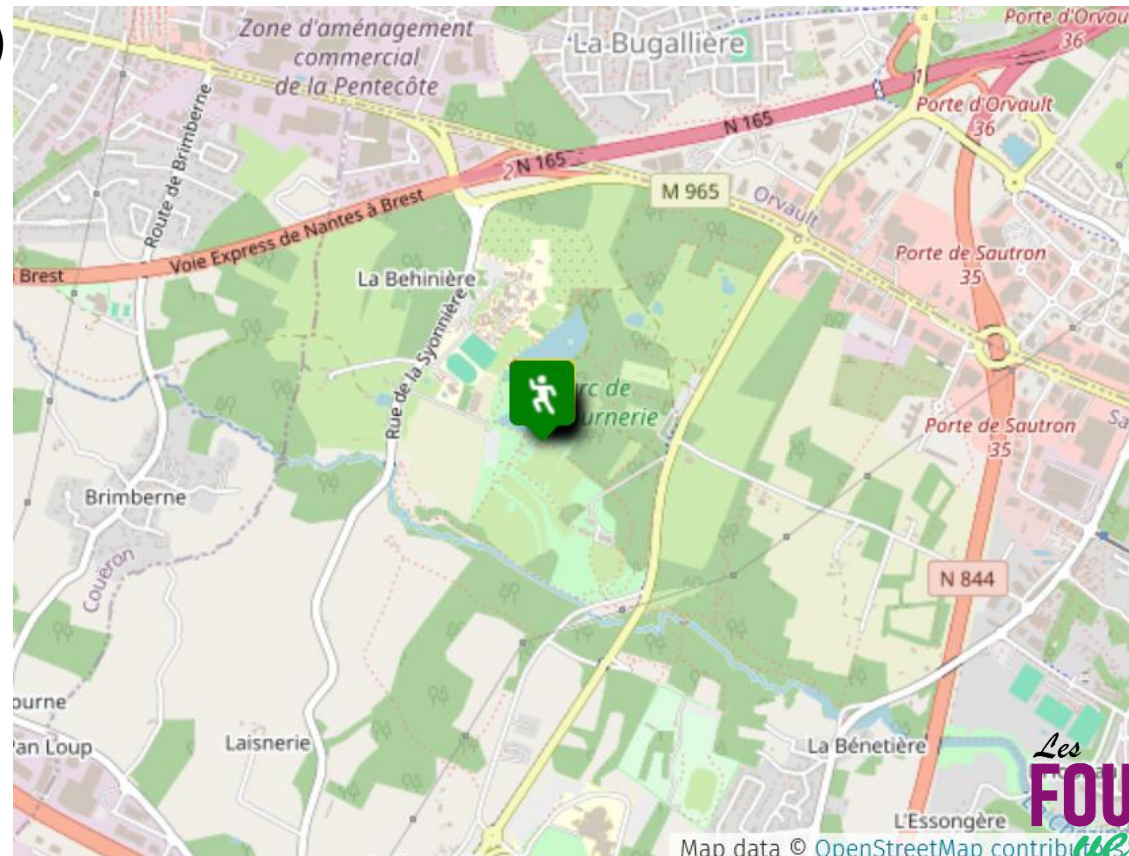


PLAN INTERACTIF DE L'ÉVÈNEMENT

- ✓ Accès au parc de la Gournerie
- ✓ Stationnements (PMR, covoit, autolisme, vélo, ...)
- ✓ Vestiaires
- ✓ Retrait des dossards
- ✓ Zone de départ/arrivée
- ✓ Zone de ravitaillements
- ✓ Village d'accueil avec ses animations et stands
- ✓ Espace restauration

Retrouvez sur ce plan interactif toutes les informations utiles à votre venue !

[Lien vers le plan interactif](#)



Map data © [OpenStreetMap contributors](#)



JE ME RENDS A LA GOURNERIE

10

A vélo



Pistes cyclables menant à la Gournerie ([consulter ICI la carte interactive](#))

Depuis [le site \(ou l'application\) GEOVELO](#), [calculez votre itinéraire](#) sécurisé et adapté.



Parc à vélo dédié et sécurisé jusqu'à 14h

Pensez à emmener votre **anti-vol**.



Pour vos casques de vélo et affaires personnelles, un **vestiaire gratuit et surveillé** est à disposition sur le site du village.



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



PLAN ACCES PARKING VELO

11

Modules pour stationner votre vélo en toute sécurité.
50 à 60 places prévues

Pensez à votre antivol tout de même !

