



## Trail Entre Dunes et Bouchots 4 & 5 Avril 2020



*Ouverts aux sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique*

Photo: © Yves MAI

### Dimanche 5 avril 2020 Hillion (22)



*Départ du Gymnase d'Hillion*

**Courses en individuel, en relais, en binôme...**

**Hillion**  
Presqu'île - Baie de Saint-Brieuc

## **Trail Entre Dunes et Bouchots**

- **Présentation générale**
- **Descriptif des courses**
- **Organisation générale des courses**
- **Conditions de participation**
- **Lots**
- **Restauration sur le site d'animations**
- **Inscriptions**

### **Fiche d'inscription Rando EDB**

### **Fiche d'inscription Trail des Marais 5,5 km**

### **Fiche d'inscription Trail des Guettes 11 km**

### **Fiche Récapitulative inscriptions**

### **Autorisation de prises de vues**



## Présentation générale :

L'association Entre Dunes et Bouchots organise depuis 15 ans le Trail d'Hillion « Entre Dunes et Bouchots ». C'est une épreuve de course à pied de longue distance, variable, sur un terrain naturel (chemins de terre ou de pierres).

Le Comité Départemental du Sport Adapté des Côtes d'Armor (C.D.S.A. 22) a répondu positivement à l'invitation de l'association Dunes et Bouchots. Pour la 1<sup>ère</sup> année le CDSA 22 s'associe à cet évènement pour ouvrir ce Trail aux sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique.

2 courses sont proposées en « Sport Adapté » le dimanche :

- Le Trail des Marais d'une distance de 5,5 km (limité à 25 coureurs toutes catégories, en relais ou en individuel compris)
- Le Trail des Guettes d'une distance de 11 km (limité à 25 coureurs toutes catégories, en relais ou en individuel compris)

Ainsi qu'une randonnée le samedi :

- La Rando EDB d'une distance de 9 km

Les coureurs licenciés à la Fédération Française du Sport Adapté pourront courir en individuel ou en équipe sous forme de relais.

Dans les 2 cas, les sportifs auront la possibilité de courir en binôme avec un bénévole, un éducateur...

- Courses en individuel : les coureurs doivent courir l'intégralité du Trail, il n'y a pas de relais possible. 5 ou 11km
- Courses en équipe : les points de relais sont **fixes** soit (2,5+3km ou 7+4km-Point de relais à confirmer).

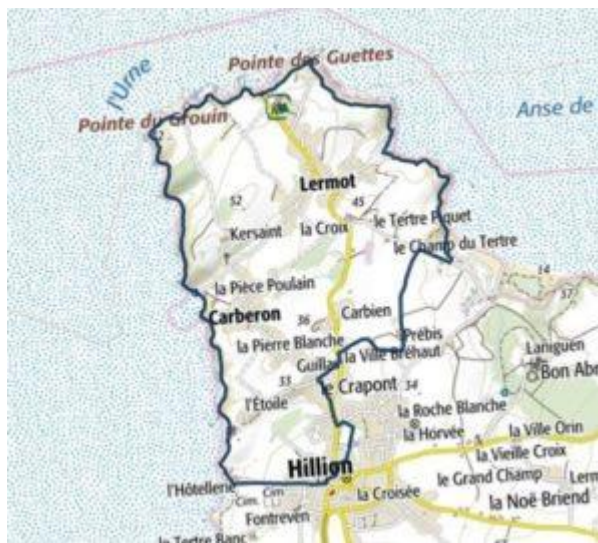
## Descriptif des courses :

### ➤ La Rando EDB : 9 km

Vous partirez en direction de la plage de Lermot. Ensuite c'est le GR jusqu'à la pointe de Kersaint et les fameux blockhaus de la pointe des guettes.

Retour au bourg par le GR en passant par le petit port de St Guimond puis la plage de l'Hôtellerie.

