

RUN & TRAIL 2022

VENDREDI-3

SEINE ET MARNE BOIS LE ROI

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 11h à 16h

LIEU

Base / Ile de loisirs
de Bois le Roi

PARCOURS

- Solo OU Equipe
- Prêt de Joëlettes (et accompagnateurs)
- 4 circuits balisés (500M « route » - 2KM « route » - 3km « Joëlette » - 5 KM « sentier »).

ANIMATIONS

Foodtruck + Pôle infos / sensibilisations sur plusieurs thématiques + Courses avec poudres de couleurs + Orchestre / groupe de Batucadas + Pratique d'activités sportives (UCPA) + Initiation, découverte handisportives

VAUCLUSE AVIGNON

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 9h30 à 14h

LIEU

Autour des remparts
d'Avignon

PARCOURS

- 9h30 : 10 km (2 tours des remparts)
- 10h : 5 km (1 tour des remparts)
- 10h30 : 1km

ANIMATIONS

Village de départ et village d'arrivée sur l'île / ravitaillement : arrivée pic nic ensemble & conviviale + orchestre au départ

PYRÉNÉES ORIENTALES VILLENEUVE DE LA RAHO

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 10h à 13h30

LIEU

Lac de Villeneuve de
la Raho

PARCOURS

- La grande boucle de 8km
- La petite boucle de 1km5

ANIMATIONS

Musique - Moment convivial et d'échange (boissons-apéritifs) - Goodies - Présentation de l'association etc - (ENTREPRISE)

LOT CAHORS

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 10h à 16h30

LIEU

Stade Ilbert à Cahors

PARCOURS

- Matin : course tout public (10h à 13h00)
- Après-midi : handi sensi défi (avec des classes du collège et lycée) 13h30 - 16h30

ANIMATIONS

Défi fauteuil / yeux bandés / mains liées à deux / libre en équipe de 4 : avec relais possible et libre (voir ci-dessus)

ILLE ET VILAINNE RENNES

DATES - HEURES

Vendredi 03 - épreuve 10h
et 14h

LIEU

Rue Jean Guy /
Etangs d'Apigné

PARCOURS

- 10km Aller Retour centre de ville - étangs d'apigné : RDV à 10h rue jean Guy
- 2 km autours des étangs d'Apigné. RDV 14h

ANIMATIONS

Pause pique nique aux étangs d'apigné et retour Rue Jean Guy

RUN & TRAIL 2022

VENDREDI-3

SAVOIE

AIX LES BAINS

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 10h - 18h

LIEU

Plage de Mémard
au bord du lac

PARCOURS

- parcours de 1km "solidaire"
Ouvert aux marcheurs, coureurs, personnes en situation de handicap (fauteuils, joelettes, hippocampes, vélos adaptés)

ANIMATIONS

Match Rugby Fauteuil handi-valides, initiation au wake board assis, aux quadrix et aux ben-hur. (personnes handis). Démonstrations de sports adaptés, stands de matériels roulants adaptés, boccia et pétanque & Animations musicales, tombola, restauration rapide

PAS DE CALAIS

CALAIS

DATES - HEURES

Vendredi 03 -

LIEU

La compagnie du dragon-
front de mer Calais.

PARCOURS

- Le premier de 2,2 km
- Le second de 4,9km
- Le dernier de 11 km

ANIMATIONS

Faire découvrir et prôner l'activité physique auprès des personnes en situation de handi. Un travail en amont à la course sera proposé aux travailleurs de l'ESAT sur l'alimentation dans la pratique d'une activité sportive.

AVEYRON

RODEZ

DATES - HEURES

Vendredi 03 - 14h - 18h

LIEU

Parc de Vabre - Rodez

PARCOURS

- marche solidaire de 2, 4 ou 6 Km (Deux départs sont prévus à 14 et 15h)

ANIMATIONS

Marche solidaire en collaboration avec le comité Handisport Aveyron - Mise à disposition de Joëlettes

SAMEDI-4

ISÈRE

LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE

DATES - HEURES

Samedi 04 - 8h à 15h

LIEU

Salles des fêtes -
Le Sappey en
Chartreuse

PARCOURS

- 9h30 : 13 Km Course à pied
- 10h : 8 Km Joëlettes / 5 Km Marche famille / 650m Marche facile

ANIMATIONS

Animation enfants au village : handicap et gestion des déchets (animés par Trail School)
Animation énigmes sur le parcours 650m Marche facile : Découverte de la faune et la flore locale

ALPES MARITIMES

MOUGINS

DATES - HEURES

Samedi 04 - 13h30 à
17h

LIEU

Parc de la Valmasque
(Etang de Fontmerle)

PARCOURS

- 4km et 8km sur une boucle de 1 km

ANIMATIONS

Musicale (groupe), moment convivial (apéritif/collation)

RUN & TRAIL 2022

SAMEDI-4

VENDÉE (LOT ET GARONNE) SAINT-JEAN-DE-MONTS

DATES - HEURES

Samedi 04 - 09h à 13h

LIEU

À la MER - Parvis des
OISEAUX - Saint Jean de
Monts

PARCOURS

- Parcours général de 6km + familiale de 3km.

ANIMATIONS

Animations de sensibilisation au handicap / jeux pour les grands et les petits (jeu de piste, jeux de société géant, quizz avec remise de prix)

CÔTES D'ARMOR LAMBALLE

DATES - HEURES

Samedi 04 - (10h - 18h00)

LIEU

Stade Saint Martin -
Lamballe

PARCOURS

- Transformer ses tours de piste en dons sur le site du stade Saint Martin

ANIMATIONS

Animation d'un plateau radio par des jeunes adhérents de la délégation, démonstration et prise en main de joelettes, handbike et vélo pousseur.

HAUTE - GARONNE TOURNEFEUILLE

DATES - HEURES

Samedi 04 - 9h

LIEU

Lac de la Ramée à
Tournefeuille

PARCOURS

- Marche 5 kms
- Course 5 kms

ANIMATIONS

- partager un moment convivial autour d'une pratique sportive ouverte à tous, personnes en situation de handicap et valides, de tous âges, en solo ou en équipe

DIMANCHE-5

HAUTE - GARONNE TOULOUSE

DATES - HEURES

Dimanche 05 - 9h30

LIEU

Place Saint-Pierre
à Toulouse

PARCOURS

- Marche 3 kms
- Courses 7 kms

ANIMATIONS

Ramassage de déchets simultané

CÔTES D'ARMOR DINAN

DATES - HEURES

Dimanche 05 - 10h30-
18h

LIEU

Dinan, place René Pleven

PARCOURS

- Départ à 14 h 30 d'une grande randonnée dans la ville de Dinan.

ANIMATIONS

Animation d'un plateau radio par des jeunes adhérents de la délégation, démonstration et prise en main de joelettes, handbike et vélo pousseur.

RUN & TRAIL 2022

LUNDI-6

BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ BEAUNE

DATES - HEURES

Lundi 06 - 10h00 à
16h00

LIEU

Stade de rugby, 8 chemin
des mariages, BEAUNE

PARCOURS

- 3 KM Le tour de la Bouzaise
- 6 km la boucle des Vignes

ANIMATIONS

Animations, stands, défis proposés. animations.. (des
différents partenaires et financeurs.) (CRHBFC etc).

INFOS A VENIR

HERAULT MONTPELLIER

DATES - HEURES

LIEU

PARCOURS

-

ANIMATIONS