Parking surveillé par des bénévoles jusqu'à 13 heures.

Pour vos effets personnels (casque, gilet, clé, ...) :
déposez-les au vestiaire gratuit à proximité.

Calculer son itinéraire à vélo [en cliquant ICI](#)



([consulter ICI la carte interactive](#))



Parking vélo pour les participants/public
Surveillé de 9h à 13h



Parking vélo sécurisé pour les bénévoles



Piste cyclable

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



JE ME RENDS A LA GOURNERIE

([consulter ICI la carte interactive](#))

12

En co-voiturage



Le **parking de l'Etang**,

- en face du **8** rue de la Syonnière, 44800 Saint-Herblain
- le **plus proche** de la zone de départ,
- sera dédié au **covoiturage** dans la mesure des places disponibles à votre arrivée.

En cas d'indisponibilité, les covoitureurs seront redirigés vers les parkings du lycée Jules Rieffel.

Pour l'évènement, le co-voiturage suppose la présence de **2 personnes minimum** dans la voiture (accompagnateur ou coureur).

L'UFCPH met à la disposition une [plateforme d'échange covoit.net](#), dédiée à l'évènement :



OU

<https://covoit.net/evenement.html?id=232014maox0924am0eyy519k>
[a](#)

En voiture solo

Les **parkings du Lycée Jules Rieffel**,

- **5** rue de la Syonnière, 44800 Saint-Herblain
- les plus éloignés de la zone de départ (hors accès PMR).
- Il faut compter 10 minutes de marche = l'échauffement 😊
- dédiés aux **personnes venant seules** à bord de leur véhicule



Fermeture automatique des grilles du Parking du Lycée Jules Rieffel à 15h30



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



PLAN ACCES PARKINGS [\(consulter ICI la carte interactive\)](#)

13



Parkings du Lycée Jules Rieffel

Dédiés aux personnes seules à bord de leur véhicule

5 Rue de la Syonnière,
44800 Saint-Herblain



Fermeture des grilles à 15h30



Parking des Etangs

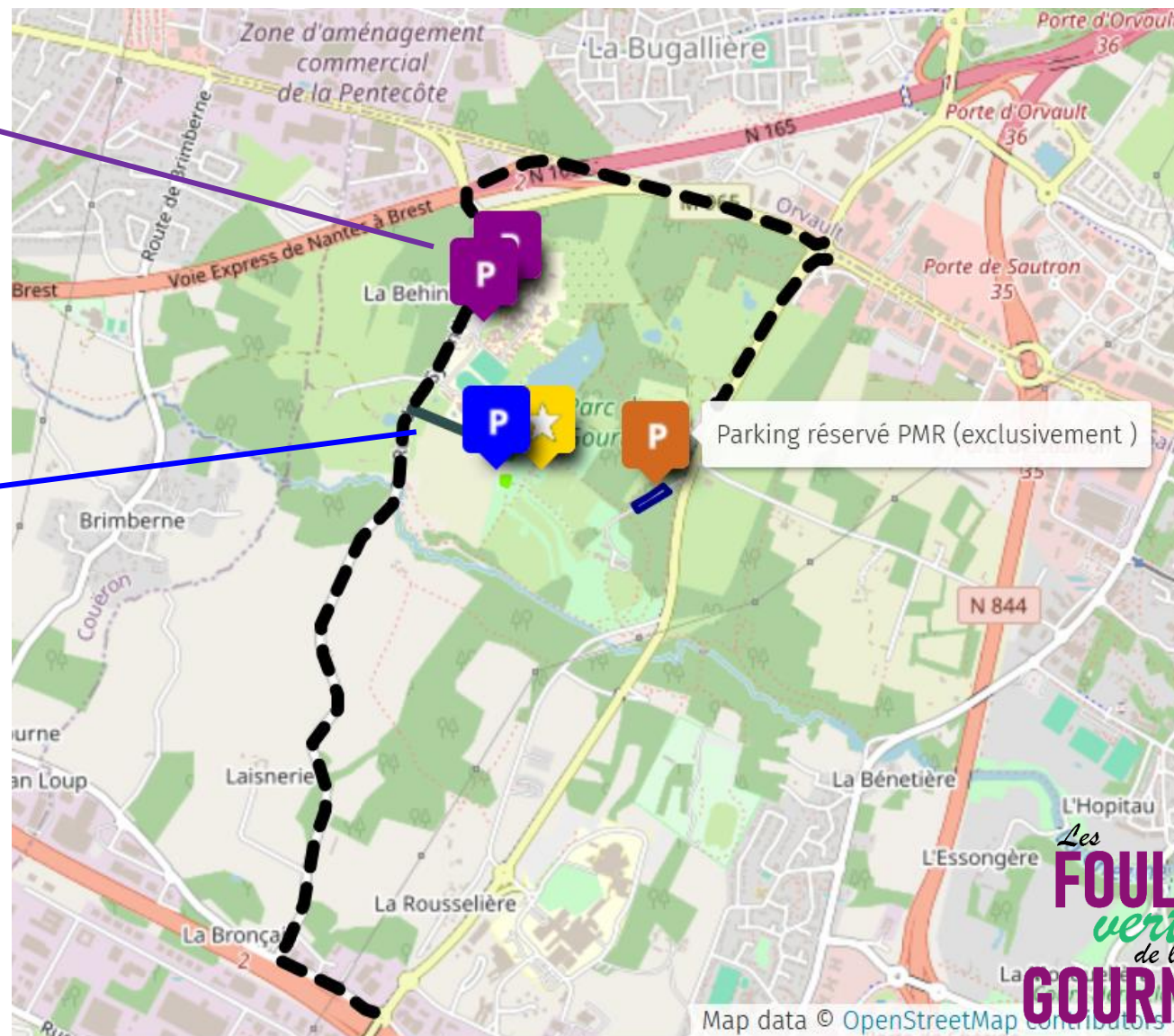
dédié au covoiturage + PMR (2)+ partenaires + moto

