

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



GUIDE DU COUREUR
ECO-RESPONSABLE

Dimanche 24 Septembre 2023

26^{ième} EDITION


saint-herblain
La Ville



SOMMAIRE

Edito :

- 3 [Le Parc de La Gournerie](#)
- 4 [Les nouveautés 2023](#)
- 5 [Nos engagements Eco-responsable](#)

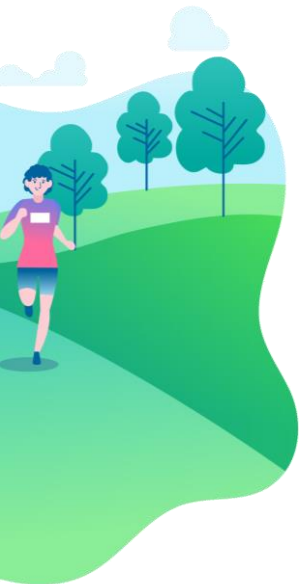
Avant la course

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

Jour J

- 8 [Programme du 24 septembre](#)
- 9 [Plan Transport](#)
- 10 [Venir à la Gournerie à vélo](#)
- 11 [Venir à la Gournerie en co-voiturage](#)
- 12 [Plan du village](#)
- 13 [Accessibilité](#)
- 14 [Infos utiles](#)
- 15 [Parcours](#)
- 17 [Mes déchets](#)
- 18 [Mes engagements](#)
- 19 [Prévention des comportements inappropriés](#)

- 20 [Contacts](#)





LE PARC DE LA GOURNERIE

Un espace naturel à préserver

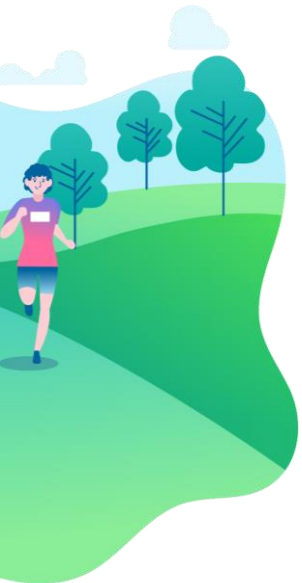
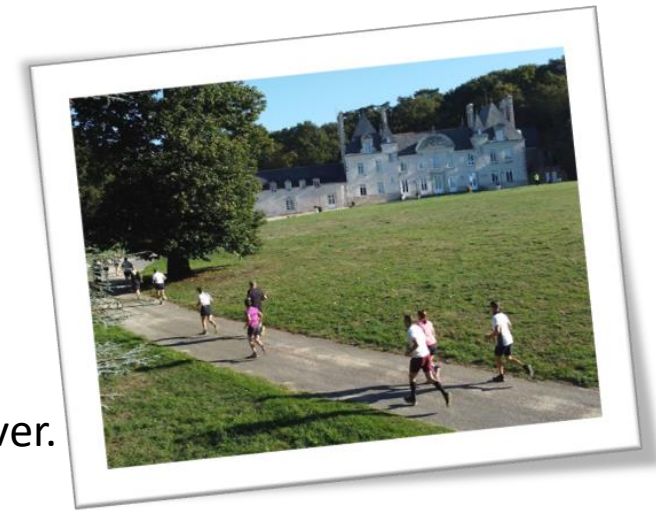
Le parc de la Gournerie est un espace naturel et de biodiversité à préserver.

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 ambitionne d'obtenir le niveau initial du label Evènement éco-engagé, porté par le Réseau Evènement Eco-Engagé (REEVE).

Cette labellisation repose sur l'engagement de l'UFCPH mais aussi sur celui des participants !



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



LES NOUVEAUTÉS 2023

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

Sur l'impulsion de ses membres, le club souhaite s'ancrer **vers davantage 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. Décider de **labelliser les Foulées de la Gournerie en tant qu'évènement éco-engagé** est un acte fort pour, notamment, intégrer la préservation de nos ressources.



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



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

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

Cette année, tous les droits d'inscription seront reversés à l'association France AVC 44.





