VIVALTO SPORT

BALADE FAMILIALE

Marche de 4 km

DAUNAT

LE 10 KM

Courses enfants

BURGER KING

LA BK KID

Label national

GRAND QUARTIER

LA GRÉGORIENNE

Course féminine / 7,5 km

GRAND OUEST BANQUE POPULAIRE

CHALLENGE ENTREPRISES

bleu · Région Bretagne · SIW · West Evénement · Loxam · Sojasun · Huchet · ouest france · adidas · Saint-Grégoire · Veolia · Vandemoortele · Inter Sport · Lepape-Info · Ille & Vilaine · Dumas

LOXAM

N°1 de la location de matériel

Le mot du Président

Les Metropolitaines : Une atmosphère conviviale

C'est désormais devenu une habitude chaque 3ème dimanche de janvier Les Métropolitaines de Saint-Grégoire lancent la saison des courses hors stade.

Lors de la dernière édition , vous étiez quelque 4000, dont prés de 2000 femmes , à participer à ce rendez-vous de la course à pied en Bretagne. Au-delà de l'objectif « chrono », l'esprit et les valeurs véhiculés par Les Métropolitaines font de ce rendez-vous un grand moment de sport et de convivialité.

Un tel succès et une telle organisation ne pourraient être rendus possibles sans le précieux soutien des partenaires qui s'investissent à nos cotés pour faire de ce moment une grande fête du running. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés.

Ces remerciements vont également aux quelque 300 bénévoles et aux services de la ville de Saint-Grégoire qui déploient une énergie admirable pour que ce week-end de sport soit une réussite.

Profitez pleinement de cette nouvelle édition des Métropolitaines qui aura pour marraine **Stéphanie Gicquel** aventurière de l'extreme ,ultra-traileuse et membre de l'équipe de France d'athlétisme (ultra-fond — 24h)...bonne course!

Jean-Pierre PEN
Président des Métropolitaines de Saint-Grégoire

Le mot du Maire

Cette 25ème édition sportive à Saint-Grégoire est le signe d'une belle réussite de la manifestation et d'un succès populaire jamais démenti.

Grâce à l'investissement de tous ! Organisateurs impliqués, bénévoles actifs et partenaires fidèles pour ce 1er rendez-vous sportif de l'année dans le département, devenu au fil des ans le rendez-vous incontournable de la course à pied en Bretagne.

C'est un défi pour certains, la recherche d'une performance pour d'autres, peu importe ! Chaque coureur, chaque coureuse, chaque enfant s'y retrouvera selon ses envies du moment, ses objectifs à court ou moyen terme ou ses ambitions avérées !

La ville de Saint-Grégoire est ravie d'accueillir tous ces sportifs, bénévoles et partenaires, et la qualité de l'organisation est à la hauteur de la réussite de cette journée !

Un grand Bravo à vous tous quel que soit votre rôle durant cette journée ! Un grand Bravo à son Président et son équipe qui œuvrent pour que ce sport soit mis à l'honneur dans un esprit de valeurs humaines partagées, de convivialité et de solidarité. Un grand Bravo aux Bénévoles et aux Partenaires, sans qui cette course ne pourrait exister. Et un grand Bravo bien évidemment aux coureurs méritants qui bravent la météo du moment pour participer à cet événement !

« Le miracle n'est pas que j'ai terminé. Le miracle est que j'ai eu le courage de commencer » John Bingham, marathonien.

Belle année sportive à chacune et à chacun d'entre vous !

Pierre BRETEAU,
Maire de Saint-Grégoire
Vice-président de Rennes Métropole

Conception : Amazone Concept - Rennes - 06 31 21 50 93 - Photos non contractuelles.

Stéphanie Gicquel aventurière de l'extrême et ultra-traileuse… marraine de l'édition 2020

Stéphanie Gicquel fait partie de la poignée d'explorateurs à avoir foulé le pôle Nord et le pôle Sud. Sportive de l'extrême, elle réalise des expéditions engagées. Elle a notamment couru un marathon autour du pôle Nord par -30 °C et traversé l'Antarctique via le pôle Sud sur 2.045 kilomètres en 74 jours par -50 °C – qui reste à ce jour la plus longue expédition à ski réalisée par une femme en Antarctique (Guinness World Record).

Stéphanie est également membre de l'équipe de France d'athlétisme (ultra-fond – 24h) et ultra-traileuse – elle a notamment remporté le Grand Raid du Morbihan (177km –PB 20h53). Stéphanie est championne de France d'athlétisme et finaliste aux Championnats du Monde d'ultra-fond en octobre 2019 (24 heures – 240,6 km – 7ème mondiale – IA). Dans le cadre de sa préparation pour les mondiaux, Stéphanie a couru en 2019 le World Marathon Challenge, une compétition de 7 marathons en 7 jours consécutifs en Antarctique et à travers le monde, soit 295 km en 25h42, et réalisé à cette occasion avec l'INSEP une étude sur la capacité d'adaptation du corps humain aux épreuves d'endurance en conditions extrêmes. Elle prépare actuellement les Championnats d'Europe 2020.

Ambassadrice L'Oréal pour le lancement de la marque CeraVe en France et membre du Choiseul Sport & Business, elle a également fondé une association afin de sensibiliser les jeunes à la beauté des régions polaires et à leur importance pour le climat mondial, en particulier via des expositions labellisées COP21 par le Ministère de l'Ecologie.

Auteure des livres On naît tous aventurier (Ramsay Edigroup, mai 2018) et Expédition Across Antarctica (Vilo Edigroup, Préface Nicolas Vanier, Prix littéraire René Caillié 2016), elle intervient régulièrement en entreprise et dans les médias sur le changement, l'audace, l'adaptation, le dépassement de soi, et partage sur les réseaux les enseignements tirés de ses différentes expériences - principalement sur LinkedIn où elle vient d'être nommée #LinkedInTopVoices.

