

De superbes lots à gagner !

Partage au sort :
Celui-ci aura lieu après proclamation des résultats. Les lots ne seront remis qu'aux concurrents présents.

1 Menu Quintessence
À la découverte du terroir du Pays de Retz Anne de Bretagne **

2 Un kayak

3 Montre GPS

+ nombreux lots pour les courses adultes.
Lots tirés au sort pour la galopade.

Récompenses hommes et femmes

Lots à l'arrivée pour tous les participants.
À 12h00 sur place : classement par équipe corpo.
Sur le 10,2 km (sur 4 coureurs classés).

Les trois premiers des deux courses et les premiers de chaque catégorie récompensés.
À 13h00 : tirage au sort.



Pour les vainqueurs : course des 10,2 km

Les vainqueurs homme et femme, recevront autant de paquets de «biscuits St Michel» que le nombre de kilos qu'ils accuseront sur la balance.

Challenge corporate

1 lot surprise à l'équipe la plus nombreuse sur l'ensemble des courses.

Animation musicale sur le circuit



CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB **ACL 44** **Départ 9h15**

organise **les 34^e Foulées Micheloises**

SAINT-MICHEL CHEF-CHEF

Dim. 6 août 2023 **Couverture inscriptions 6 Juin**
(inscriptions sur place)

Saint-Michel Chef-Chef

- Course 10,2 km
- Course 5 km
- Challenge par équipes



Epreuves ouvertes aux licenciés et non licenciés, femmes, enfants et hommes

Epreuves inscrites au calendrier F.F.A.

Organisateurs : Côte de Jade Athletic-Club
Inscriptions : www.timepulse.run
Résultats : cotedejadeac.com



MARLEY BRAYE
Maçonnerie

HM

- Maçonnerie
- Carrelage
- Clôture

11 RUE J. LEROY ANDRÉ
44200 SAINTE-HELENE

06.01.82.28.30

Gaby GUISSEAU

Chape fluide

06 33 15 14 18
02 40 39 72 44

3, ZA de port neuf 44210 SAINT PERE EN RETZ
sa/gabyguisseau@orange.fr

06 16 10 07 12 | 02 40 20 20 04

Peinture
Décoration

RETRAVAIL / ENTREPRISE / MENUISERIE

Sylvain Laborde

le monde manger

ÉPICERIE | BOISSONS | SUCRERIE

Yannick Julien 0648227244 / 0648 211841 (sans crédit)
yaguille@lemondemanger.fr

3, D place de l'église
44120 SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF

LES PEPINIÈRES DU LITTORAL

132 Route de St Pierre en Mer
44200 SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF

02 40 64 91 91

TRAVAUX PUBLICS ET PARTICULIERS

Travaux agricoles, Travaux divers, Travaux de terrassement

Bruno MICHELOT TP

11, Rue zone du port neuf 44210 SAINT PERE EN RETZ
Tél. 02 40 21 25 18 - Port. 06 67 35 74 98
bruno.michelot@orange.fr

PENARD BAHAUD

Travaux - Charpente - Agencement

02 40 21 03 04 - contact@penardba.fr
Machulais - 44200 Saint-Père-en-Retz

IFP BOIS

- CHARPENTE
- MENUISERIE
- OSSATURE BOIS
- SARDAPE
- RÉNOVATION INTÉRIEUR

Port Saint Martin - 06 76 53 12 16
ifpbois@gmail.com - www.ifpbois.fr

FROMENTIN ENTREPRISE

CHARPENTE
MENUISERIE

141 02 40 37 87 31 Fax 02 40 37 87 79
www.fromentinentreprise.com
Z.A. Princetière SAINT MICHEL C.C.

Plaisir PISCINE

02 40 39 61 63 - 06 06 04 80 80 80 80

ELECTRICITE GENERALE

TRAVAUX ÉLECTRIQUES
CHAUFFAGE CLIMATISATION AIR-CLIM
VENTILATION - DÉFAUSSAGE

MERLET Nicolas

11, rue de la Roche - 44200 Pornic
06 10 49 92 58 - 02 40 21 60 56

Camping**

Lande Hellérais

02 40 64 93 43

extra SARL JES. Distributeur

44120 PORNIC OUEST - Z.I. des Terres Jaunes
33, rue des Champs Français

44730 THARON-PLAGE - 56, av du Maréchal Foch

Tél. 02 40 64 94 94

Peinture - Vitrerie - Décoration Sols et Murs
Nettoyage Façades - Traitement de toitures