NOS ENGAGEMENTS





RETRAIT DES DOSSARDS



Samedi 23 Septembre 2023

L'Atelier Running
384 Rte de Vannes
44700 Orvault

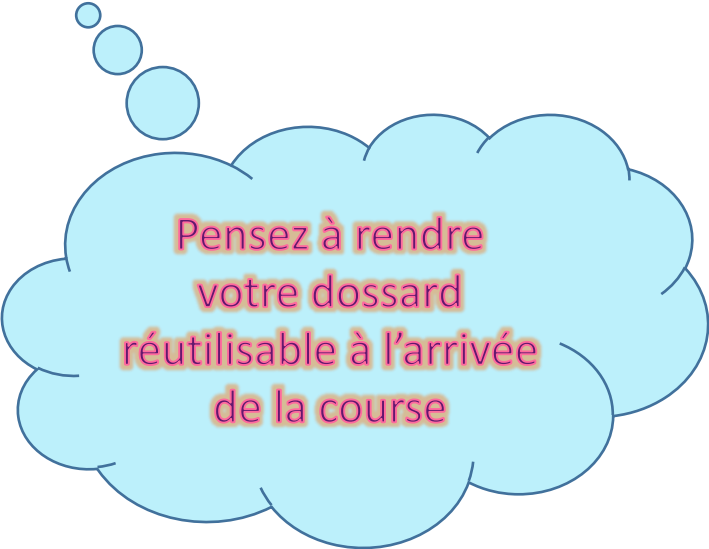
de 10h00 à 12h30 et
de 14:00 à 18h00

Dimanche 24 Septembre 2023

sur place
Maison du temps libre
Parc de la Gournerie

à partir de 8 heures

Mise à disposition de
dossards réutilisables pour
les trois épreuves



PIECES OBLIGATOIRES POUR RETIRER TON DOSSARD OU CELUI D'UN TIERS		
	DOSSIER COMPLET	DOSSIER INCOMPLET <i>au jour du retrait</i>
Carte d'identité	√	√
Justificatif médical (<i>licence FFA ou certificat médical avec mentions obligatoires</i>)		√



MON MATERIEL ECO-RESPONSABLE

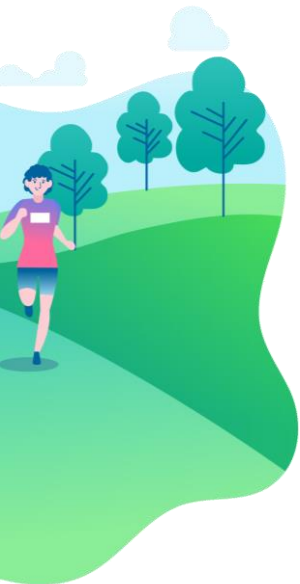


Venir avec son gobelet réutilisable

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

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

Les bâtons ne seront pas utiles

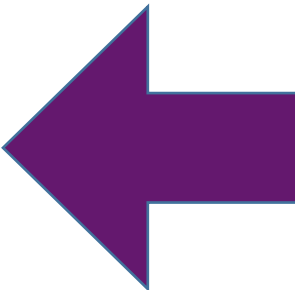




PROGRAMME DU 24 SEPTEMBRE



- 8h** Remise des dossards
- 9h45** **Départ du 12 km**
- 10 h** **Départ du 6 km**
- 11 h** Podiums du 12km et du 6km
- 11h30** **Départ Course Enfants**
- 11h45** Podium Enfants