en face du 8 rue de la Syonnière,
44800 Saint-Herblain



Stationnement PMR 10 places

Dans l'enceinte du parc,
dans l'allée menant au château,
à gauche dans la descente.



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE

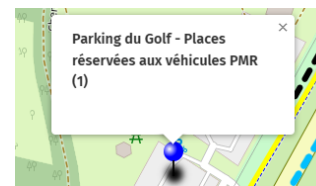
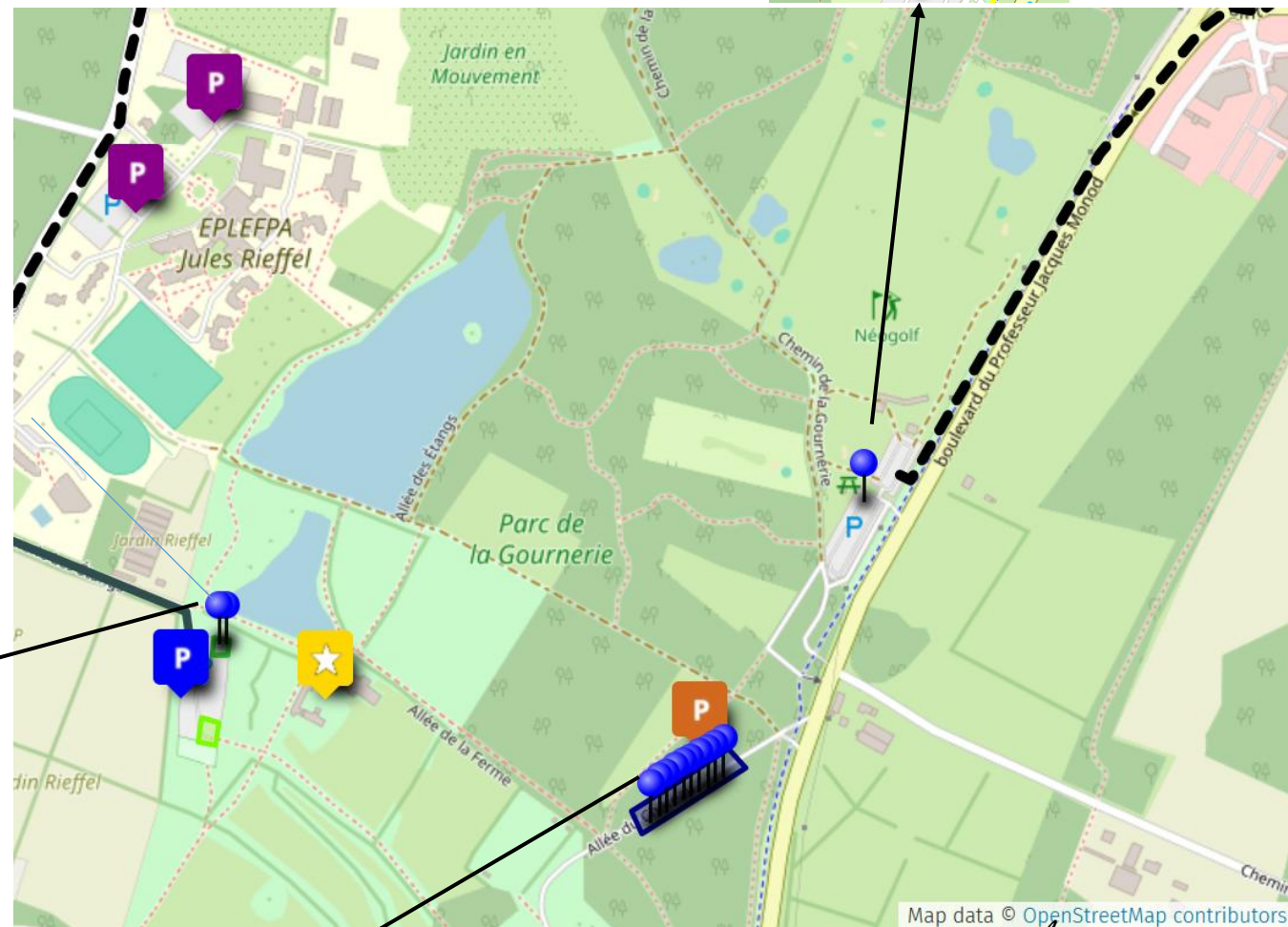
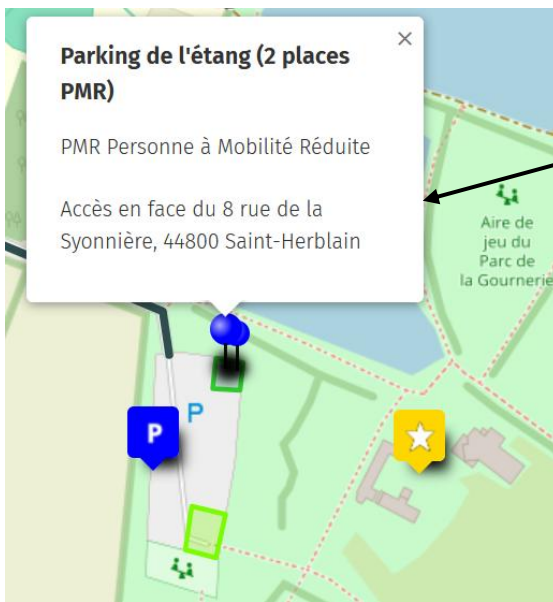


PLAN ACCES PARKINGS PMR

([consulter ICI la carte interactive](#))

13 places PMR identifiées sur 3 zones distinctes :

- 2 au parking de l'Étang
- 10 dans l'allée du château, dans la descente à gauche
- 1 au parking du golf





INFOS UTILES

15



Toilettes mixtes et
Handicapés dans la Maison
du temps libre



1 et 2 km enfants : ravitaillement à l'arrivée
uniquement

6 km : ravitaillement à l'arrivée uniquement

12 km : au 6^{ème} km et à l'arrivée



Ouverture du vestiaire à **8 h**
Gratuit et gardé jusqu'à **14 h**



Terminal de Paiement



Avoir de la monnaie pour la consign
gobelet réutilisable (1€)



