



**SAMEDI 8 JUIN 2019  
A GOUAIX (77)**



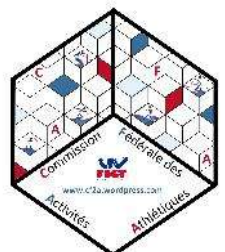
**DANS LE CADRE  
DU WEEK-END  
DE LA PENTECÔTE**

**RESTAURATION SUR PLACE  
ESPACE RELAXATION  
FEU DE LA ST JEAN  
SOIRÉE DANSANTE  
VILLAGE EXPOSANTS**

**RENDEZ VOUS NATIONAL  
DE  
MARCHE NORDIQUE**

**RELAIS 3 HEURES  
INDIVIDUEL ET PAR EQUIPES  
DE 2,3 OU,4 MARCHEURS**

**SEINE & MARNE  
LE DÉPARTEMENT**







## **Le mot du Président du TEAM 77, Christophe Laurent**

C'est un véritable plaisir d'accueillir les championnats de France FSGT de trail 2019 et le rendez-vous national FSGT de Marche Nordique. Un travail de longue haleine a été effectué pour que tout soit prêt le jour J. Vous aurez l'occasion de découvrir une ambiance festive et conviviale, de magnifiques secteurs, sur l'ensemble des parcours lors de ce week-end prolongé. Les visites aux alentours ne manquent pas avec La Bassée et sa réserve naturelle ou encore la cité médiévale de Provins à proximité immédiate. Bref que vous soyez marcheurs ou traileurs, de quoi venir passer un excellent week-end parmi nous !

## **Le mot du Maire de Gouaix, Jean Paul Fenot**



Je suis heureux d'accueillir à Gouaix les organisateurs et les participants du Championnat de France FSGT de trail 2019 et du rendez-vous national FSGT de marche nordique. Que cette course soit l'occasion de découvrir les paysages du Bassée-Montois en particulier la côte de l'Ile-de-France et la lisière de la forêt domaniale de Sourdon. Bonne chance à tous et que le meilleur gagne.



## **Le mot de Sandrine Sosinski, Conseillère départementale du canton de Provins**

A la découverte de la Seine-et-Marne et de ses chemins qui résonnent... Depuis plusieurs années, l'équipe du TEAM 77 menée par Christophe Laurent contribue à mettre en valeur nos paysages de l'est seine-et-marnais que ce soit en organisant directement des manifestations telles que la Crapahute ou en assurant la promotion de courses qui sillonnent nos chemins. Petits et grands, randonneurs, coureurs, sportifs confirmés ou non peuvent participer aux randonnées ou courses proposées dans une ambiance conviviale voire familiale mais toujours soucieuse des fondamentaux de l'organisation d'une course (la sécurité y est maximale). Véritable actrice de nos campagnes, le TEAM 77 inscrit ses actions dans une démarche tout à la fois bucolique, sportive et respectueuse de notre environnement. Vive Le TEAM 77, vive la Crapahute ! vive le rendez-vous national FSGT de marche nordique.



## **Le mot de Roger Denormandie, Président de la communauté de Commune Bassée Montois**

Très heureux d'accueillir cette belle manifestation et de faire découvrir le territoire Bassée-Montois. Pleine réussite à tous pour cette belle initiative.

# La **DECOUVERTE** de la **BASSEE** du **MONTOIS** et du **PROVINOIS**

Le territoire Seine et Marnais est riche de secteurs pittoresques propices à la promenade, aux visites et à la découverte.

## **GOUAIX**



Niché au creux d'un vallon, entre champs et forêts, GOUAIX est un village dynamique du sud-est de la Seine et Marne (77). Il vous accueille pour un détour champêtre ou pour la vie.

Loin de la pollution de la ville, vous pourrez profiter du grand air, des espaces verdoyants, et des rivières avoisinantes, mais aussi de la proximité de notre capitale grâce au train (1h de la gare de l'Est) ou par la route (97km par la D619).