Elle soutient l'Association Petits Princes qui réalise les rêves d'enfants gravement malades.

« Je vous souhaite à toutes et tous une magnifique course, une très belle aventure lors de l'édition 2020 des Métropolitaines. Prenez du plaisir, profitez de chaque instant, vibrez à chaque pas !

Ce n'est pas la victoire qui importe, mais le défi lui-même. Car les moments où le coeur bat intensément sont les moments de conquête. Se battre pour atteindre ce qui semble parfois hors de portée, sans jamais cesser d'y croire.»

Stéphanie Gicquel

Sojasun

PARTENAIRE DES MÉTROPOLITAINES !

[SPORT + PLAISIR + ALIMENTATION] = BIEN-ÊTRE

Conseils d'experts, recettes sportives, news d'athlètes, bonnes idées, inspirations... découvrez un contenu riche et varié pour vous aider à devenir, vous aussi, un Athlète du Bien-être !

Facebook : les Athlètes du Bien-être by Sojasun / **Twitter :** @AthletesSojasun / **Instagram :** athletesbienetre / **Site web :** www.athletesdubienetre.fr

INTERSPORT

INTERSPORT PACÉ

Zone commerciale Rennes Pacé - Boulevard de la Giraudais

L'ÉCONOMIE DE COURSE

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

Qu'est-ce-que l'économie de course ?

L'énergie que demande le corps pour courir est issue d'un mécanisme de dégradation des glucides et des lipides des muscles, processus qui nécessite de l'oxygène.
A vitesse égale, ce coût énergétique et donc la consommation en oxygène peut varier d'un sportif à un autre. En effet, une personne en surpoids avec une mauvaise technique de course consommera beaucoup plus d'oxygène pour se déplacer qu'un athlète aguerri familiarisé avec les gammes athlétiques lui conférant une bonne technique de course.
C'est le concept d'économie de course qui représente un paramètre de performance aussi important que le VO2max. En effet, des études sérieuses ont démontré que la performance peut être améliorée sans forcément par une augmentation du VO2max mais grâce à une amélioration de l'économie de course.
Grâce à un entrainement ciblé et une préparation physique spécifique, courir deviendra une activité de moins en moins coûteuse en énergie, vous serez plus performant et moins sujet aux blessures.

Quels sont les facteurs qui rendent ma course coûteuse en énergie ?

- surpoids et excès de masse grasse
- oscillation verticale trop importante du centre de gravité
- forces d'impact au sol trop élevées
- temps d'appui au sol trop long
- flexion plantaire excessive en fin de propulsion entrainant la jambe arrière trop en hauteur
- fatigue musculaire
- diminution des capacités pliométriques.

Crédit photo Ronan Andro

Commente améliorer l'économie de course ?

Musclez vos fessiers

Les muscles fessiers ont un rôle important dans la course à pied.

Le grand fessier, le pus grand, est postérieur et donne la forme «bombée» aux fesses. Il est le plus puissant et a un rôle majeur dans l'extension de la hanche, nécessaire à la propulsion.

Le petit et le moyen fessiers sont placés sur le côté. Leur fonction principale est de stabiliser la hanche tout au long de la foulée.

Une faiblesse de ces fessiers latéraux entraîne une augmentation de la force verticale d'impact au sol. Le corps est moins capable d'absorber les contraintes mécaniques et donc, par voie de conséquence, l'économie de course est diminuée.

Quelques exercices de renforcement musculaire des fessiers latéraux à voir sur :
https://www.lesmetropolitaines.fr/medias/

Manchons de compression : utiles durant l'effort ?

La littérature scientifique a constaté aucun effet bénéfique sur la performance en course à pied, la VO2max, la sensation de pénibilité de l'effort et l'évolution du taux d'acide lactique dans le sang.

VIVALTO SPORT

Le règlement

1 . PARCOURS

10 Km - Label national (FFA) : 1 boucle de 5.175 Km, 1 boucle de 4.825 km. Le départ sera donné à 10h00 **Bd de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.**

7.594 km - Épreuve réservée aux féminines : 1 boucle de 3.514km, 1 boucle de 4.080 km. Le départ sera donné à **11h15 Bd de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.**

2 . INSCRIPTIONS

10 Km - Épreuve ouverte aux licencié(e)s et non licencié(e)s né(e)s avant le 01/01/2004.

Droits d'inscription (identiques aux 2 épreuves) : **10 euros** Date de clôture des inscriptions 14 janvier 2020 Pour tout engagement la photocopie du certificat médical est obligatoire (de moins d'un an). Pour les mineurs une autorisation parentale permettant de participer à la course est obligatoire. Le bulletin d'engagement est à déposer ou à retourner avant le **15 janvier** à :

KLIKEGO
9 allée de Betton
35520 LA MÉZIÈRE

Seuls les dossiers complets (bulletin d'inscription accompagné du règlement et du certificat médical ou photocopie de la licence FFA) seront enregistrés.

Inscription sur le site :
http://www.lesmetropolitaines.fr

Le nombre de participants est limité sur l'ensemble des deux courses à 4 000.

Pas d'inscription le jour de la course. Les participants courant avec leur chien ne sont pas autorisés.

Aucun remboursement ne sera effectué quel qu'en soit le motif.

3 . ANNULATION DE LA COURSE

En cas de force majeure, catastrophe naturelle ou toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

4 . REMISE DES DOSSARDS

Les dossards seront à retirer dans les locaux de la **Banque Populaire Grand Ouest 15 bd. de la Boutière le matin de la course à partir de 8h00**. Les concurrents pourront également retirer leur dossard dès **le samedi 18 janvier à la salle du COSEC* de 10h à 18h00.**

5 . CERTIFICATS MÉDICAUX

Les coureurs licenciés de la Fédération Française d'Athlétisme devront impérativement noter le numéro de licence (saison 2019-2020) sur le bulletin d'inscription et y joindre sa photocopie.