et faciliter aussi les paiements

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



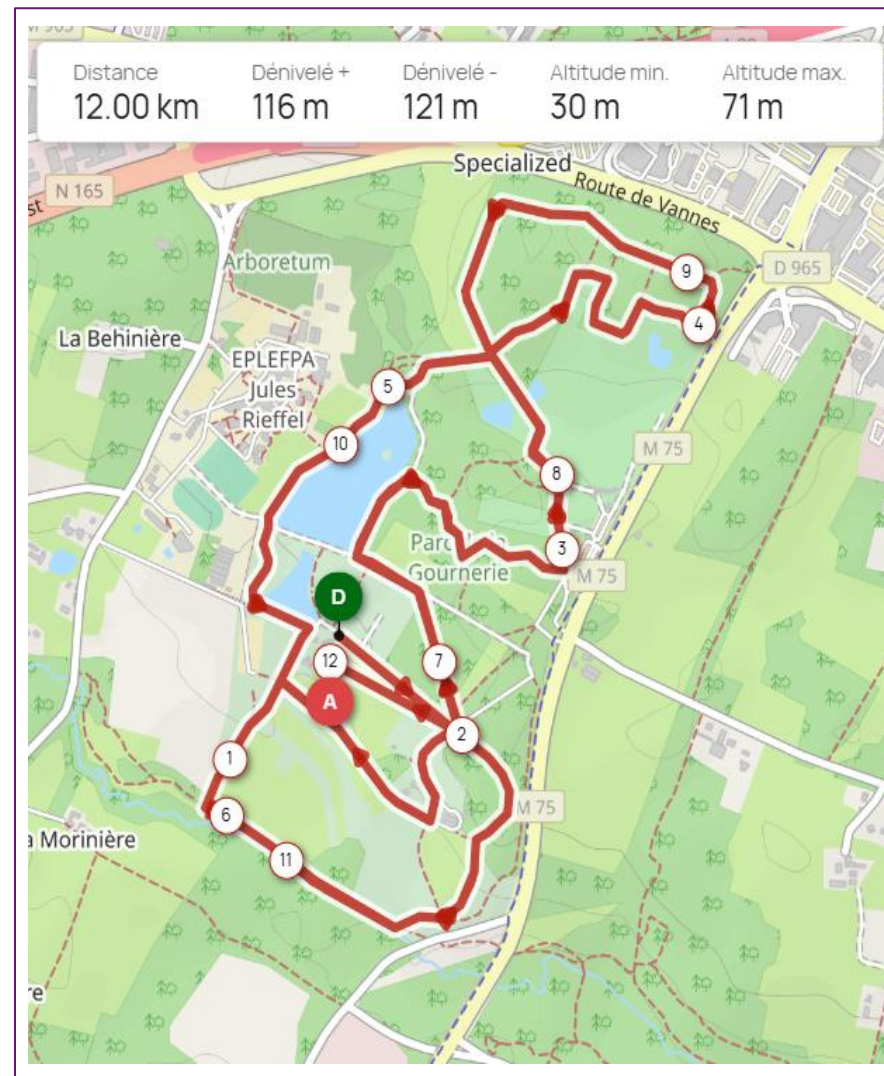
CIRCUITS ADULTES

16

6 KM



