# PLAN D'ACCÈS

**P1** Complexe sportif de Porcelette : seuls les lève-tôt auront une place !

**P2** Parking de l'école et de la maison médicale

**P3** Zone face au complexe : nos bénévoles vous guideront pour y optimiser l'espace

**P4** Parking de la mairie, profitez des 800 m qui nous séparent pour vous échauffer

**PENSEZ AU VOISINAGE : STATIONNEZ VOTRE VEHICULE SUR L'UN DES PARKINGS CITÉS CI-DESSUS !**
**PRIVILIGIEZ LE COVOITURAGE CAR LE NOMBRE DE PLACES EST RESTREINT !**

# VENEZ PASSER UN AGREABLE DIMANCHE EN FAMILLE

**ANIMATIONS GRATUITES POUR PETITS & GRANDS**

Zumba
Kin-ball
Musique
Les Défis du Courage (5-12 ans) en équipe
.... & bien plus encore

**RESTAURATION SUR PLACE**

## COUREZ– JOUEZ – SOUTENEZ

**AU PROFIT DES ASSOCIATIONS**
Aramis, Pas à Pas
Capitaine Bryan

**COURSE 10 km**

**RELAIS 2.5 km**

# LES FOULÉES DU ZANG

OU PRESQUE ... !

## 24.06.18

**10:00 - 17:00 | DIMANCHE**

**COMPLEXE SPORTIF - PORCELETTE**

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Formulaire papier à détacher et à retourner avant le 15 juin 2018.
Inscriptions en ligne ouvertes jusqu'au 19 juin 2018 sur www.lesfouleesduzang.fr.
N'oubliez pas les justificatifs nécessaires à la prise en compte de votre inscription !

☐ COURSE INDIVIDUELLE DE 10 Km ☐ CATEGORIE HANDISPORT

Nom : Prénom :
Email : Né(e) le :
Adresse :
CP : Ville : Tél :

☐ COURSE-RELAIS EN ÉQUIPE DE 3 (3X2,5 Km)

Nom de l'équipe :

COUREUR 1
Nom : Prénom :
Email : Né(e) le :
Adresse :
CP : Ville : Tél :

COUREUR 2
Nom : Prénom :
Email : Né(e) le :
Adresse :
CP : Ville : Tél :

COUREUR 3
Nom : Prénom :
Email : Né(e) le :
Adresse :
CP : Ville : Tél :

☐ « LES DÉFIS DU COURAGE » DE 5 À 12 ANS

Nom : Prénom :
Email : Né(e) le :
Adresse :
CP : Ville : Portable : *du responsable*
Responsable de l'enfant : *Présence obligatoire le jour-J*

Date : Signature :

**WWW.LESFOULEESDUZANG.FR // INSCRIPTIONS@FOULEESDUZANG.FR**
**03. 87. 91. 79. 95 // FACEBOOK : LES FOULEES DU ZANG**

# ON SOUTIENT

## ARAMIS PAS A PAS

**Aramis Pas à Pas – Saint-Avold :** Aramis est un petit garçon atteint d'autisme et de tétrasomie du chromosome 15. Il souffre de troubles moteurs et a besoin d'une alimentation particulière sans gluten, sans caseïne, sans soja ni maïs et exclusivement biologique. L'association « Aramis Pas à Pas » a été créée par Danielle, sa maman, qui seule, a besoin de soutien financier pour les nombreuses analyses et rééducations non remboursées et souvent réalisées à l'étranger.

## CAPITAINE BRYAN

**Capitaine Bryan – Falck :** Bryan, 5 ans, souffre d'IMC – Infirmité Motrice Cérébrale – conséquence d'un accident vasculaire dont il a été victime in utero. Etant privé de tonus musculaire, il ne marche pas, ne parle pas et est nourri via une sonde directement reliée à son estomac. Seule face à la maladie de son fils, sa maman, Sabrina, a créé l'association « Capitaine Bryan » en juin dernier afin de récolter des dons qui l'aideraient à financer les diverses thérapies et autres appareillages non pris en charge.