Les coureurs non licenciés, devront joindre au bulletin d'inscription, conformément à l'article 2 31-2-1 du code du sport, l'original du certificat médical ou sa photocopie de non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve.

6 . CHRONOMÉTRAGE

Aux 1er, 5ème km et à l'arrivée. Un système de chronométrage électronique sera utilisé. Chaque concurrent se verra remettre un dossard sur lequel est collée une bandelette électronique appelée B-Tag sur laquelle est imprimé le numéro de dossard.

7 . RAVITAILLEMENT

Au 5ème km et à l'arrivée.

8 . CLASSEMENT

Général et par catégorie. Les participants pourront demander la non-publication de leurs données nominatives dans les résultats, en se présentant le jour même au secrétariat de la course.

9 . RÉCOMPENSES

Chaque arrivant se verra remettre un souvenir de la course. Coupe ou médaille au premier de chaque catégorie. Lots et récompenses ne sont pas cumulables. Une tombola par tirage au sort des dossards aura lieu après la remise des prix à la salle du COSEC* **(présence physique obligatoire).**

10 . ACCUEIL CONCURRENTS

Mise à disposition de la salle du COSEC* (Vestiaires gardés, Douches). Pour les sacs et vêtements, une consigne gratuite sera disponible sur place. Toutefois, l'organisation des Métropolitaines décline sa responsabilité en cas de vol, perte ou détérioration des biens et effets personnels.

ATTENTION : la responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée, si la preuve n'est pas faite de l'existence du certificat médical (par la présentation directe ou celle d'une licence).

*COSEC : 3 rue Paul-Emile Victor - 35760 ST-GRÉGOIRE

Le règlement

11 . ASSURANCE

Responsabilité civile : conformément à la loi les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celle de leur préposé.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant la manifestation sportive.

12 . ACCOMPAGNATEURS

Les bicyclettes, engins à roulettes et/ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours.

13 . UTILISATION D'IMAGE

« J'autorise expressément les organisateurs des Métropolitaines ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation aux Métropolitaines sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée ».

14 . CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et si possible votre numéro de dossard.

CONCLUSION

Tout concurrent qui s'inscrit, reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.

Klikego.com
CLIQUEZ, PARTICIPEZ !

LES CHALLENGES

Le **TROPHÉE GRAND QUARTIER** récompensera sur le 7.594 km la meilleure équipe féminine. Un tirage au sort sera organisé parmi les équipes inscrites au trophée Grand Quartier. De nombreux lots d'une valeur globale de +1500 € seront à gagner. Pour participer, il suffit de vous inscrire à 3 participantes (amies, collègues, ...) sous le nom d'équipe de votre choix.

CHALLENGE ENTREPRISES BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST :

Ce challenge s'adresse aux entreprises groupement d'entreprises, collectivités. Pour participer, il suffit que les coureurs d'une même entreprise indiquent la même appellation dans le champ concerné lors de leur inscription.

L'entreprise totalisant le plus grand nombre de coureurs classés sur l'ensemble des deux épreuves (La Grégorienne **« Grand Quartier »** et le 10 km **« Daunat »**) se verra remettre le trophée

BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST.

INFOS PRATIQUES

Inscriptions et confirmation des inscriptions sur le site : **www.lesmetropolitaines.fr**

(sauf courses scolaires. bulletin d'inscription téléchargeable sur le site de la course).

4 000 participants maximum sur l'ensemble des 2 courses, clôture des inscriptions : **14 janvier 2020.**

COURSES SCOLAIRES :

Éveil athlétique : départ 9h00, ouverte aux CP, CE1, CE2.

Poussins : départ 9h15, distance 1 km

Benjamins et minimes : départ 9h30, distance 3 km.

Pas d'inscription le jour de la course.

RETRAIT DES DOSSARDS :

Courses scolaires, la Grégorienne et 10 km hommes : Samedi 18 janvier - à la salle du COSEC* de 10h00 à 18h00. Dimanche 19 janvier dans les locaux de la Banque Populaire Grand Ouest, 15 Bd de la Boutière à partir de 8h00.

Résultats disponibles sur :
www.lesmetropolitaines.fr
www.lepape-info.com
www.Klikego.com
www.ouest-france.fr

*COSEC : 3 rue Paul-Emile Victor - 35760 ST-GRÉGOIRE

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE
AQUA SPA FITNESS

1 ENTRÉE POUR 2

39€*
au lieu de 54 €

*Jusqu'au 29 février 2020 et sur présentation de ce coupon

Après l'effort, la relaxation...

PARCOURS AQUATONIC
+ SAUNA & HAMMAM

AQUATONIC Rennes Saint-Grégoire | Centre d'affaires Alphasis 35760 SAINT-GRÉGOIRE