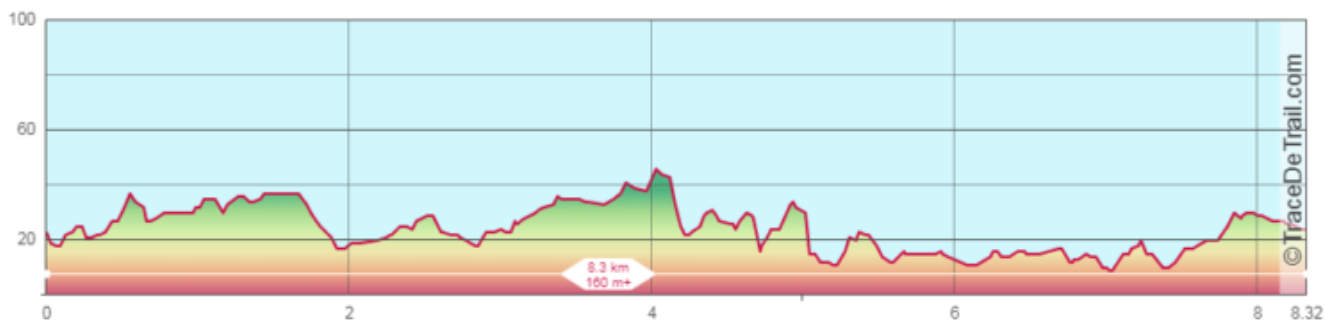
**Ravitaillement Liquide pour la grande rando** : au 6ème km.



Tous les randonneurs auront le droit à un ravitaillement au Gymnase.

### Profil de la randonnée :

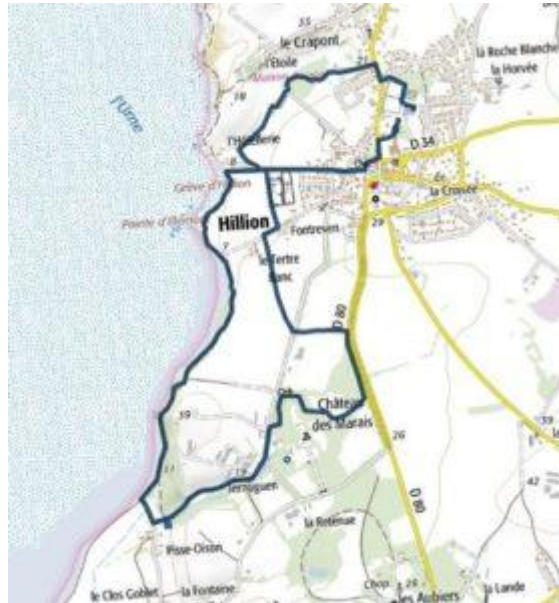
#### Rando EDB



➤ **Le Trail des Marais** : 5,5 km

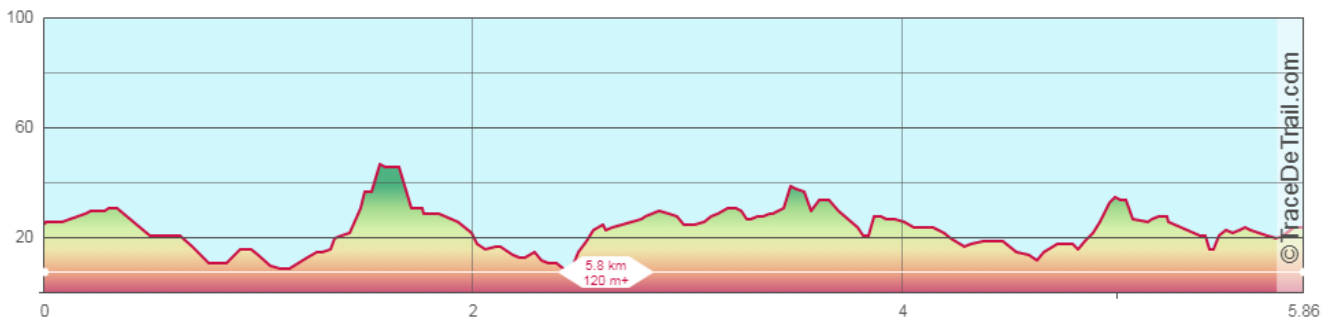
Après la traversée du bourg vous partirez en direction de la Plage de l'Hôtellerie d'où vous vous engagerez sur le GR en direction des marais. Vous ferez une boucle dans le bois du château des Marais et découvrirez sa chapelle fraîchement rénovée.