# INFORMATIONS PRATIQUES

Restauration & Boissons
(grillades, sandwich, soda, ...)

Barbe à papa, Glaces, ...

TOUTE LA JOURNÉE

*Tickets restauration vendus en caisse centrale.*

***Paiement en espèce uniquement***

DIMANCHE 24 JUIN 2018

AU COMPLEXE SPORTIF
DE PORCELETTE
**Rue de Ham**
**57890 PORCELETTE**

LIBRE ACCÈS DE 10:00 À 17:00

PARKING GRATUIT
(voir plan d'accès au dos)

Par leur participation (y compris les animations), les participants autorisent expressément les organisateurs à utiliser ou faire utiliser, reproduire ou faire reproduire leur image, et leur prestation sportive en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour.

# PROGRAMME

## 8:00

### ACCUEIL DES COUREURS
jusqu'à 9:45 pour la course 10 km
jusqu'à 11:15 pour la course-relais

Vérification du certificat médical/ licence
Règlement des 5€ par coureur ou par équipe (reversés aux associations)
Remise des dossards et des plans de parcours

## 10:00

### DÉPART DE LA COURSE 10 km
Combien serez-vous à venir découvrir notre nouveau parcours ?

## 11:30

### DÉPART DE LA COURSE-RELAIS
Prêts à encourager vos coéquipiers ou votre équipe favorite ?
Les déguisements farfelus seront-ils au rendez-vous ?

## 12:30

### REMISE DES PRIX DES COURSES
Qui finira sur le podium ?
Quelle équipe remportera le prix du meilleur costume ?

### REMISE DES CHÈQUES AUX ASSOCIATIONS
Grâce à vos inscriptions, nous pourrons remettre un chèque à chacune des associations soutenues : « Aramis Pas à Pas » et « Capitaine Bryan ».

## 13:30

### « DÉFIS DU COURAGE »
Rendez-vous à 13:00 pour récupérer, avec votre enfant, son kit du jeune « Courageux ».

## 13:45

### ZUMBA
Mesdames, ... et Messieurs, venez vibrer aux sons latinos !

## 15:00

### REMISE DES RÉCOMPENSES « DÉFIS DU COURAGE »
Applaudissez les jeunes « Courageux » ayant relevé les défis les plus fous et les plus amusants !

## 15:30

### CONCERT
On finit en beauté avec le groupe « BOB ». Ils reprendront, pour notre plus grand plaisir, les tubes pop-rock.

**Musique, Animations, Structures gonflables, Molky, Kin-ball, Ateliers maquillage et tatouages, Photobooth, ...**

**DU FUN ET DE LA BONNE HUMEUR POUR S'AMUSER TOUTE LA JOURNÉE !**

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## COURSES

*Pré-inscription recommandée*
*Inscription possible le jour même*

**Documents à joindre à l'inscription**
Photocopie de votre licence Fédération Française d'Athlétisme

*OU*

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition, en cours de validité (moins d'un an)

Autorisation parentale pour les mineurs

**À apporter le jour-J**
L'original de votre licence / certificat médical

Autorisation parentale pour les mineurs si nécessaire

Le règlement des 5 € en espèces

**LES FRAIS D'INSCRIPTION AUX COURSES D'UN MONTANT DE 5€ SERONT REVERSÉS À PARTS EGALES AUX ASSOCIATIONS SOUTENUES**

## « DÉFIS DU COURAGE »

Participation **gratuite**

Pré-inscription **obligatoire**

Places limitées à 70 enfants

Présence obligatoire du responsable désigné de l'enfant le jour-J.

**De 5 à 12 ans**

## COMMENT S'INSCRIRE ?

**Par Internet**
Complétez le formulaire d'inscription disponible sur : **www.lesfouleesduzang.fr** en y joignant les pièces demandées, jusqu'au 19 juin.

