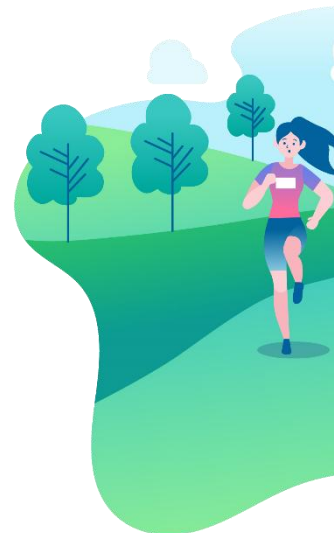


Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



GUIDE DU COUREUR
ECO-RESPONSABLE



29^{ème} édition

20.09.2026



SOMMAIRE

Edito :

- 3 [Le Parc de La Gournerie](#)
- 4 [Les nouveautés 2026](#)

Avant la course

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

Jour J

- 7 [Programme du 20 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 [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 2026

4

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

Sur l'impulsion de ses membres et dans la continuité des éditions 2023, 2024 et 2025, 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 avons proposé **50 dossards supplémentaires pour les courses enfants** à la suite de la forte demande en 2024.

Pour l'édition 2026, nous organiserons les courses enfants le matin de l'évènement.



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

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

En 2026, **4 € par dossard vendu seront reversés 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 19 sept. 2026

L'Atelier Running
384 Rte de Vannes - 44700 Orvault

10h00 à 12h30 - 14h00 à 18h00

Dimanche 20 sept. 2026

Sur place : Parc de la Gournerie
Maison du temps libre



A partir de 7h30 et **avant 8h30 pour le 6km et 9h30 pour le 12km**
(aucun dossard remis après 9h30)



Clôture des inscriptions le jeudi 17 sept. 2026 à 20h00

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



PROGRAMME DU 20 SEPTEMBRE

7



7h30

Remise des dossards

8h55

Echauffement du 9 km (animation WARM UP)

9h

Départ du 6 km

9h50

Podium du 6km

10h10

Echauffement du 12 km (animation WARM UP)

10h15

Départ du 12 km

11h30

Podium du 12 km

12h

Départ du 1km EA (Enfants nés entre 2018 et 2020)

12h15

Départ du 1km PO (Enfants nés entre 2016 et 2017)

12h30

Départ du 2km BE/MI (Enfants nés entre 2012 et 2015)

12h45

Podium enfants

Restauration sur place (crêperie, buvette, pique-nique sur place possible)

et animations (jeux, AOPA, village partenaires)