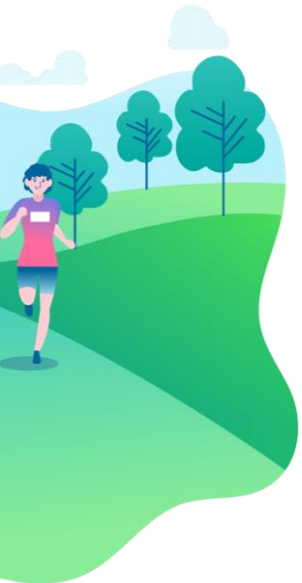
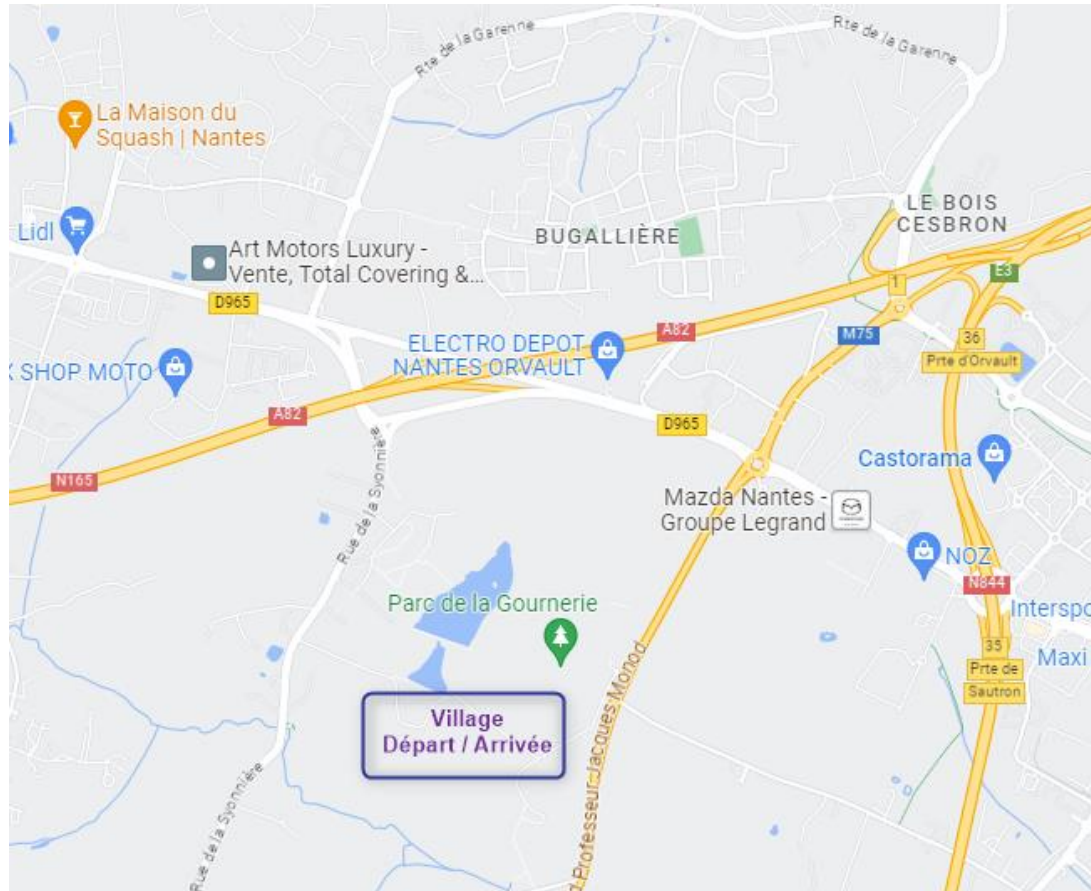
En raison de l'affluence de coureurs et de l'éloignement du stationnement par rapport à la zone de départ, nous vous conseillons d'arriver minimum avec **30 min en avance**



PLAN TRANSPORT

Plan interactif

https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/les-foulees-de-la-gournerie-by-transway_903323#15/47.2449/-1.6450





JE ME RENDS A LA GOURNERIE

Cf. plan d'accès au parking vélo : page suivante

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 13h

Surveillance du parc pendant toute la durée de l'évènement

Pensez à emmener votre **anti-vol**.

Pour vos casques de vélo et affaires personnelles, un **vestiaire gratuit et surveillé** est à disposition des bénévoles.