Tél. 02 99 23 78 77 www.aquatonic.fr/rennes

LA BOUTIQUE DES GRANDS GOURMANDS

LE COMPTOIR DE MATHILDE

CHOCOLATERIE & EPICERIE FINE

DÉGUSTATIONS

VOTRE BOUTIQUE À RENNES

C.C. CLEUNAY
35 000 RENNES
Tél. : +33 (0)2 23 44 20 08
OUVERTURE 6J/7
DE 9H30 À 20H

VOTRE BOUTIQUE À SAINT-GREGOIRE

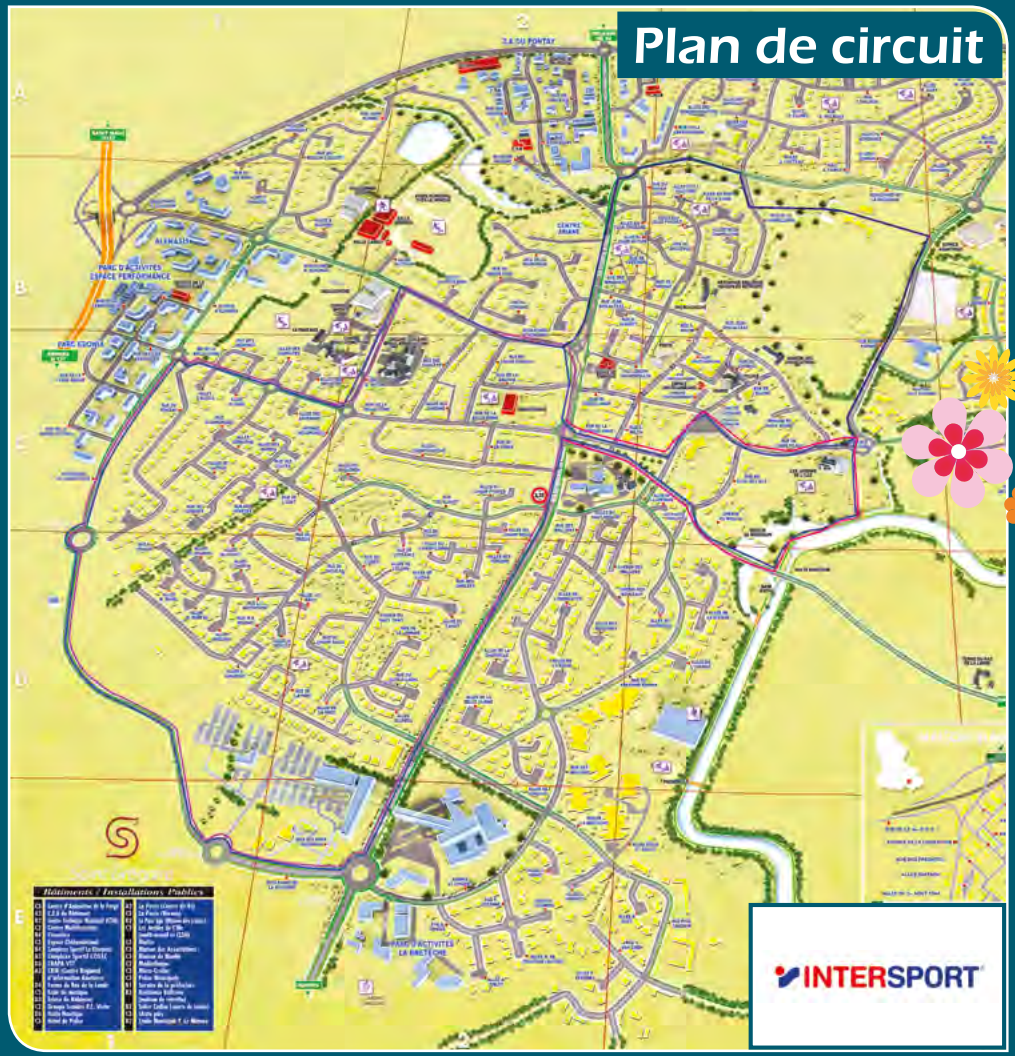
C.C. GRAND-QUARTIER
35 760 SAINT-GREGOIRE
Tél. : +33 (0)2 99 45 47 01
OUVERTURE 6J/7
DE 9H30 À 20H

WWW.LECOMPTOIRDEMATHILDE.COM

FAUVEL
IMMOBILIER
www.fauvelimmobilier.com
TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES
VENTES - LOCATIONS - COMMERCES
Agence de Saint-Grégoire
7, rue de la Duchesse Anne
Tél. 02 99 68 84 64 - Fax 02 99 68 84 65
saint-gregoire@fauvelimmobilier.com

GALLIER ADJUTOR
ASSURANCE ET BANQUE
ENTREPRISES • PROFESSIONNELS • PARTICULIERS
3 AGENCES
ST GRÉGOIRE • BETTON • RENNES
02 99 23 18 66
agence.gallieradjutor@axa.fr

Plan de circuit



PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

WEST EVENEMENT

LOCATION - PRESTATION - VENTE
sonorisation éclairage vidéo structure
02 99 23 16 00 - contact@westevenement.com

WEST INTEGRATION
contact@westintegration.com

ROUTE DE SAINT MALO - Zone Décoparc - 16, rue Edison. MONTGERMONT - RENNES

HIFI

HAUTE FIDÉLITÉ - CINÉMA PRIVÉ
MULTIROOM

02 23 20 54 23 - service-clients@hifi35.com

RENNES CENTRE - 7 rue des Fossés, 35000 RENNES

woodbrass.com
PARTENAIRE OFFICIEL

STATION MUSIC
Shop & School

VENTE - LOCATION
Guitares, amplis, claviers, basses, batteries, MAO, sonorisation, éclairage et vidéo.

ÉCOLE DE MUSIQUES ACTUELLES : clavier, guitare, basse, batterie, chant, MAO.

02 99 23 16 00 - contact@station-music.com - www.station-music.com
ROUTE DE SAINT MALO - Zone Décoparc - 16 rue Edison - MONTGERMONT - RENNES

la Smala
FAMILY RESTAURANT
SAINT-GREGOIRE

CUISINE BISTROT PIZZAS GRILL AU FEU DE BOIS

Centre Affaire Alphasis 35760 Saint Grégoire

02 23 25 06 50

INTERSPORT®

PACÉ
Zone Commerciale Cora
Boulevard de la Giraudais
35740 Pacé

CHANTEPIE
Rue des Loges
35135 Chantepie

SERVICE CLUB & COLLECTIVITÉS

Contact partenariat :
sdl368@reseau-intersport.fr

Limitées à **4 000** participants sur l'ensemble des 2 courses - **Clôture le 14 Janvier 2020.** Seuls les dossiers complets (règlement + certificat médical ou photocopie de la licence) seront enregistrés.

