



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



27^{ème} édition

22.09.2024



**GUIDE DU COUREUR
ECO-RESPONSABLE**



saint-herblain
La Ville



SOMMAIRE

Edito :

- 3** [Le Parc de La Gournerie](#)
- 4** [Les nouveautés 2024](#)
- 5** [Nos engagements éco-responsables](#)

Avant la course

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

Jour J

- 8** [Programme du 22 septembre](#)
- 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** [Plan du village](#)
- 16** [Accessibilité](#)
- 17** [Infos utiles](#)
- 18-19-20** [Parcours](#) : adultes + enfants + marche
- 21** [Y a-t-il des lots ?](#)
- 22** [Mes engagements lors de l'évènement](#)
- 23** [Mes déchets](#)
- 24** [Prévention des comportements inappropriés](#)
- 25** [Pour votre sécurité](#)
- 26** [Contacts](#)





LE PARC DE LA GOURNERIE

Un espace naturel à préserver

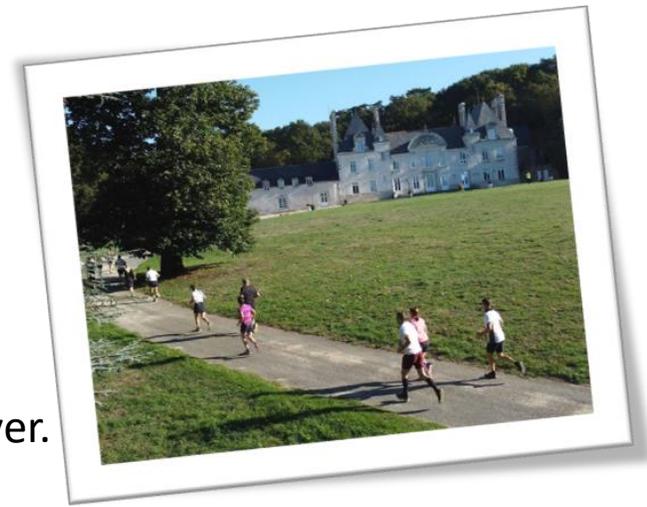
Le parc de la Gournerie est un espace naturel et de biodiversité à préserver.

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 obtient le niveau initial du label Evènement éco-engagé, porté par le Réseau Evènement Eco-Engagé (REEVE).

Cette labellisation est le fruit de l'engagement de l'UFCPH mais aussi celui des participants !



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





LES NOUVEAUTÉS 2024

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

Sur l'impulsion de ses membres et dans la continuité de l'édition 2023, 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. **S'engager vers la labellisation « Développement durable, le sport s'engage »**, créé et piloté par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) est un acte fort pour, notamment, intégrer la préservation de nos ressources.



L'ajout d'une course enfants en 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 proposons d'accueillir davantage de publics (jeunes, seniors, ...)** en proposant un parcours enfant 1 km, 2 km ainsi qu'une marche libre l'après-midi.



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, **la moitié des droits d'inscription sera reversée à l'Association Onco Plein Air (AOPA)**.

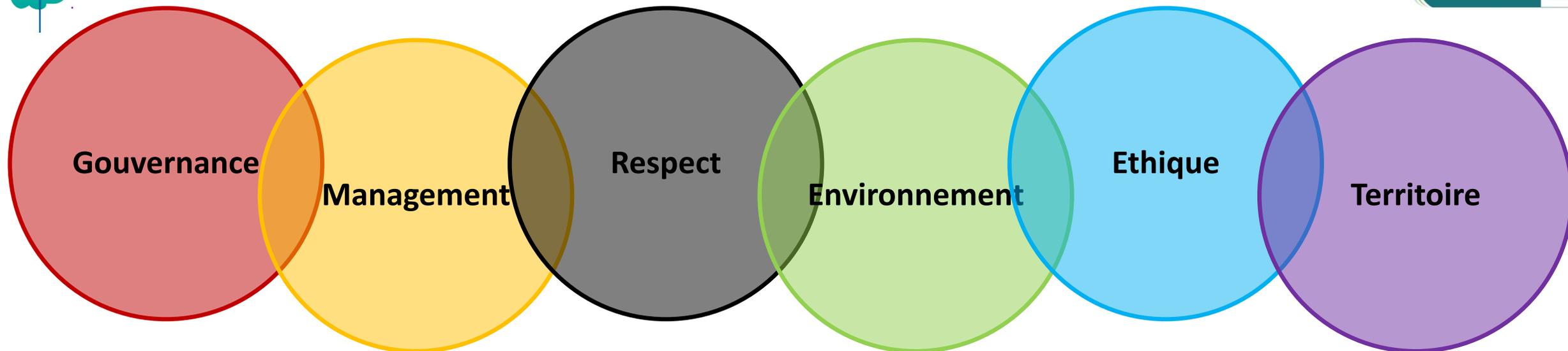
Créée en 1997, AOPA soutient les enfants atteints de cancers en leur proposant des activités en plein air et à l'hôpital aux CHU de Nantes et Angers.