Animation prévue sur place avec [Place au vélo](#)



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



PLAN ACCES PARKING VELO



Zoom sur le "village" : un espace parking vélo réservé et sécurisé

 Parking vélo sécurisé

 Piste cyclable



JE ME RENDS A LA GOURNERIE

En co-voiturage



Le parking de l'Etang,

- en face du 8 rue de la Syonnaire, 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](https://covoit.net), dédiée à l'évènement :



OU

<https://covoit.net/evnement.html?id=130516lrok051537du7mvpbsx>

COVOIT.NET

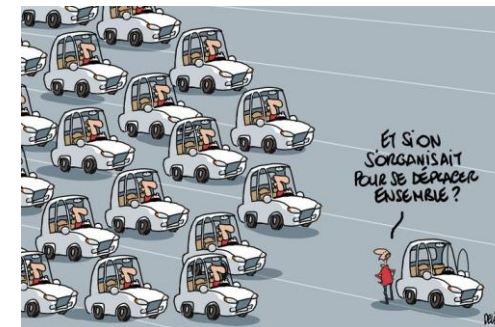


En voiture solo

Les parkings du Lycée Jules Rieffel,

- 5 rue de la Syonnaire, 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

TRES IMPORTANT : fermeture automatique des grilles du Lycée Jules Rieffel à 13h30



Cf. plan d'accès au parkings voiture : 2 pages suivantes





PLAN ACCES PARKINGS



Parkings du Lycée Jules Rieffel

Dédiés aux personnes venant seules à bord de leur véhicule
5 Rue de la Syonnaière, 44800 Saint-Herblain
Fermeture des grilles à 13h30



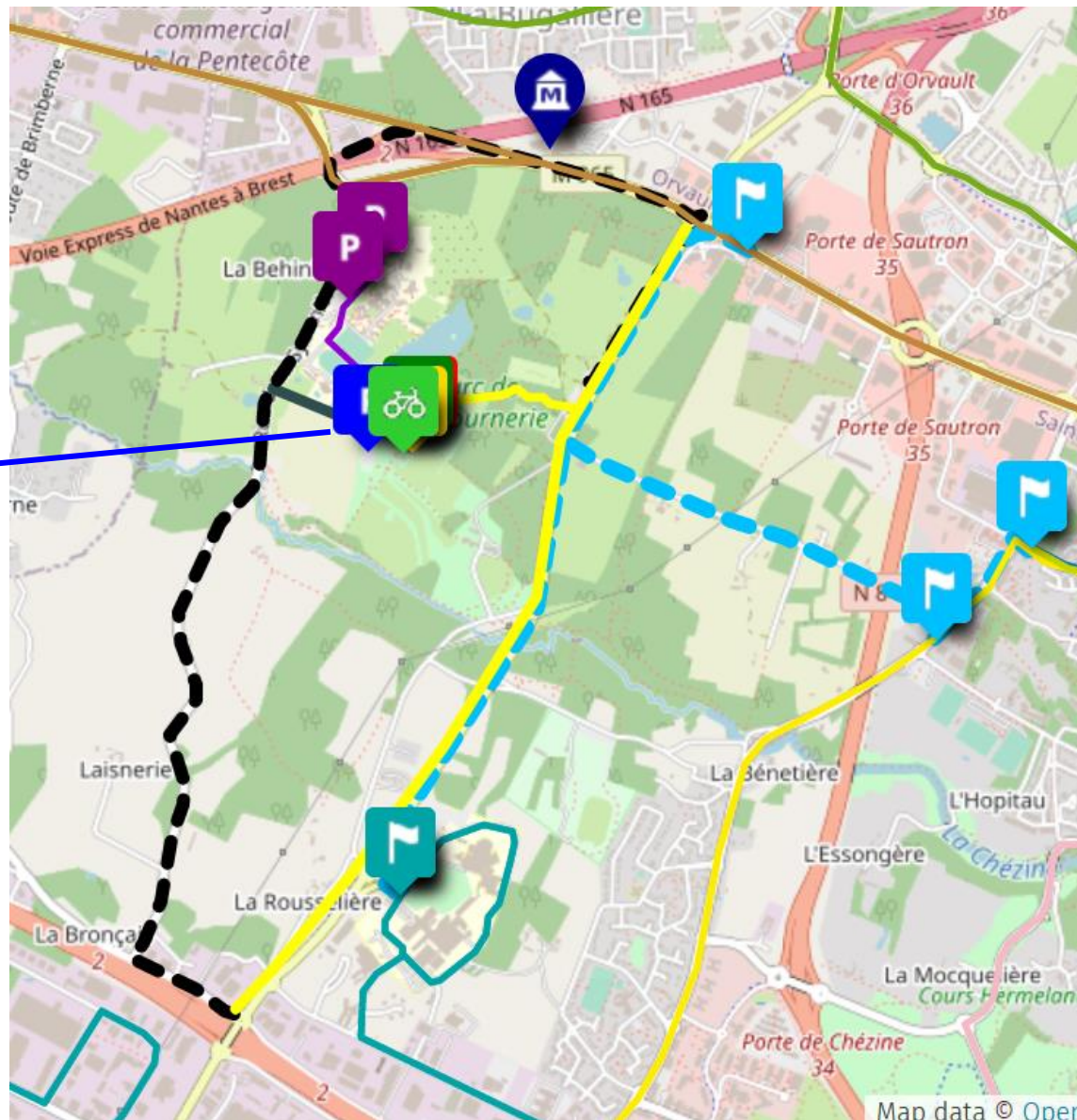
Parking de l'Etang, dédié au covoiturage