Inscription

www.lesmetropolitaines.fr

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

N° ..... Rue : .....

Code postal : ..... Ville : .....

e-mail : .....

Date de naissance (j/m/a) : ..... Sexe : ☐ M ☐ F

Licencié : ☐ oui ☐ non N° de licence : .....

Fédération : ..... Club/Association/Entreprise : .....

Pour recevoir votre résultat sur SMS donnez votre N° de mobile : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Droits d'inscription :

Gratuit pour les courses scolaires

klikego.com CLIQUEZ, PARTICIPEZ !

☐ **10 €** ☐ F 7,500 km ☐ H 10 km

BULLETIN à expédier à :
KLIKEGO
9 Allée de Betton
35520 LA MÉZIÈRE

Chèque à l'ordre des **Métropolitaines de Saint-Grégoire**

Challenges (infos pratiques sur le site www.lesmetropolitaines.fr)

Mon inscription est individuelle mais je souhaite concourir pour le Challenge

☐ **« GRAND QUARTIER » qui récompensera la meilleure équipe féminine (composées de 3 filles).**

Un tirage au sort, pour gagner de nombreux lots, sera organisé pour les équipes inscrites au Challenge.

GRAND QUARTIER

Nom de mon équipe : .....

Composition 1 • .....

2 • .....

3 • .....

(Inscriptions groupées sous réserve de réception des inscriptions individuelles)

☐ **« BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST » qui récompensera l'entreprise ou la collectivité totalisant le plus grand nombre de participants sur l'ensemble des deux courses.**

GRAND OUEST BANQUE POPULAIRE la réussite est en vous

Nom de l'entreprise : .....

Code Promo ☐☐☐☐☐☐

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès AIAC*. Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Les organisateurs ne pourront en aucun cas être tenus pour responsables du défaut d'assurance individuelle. Pour les mineurs fournir une autorisation parentale permettant de participer à la course du 19 Janvier 2020 pour tous, une copie du certificat médical de non contre-indication au sport en compétition ou de non-indication de la course à pied en compétition, de moins d'un an, à la date de la course.

*Alliance internationale d'assurances et de commerce

Fait à ..... **Signature**

le .....

Toujours dans la course avec les Métropolitaines de Saint-Grégoire !

VEOLIA

36 rue Bahon Rault
35039 Saint-Grégoire

16 rue Léon Berthault
35000 Rennes

5 rue de Bray
35510 Cesson Sévigné

We are RESOURCERS

Au service des entreprises, des collectivités territoriales, des professionnels de santé:

- TRIVEL, le tri automatisé des déchets de chantier.
- RECYCL'INN PRO, La déchèterie pour les PROS.
- Pré collecte, gestion des conteneurs (syndics, bailleurs).
- Lavage et désinfection de bacs et colonnes.
- Collecte, recycle et valorise tous types de matières.
- Collecte et tri 5 flux.
- Balayage, désherbage des voiries.
- Prestation de gestion déléguée.

Danielle & L. Claude
HEUDE
Artisan
Boucherie . Charcuterie . Traiteur

Plats du jour
tous les midis,
Buffet Cocktail
Plateaux repas

21, rue Alphonse Milon - 35760 SAINT-GRÉGOIRE
Tél. : 02 23 25 07 14 - 02 23 25 07 47
e-mail : les-gourmets@orange.fr

LA BOUCHERIE
RESTAURANT
Rue de la Terre Adélie - Parc Edonia
Saint Grégoire
02 99 23 15 29

GALETTES DES ROIS 2020

Frangipane
Citron Noisette
Riz au Lait
Brioché

BENOIT ROGER

02 99 68 95 64

Centre commercial La Forge - 35760 Saint-Grégoire

CHOPE & COMPAGNIE

CHOPE ET COMPAGNIE RENNES NORD
CAVE à BIÈRES ET VINS
JEUX / CONCERT / AFTER WORK
02 23 25 59 32
CAP MALO
LES BOUTIQUES DU GRAND JARDIN

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

L'AUTHENTIK

Pizzeria-Brasserie-Café

4 rue Alphonse Milon
35760 Saint-Grégoire
tel : 02·99·68·71·15

Du Lundi Au Samedi
Sauf samedi soir

Pizza et Burger
A Emporter

La course En toile de fond

« La course est ma source d'inspiration, et la peinture mon mode d'expiration »

L'art de la course.

« C'est dans la ligne bleue des marathons qu'il puise son inspiration. Mais là où la plupart ne verraient qu'un peleton sur une ligne de départ ou une file de coureurs s'étirant vers l'arrivée, Vincent Dogna imagine une œuvre d'art, un tableau.
Son regard artistique est différent parce qu'il est celui d'un passionné de la course sur route, d'un homme qui a pris des dizaines de dossard et couru des milliers de kilomètres. »

(Pierre LEPIDI - Journaliste au Monde, Marathonien et écrivain)

Venez rencontrer Vincent Dogna et découvrir ses peintures sur le village des Métropolitaines.

www.ARTandRUN.com

Médical

BTP

Nucléaire

Industrie

Tertiaire

Transport
& logistique ...

Vous êtes expert
dans votre métier.