[FG 2025 - Course 6KM | OpenRunner](#)



[FG 2025 - Course 12KM | OpenRunner](#)

12 KM

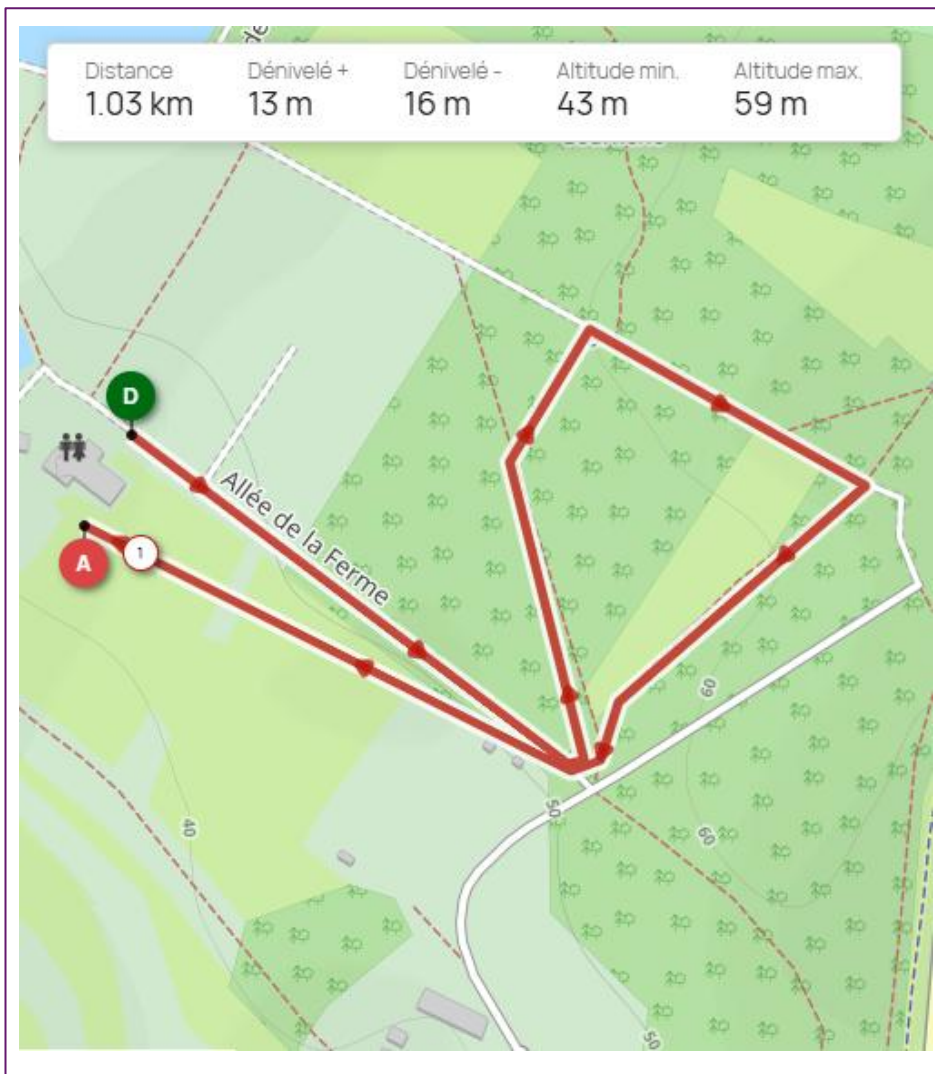
Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