Le mois de septembre est le mois international des cancers pédiatriques.



NOS ENGAGEMENTS

[Lien vers le label](#) « Développement durable, le sport s'engage[®] »
du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF)



L'UFCPH s'engage en faveur...

D'une GOUVERNANCE ÉCORESPONSABLE

- Formalisation engagements écoresponsables
- Utilisation supports dématérialisés
- Démarche d'amélioration continue
- ...

Du MANAGEMENT ET de la SENSIBILISATION DES PARTIES PRENANTES

- Sensibilisation et mobilisation enjeux et actions de DD
- Sensibilisation des participants au DD
- Promotion de l'engagement des bénévoles
- ...

Du RESPECT ET de l'IMPLICATION DES PARTICIPANTS ET DES SPECTATEURS

- Prise en compte du bien-être, santé et sécurité
- Installations accessibles à tous
- ...

De la PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

- Accessibilité en mobilité durable
- Limitation déchets, tri & valorisation
- Alimentation écoresponsable, lutte gaspillage alimentaire
- ...

De la PROMOTION DES VALEURS ÉTHIQUES

- Lutte dopage, violences sexuelles, discrimination
- ...

De l'ANCRAGE TERRITORIAL ET HÉRITAGE

- Héritage positif et durable, mise en place programmes extra-sportifs et conviviaux
- ...

Soit 13 engagements obligatoires et 15 complémentaires



RETRAIT DES DOSSARDS

Samedi 21 Sept. 2024

Dimanche 22 Sept. 2024

L'Atelier Running
384 Rte de Vannes - 44700 Orvault

Sur place : Parc de la Gournerie
Maison du temps libre

10h00 à 12h30 - 14h00 à 18h00

A partir de 8h00

Dossard réutilisable pour chaque course ! 😊
Obligation de le rendre à l'arrivée de la course

Courses 6 km et 12 km : pas d'inscription sur place

Courses enfants (1 km/2 km) : inscriptions possibles sur place jusqu'à 11h15

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





MON MATERIEL ECO-RESPONSABLE



développement durable
LE SPORT S'ENGAGE



Venir avec son gobelet réutilisable



2€ 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 22 SEPTEMBRE



- 8h** Remise des dossards
- 9h50** Echauffement du 12 km (animation WARM UP)
- 10h** Départ du 12 km
- 10h05** Echauffement du 6 km (animation WARM UP)
- 10h15** Départ du 6 km
- 11h15** Podiums du 12 km et du 6 km
- 12h** Départ du 1 km Enfants
- 12h15** Départ du 2 km Enfants
- 12h30** Podiums Enfants
- Pause** Restauration sur place (food truck, buvette, pique-nique) et animations (jeux, AOPA, village partenaires)
- 14h30** Marche libre AOPA
- 17h** Fin de la 27^{ème} édition **!/ Fermeture parking J. RIEFFEL à 17h**

