

LA COURSE

RUN
FOR

RECAP'

VEUX-TU ÊTRE CE FLOCON QUI OSE SE
DETACHER DE LA MASSE COMPACTE
SANS SAVOIR OÙ IL VA ET QUI
ROULE, ROULE, ROULE,
EMPORTE LES AUTRES DANS SA SUITE,
DANS SA COURSE...
ET QUI, PAR CE SIMPLE MOUVEMENT
INITIAL, SE DEVELOPPE,
GRANDIT, GRANDIT, GRANDIT
POUR DEPLACER DES MONTAGNES ?

ALORS N'HESITE PLUS,
OFFRE-TOI CETTE CHANCE

OUI

ET INSCRIS-TOI !

KESAKO

LA JOURNEE DE LA COURSE

RUN FOR

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

9H-12H

COURSE À PIED



12H30-15H

DÉJEUNER



PARTICIPER À LA COURSE !

RUNNER



COURIR 7, 14 OU 21 KM
POUR TOI OU POUR
QUELQU'UN QUE TU
AIMES

TU SOUHAITES TE DÉPASSER ET TE DÉCOUVRIR GRÂCE À LA COURSE À PIED, 3 CHALLENGES SONT OUVERTS :
N°1. MARCHER OU COURIR 7 KM
N°2. COURIR 14 KM
N°3. COURIR 21 KM

LA COURSE EST OUVERTE À TOUS : À CEUX QUI N'ONT PAS ENFILÉ DE BASKETS DEPUIS 10 ANS, CEUX QUI ONT LES GENOUX TROP USÉS PAR L'ÂGE ET CEUX QUI COURENT 3 FOIS PAR SEMAINE... BREF, À CEUX QUI VEULENT UN NOUVEAU CHALLENGE !



COURIR À DISTANCE

TU NE PEUX PAS VENIR SUR PLACE MAIS TU VEUX QUAND MÊME COURIR DANS L'ESPRIT RUN FOR (AVEC DES RUBANS, DANS LA NATURE, AVEC D'AUTRES) ?

BÉNÉVOLE



ORGANISER, ORIENTER,
SOUTENIR,
RAVITAILLER,
PROTÉGER, SOIGNER

TU AS ENVIE DE METTRE TES TALENTS AU SERVICE DES PARTICIPANTS. QUELQUES EXEMPLES :

- CUISINER, RAVITAILLER
- AMBIANCER, ÊTRE SPEAKER
- JOUER DE LA MUSIQUE, ÊTRE DJ
- SOIGNER, MASSER
- PHOTOGRAPHER, FILMER, DESSINER

TOUS LES TALENTS ET IDÉES SONT LES BIENVENUS, ON NE CHERCHE PAS D'EXPERTS MAIS DE L'ENVIE !

TU CHERCHES UN NOUVEAU CHALLENGE ?

DONATEUR



SOUTENIR LA COURSE
ET L'ASSOCIATION
RUN FOR

TU VEUX SOUTENIR FINANCIÈREMENT OU MATÉRIELLEMENT POUR :

- COUVRIR LES COÛTS LIÉS À L'ORGANISATION NON COUVERTS PAR L'INSCRIPTION DES RUNNERS
- OFFRIR LE DÉJEUNER POST COURSE ET LE CADEAU AUX BÉNÉVOLES ET DONATEURS
- AIDER FINANCIÈREMENT UNE PERSONNE QUI N'AURAIT PAS LES MOYENS (VENIR, DORMIR, COURIR) ET EN FONCTION DE CE QU'IL RESTE:
- COUVERTURE PHOTO / VIDÉO
- IMPRESSION DOSSARDS OFFICIELS

TU PEUX AUSSI :



CONFIER QUELQU'UN

TU VEUX CONFIER TOUT PARTICULIÈREMENT QUELQU'UN QUE TU AIMES POUR QU'IL SOIT PORTÉ PAR UN "ANGE GARDIEN" IE RUNNER VOLONTAIRE ?

UNE COURSE POUR TOUS !