Cette commune de 1538 habitants est située à la limite de l'Aube (Troyes) et de l'Yonne (Sens) pour des escapades en Bourgogne, ainsi qu'à 10 km de la cité médiévale de Provins (inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO).

## **LA BASSEE MONTOIS**

A une heure de Paris et situé à l'extrémité sud-est de l'Île-de-France, la Bassée-Montois est un territoire rural très diversifié. La Bassée, ou vallée de Seine, est une zone humide remarquable et unique par sa faune et sa flore. Le Montois est quant à lui un espace plus vallonné, parsemé de bois et de petits villages typiques.



## **LE PROVINOIS**



La cité médiévale de Provins, Patrimoine Mondial de l'Unesco, vous invite pour une expérience unique...

Découvrez la Tour César, la Grange aux dîmes, les souterrains, le musée, les remparts !



# ACCES et MODALITES PRATIQUES

**Pour nous rejoindre... Nous sommes situés entre Bray-sur-Seine et Provins à 10mn au sud de Provins**

## En Voiture :

De Paris, Auxerre, Lyon, Orléans : Autoroute A5 Sortie Marolles puis D411 direction Bray sur seine puis suivre Gouaix.

De Troyes, Reims N4, D619 direction Provins puis suivre Gouaix

## En train :

Transilien P XIBU (Gare de l'Est) : Gare de Longueville à 8 km - Gare de Provins à 12 km



**Le samedi 8 juin à partir de 13h, en partenariat avec la FSGT, l'association Ti' Gouaix et le dispensaire du Proinois, vous pourrez venir découvrir la fédération et ses activités, les artisans locaux ainsi que l'espace bien-être proposés lors du rendez-vous national de Marche Nordique, ainsi que le parcours de la mini crap'kids pour les enfants de 6 à 12 ans.**

**A partir de 18h, les coureurs pourront venir retirer leurs dossards.**



**La soirée sera placée sous le signe de la détente avec un repas proposé par Ti'Gouaix (sur réservation 250 places disponibles réservation auprès de Frédéric : 06.76.46.51.30). Des foods trucks viendront compléter l'offre pour contenter les estomacs. Enfin, une soirée dansante et un feu de la St Jean clôtureront la soirée. Bref de quoi passer un bon moment en ce week-end de pentecôte.**



## HEBERGEMENT

*Pour se loger à proximité immédiate de Gouaix, vous aurez le choix... gîtes, chambres d'hôtes, hébergement insolite, ou camping. Plusieurs options s'offrent à vous.*

### **A Gouaix**

- Le camping des prés de la fontaine : <http://www.presdelafontaine.com/>
- Les rêves de Flamboin chambre d'hôtes : <https://www.provins.net/chambres-dhotes/les-reves-de-flamboin/>

### **Aux Ormes sur Voulzie (7km)**

- La ferme de l'hirondelle chambres d'hôtes : <https://www.pro-vins.net/chambres-dhotes/la-ferme-de-lhirondelle/>

### **A Jutigny (8km)**

- Le Moulin de Gouaix chambres d'hôtes : <https://www.provins.net/chambres-dhotes/le-moulin-de-gouaix/>

### **A Sourdun (9km)**

- La loutinière et son Tipi hébergement insolite : <https://www.provins.net/chambres-dhotes/la-loutiniere/>
- La Caspoline gîte rural : <https://www.provins.net/gites-ruraux-et-meubles/la-caspoline/>

### **A Melz sur Seine (11km)**

- La Borie chambres d'Hôtes: <https://www.provins.net/chambres-dhotes/la-borie/>

### **A Beauchery St Martin (20km)**

- Les chambres d'hôtes de la fontaine: <https://www.provins.net/chambres-dhotes/chambres-dhotes-de-la-fontaine/>