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

Consultez la carte interactive à partir du QR code



Ou du [lien EN CLIQUANT ICI](#)





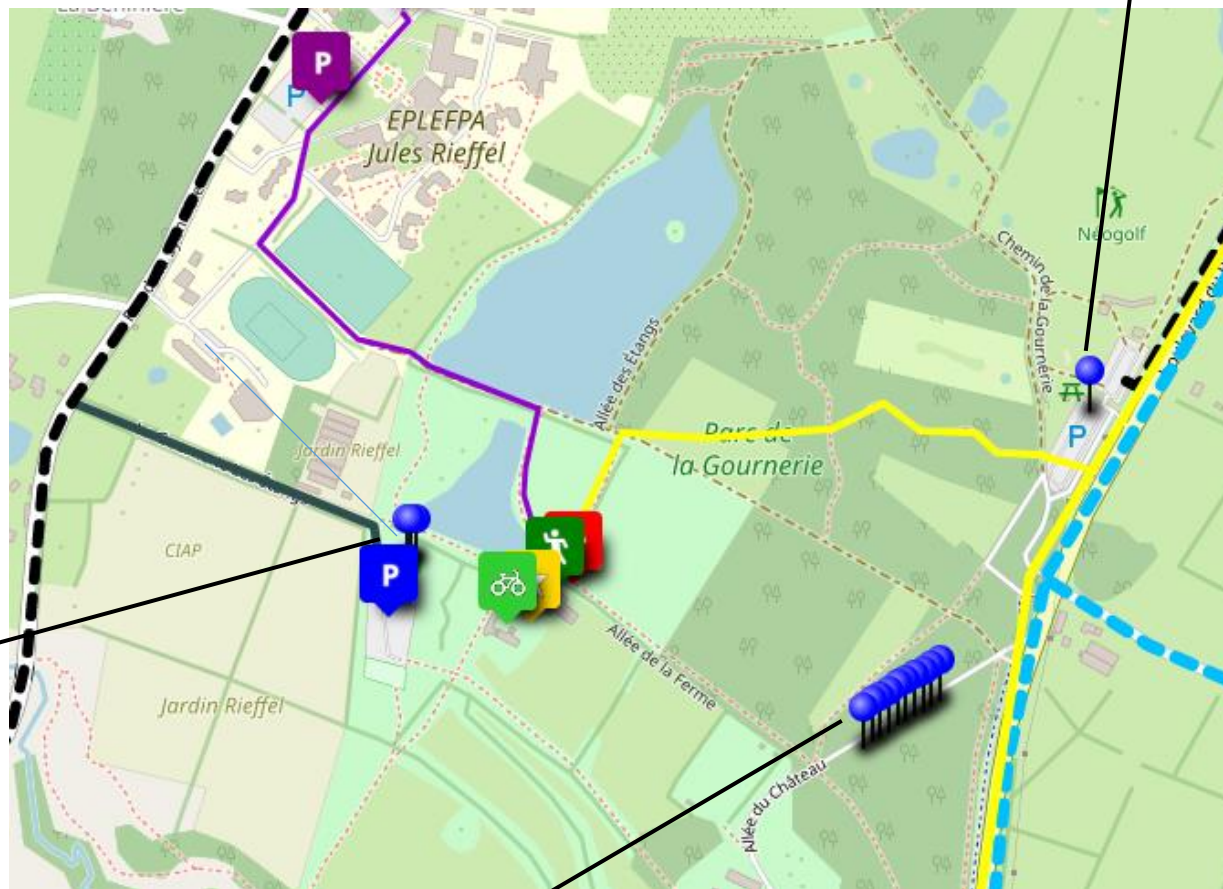
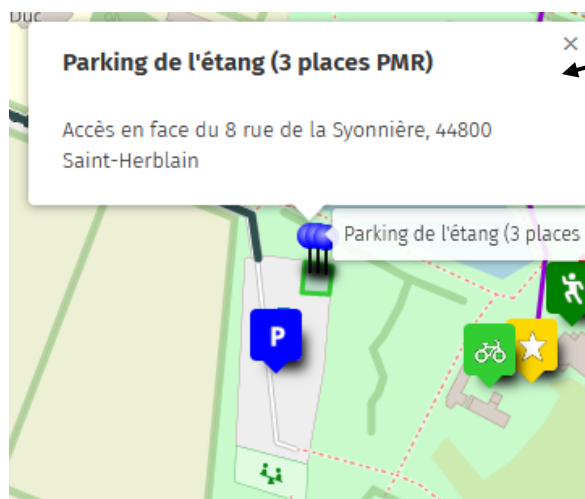
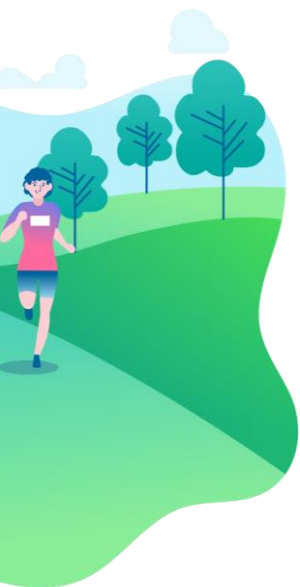
PLAN ACCES PARKINGS PMR