Ensuite, retour au bourg à travers champs et bois pour retrouver le tapis rouge du Gymnase.



**Profil de la course :**

Profil Trail des Marais



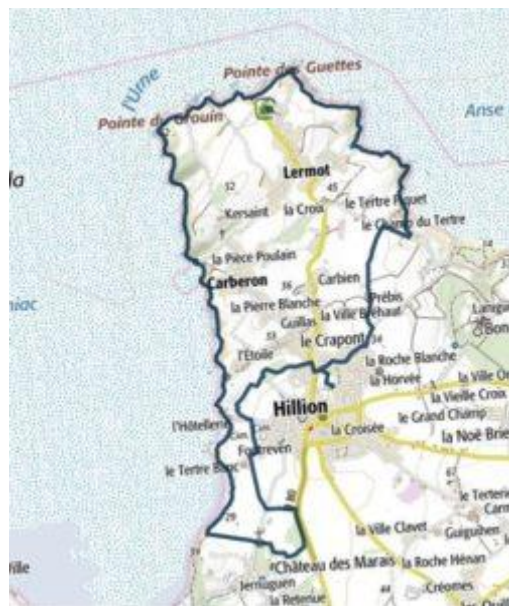
➤ **Le Trail des Guettes** : 11 km

Vous partirez en direction de la plage de Bon Abri et de Lermot pour découvrir les magnifiques points de vue sur la Baie de St Brieuc.

Ensuite, direction la pointe des guettes, les hauteurs du port de St Guimond et le fond de grève de Pissoison. Vous ferez ensuite la visite du parc du château des marais et de sa chapelle pour vous dirigez vers le bourg d'Hillion et son gymnase où l'on vous aura déroulé le tapis rouge.

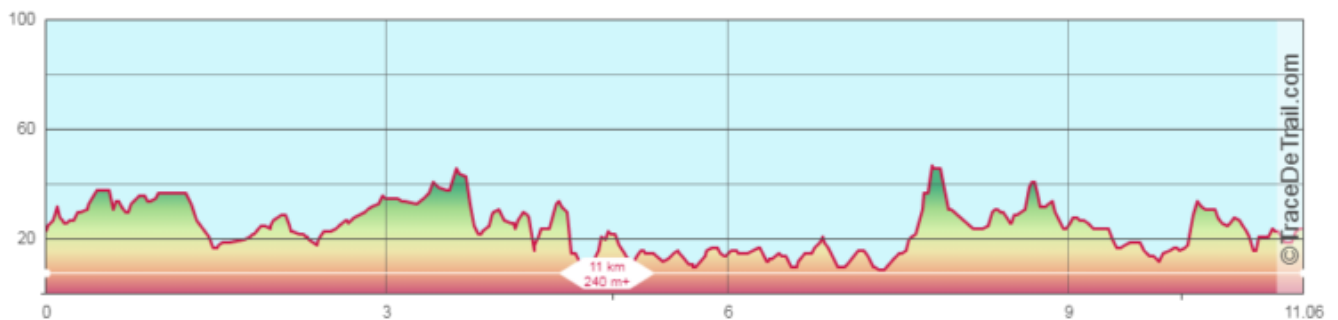
Le dénivelé + estimé sur ce parcours est d'environ 300m.