14h

Fin de la 29^{ème} édition

Fermeture parking J. RIEFFEL à **15h00**



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



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.**



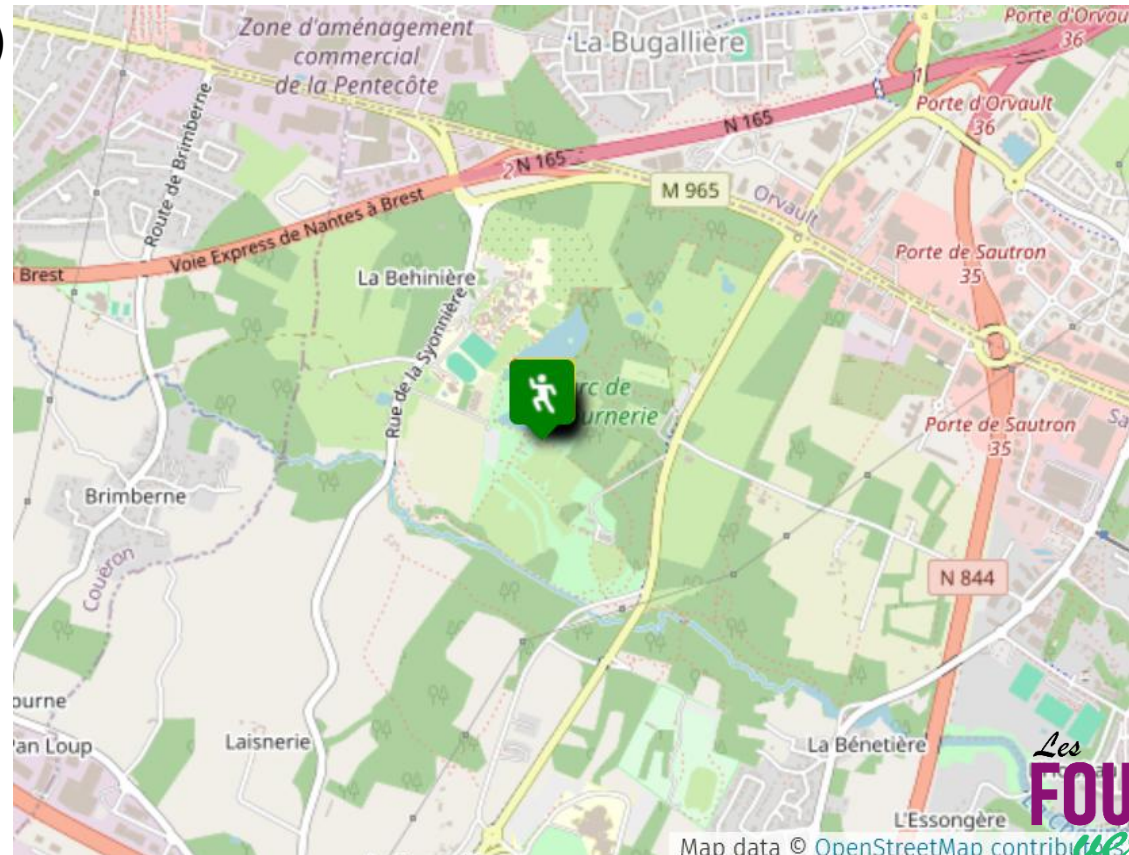
PLAN INTERACTIF DE L'ÉVÈNEMENT

8

- ✓ 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](#)



Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



JE ME RENDS A LA GOURNERIE

9

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

10

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](#))

11

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

12



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

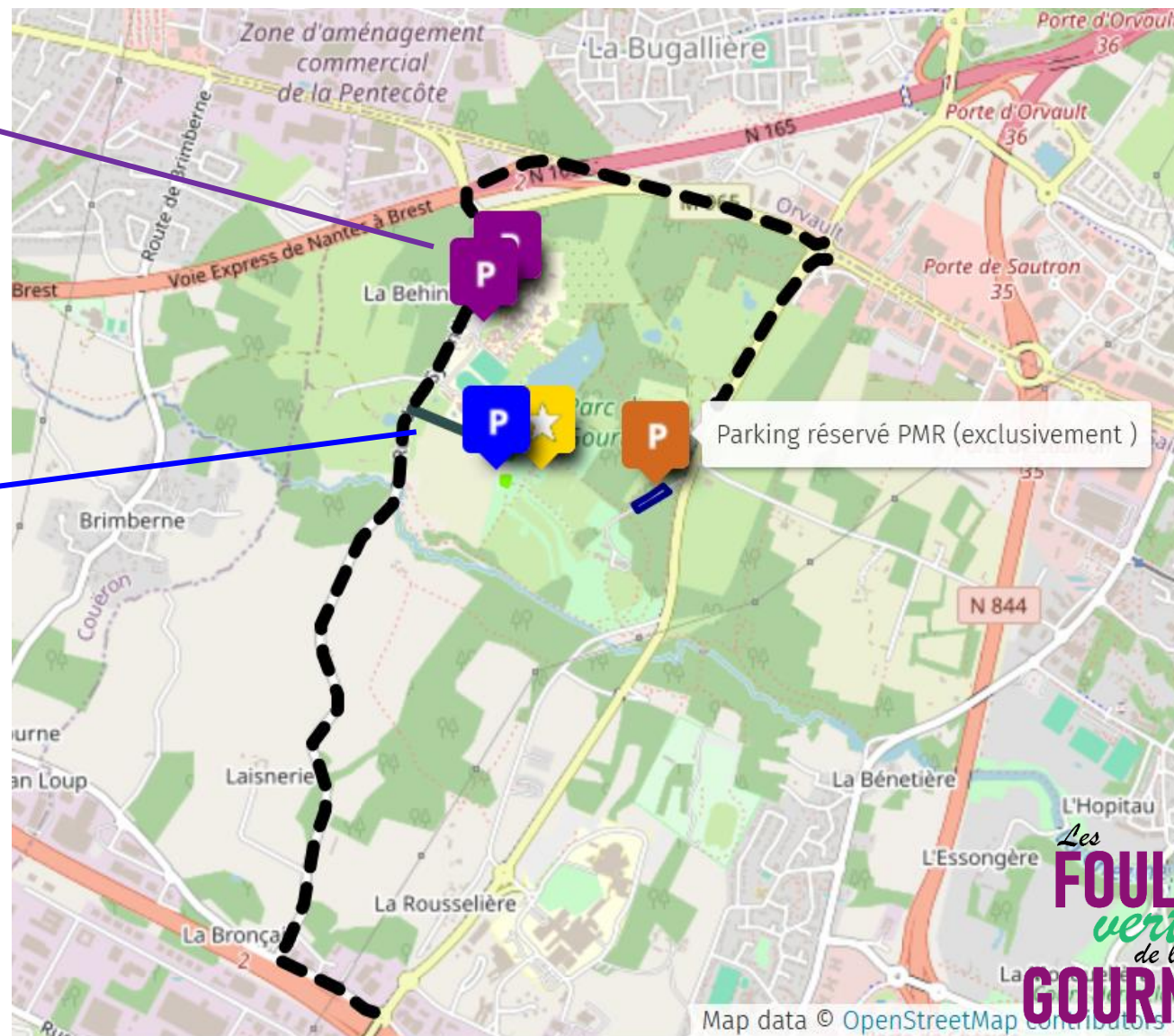
dédié au covoiturage + PMR (2)+ partenaires + moto