13 places PMR identifiées sur 3 zones distinctes :

3 au parking de l'Etang

10 dans l'allée du château, dans la descente à gauche

1 au parking du golf





PLAN DU VILLAGE



Points de rassemblement

=> Extérieur : sur la pelouse, derrière le podium

=> En cas d'intempérie : Maison du temps libre (MTL)



Protection Civile - Poste secours



Animation éco-responsable : venez échanger !

Vestiaire surveillé pour vos effets personnels (gratuit)



Ravitaillement mi-parcours
du 12km et à l'arrivée

Un village animé !

- Animations pour le vélo !
- Animation Partenaire : Baribale
- Animation Partenaire : France AVC44
- Animation Fresque du Climat QUIZ
- Animation Partenaire : Safe Water Cube
- Sono - Animation speaker



Buvette : alimentation et boisson



Dossards



Podium



Rack pour attacher votre vélo

Tables de pique-nique





ACCESSIBILITE

Le site de La Gournerie et la manifestation sont accessibles à toutes les Personnes à Mobilité Réduite (PMR)

Tous les bénévoles seront à leur écoute. N'hésitez pas à les solliciter

Des chaises seront à disposition pour toutes les personnes qui le souhaitent

2 Référents "Accessibilité" seront présents le jour de la course pour tout besoin particulier

Anthony Busson 06 70 06 82 87

Marie Prioux

N'hésitez pas à passer le message à vos familles et proches qui voudraient venir vous supporter !