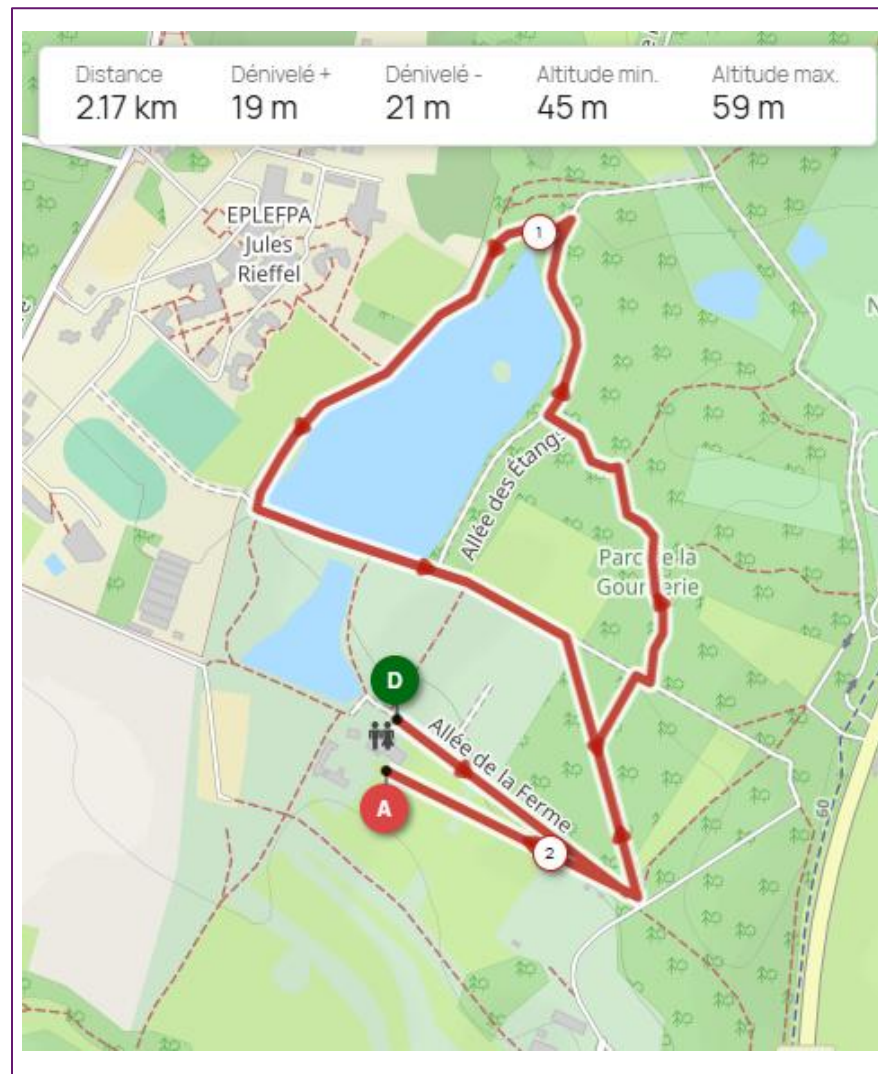
CIRCUITS ENFANTS

17

1 KM



[FG 2025 - Course enfant 1KM | OpenRunner](#)