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

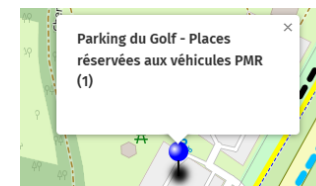
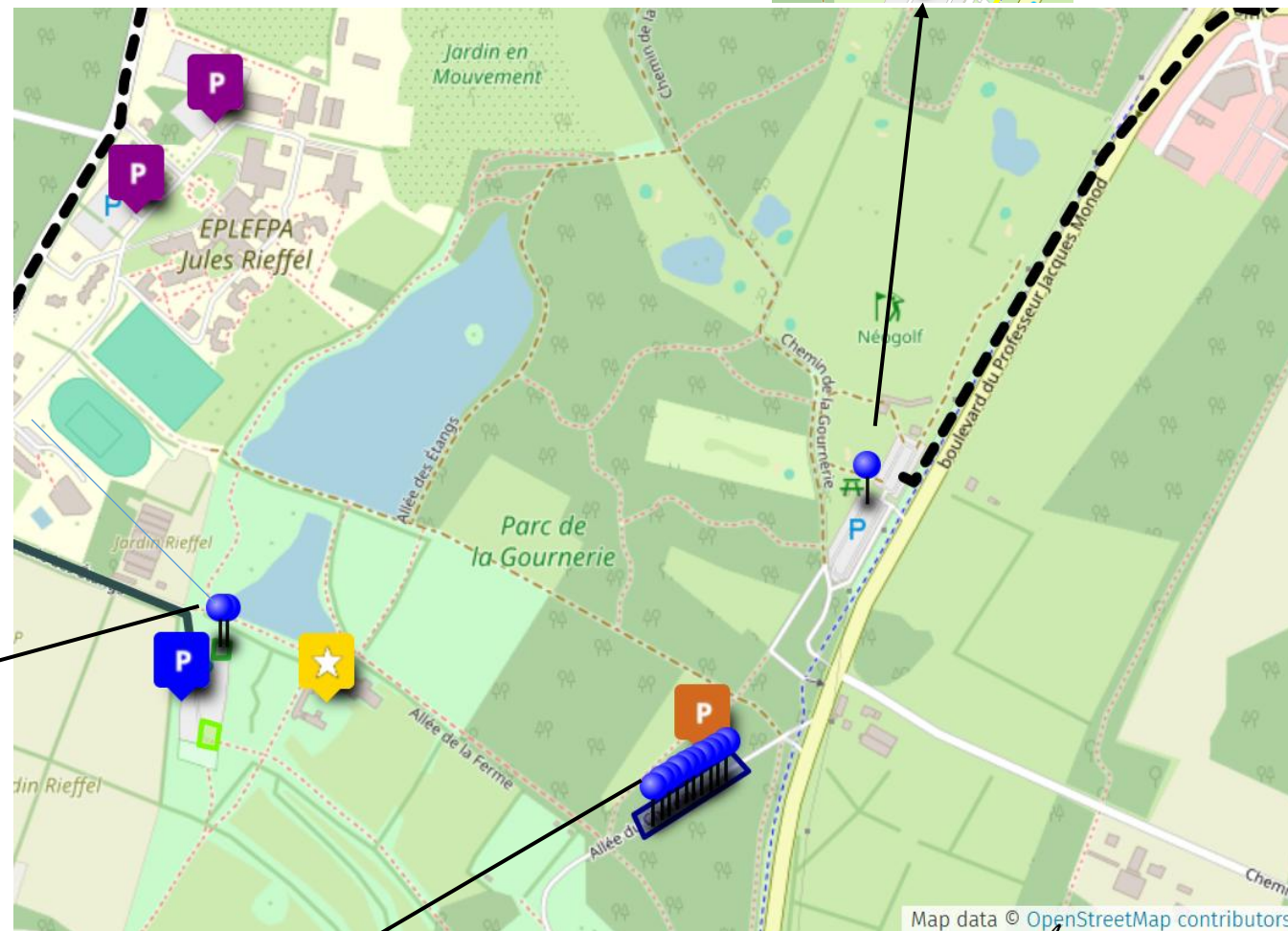
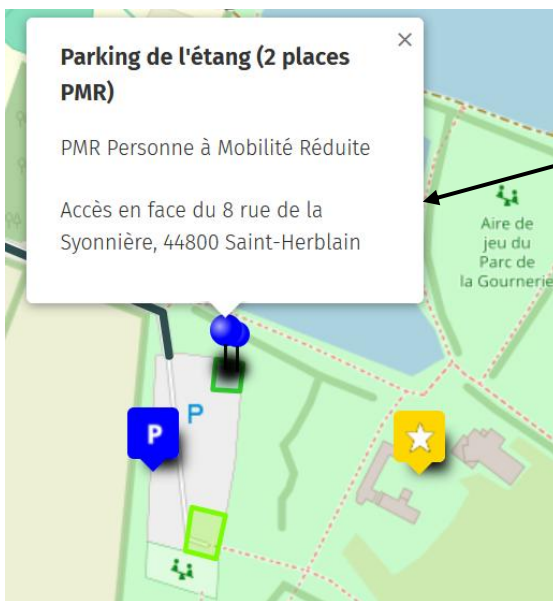