Didier MORICE

4, rue de l'Empire - 44210 La Plénaie - Tél. Fax 02 40 21 99 86
44730 SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF - Tél. Fax 01 31 31 31 31
d.morice@orange.fr - Site : www.didiermorice.com

MELLERIN

BOIS ALU - PVC - NEUF ET RÉNOVATION
OSSATURE BOIS - STORES INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS
PORTAILS - CLÔTURES - AUTOMATISMES
CHARPENTE - AGENCEMENT

Z.A.C. de la Principière - 44730 Saint-Michel-Chef-Chef
Tél. 02 40 27 31 45 - www.mellerin.fr

ABCharpente

02 40 30 04 07
abcharpente@gmail.com
31 A, rue Alexis Moinard - 44220 Pornic

TSN44

PROFITEZ DU BON PLAN

Guisseau V.

Ent. MAÇONNERIE

11 Route de Pornic
44730 St MICHEL C/C

06 90 08 71 83
05 58 74 40 74
guisseau.v@orange.fr

PAYSAGISTE

CRÉER ESPACES VERTS

De la Création à l'Entretien de Jardins

06.64.68.78.35

ROADY

Z.A. des Gentelleries
44210 PORNIC

Tél. 02 40 82 68 68

running conseil

LE COURS DES HALLES

Tharon-Plage

ÉPICERIE GÉNÉRALE, PRIMEUR
CAVE, PRODUITS LOCAUX...

19 AV. ERNEST CHEVRIER
44730 THARON-PLAGE
02 40 39 93 06



Règlement



CONDITIONS OBLIGATOIRES POUR PARTICIPER À UNE COMPÉTITION DE COURSES HORS STADE :

Seuls les licenciés FFA pourront présenter leur licence pour s'inscrire sur une course. Les licenciés d'une autre discipline et les non-licenciés devront obligatoirement fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme (ou la course à pied) en compétition datant de moins d'un an ou de sa photocopie.

INSCRIPTIONS :

Par Internet sur : www.timepulse.run
Jusqu'à 21 h00 le vendredi 04/08

Course de 5 km

Licenciés FFA et FFTM : 7 € / Non licenciés : 8 €
Sur place licenciés FFA et FFTM : 10 € / Non licenciés : 11 €

Course de 10,2 km

Licenciés FFA et FFTM : 9 € / Non licenciés : 11 €
Sur place licenciés FFA et FFTM : 12 € / Non licenciés : 14 €
*pas de remboursement

ÉPREUVES :

- 5 km | 9h15 : Challenge «Running conseil»
- 1 petite boucle + 1 grande : l'épreuve est réservée aux catégories Minime à Master, hommes et femmes.
- 10,2 km | 10h00 : Challenge « Galettes St Michel »
- 1 petite boucle + 2 grandes : l'épreuve est réservée aux catégories Cadet à Master.
- 1 km | 11 h20 : Galopade
- 1 petite boucle : réservée aux enfants de 2010 à 2016.

Assistance : pompiers, médecins, secouristes.
Circulation : sur le côté droit de la route. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'incident pendant les épreuves.
Assurance responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès du groupe MAIF.

DOSSARDS :

Retrait : le samedi 05/08 de 14h00 à 18h00 au magasin des « Galettes Saint-Michel » à Saint-Michel-Chef-Chef.
Le dimanche 06/08 à partir de 8h00 au complexe de la Viauderie.
Clôture des inscriptions 30 min avant le départ de chaque épreuve.
Départ, arrivée, secrétariat, dossards : Complexe sportif de la viauderie
Vestiaires et douche : hommes et femmes, complexe sportif de la Viauderie
Les organisateurs se déchargent de toute responsabilité sur les vols éventuels ou pertes d'objets sur l'ensemble du site.
Sous réserves gouvernementales.

DROIT À L'IMAGE :

« J'autorise expressément les organisateurs des « Foulées Michelaises » à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation aux « Foulées Michelaises », sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires. »

INFORMATIONS :

Par téléphone : François MERLET, au 06 26 01 03 70 ou par mail [lesboulesmichelaises@yahoo.com]
Par Internet : www.timepulse.run
À l'Office de Tourisme : Saint-Michel / Tharon, Square de Jade à Tharon