[FG 2025 - Course enfant 2KM | OpenRunner](#)

2 KM

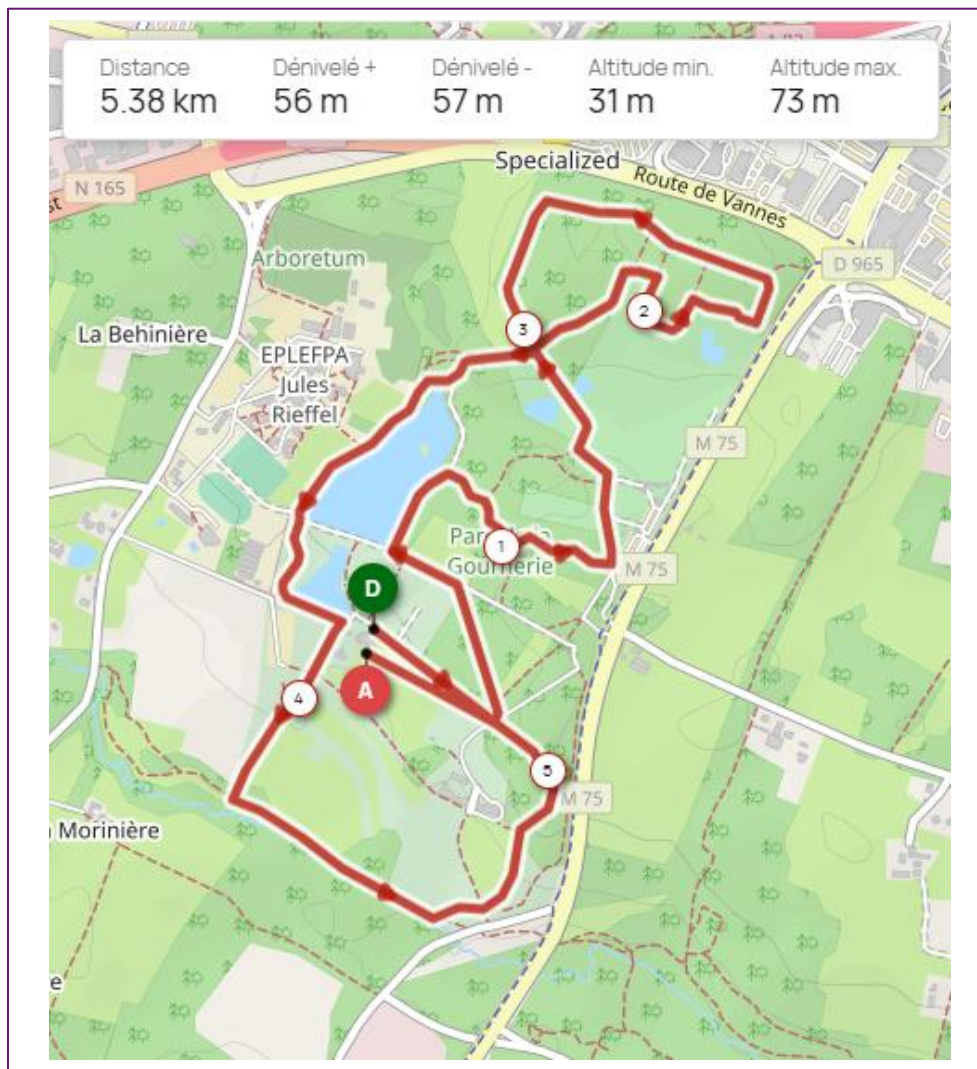
Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



CIRCUIT MARCHÉ

18

5 KM



[FG 2025 - Marche 5KM | OpenRunner](#)



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



Y A-T-IL DES LOTS ?