**La liste complète des hébergements sur <https://www.provins.net/carte-interactive/>**



## Le PROGRAMME du SAMEDI 8 JUIN 2019

🕒 12h00	<b>Ouverture du village / <u>accueil des marcheurs</u></b>
🕒 12h30 / 13h30	<b><u>Inscription des marcheurs nordiques</u></b>
🕒 13h30	<b><u>Echauffement collectif des marcheurs nordiques</u></b>
🕒 14h00	<b><u>Départ de l'épreuve chronométrée de Marche Nordique</u></b>
🕒 14h00 / 16h00	<b><u>Initiation à la marche nordique avec prêt de bâtons</u></b>
🕒 14h30	<b>Défilé des équipes Crap'kids</b>
🕒 15h00	<b>Départ Mini Crap'kids</b>
🕒 16h30	<b>Récompenses Mini Crap'kids</b>
🕒 17h00	<b><u>Fin de l'épreuve de Marche Nordique</u></b>
🕒 18h00	<b><u>Récompenses Marche Nordique</u></b>
🕒 19h00 / 22h30	<b>Repas coureurs, marcheurs, accompagnateurs, bénévoles Ambiance musicale</b>

## Le RENDEZ-VOUS NATIONAL FSGT de MARCHE NORDIQUE

Le samedi 8 Juin se déroulera le "Rendez-vous National FSGT de Marche Nordique" organisé par le Comité Départemental FSGT Essonne / Seine et Marne sud et son collectif des activités athlétiques.

Ce rendez-vous rassemblera des pratiquants de tous niveaux... licenciés FSGT ou d'autres fédérations, mais également les marcheurs non licenciés qui pourront pratiquer ou découvrir l'activité au travers de ce rendez-vous convivial. **Pendant 3 heures, de 15 à 18 heures, vous parcourrez une boucle de 3 km en solo ou en relais de 2, 3 ou 4 marcheurs (mixité obligatoire pour les équipes de 4 marcheurs). Un classement sera effectué à l'issue de l'épreuve avec remise de récompenses.**

**Une initiation à la marche nordique avec prêt de bâtons sera proposée à proximité du stade de Gouaix entre 14h00 et 16h00 (inscription sur place) suivie d'un tour (facultatif) de parcours.**

- 🗨️ **INSCRIPTION "MARCHE NORDIQUE" sur place de 12h30 à 13h30** (se munir obligatoirement de sa licence sportive ou du certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la marche nordique en compétition, datant de moins d'un an  
Montant individuel de l'inscription (formule solo ou relais) :
- **5,00 € pour les licenciés FSGT,**
  - **8,00 € pour tous les autres participants**

- 🗨️ **RENSEIGNEMENTS** : Comité Essonne - Seine & Marne sud de la FSGT - 01 64 96 57 87

***Bienvenue sur le territoire sud-francilien !***



# Le RÈGLEMENT du RENDEZ-VOUS NATIONAL FSGT de MARCHÉ NORDIQUE 2019 en SOLO ou par RELAIS - EPREUVE CHRONOMETREE

**Article 1** : Le Comité Départemental FSGT Essonne / Seine et Marne sud et son collectif des activités athlétiques organisent, **le 08 juin 2019, le rendez-vous national FSGT de marche nordique à GOUAIX** (Seine et Marne).

**Article 2** : Cette épreuve, de **9, 12 ou 15 km**, se déroule sur une boucle de 3 km.

**Article 3** : La distance choisie à l'inscription peut être couverte :

- individuellement,
- ou par équipe de 2, 3 ou 4 marcheurs (chaque équipe de 4 marcheurs devant être mixte), le passage de relais s'effectuant obligatoirement à chaque tour dans la zone matérialisée.

**Article 4** : Les horaires de cette épreuve sont :

- de **12h30 à 13h30** : inscription des marcheurs nordiques
- à **13h30** : mise en place des juges et échauffement collectif,
- à **14h00** : départ,
- à **17h00** : fin de l'épreuve (que la distance prévue ait été ou non parcourue).

**Article 5** : La participation à cette épreuve est ouverte aux marcheurs d'au moins 15 ans (les mineurs non licenciés doivent fournir une autorisation parentale) et soumise à la présentation :

- d'**une licence sportive** en cours de validité, délivrée par une fédération agréée et indiquant la non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la marche nordique en compétition,
- ou d'**un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la marche nordique en compétition**, datant de moins d'un an.