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



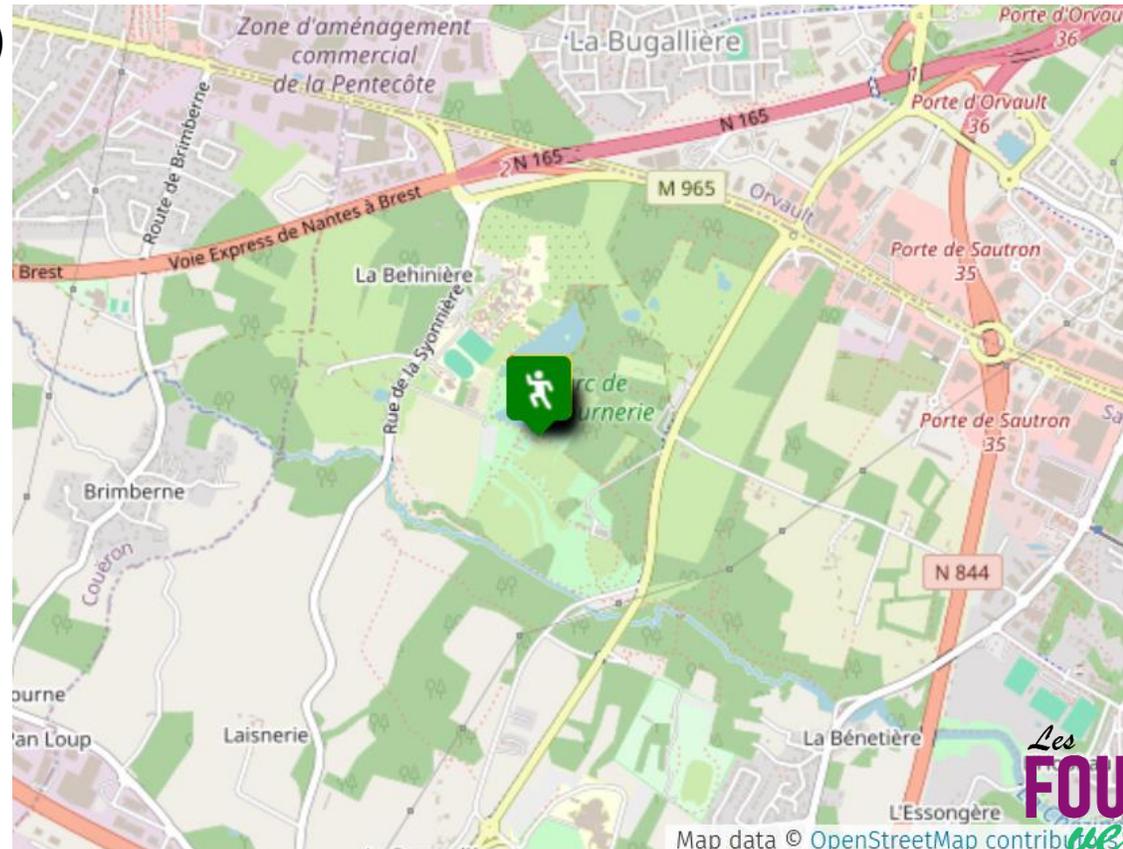


PLAN INTERACTIF DE L'ÉVÈNEMENT

- ✓ 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](#)





JE ME RENDS A LA GOURNERIE

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

Pensez à emmener votre **anti-vol**.

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



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



PLAN ACCES PARKING VELO

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



JE ME RENDS A LA GOURNERIE

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

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/evnement.html?id=2356245o4e0827d6why96fhun>

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

TRES IMPORTANT : fermeture automatique des grilles du Parking du Lycée Jules Rieffel à **17h**



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



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



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 17h /!