PLAN ACCES PARKINGS PMR

([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

14



Toilettes mixtes et
Handicapés dans la Maison
du temps libre



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



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



Terminal de Paiement



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

et faciliter aussi les paiements



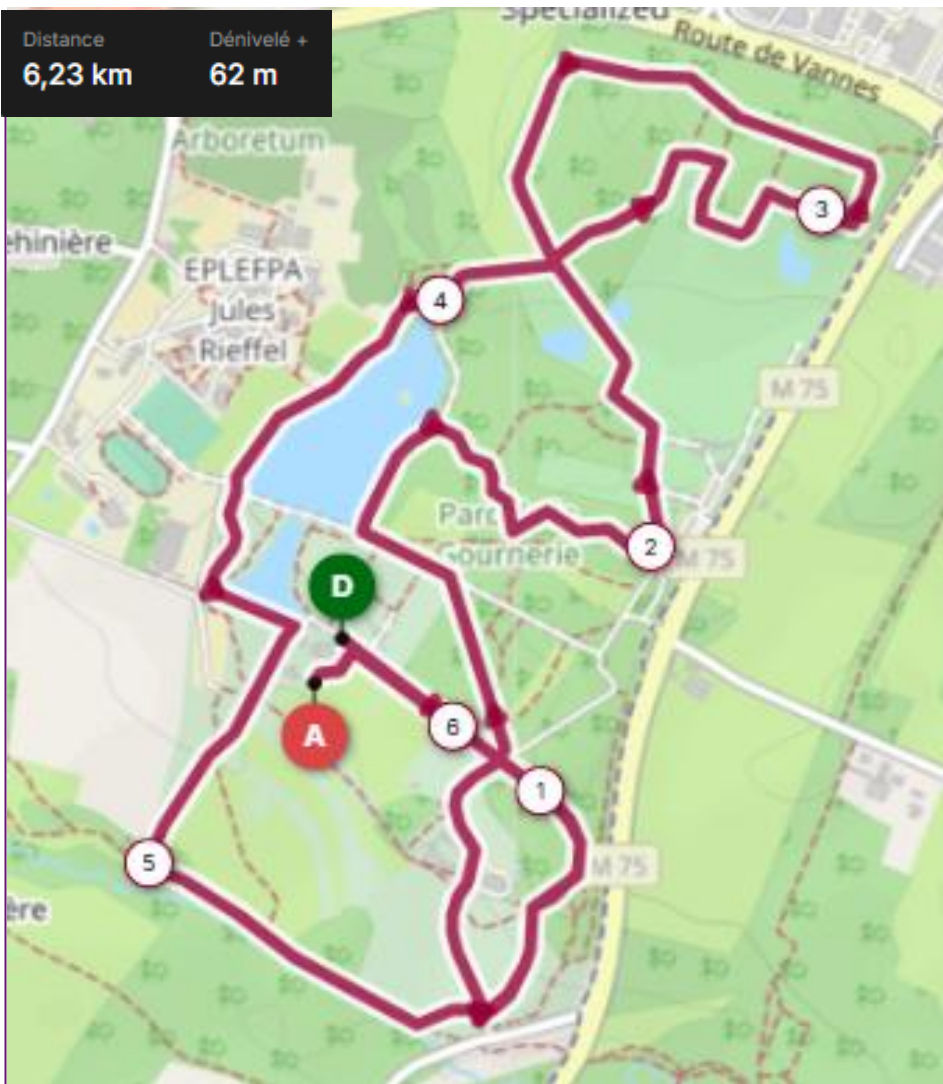
Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