**Ravitaillement Solide et Liquide** : au 7<sup>ème</sup> km.



**Profil de la course** :

Profil Trail des Guettes



## Organisation générale des courses

---

	Le Samedi	Le Dimanche	
Course	La Rando EDB	Le Trail des Marais (5,5km)	Le Trail des Guettes (11km)
Départ	14h	10h15	9h30
Inscription	3€	7€	10€
Compris dans le tarif	Ravitaillements, lots en fin de course		

## Conditions de participation :

---

Pour la randonnée :

- Avoir une licence compétitive ou non-compétitive pour la saison 2019/2020 à la Fédération Française du Sport Adapté

Pour les Trail :

- Être licencié en compétition à la Fédération Française du Sport Adapté pour la saison 2019/2020 et fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Trail en compétition datant de moins d'1 an (joindre la photocopie de la licence et du certificat médical).
- Renvoyer le dossier complet pour **le samedi 14 mars au plus tard**

## Dossards et puces :

---

Port du dossard obligatoire (prévoir épingle).

Les dossards seront à récupérer auprès du stand CDSA 22 (banderoles FFSA visibles).

## Lots :

---

Des lots seront offerts à chaque coureur ayant participé à une course (sauf pour les accompagnateurs pour qui l'inscription est gratuite). Les lots seront à récupérer au niveau de la tente après le ravitaillement final.

## Restauration sur le site d'animations :

---



Des plateaux repas sont proposés sur place (sous réservation à transmettre pour le 14 mars)

- Prix : 10 €
- Entrée de charcuterie/plat chaud/ Far Breton

Réservation à faire sur la fiche d'inscription.

## Inscriptions :

---

Pour s'inscrire, merci de renvoyer le dossier comprenant :

- la/les fiche(s) d'inscription (+ récapitulatif)
- la photocopie de la licence et du certificat médical
- Le certificat médical de l'accompagnant s'il y en a un
- L'autorisation de prises de vues
- le règlement par coureur « sport adapté »

Gratuit pour les personnes qui accompagnent les sportifs sur les courses en binôme.

Le dossier est à renvoyer au C.D.S.A. 22 pour le **samedi 14 mars (délai de rigueur)**

**Aucune inscription sur place possible.**

## Contact :

---

**Sabrina André**

**Comité Départemental du Sport Adapté des Côtes d'Armor**

Adresse : C.D.S.A. 22 - Maison Départementale des Sports

18, rue Pierre de Coubertin - 22440 PLOUFRAGAN

☎ : 06 30 12 88 66 / 02 96 76 25 32 Mail : cdsportadapte22@gmail.com

***Merci de renvoyer votre dossier à cette adresse.***







## Fiche d'inscription Rando EDB 4 Avril 2020



**A retourner accompagnée du règlement, de la photocopie de la licence sportive  
et du certificat médical pour le **samedi 14 mars**  
au CDSA 22 – Maison Départementale des Sports – 18 rue Pierre de Coubertin –  
22440 PLOUFRAGAN**

Association /Etablissement : .....

Adresse : .....

Tel : ...../...../...../...../..... Mail : .....@.....

Personnes à contacter : .....

### FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE Tarif : 3€/pers

	N° licence FFSA	NOM	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance
Sportif					
Accompagnateur si concerné					



**Fiche d'inscription  
Trail des Marais (5,5km)  
5 Avril 2020**



**A retourner accompagnée du règlement, de la photocopie de la licence sportive et  
du certificat médical pour le samedi 14 mars 2020  
au CDSA 22 – Maison Départementale des Sports – 18 rue Pierre de Coubertin –  
22440 PLOUFRAGAN**

Association / Etablissement : .....  
Adresse : .....  
Tel : ...../...../...../...../..... Mail : .....@.....  
Personnes à contacter : .....

**FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE Tarif : 7€/pers**

	N° licence FFSA	NOM	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance
Sportif					
Accompagnateur si concerné					

Meilleures performances et/ou épreuves précédentes les plus marquantes du sportif :  
.....  
.....

**FICHE D'INSCRIPTION PAR ÉQUIPE/ RELAIS**

Tarif : 10€/pers sauf pour les accompagnateurs en binôme (bénévoles, éducateurs)

**Merci de vous référer à la fiche explicative**

	N° licence FFSA	NOM	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance
Sportif 1 <sup>ère</sup> portion					
Sportif 2 <sup>ème</sup> portion					
Accompagnateur si concerné					

Meilleures performances et/ou épreuves précédentes les plus marquantes des sportifs :  
.....  
.....



**Fiche d'inscription  
Trail des Guettes (11km)  
5 Avril 2020**



**A retourner accompagnée du règlement, de la photocopie de la licence sportive et  
du certificat médical pour le **samedi 14 mars**  
au CDSA 22 – Maison Départementale des Sports – 18 rue Pierre de  
Coubertin – 22440 PLOUFRAGAN**

Association /Etablissement : .....

Adresse : .....

Tel : ...../...../...../...../..... Mail : .....@.....

Personnes à contacter : .....

**FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE Tarif : 10€/pers**

	N° licence FFSA	NOM	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance
Sportif					
Accompagnateur si concerné					

Meilleures performances et/ou épreuves précédentes les plus marquantes du sportif :  
.....  
.....

**FICHE D'INSCRIPTION PAR ÉQUIPE/ RELAIS**  
Tarif : 10€/pers sauf pour les accompagnateurs en binôme (bénévoles, éducateurs)  
**Merci de vous référer à la fiche explicative**

	N° licence FFSA	NOM	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance
Sportif 1 <sup>ère</sup> portion					
Accompagnateur si concerné					
Sportif 2 <sup>ème</sup> portion					
Accompagnateur si concerné					

Meilleures performances et/ou épreuves précédentes les plus marquantes des sportifs :  
.....  
.....



**Fiche récapitulative  
inscriptions  
Entre Dunes et Bouchots  
4 & 5 Avril 2020**



**A retourner accompagnée du règlement, de la photocopie de la licence sportive et du  
certificat médical pour le **samedi 14 mars****

**au CDSA 22 – Maison Départementale des Sports – 18 rue Pierre de Coubertin**

**22440 PLOUFRAGAN**

Association / Etablissement : .....

Adresse : .....

Tel : .....

Mail : .....@.....

Personne à contacter : .....

	N° licence annuelle	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	Cocher la Course correspondante			R e p a s 1 0 €
						Rando EDB	Trail des Marais	Trail des Guettes	
1					/ /				
2					/ /				
3					/ /				
4					/ /				
5					/ /				
6					/ /				
7					/ /				
8					/ /				

**Règlement:**

..... Participants Rando EDB	X	3€ (participation)	=	€
..... Participants Trail des Marais	X	7€ (participation)	=	€
..... Participants Trail des Guettes	X	10€ (participation)	=	€
..... Repas	X	10€	=	€
		<b>TOTAL =</b>		<b>€</b>

**Règlement :**

Chèque (à l'ordre du CDSA22)

Espèces

Virement

## Autorisation de prises de vues

*A faire remplir par le sportif ou son tuteur le cas échéant*

NOM : ..... Prénom : .....

Si tuteur, Nom : ..... Prénom : .....

Autorise le Comité Départemental du Sport Adapté des Côtes d'Armor (CDSA 22) et le trail Dune et Bouchots à utiliser l'image du participant lors des journées « Sport Adapté », son nom, sa voix ainsi que ses paroles à la télévision, la radio, les journaux, les magazines, et autres médias sous toute forme que ce soit dans le dessein de faire connaître, de diffuser et de promouvoir les événements « Sport Adapté » et les activités de la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA).

Fait à..... Le / /

Signature du Sportif ou tuteur :