Parking de l'Etang,

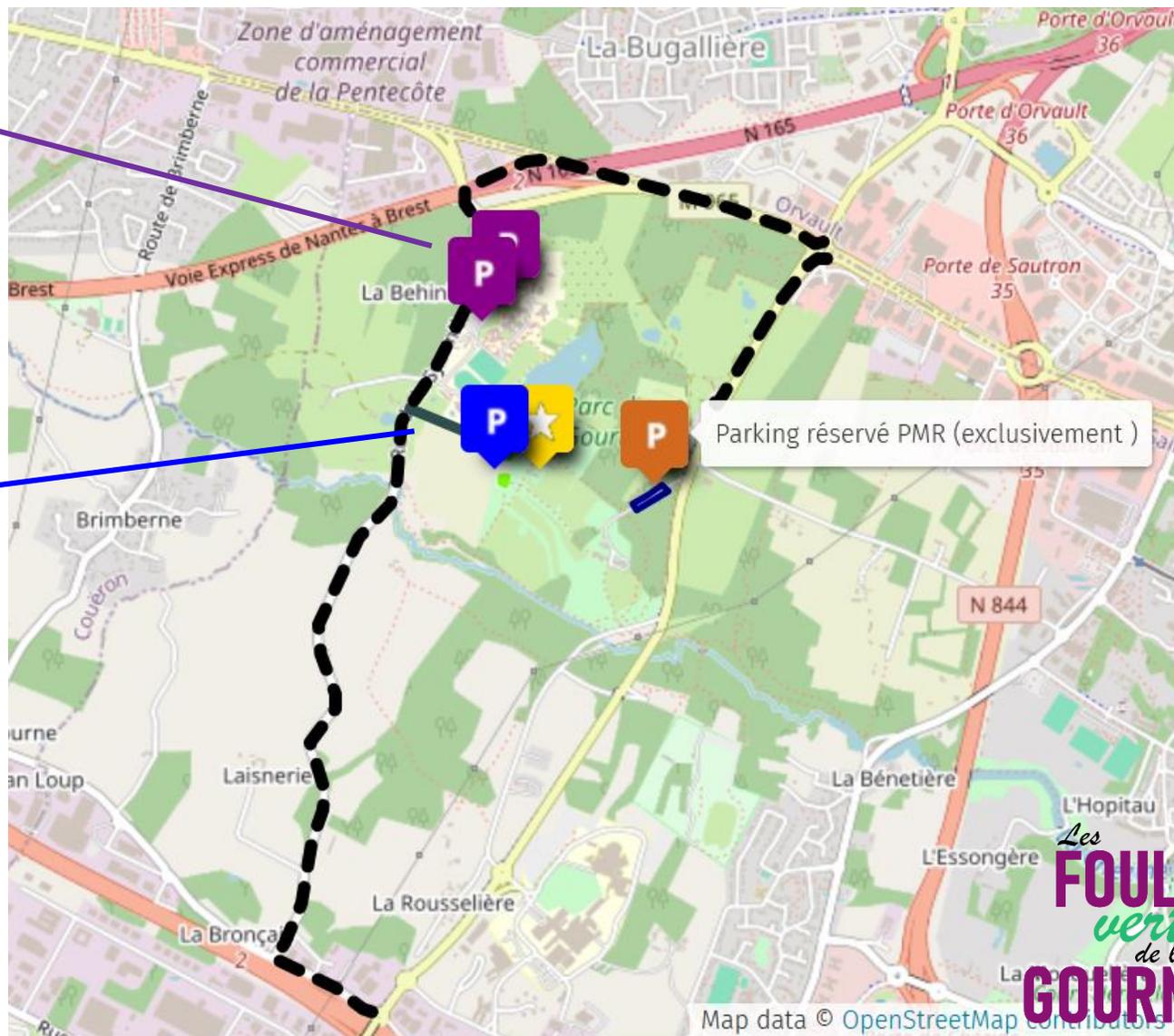
dédié au covoiturage + PMR (2) + partenaires + moto
en face du 8 rue de la Syonnière,
44800 Saint-Herblain