**Par courrier**
Complétez et renvoyez-nous avant le 15 juin, le formulaire d'inscription joint avec les pièces demandées à :

***Total Petrochemicals France***
***Plateforme de Carling - Saint-Avold***
***Service Communication***
***57508 SAINT-AVOLD***

*Votre inscription à l'une des activités proposées implique l'acceptation pure et simple du règlement de l'événement consultable sur www.lesfouleesduzang.fr*

# ON COURT

## COURSE 10 Km*

Il est possible de s'inscrire à partir de la catégorie **Cadets** (16 ans).
Le nombre d'inscrits à cette course est limité à 400 coureurs.

L'inscription à la course de 10 km est de **5€.** Les coureurs pourront être inscrits dans l'une des catégories ci-dessous selon leur âge et leur sexe :

**1978 et avant**
Masters (Homme & Femme)

**1979 à 1995**
Seniors (Homme & Femme)

**1996 à 1998**
Espoirs (Homme & Femme)

**1999 et 2000**
Juniors (Homme & Femme)

**2001 et 2002**
Cadets (Homme & Femme)

## COURSE-RELAIS*

Elle se réalise obligatoirement en équipe de 3 personnes, âgées d'au moins 12 ans. Chaque membre de l'équipe devra réaliser la boucle prévue à cet effet, mesurant 2,5 km.
**Il est possible de se déguiser pour cette course. Un prix sera remis aux deux équipes aux déguisements les plus insolites.**

L'inscription à la course-relais est de **5€ par équipe.**

Le nombre d'équipes pour cette course est limité à 50 soit 150 coureurs.

## CLASSEMENTS

**COURSE DE 10 Km**
Un classement scratch (dans l'ordre exact d'arrivée) hommes et femmes récompensera les trois premiers de la course, toutes catégories confondues. Le premier et la première de chaque catégorie se verront également remettre un prix. Un classement interne récompensera le premier homme et la première femme de la plateforme de Carling - Saint-Avold.

**COURSE-RELAIS**
Un classement scratch récompensera les trois premières équipes. Un classement des deux équipes aux déguisements les plus insolites sera effectué.

**Les chiens, même en laisse, ne sont pas autorisés pour les courses.*

***La participation des mineurs aux courses sera soumise à la présentation d'une autorisation parentale qui sera conservée par l'organisateur. Un reponsable désigné lors de l'inscription devra être présent le jour-J.*

# ON JOUE ET ON S'AMUSE

## « DÉFIS DU COURAGE »

L'Association des Parents d'Elèves Indépendants de Saint-Avold sera à nouveau présente cette année pour assurer l'animation de cette activité.

Vos enfants seront encadrés par des animateurs formés et compétents. **Leur mission ? Guider ces jeunes « Courageux » pour surmonter des épreuves aussi bien sportives que ludiques :** chamboule-tout, basket-ball, épreuves du courage, et bien d'autres challenges à relever !

**Inscrivez vite votre enfant, les places sont limitées !**

**Animation réservée aux 5 - 12 ans.**

**LES ANIMATIONS PROPOSÉES DE 10:00 À 17:00 SONT GRATUITES ET OUVERTES À TOUS.**

**VENEZ NOMBREUX !**

## SPORT EN FAMILLE

Un immense univers sportif vous attend et ce, peu importe votre âge ou votre condition !

Kin-ball, badminton, ultimate, molky ou pétanque ... et même Zumba !

**N'hésitez pas une seconde !**

Venez passer un agréable dimanche en famille et vous divertir tous ensemble !

## ET BIEN PLUS ENCORE !

Structures gonflables, ateliers de maquillage et tatouages éphémères, découverte du monde des pompiers,

**... le tout en musique !**

Un dj et un groupe de reprises pop-rock seront présents jusque 17:00 pour vous divertir.

**ET BIEN SÛR, LA CABINE PHOTO !**

**POSES FUN ET DÉCONTRACTÉES, REPARTEZ AVEC UN SOUVENIR UNIQUE DE VOTRE JOURNÉE !**