**Article 6** : Le montant individuel de l'inscription (formule solo ou relais) est fixé à :

- **5,00 € pour les licenciés FSGT,**
- **8,00 € pour tous les autres participants.**

**Article 7** : Assurances :

- individuelle accident et responsabilité civile des participants : les marcheurs licenciés à une fédération agréée sont assurés par le biais de leur licence sportive en cours de validité. Les autres participants sont couverts par la délivrance d'une carte assurance (contrat Allianz 59433215 et accord 1249).
- responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par un contrat MDS / Allianz 59985678.
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance.

**Article 8** : Les inscriptions peuvent se faire :

- sur le **site Internet** :
- **sur place**, au stand FSGT Marche Nordique du village de la *Crapahute* (stade de GOUAIX) entre 12h00 et 13h30. Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

**Article 9** : Le retrait des dossards est à effectuer, sur présentation de la licence et/ou d'une pièce d'identité, le jour de l'épreuve, au stand FSGT Marche Nordique du village de la *Crapahute* entre 12h00 et 13h30. Le dossard doit être entièrement visible et fixé sur le torse ou la cuisse lors de l'épreuve (prévoir 4 épingles à nourrice).

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident lié à une cession de dossard ; tout transfert d'inscription pour quelque motif que ce soit étant interdit.

**Article 10** : Le parcours est balisé et des signaleurs et commissaires de course y sont répartis. Seul le directeur de course peut recevoir les réclamations et régler les éventuels litiges. Les vélos, marcheurs sans dossard et autres accompagnateurs sont interdits sur le parcours.

**Article 11** : Une assistance médicale est assurée par la Croix Rouge Française ; la caserne de pompiers et la gendarmerie de PROVINS sont alertées. En cas de nécessité, tout malade ou blessé est conduit au centre hospitalier choisi par les services de secours.

**Article 12** : Le stationnement des véhicules des concurrents et des spectateurs peut se faire à proximité du stade de GOUAIX. La circulation sur la voie d'accès à la déchetterie de GOUAIX est réglementée par arrêté municipal.

**Article 13** : Des sanitaires sont accessibles au stade et au gymnase, chemin de Montramé.

**Article 14** : Un ravitaillement est offert, à tous, sur la zone d'arrivée.

**Article 15** : L'épreuve est chronométrée et les résultats, traités par informatique, conformément à la loi "Informatique et Liberté" du 06/01/1978, sont affichés au stand FSGT Marche Nordique. Tout concurrent ne désirant pas que son nom y figure doit le signaler par écrit, au moment de son inscription.

**Article 16** : Les organisateurs sont autorisés à utiliser les images prises lors de l'épreuve sans limitation de durée.

**Article 17** : Le premier concurrent individuel masculin, la première concurrente féminine et la première équipe de chaque distance reçoivent une récompense. Chaque participant à cette épreuve reçoit un lot souvenir.

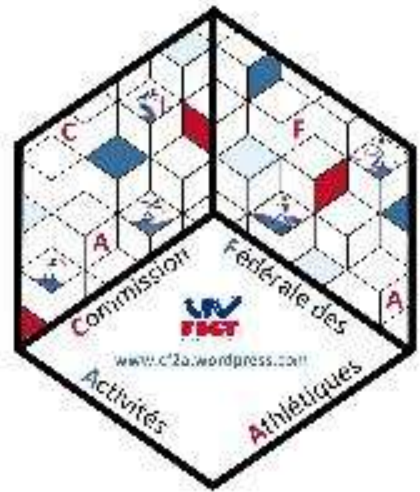
## La PRESENTATION de la CRAP'KIDS

La crap'kids est une course à obstacles pour les enfants de 6 à 12 ans. Ils ramperont, sauteront, franchiront divers obstacles placés sur le parcours. En libre accès tout le samedi après-midi, **une rencontre inter villages aura lieu à 15h**. L'ami Cyril sera en charge d'animer la structure et d'accueillir les jeunes.





# La BOUCLE de 3 kms





# Un "APERCU" de...



## ...l'arrivée 2018 !



# NOS PARTENAIRES