Stationnement PMR

10 places

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





PLAN ACCES PARKINGS PMR

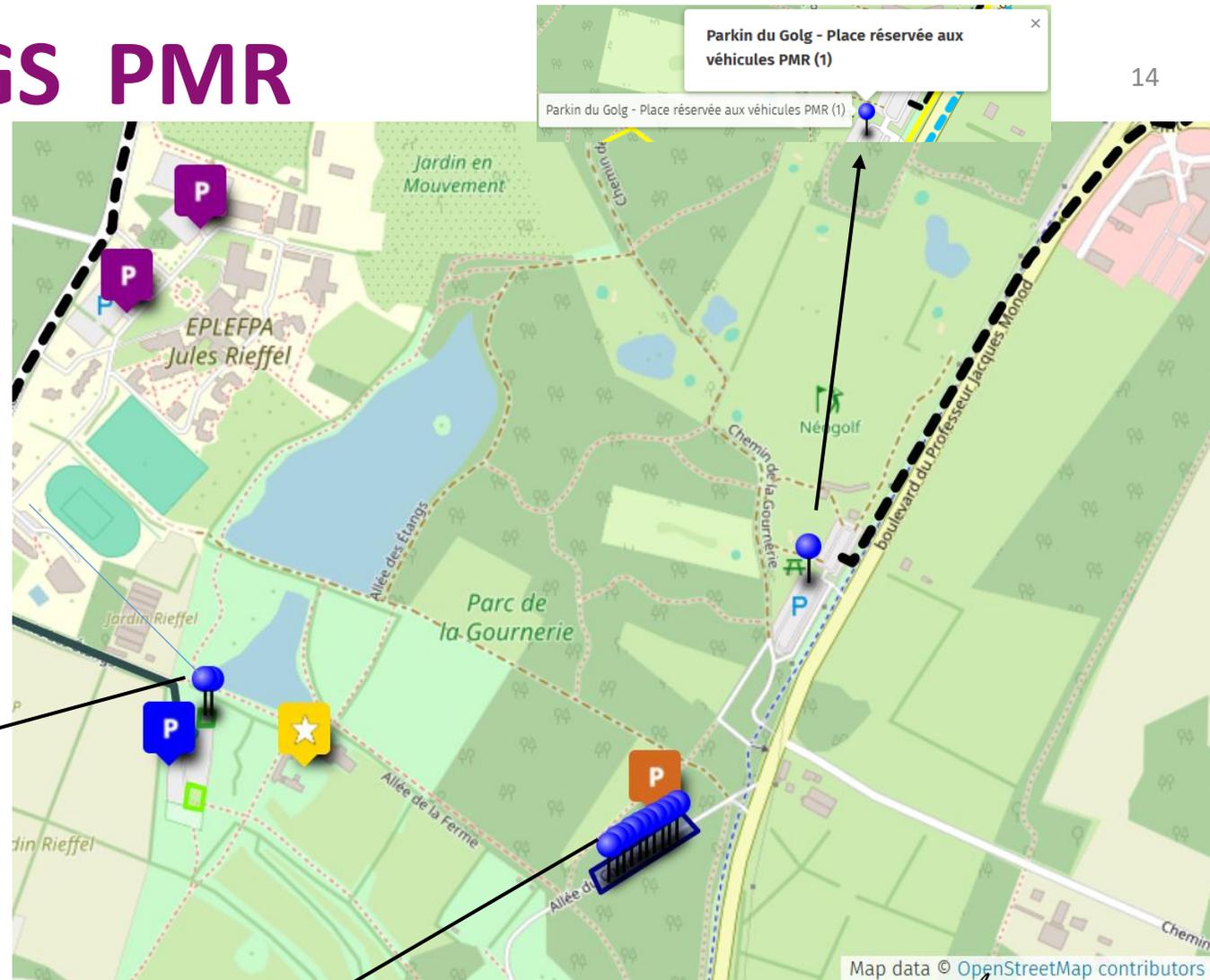
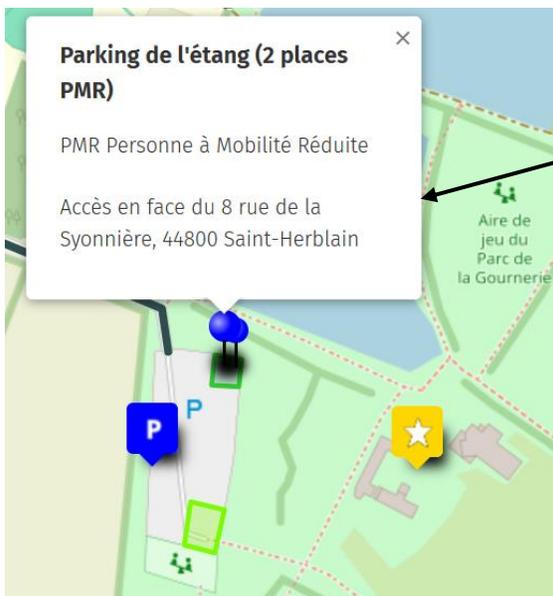
([consulter ICI la carte interactive](#))

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





PLAN DU VILLAGE

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

Un village animé !

Stand partenaire : Ginger&Ginger

Food truck : alimentation

Animation Partenaire : AOPA

Stand partenaire : L'Orange Bleue

Animation Fresque du Climat QUIZ

Stand : Le sport et l'UFCPH s'engagent

Sono - Animation speaker

Animation Partenaire : Safe Water Cube

Ravitaillement mi-parcours du 12 km et à l'arrivée des 4 courses

Point de rassemblement (en cas d'urgence)

- ⇒ Extérieur : sur la pelouse
- ⇒ En cas d'intempérie : Maison du temps libre (MTL)

Parking vélo sécurisé pour les participants/public

Parking vélo sécurisé pour les bénévoles

Vestiaire surveillé pour vos effets personnels (gratuit)



Poste de secours - Sécurité Civile

Buvette : alimentation et boisson

Retrait des dossards

Podium

Tables de pique-nique

Aire de jeux / Grands jeux en bois





ACCESSIBILITÉ

Le site de La Gournerie et la manifestation sont accessibles à toutes les Personnes à Mobilité Réduite (PMR) ou en situation de handicap.