INFOS UTILES



Toilettes mixtes et
Handicapés dans la Maison
du temps libre



6 km : à l'arrivée uniquement

12 km : au 6^{ème} km et à l'arrivée



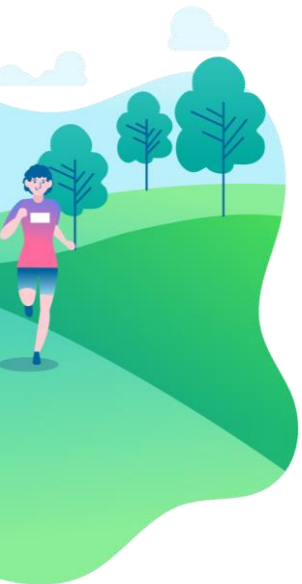
Ouverture du vestiaire à 8 h

Gratuit et gardé



Terminal de Paiement

Avoir de la petite monnaie pour la
buvette facilite aussi les paiements





CIRCUITS ADULTES

6 KM

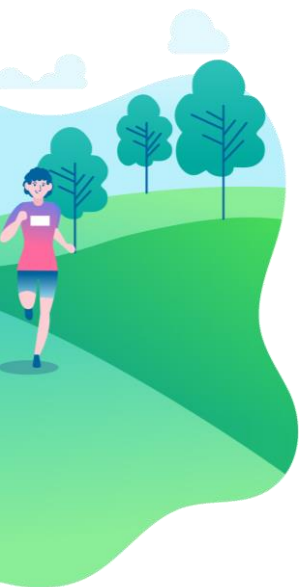


<https://www.openrunner.com/route-details/16876175>

12 KM

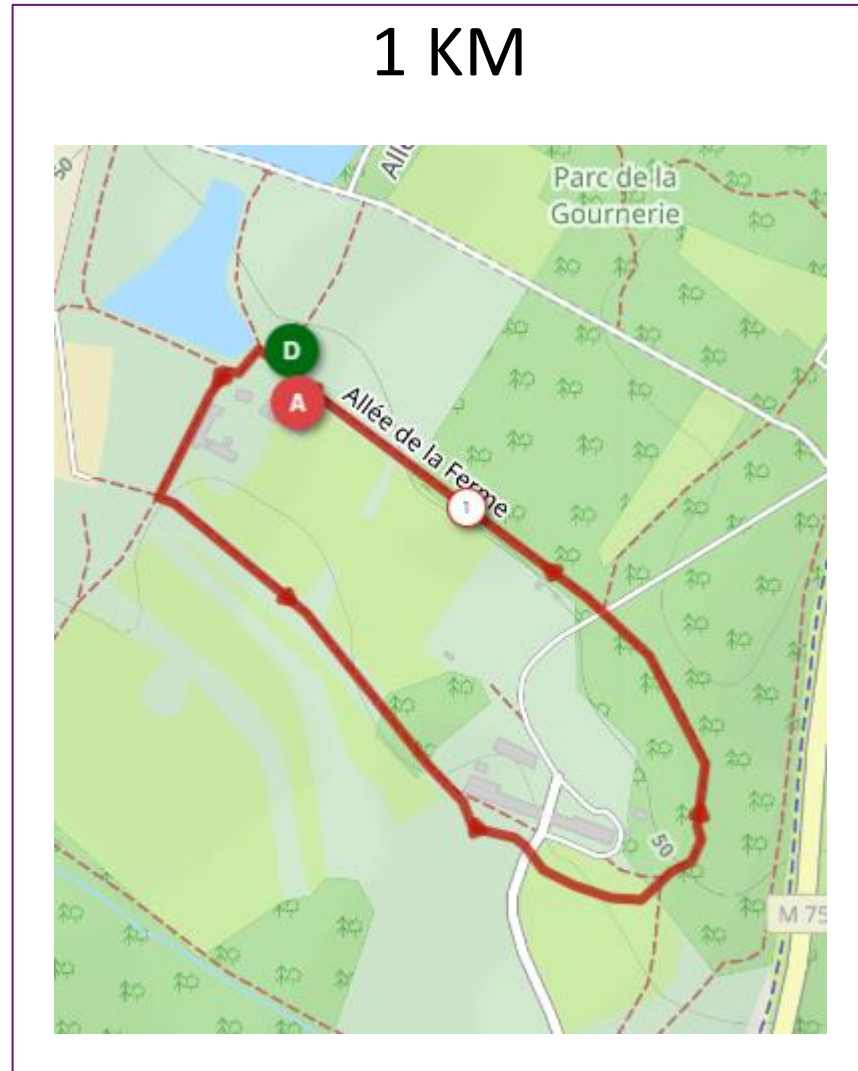
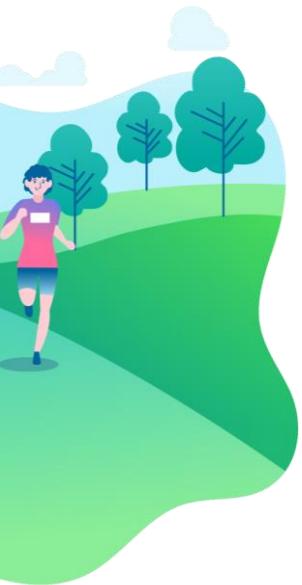


