



Course de l'espoir

10 km Course nature - 10 km Marche nordique

dimanche **18 mars** 2012

9h30 Course nature - 10h30 Marche nordique

Parc de l'Abbaye du Lys
Dammarié-lès-Lys



Course de l'espoir

Dimanche 18 mars 2012, Les Clubs d'athlétisme et les amateurs de **course à pieds** et de **Marche nordique** sont invités à participer à la Course de l'espoir, dans le parc de l'Abbaye du Lys à Dammarie-lès-lys.

Ces courses ouvertes à tous, représentent un moment convivial pour se rencontrer et partager autour des valeurs du sport (respect, persévérance...).

Une initiation à la Marche nordique et des stands d'informations animés par des professionnels de la santé seront proposés sur le site afin de sensibiliser le public aux vertus de l'activité physique.

Programmation

9h30 départ des « 10 km nature »

10h30 départ des « 10 km Marche nordique »

Les départs et les arrivées se feront dans le Parc de l'Abbaye du Lys.

Parcours : une petite boucle et trois grandes

- Echauffement collectif avec D. THOMAS.
- Couverture médicale assurée par la Croix Blanche.
- Point de ravitaillement à 5 km du départ.
- Chronométrage électronique et panneaux informatifs à chaque km.
- Les inscriptions peuvent être réalisés sur le site topchrono.biz avec paiement en ligne.
- Les résultats sont téléchargeables sur le site <http://jmv.s.e-monsite.com>.
- Une coupe sera remise aux trois premiers de chaque catégorie et un Tee-shirt Technique Top compétition à chaque participant.

Les dossards sont à retirer le :

samedi 17 mars 2012, de 14h00 à 18h00

ou le **dimanche 18 mars 2012**, 45 minutes avant le départ des courses
au **Gymnase Pierre de Coubertin - Parc de l'Abbaye du Lys**
à **Dammarie-lès-Lys**

Renseignements

Radhouane BOUSTER au 06 67 45 80 13 ou 06 62 70 98 56

Bulletin d'inscription

un bulletin d'engagement par personne

Tarif unique 8 € ou 10 € après le 14 mars 2012

Bulletin et chèque libellé à l'ordre de JMVS à retourner avant le 14 mars 2012
JMVS «Course de l'espoir» - M. Bouster - 163 avenue Henri Barbusse - 77190 Dammarie-lès-Lys
ou directement sur le site topchrono.biz

NOM

Prénom Année de naissance

Adresse

Code postal Ville

Tél.

Mail

CLUB et numéro

N° de licence

Catégorie N° de dossard

Course effectuée 10 km Nature 10 km Marche nordique

Taille du Tee-shirt XS S M L XL XXL

Je suis licencié FFA, UFOLEP, FSGT, FSCF, TRIATHLON.

Je joins la photocopie de ma licence au bulletin d'inscription.

Je suis non licencié.

Je fournis le 18 mars 2012, mon certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pieds en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie.

J'autorise le Jogging Club Melun Val de Seine à me photographier pendant cette manifestation et à utiliser ces photos pour promouvoir cet évènement.

Le Comité d'organisation décline toute responsabilité en cas d'accidents provoqués par une déficience tant physique que psychique avant, pendant et après l'épreuve. Le Comité d'organisation ne pourra pas être tenu pour responsable en cas de vols ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation.

Les organisateurs ont souscrit une assurance conforme à la Charte des courses hors stade auprès d'Alliance.

Le2012
signature

Information



Course de l'espoir

Cross mixte - 6 / 11 ans

dimanche **18 mars** 2012

9h30 - Parc de l'Abbaye du Lys
Dammarie-lès-Lys

Cross mixte - 6 / 11 ans

Déroulé

cross encadré par des professionnels de l'association Jogging Melun Val de Seine

départ et arrivée Parc de l'Abbaye du Lys (par catégorie)
9h30 - CP ; 10h15 - CE1 et 10h45 - CE2 (distance 1000 m)
11h15 - CM1 et 11h45 - CM2 (distance 1500 m)

Les participants devront se présenter 45 mn avant le départ. Tous les coureurs recevront une collation et seront récompensés (tee-shirt et médaille).

Inscriptions

obligatoires avant le 14 mars 2012

- **par courrier** à M. Bouster - 163 avenue Henri Barbusse - 77190 Dammarie-lès-Lys
- **par mail** : clubjmvs@yahoo.fr et confirmation par courrier

samedi 17 mars à partir de 14h ou le dimanche matin 45 mn avant le départ
(Gymnase Pierre de Coubertin à Dammarie-lès-Lys)

Renseignements

Radhouane Bouster au 06 67 45 80 13 ou 06 62 70 98 56