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

Ils seront identifiables grâce à un foulard distinctif



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



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 13 h



Terminal de Paiement



**Avoir de la petite monnaie pour la
consigne gobelet réutilisable (2€)**

et faciliter aussi les paiements



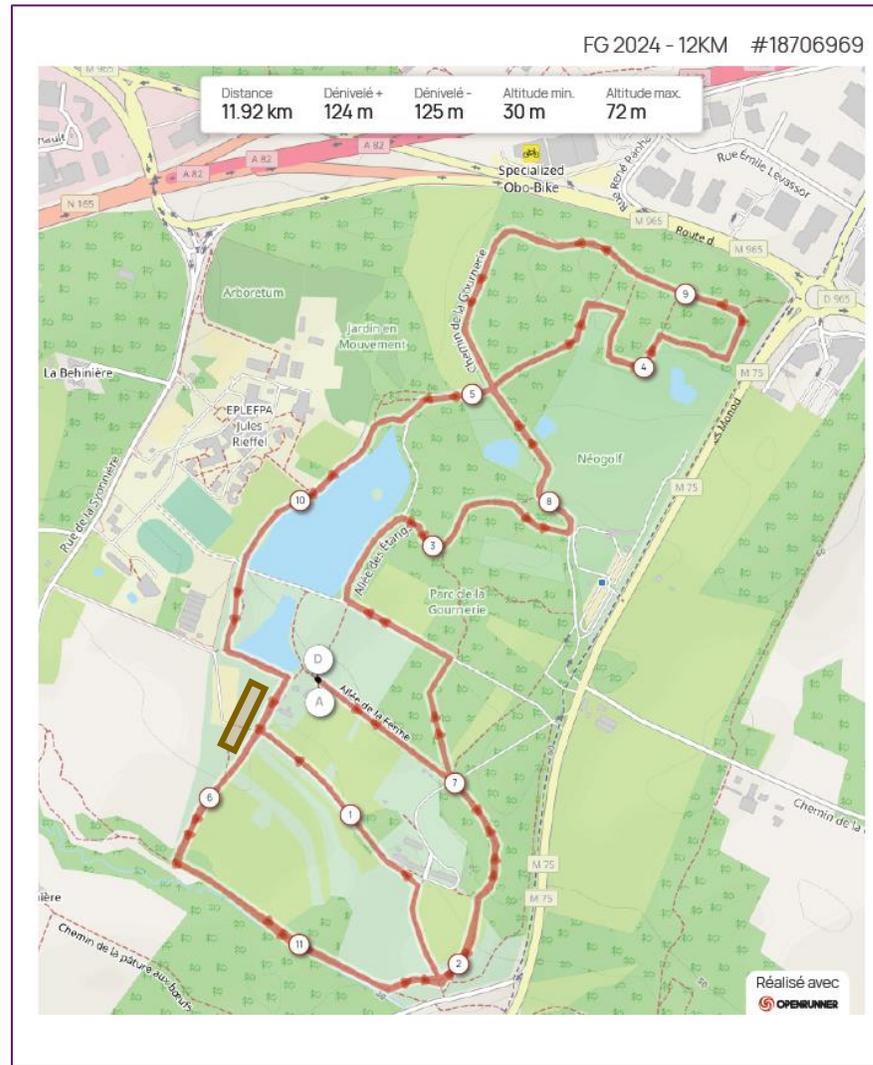


CIRCUITS ADULTES

6 KM



FG 2024 - Course 6KM | OpenRunner



FG 2024 - Course 12KM | OpenRunner

12 KM

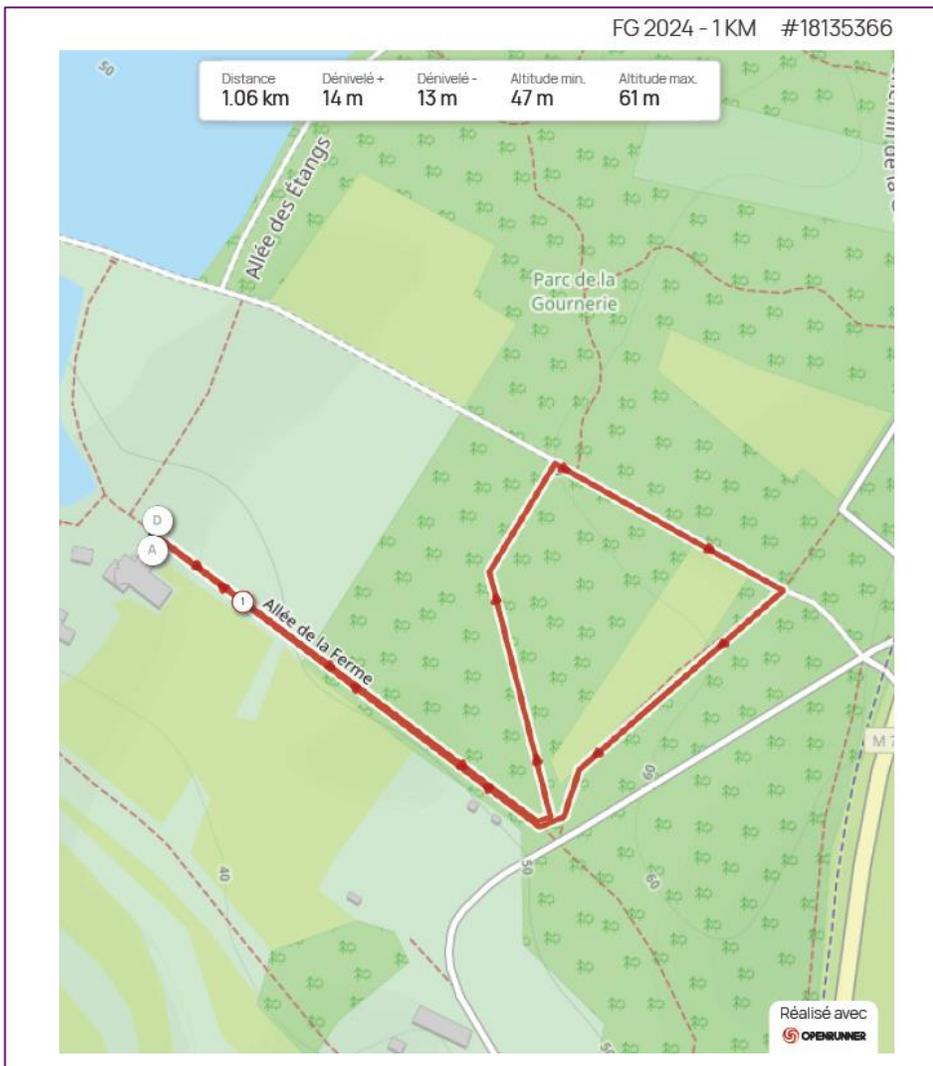
Ravitaillement à mi-parcours du 12km



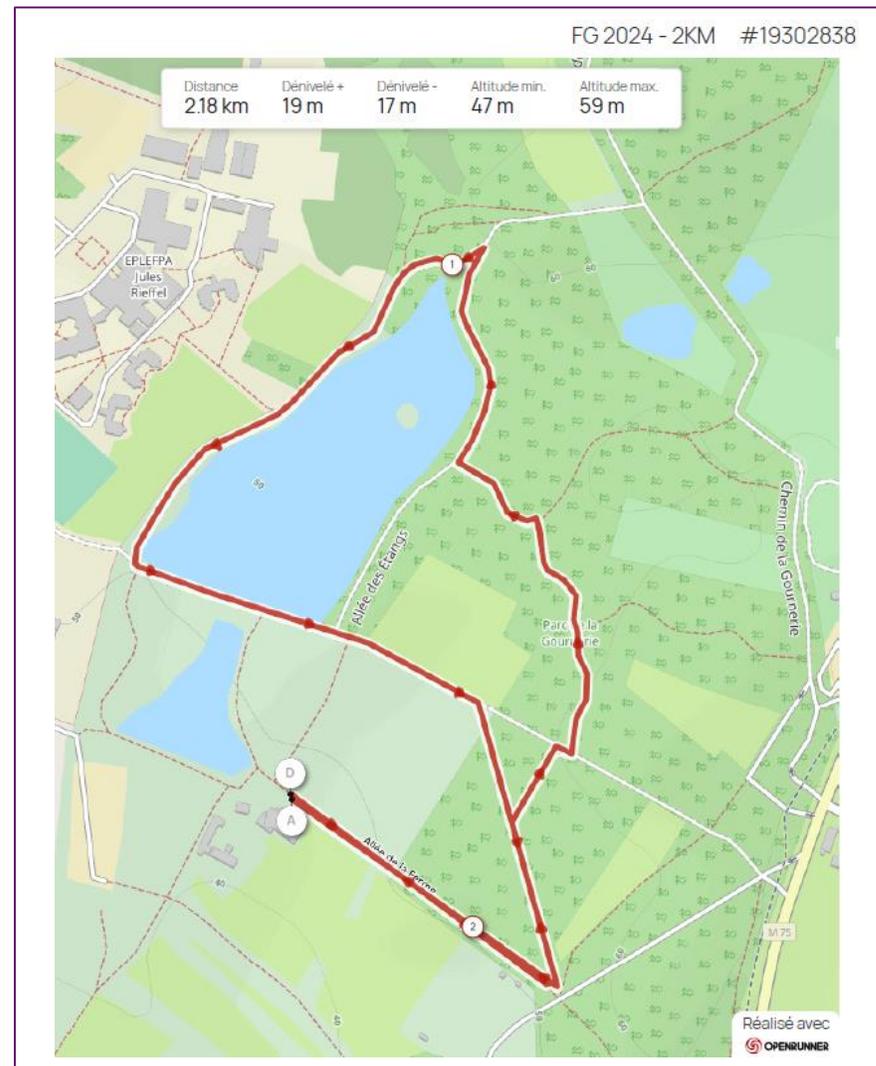


CIRCUITS ENFANTS

1 KM



[FG 2024 - Course enfant 1KM | OpenRunner](#)