<https://www.openrunner.com/route-details/16876272>





CIRCUIT ENFANT



<https://www.openrunner.com/route-details/16891016>

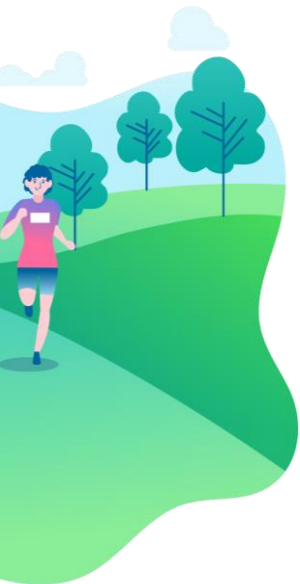


MES DECHETS

- 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 4 filières** : déchets recyclables (emballage carton, plastique), verre, compost, 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 😊

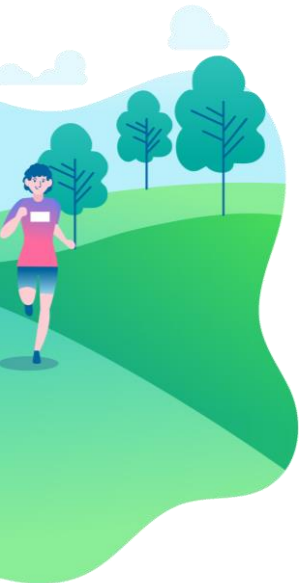




SUR LE PARCOURS

Je m'engage à :

- Prendre conscience de la fragilité du site de la Gournerie
- Respecter la faune et la flore
- Respecter le balisage sans couper les sentiers
- Ne jeter aucun déchet et à les garder dans ma poche jusqu'à l'arrivée où des poubelles de Tri seront à ma disposition
- Remercier la population locale venue encourager les participants
- Respecter les autres concurrents, les bénévoles et les spectateurs
- **Rendre le dossard réutilisable à la fin de la course**
- Remercier les bénévoles : un sourire, un petit bonjour, etc.





PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS

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.

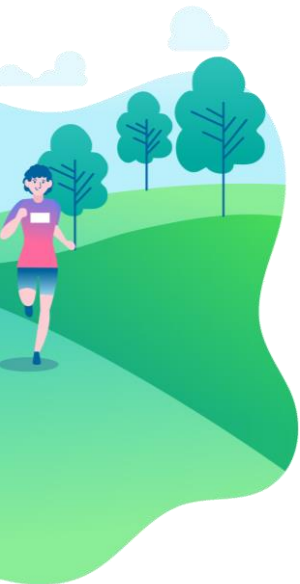
Un code d'alerte sera affiché dans les toilettes à destination de toute personne s'estimant victime de violences sexistes. La victime sera invitée à transmettre ce code d'alerte à l'un des bénévoles de l'évènement afin que l'organisateur puisse prendre les mesures de sécurité adaptées à la situation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

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

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



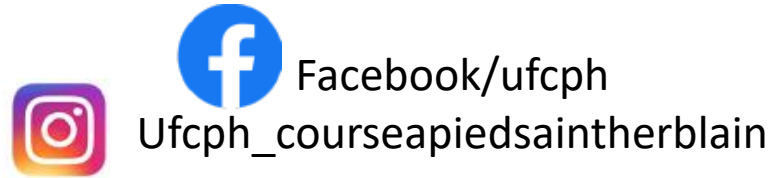
Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





CONTACTS

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

☎ 06 40 40 94 57

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



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



MERCI !

Bonne course !