Nous aussi !

www.regional-interim.fr

Gavottes
Biscuiterie fine depuis 1920

www.gavottes.fr

Un brin de légèreté

Ets THÉBAULT
Cycles - Team line - Bricolage - Ménager - COPRA

Centre Commercial La Forge • 35760 ST-GRÉGOIRE
Tél. 02 99 23 39 68

Partenaires de vos associations

Vins
Spiritueux
7 % de remise Toute L'année
Bières
Idées Cadeaux

La Cave St-Grégoire
Éveille vos papilles

AVIVA

Cabinet BAUDRIER
Agent Général - Conseiller Financier - Prévoyance - Epargne - Retraite

"Les Guimondières" - 35520 Melesse
Tél. 02 99 66 10 73 - Fax 02 99 66 08 20
e-mail : d.baudrier@wanadoo.fr

RESTAURANT
Le Villeneuve
Entrée côté
BRIT HOTEL

Restauration gourmande
Démarche Producteurs Locaux

6 avenue St-Vincent - 35760 Saint-Grégoire
02 99 68 76 76

Des Hommes
au coeur de l'énergie

ERS FAYAT

Distribution d'énergie
Vidéo protection
Signalisation lumineuse
Tricolore
Eclairage public et sportif
Sonorisation
Contrôle d'accès

1 Boulevard du Trieux BP 24327
35743 Pacé
Tel. : 02 99 68 85 00
Mail : ers@ers.fayat.com - Site : https://ers.fayat.com

Préparer ses pieds pour le jour de la course

Carine MENOU, Formatrice Pédicure-Podologue, Association IFPEK de RENNES.

Comment ne pas souffrir de ses ongles pendant et après la course?

Les problèmes proviennent souvent du glissement dans les chaussures lors de la foulée, selon l'inclinaison du terrain, de la transpiration, ou du pied mouillé si l'on court sous la pluie ou au bord de l'eau. On peut compenser ces désagréments notamment par le serrage de la chaussure, plutôt modéré sur le dos du pied afin d'éviter des compressions mais suffisant sur le devant pour maintenir les orteils. Il faut également se couper les ongles assez court, en limant les bords afin d'éviter des blessures comme un ongle incarné ou une plaie contre l'orteil voisin.

Il est nécessaire de porter des chaussures de running ni trop grandes ni trop petites pour ne pas que les orteils butent. Les podologues conseillent de choisir des chaussures avec une pointure au dessus de votre pointure habituelle car le volume du pied augmente lors de l'effort sportif.

Comment éviter les ampoules ?

En premier lieu, il ne faut pas utiliser de chaussures ou de chaussettes neuves pour la première fois le jour de la course. Malgré tout, lors de la pratique de la course à pied, la friction permanente d'éléments comme la chaussette ou la chaussure contre la peau entraîne fréquemment des échauffements cutanés, voir des brûlures à type d'ampoules.

Afin d'éviter les douleurs et permettre une activité sportive optimale, le sportif peut prévenir ces échauffements en renforçant la résistance de la peau :

- **4 semaines avant l'épreuve,** se badigeonner l'ensemble du pied **(hors plaie)** tous les jours, à l'aide d'une compresse imprégnée d'un **produit tannant.**

Plusieurs produits peuvent être utilisés :

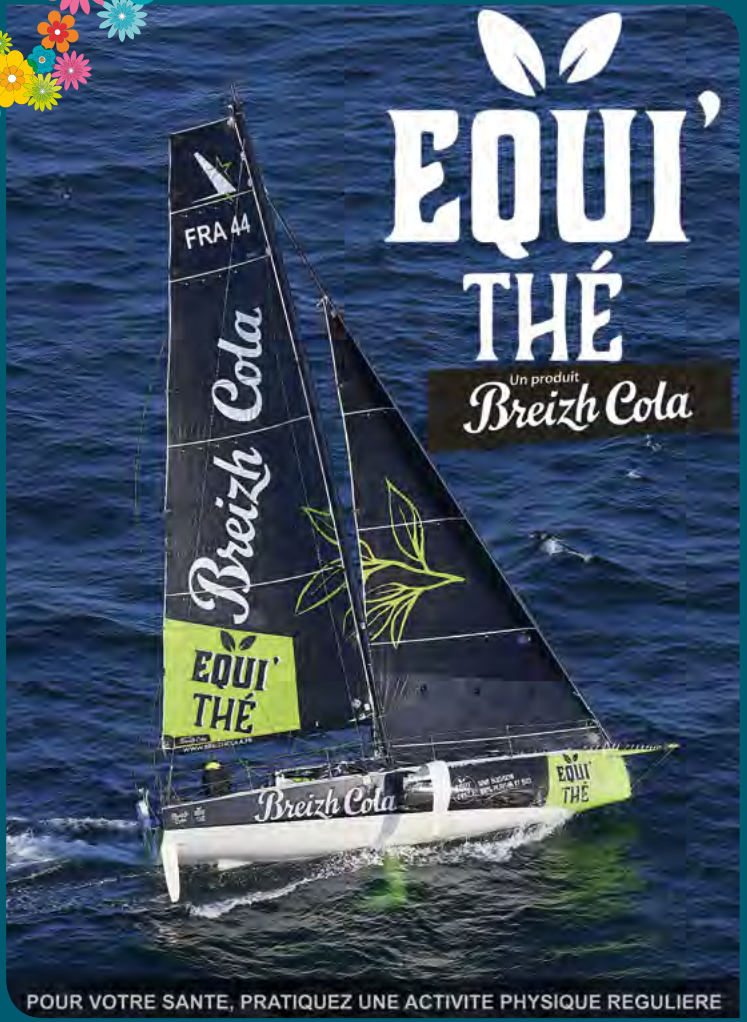
- Lotion tannante pour les pieds TANO, laboratoire Akiléïne.
- Gel tannant aux huiles essentielles de citron, laboratoire Pédi Relax.
- Jus de citron (utilisé pur).

A partir de la 3ème semaine de tannage, crémer vos pieds 1 fois par jour avec une **pommade anti frottement** (par exemple à base de beurre de karité) de manière à assouplir l'épiderme et augmenter sa résistance, en plus du tannage.

Exemple de pratique : tannage le matin, crémage le soir.

Pour des distances de courses à pied ou de randonnées n'excédant pas 20 Km, les podologues proposent aux sportifs de **talquer les chaussures** (talc neutre, non parfumé) ; le talc permet d'éviter ou de limiter les arrachements cutanés puisqu'il forme un film protecteur sur la peau.