[FG 2024 - Course enfant 2KM | OpenRunner](#)

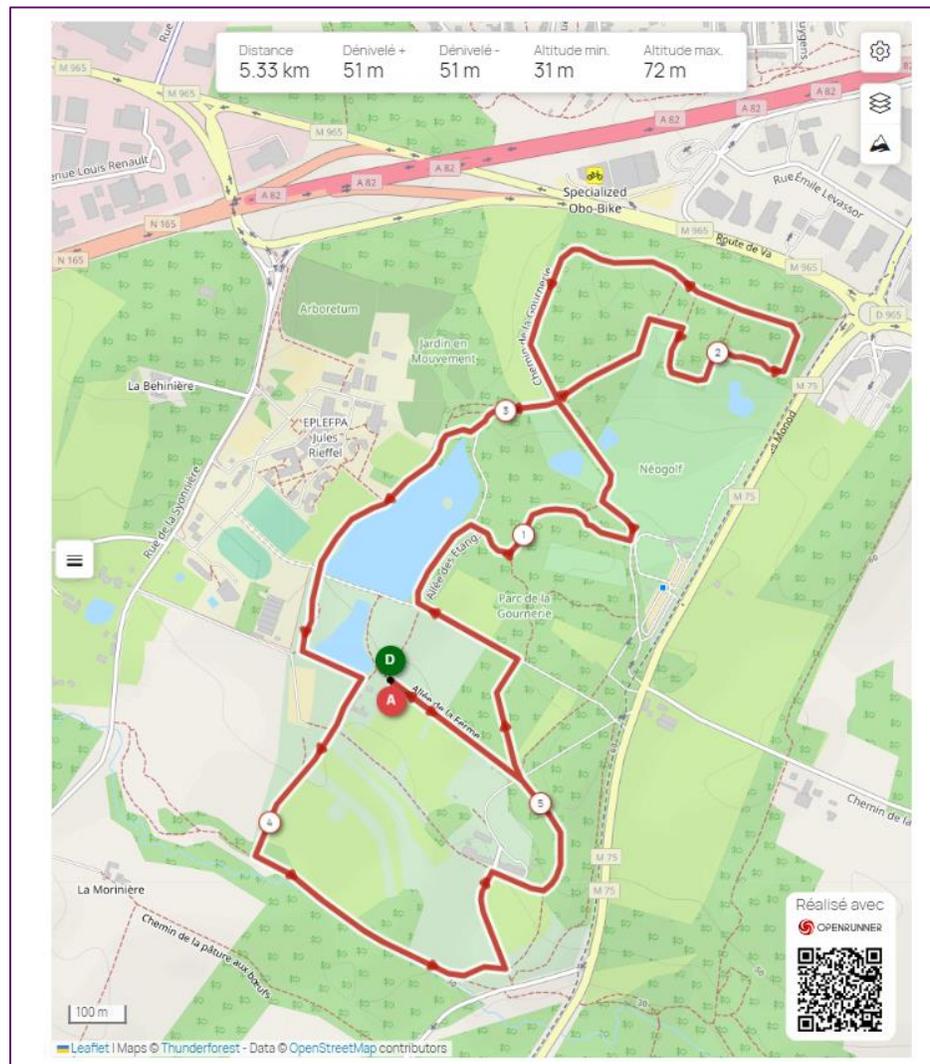
2 KM





CIRCUIT MARCHÉ

5 KM





Y A-T-IL DES LOTS ?

- ✓ **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...

22

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 évènement 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**





MES DÉCHETS

- 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

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](#))

25 signaleurs seront présents sur le parcours pour votre sécurité

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

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) ou bien directement au 17

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

Défibrillateur
Poste de secours
Points de rassemblement



25



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 : 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.



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE

BONNE COURSE !



27^{ème} édition
22.09.2024



28^{ème} édition
19.10.2025