

L'Office du Sport  
Herblinois présente 13<sup>e</sup> édition

# Une journée sportive ATLANTISPORT ENVIRONNEMENT

Courses et randonnées nature  
Animations gratuites pour tous

DIMANCHE

**22**

**MARS**

2020

- Trails 9.5 et 18 km
- Run & bike
- Courses enfants, d'orientation, trotinettes
- Marche éco-responsable
- Randonnées : pédestre, cyclo, roller et famille
- Châteaux gonflables
- Animations sportives

**Restauration  
sur place**

Inscriptions en ligne sur  
[www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)

**Départ sur le parvis  
d'Atlantis le centre**

saint-herblain  
Le Tab



E.Leclerc 

Crédit  Mutuel

**hit**  
west

# Programme

## des courses et randonnées

### 13<sup>e</sup> édition

#### d'AtlantiSport-Environnement

Elle s'adresse à toute la famille, sportive ou non, pour la pratique ou la découverte de sport Nature.

C'est l'occasion de traverser les zones arborées de la ville, d'apprécier la campagne environnante au coeur d'un milieu urbain. Le parvis d'Atlantis permet les départs et les arrivées de toutes les courses et randonnées mais aussi de participer à des animations, initiations telles que : roller, escalade, basket fauteuil, gestes de premier secours, vélo, foot...

Bar et restauration sur place

Tous les parcours sont consultables sur

[www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)



Soyons attentifs à l'environnement par des gestes simples !

#zeroplastic  
#zerodechet  
#local  
#ecomobilité

## Les horaires

### Départ

### Course

### Catégories

9h00	Randonnée pédestre (12 km)
9h20	Randonnée roller (38 km)
9h45	Randonnée vélo (2 h)
10h10	Randonnée famille poussette (5,5 km)
10h30	Run and bike (18 km)
11h00	Trail (9,5 km)
11h00	Trail (18 km)
11h20	Run and bike orientation (9,5 km)

Rando familiale ouverte aux handis et sport adapté  
Niveau confirmé, difficulté bleue, à partir de 14 ans  
Tous niveaux, randonnée familiale à partir de 8 ans  
Parcours adapté aux trottinettes, poussettes, draisiennes

Nés en 2000 et avant  
Cadet à master et handis, nés en 2004 et avant  
Junior à master et handis, nés en 2002 et avant  
Nés en 2004 et avant (avec parcours d'orientation)

13h00	Course à pied sport adapté 1 et 2 km
13h15	Marche Eco-responsable
13h30	Duathlon 2 (800 m /4 km/800 m)
14h05	Course à pied (1 km)
14h30	Duathlon 1 (400 m /1,5 km/400 m)
15h00	Course à pied (2 km)
15h15	Course trottinette (NOUVEAUTÉ)
15h50	Course d'orientation

En partenariat avec le C.D de sport adapté  
Gratuite, ramassage déchets sur le parcours  
Nés de 2001 à 2008  
Éveil athlé et poussin 2009 à 2013  
Nés de 2009 à 2012  
Benjamin et minime 2005 à 2008  
Enfants (jusqu'à 12 ans), ados (13-18 ans), adultes  
En binôme, enfants de 2006 à 2012

# Espace ludique des animations gratuites et ouvertes à tous



Animé par  
**PHILIPPE  
MIKO**

**Entrée Libre**  
De 9 h à 17 h 30

## Sur le parvis d'Atlantis

### Animations 3 - 10 ans

#### Structures gonflables

- Piscine à balles Cottage : 3-7 ans
- Pirate : 3-7 ans
- Combi singe : 3-9 ans
- Tobbogan : 3-10 ans

### Tournois Street foot enfant

Match de 4 contre 4  
Mini tournoi avec 2 groupes de cinq équipes  
durant 2 heures dans un espace restreint  
et sécurisé permettant aux enfants de jouer avec  
beaucoup de rythme et de plaisir.

- 10h - 12h : de 7 à 9 ans
- 14h - 16h : de 10 à 13 ans

*Renseignements et inscriptions :*

UFSH Football. Baptiste  
ufsh.baptiste@gmail.com

### Animations pour tous enfants et adultes

Parkour (NOUVEAUTÉ) : art du déplacement  
alliant course, passagement d'obstacle, sauts, escalade

Initiation Danses Brésiliennes (NOUVEAUTÉ)  
3 sessions de 20 min dans la journée

- Escalade
- Roller
- Basket fauteuil
- Labyrinthe d'orientation
- Parcours maniabilité vélo
- Secourisme : gestes de premiers secours

### Animations développement durable

**Fontaine Safe Water Cube de Jean-Paul Augereau**  
Venez remplir vos gourdes d'eau filtrée et découvrir  
son système!

#### Compostri

Comment bien composter?  
Comment créer son composteur individuel  
ou partagé?  
Toutes les informations sur le stand animé par  
l'association Compostri

## Comment s'inscrire? Où retirer son dossard ?

- en ligne et règlement sur [www.atlantisport-environnement.fr](http://www.atlantisport-environnement.fr)
- sur le stand dans la galerie d'Atlantis du lundi 16 au samedi 21 mars de 9h à 19h

• par courrier  
OSH - Espace sportif du Vigneau  
Bld Salvador Allende - 44800 Saint-Herblain

### Pièces à fournir

Copie de la licence ou certificat médical (de moins d'1 an) de la discipline concernée pour la compétition.

## Tarifs

6 € en préinscription et 9 € sur place le jour J

- Bike and Run : 6 € par coureur du binôme
- Trails : 6 € (gratuit pour les handis)
- Randonnées vélo, pédestre, et famille : 2 € à partir de 14 ans
- Randonnée roller : 3 € (pour les licenciés FFRS) ou 5 € (non licenciés)
- Course trottinette : 2 € à partir de 14 ans
- Courses à pied enfants : gratuit
- Courses à pied sport adapté : gratuit
- Duathlons : gratuit
- Course d'orientation : gratuit



### Récompenses et podiums

Tous les participants aux courses et randonnées sont récompensés, ainsi que les 3 premiers de chaque course par catégorie (de poussin à master).



## Nous remercions