Dans tous les cas, prévoyez vos derniers soins chez le pédicure-podologue ou votre dernière coupe d'ongle au moins deux semaines avant l'épreuve.



VOTRE
PUBLICITÉ
SUR MESURE
PLP
De la **Création** à la **Réalisation** !

SIGNALETIQUE | VITRINES | ENSEIGNES | BÂCHES | VEHICULES

02.99.68.75.00 - plp-35.fr
1, Rue Marconi - Zone Décoparc - 35760 MONTGERMONT

chronocourse
La précision en temps réel
1999
LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE VOS ÉVÉNEMENTS !

- Puce au dossard UHF Chronotrack
  Pas de scan, Tapis au sol, Pas de récupération
- Photos personnalisées Pic2Go
  Photos personnalisées avec partage automatique sur Facebook
- Application mobile & Web Chrono Course de Suivi Live
  Suivi live, classements en direct, notifications et partages Facebook
- Dossards Personnalisés
  Indéchirables, personnalisables
- Inscriptions en ligne et création de sites internet
  Module de gestion des inscriptions en ligne - Création de sites internet pour vos événements

Chrono Course
@Chronocourses56
Sportinnovation

+33 (0)2 97 40 43 51
www.sportinnovation.fr contact@sportinnovation.fr

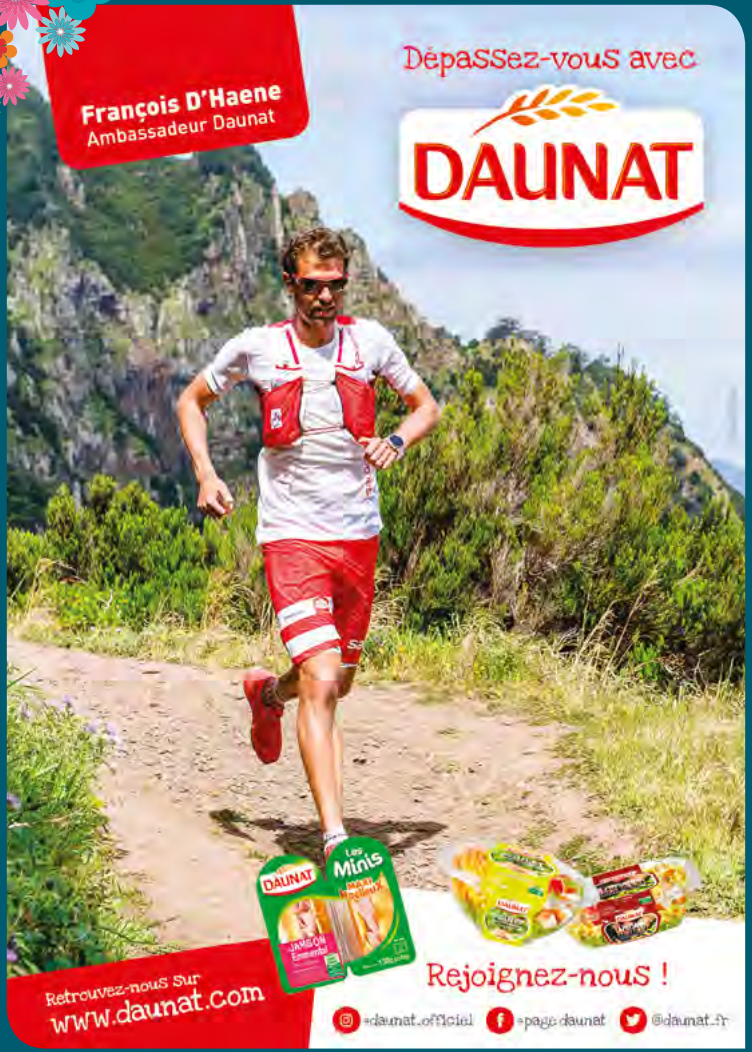
LE CARDINAL

★★★

Belle Ile en Mer

15%
de réduction
pour les participants
aux Métropolitaines

Hotel*** Restaurant Le Cardinal - Port Bellec
56360 Sauzon - Belle Ile en Mer
Tél. 02 97 31 61 60 - Fax 02 97 31 66 87
www.hotel-cardinal.fr - contact@hotel-caridnal.fr



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Préfet d'Ille-et-Vilaine

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Piétons, cyclistes, soyons visibles !

150 m

C'est la distance à laquelle un piéton est visible, de nuit, lorsqu'il est équipé de bandes réfléchissantes.

contre 30 m sans équipement.

or à 50 km/h, le conducteur automobile à besoin de 26 mètres pour arrêter son véhicule.

La coordination sécurité routière partenaire de courir à Saint-Grégoire.

Sophrologie, sport et performances physiques

Virginie SAXER, Sophrologue, Vivalto Sport, CHP St Grégoire.
www.sophrologie-philosophiedevie.com

Professionnels ou non, tous les sportifs visent le même objectif :

l'amélioration de leur performance.

Se préparer sur le terrain et dans la tête, relever des dés, il arrive que le mental bloque la performance. La sophrologie est une méthode efficace chez le sportif pour vaincre ses blocages psychiques et développer une démarche d'excellence.

Oser se préparer mentalement
La Confiance, la Concentration, la Motivation, l'Habilité mentale
Tout cela se travaille.

Développer une démarche d'excellence
La sophrologie agit sur la motivation
et renforce la confiance en soi.

Quels sont les bons réflexes quand la détermination ne sut plus ?

Comment apprendre à conserver ou rétablir son équilibre ?