19

- ✓ **Un lot offert aux enfants** ayant participé aux courses 1 km ou 2 km
- ✓ **Des lots offerts aux podiums** de chaque course :



- ✓ Enfants : pour chaque catégorie (Eveil, poussin, benjamin, minime) en distinguant F/G,
→ soit 24 lots gagnant.e.s
- ✓ Adultes : au scratch, en distinguant F/H
→ soit 12 lots gagnant.e.s

- ✓ Il n'y a **pas de lot offert à chaque arrivant adulte**... mais des surprises ont été réfléchies. 😊

Nous expliquons ce choix par le souhait de :



- **Maintenir des frais d'inscription le plus bas possible.**
- **Reverser au moins 50% des droits d'inscription** à une association du territoire ([AOPA](#)).
- **Décliner les propositions de lots/goodies** de nos partenaires (et nous les remercions pour leur intention première) lorsque ces objets s'éloignent de nos engagements environnementaux.
- **Miser sur la qualité de l'évènement** (courir pour une cause, ambiance, animations, ravitaillement, etc.) pour créer un souvenir marquant, au-delà de la matérialité d'un lot.

➔ **Autant d'engagements alignés avec la charte écoresponsable de l'évènement !**





LORS DE L'ÉVÈNEMENT...

20

Je m'engage à :

- ☐ Respecter les autres concurrents, les bénévoles et les spectateurs
- ☐ Remercier la population locale venue encourager les participants et les bénévoles qui sont là pour faire de cet événement une fête
- ☐ Respecter le balisage sans couper les sentiers
- ☐ Prendre conscience de la fragilité du site de la Gournerie
- ☐ Respecter la faune et la flore
- ☐ Ne jeter aucun déchet et les garder jusqu'à l'arrivée où des poubelles de tri seront à ma disposition



Rendre le dossard réutilisable à la fin de la course auprès des bénévoles ou dans les bacs prévus à cet effet



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



MES DÉCHETS

21

- Utiliser les poubelles à disposition ou tout autre procédé alternatif de manière à ne rien jeter au sol, avant, pendant et après la course
- Respecter le tri des déchets prévu dans la zone de ravitaillement.

Sur place le **tri sélectif est organisé en 5 filières** :

- Déchets recyclables (emballage carton, plastique),
- Verre,
- Compost,
- Mégots,
- Déchets non recyclables (« ordures ménagères »).



Sommes-nous d'accord sur ce qu'est le meilleur déchet ? C'est celui que l'on ne produit pas 😊





PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS

22

Tout propos sexiste, misogyne, discriminant, ainsi que toute mise en danger d'autrui, qu'elle soit physique ou verbale (ex : harcèlement), conduira à l'exclusion automatique de l'auteur du site d'accueil des Foulées vertes de la Gournerie mais également de tous les évènements organisés par le club UFCPH.

Un code d'alerte sera affiché dans les toilettes à destination de toute personne s'estimant victime de violences sexistes. La victime sera invitée à transmettre ce code d'alerte à l'un des bénévoles de l'évènement afin que l'organisateur puisse prendre les mesures de sécurité adaptées à la situation de danger rencontrée.

Aller + loin : [consulter la CHARTRE D'ETHIQUE ET DE DEONTOLOGIQUE DE L'ATHLETISME](#)

Une partie est consacrée aux déviances comportementales (le harcèlement sexuel et sexiste et les agressions sexuelles, les discriminations, les incivilités)



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





POUR VOTRE SÉCURITÉ

([consulter ICI la carte interactive](#))

Défibrillateur
Poste de secours
Points de rassemblement



23

+ de 30 signaleurs seront présents sur le parcours pour votre sécurité

Responsables : Frédéric Le Bronnec (06 08 46 49 80)

Frédéric BONNIER (06 29 65 81 20)

Le poste de secours est situé juste à côté de la ligne Départ/Arrivée (voir plan) et est tenu par l'association [FFSS44](#)

Contact : Bruno Martin - 06 36 77 57 81



Le plan Vigipirate est toujours actif avec le niveau maximal Urgence Attentat
Tout comportement suspect doit être rapporté à l'organisation

(Anthony Busson - 06 70 05 82 87/ Marielle ANGIBAUD – 06 40 40 94 57) ou bien directement au 17

En cas d'urgence, contactez directement le 112 ou le 114



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





CONTACTS

24

Vous retrouverez ces informations également sur notre [site internet](#) et nos différents réseaux :



Pour toute demande de renseignements, vous pouvez nous contacter aux coordonnées suivantes :

✉ fouleesgournerie@ufcph.org

☎ 06 70 06 82 87 : Anthony

☎ 06 68 88 96 34 : Matthieu

Afin d'améliorer notre organisation pour les éditions suivantes, un questionnaire de satisfaction vous sera envoyé après la course, merci par avance pour vos réponses.



NOS PARTENAIRES

25



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE

BONNE COURSE !

29^{ème} édition
20.09.2026