CIRCUITS ADULTES

15

6 KM



[FG 2026 - Course 6KM | OpenRunner](#)



[FG 2026 - Course 12KM | OpenRunner](#)

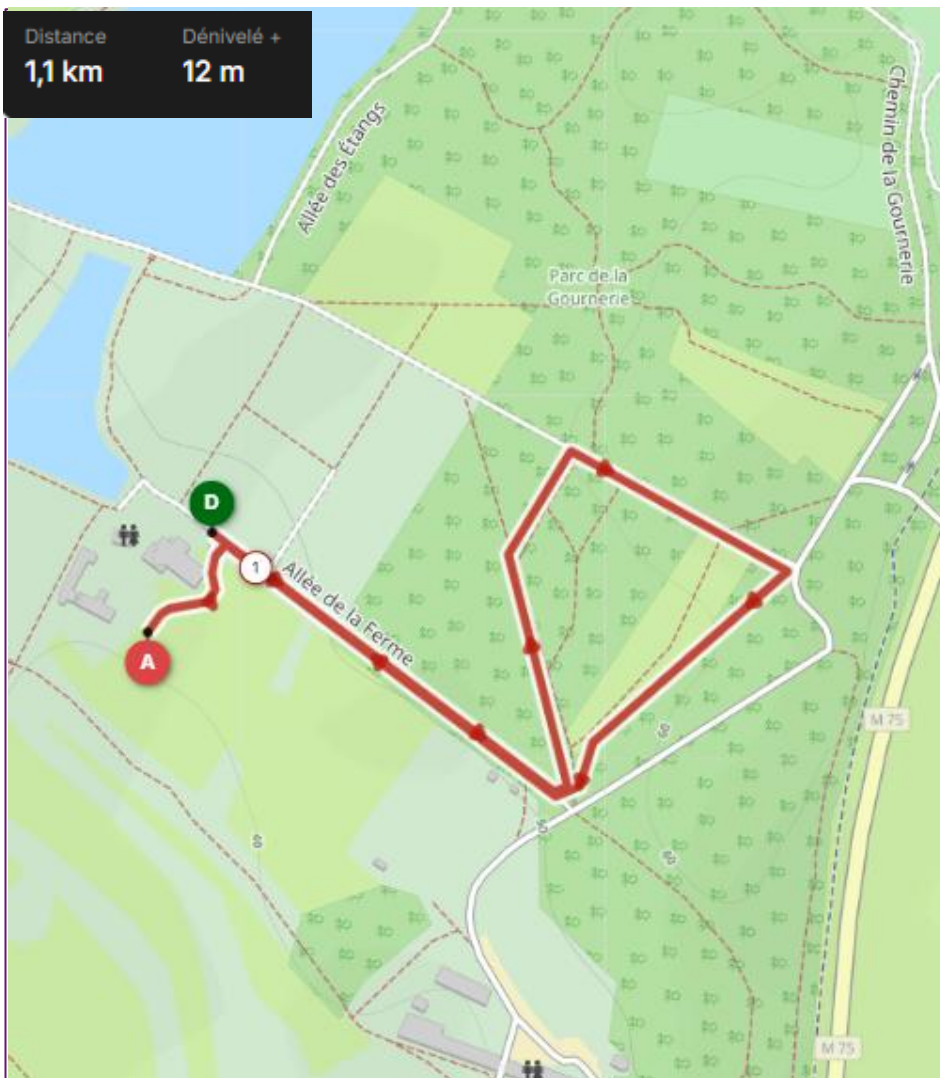
12 KM



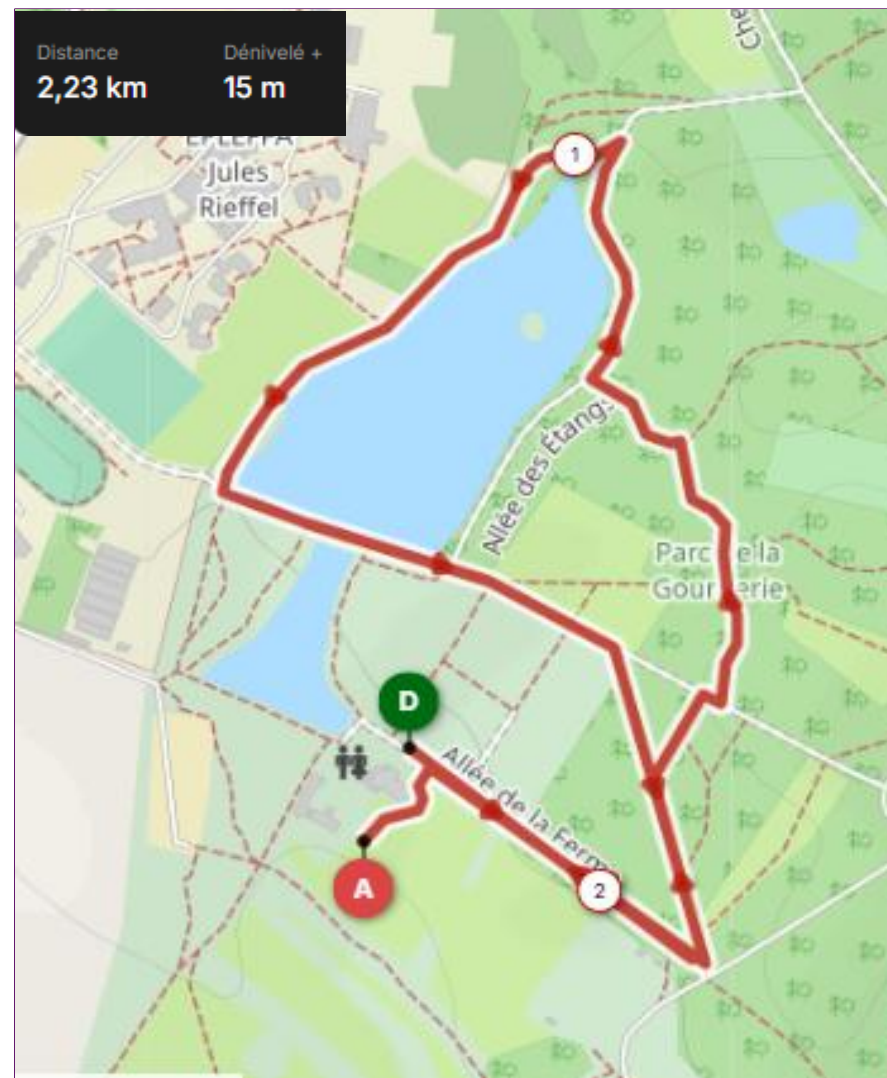
CIRCUITS ENFANTS

16

1 KM



[FG 2026 - Course enfant 1KM | OpenRunner](#)



[FG 2026 - Course enfant 2KM | OpenRunner](#)

2 KM

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE



CIRCUIT MARCHÉ

17

5 KM



[FG 2026 - Marche 5KM | OpenRunner](#)

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





Y A-T-IL DES LOTS ?

18

- ✓ **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 une partie importante 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...

19

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

20

- 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 😊

Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE





PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS

21

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 CHARTE 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

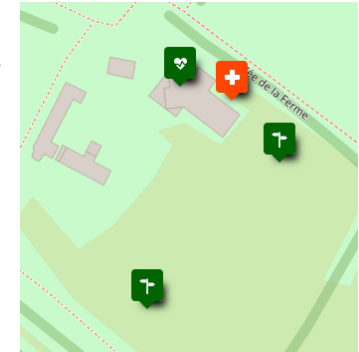




POUR VOTRE SÉCURITÉ

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

Défibrillateur
Poste de secours
Points de rassemblement



22

+ 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 [Protection Civile 44](#)

Contact : Arnaud Degrigny (06 42 54 55 69)



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

23

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

24





Les
FOULÉES
vertes
de la
GOURNERIE

BONNE COURSE !

29^{ème} édition
20.09.2026