La fatigue, le doute, le défaut de concentration, le stress, limitent l'expression optimale du sportif, parfois à l'origine des blessures.
Les techniques de sophrologie éclaircissent les objectifs de chacun, en affinant les sensations pour une performance optimale.
La préparation mentale est de savoir où se situent ses limites.
Elles libèrent le mouvement, en désamorçant les stratégies inconscientes d'échec dans lesquelles les hommes, parfois pour des raisons internes - la peur du succès, l' anxiété, la nervosité - sont mal régulées ou externes, accumulation de fatigue mentale due à de trop fréquents entraînements.

Prenez soin de votre corps, c'est le seul que vous ayez !

A vous de décider qui prend la barre !

VIVALTO SPORT

VIVALTO SPORT ACCOMPAGNE VOS PERFORMANCES SPORTIVES

REMISE EN FORME
FITNESS
AQUAGYM
PRÉPARATION PHYSIQUE

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

WWW.VIVALTO-SPORT.COM

VIVALTO SPORT

Hydratation, alimentation du sportif

Par Nathalie Le Feuvre diététicienne nutritionniste Vivalto sport

Recette de gâteau sport

Ingrédients:

- 75 ml de lait
- 50 g de lait concentré
- 50 g de miel acacia
- 25 g de cacao amer
- 30 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de purée d'amande
- 100 g de farine de sarrazin
- 30 g de farine de froment ou épeautre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de cannelle

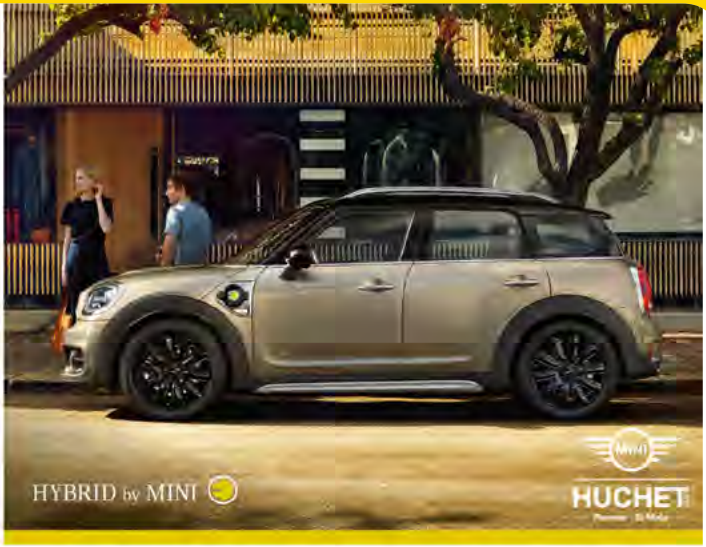
Faîtes chauffer le mélange lait, lait concentré miel et amandes.
Mettre dans un saladier les farines, cacao, sucre, levure et cannelle. Incorporer les oeufs , puis verser doucement la préparation liquide jusqu'à former une pâte lisse et homogène.
Mettre la pâte dans un moule à Muffin silicone et cuire au four 180° pendant 12 minutes.

Pour 1 litre de boisson énergétique

- 250 ml de jus de pomme bio ou 250 ml de jus de raisin bio
- 750 ml d'eau (type Orée du bois, Hépar, Saint Amand, Quézac dégazée)
- 1 g de sel

En plus de la simple hydratation, il faut penser à mettre dans votre boisson des minéraux et glucides. Ne vous précipitez à acheter des boissons énergisantes du commerce. Elles sont bien souvent chères et beaucoup trop riches en sucre .
Je vous propose une boisson maison facile à réaliser.

VIVALTO SPORT



MINI COUNTRYMAN HYBRIDE RECHARGEABLE.

Ne courez plus à la poursuite de vos rêves.
Venez l'essayer sans attendre.

MINI Store Huchet
ZA la Brosse-route du Meuble, 35760 Saint-Grégoire
02 99 25 06 00
MINI Store Huchet

Les Relais d'Alsace

Ouvert 7J/7J – SEMINAIRE – REPAS DE GROUPE

Rue des Iles Kerguelen - Parc Edonia
35760 SAINT GREGOIRE - 02.99.23.80.70
www.lesrelaisdalsace.com

CRÉATEUR DE MUR VÉGÉTAL

JARDIN UNIQUE

DEPUIS 2008

Rennes-Paris-Bordeaux-Lyon
N° Unique : 09 67 03 70 84
1, Parc de Brocéliande
BP 86106
35761 Saint-Grégoire Cedex

www.jardin-unique.com

KONICA MINOLTA

REPENSEZ VOTRE FAÇON DE TRAVAILLER

i comme...
intelligent
innovant
intuitif
invulnérable
interactif

La nouvelle offre de multifonctions et d'imprimantes i-SERIES de Konica Minolta évolue et s'adapte à votre rythme.

RETHINK WORK*

* Repensez votre façon de travailler

Multifonctions A4 / Imprimantes A4 / All-in-One A4 / Multifonctions A3

Giving Shape to Ideas™

Konica Minolta Business Solutions France - S.A.S au capital de 46 290 375 Euros - RCS Versailles B 302 695 614

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

par le club des cardiologues du sport

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à – 5° ou supérieures à +30°
4. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
5. Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans (hommes) et 45 ans (femmes)
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

VIVALTO SPORT

EXPÉRIENCE RUNNING
Cette année, on ne lâche rien !
GRAND QUARTIER
CHAQUE JOUR UN GRAND JOUR !
110 BOUTIQUES
10 RESTAURANTS
RENNES - ST GRÉGOIRE
PARTENAIRE OFFICIEL DE LA GRÉGORIENNE
Une course des Métropolitaines
E.Leclerc EXPRESS
KIABI la mode à petits prix
Cultura l'esprit jucie
MANGO
SPORT 2000
mongrandquartier.com

GO pour multiplier vos chances
de réussir dans vos projets
Banque Populaire Grand Ouest RCS RENNES 857 500 227
+X