QUEL QUE SOIT TON NIVEAU EN COURSE À PIED



DÉBUTANT



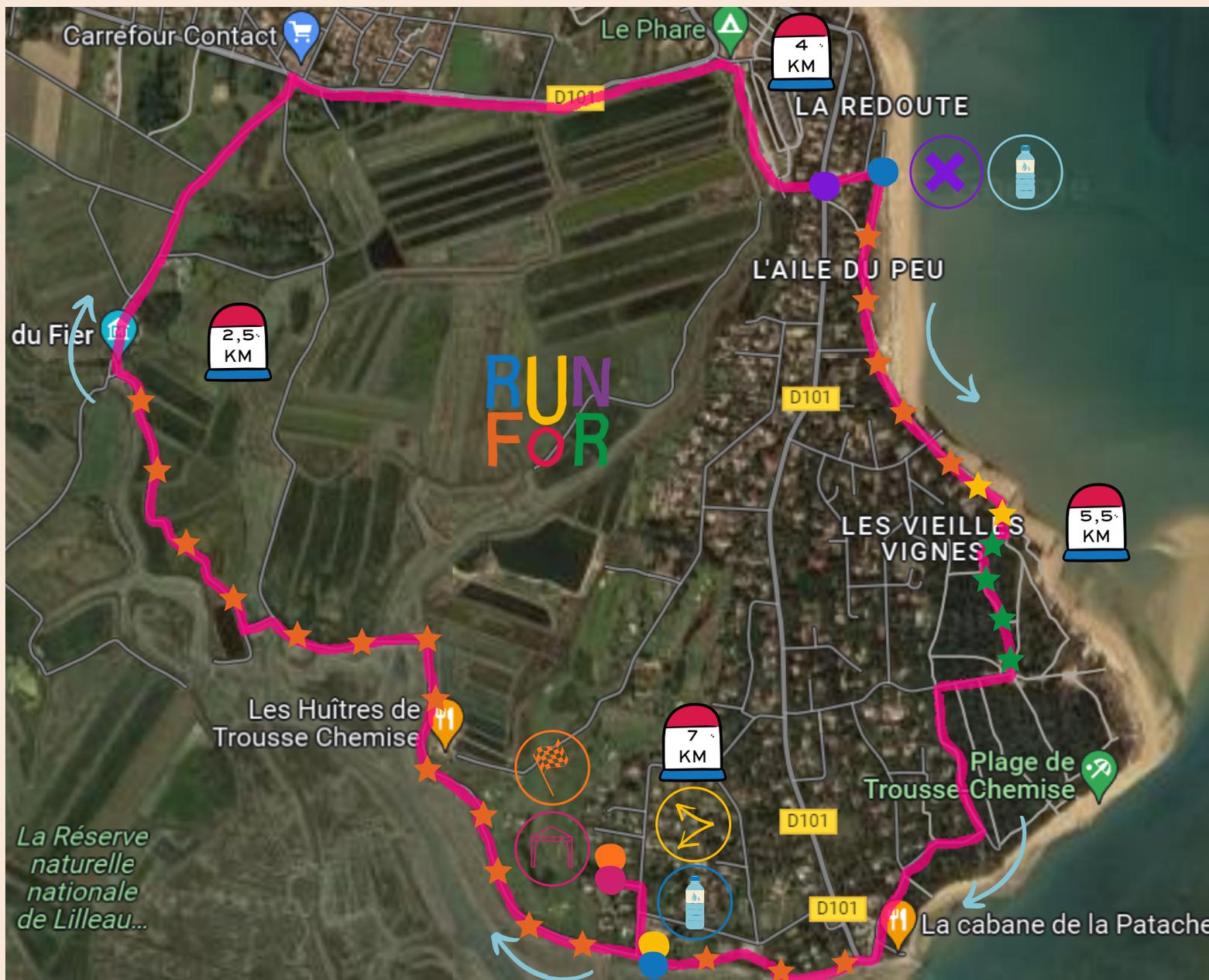
OCCASIONNEL



ACCRO

PARCOURS DE LA COURSE

RUN FOR



LÉGENDE

-   RAVITAILLEMENT
-   DÉPART ET ARRIVÉE
-   VILLAGE RUN FOR
-   CROISEMENT ROUTE
-   FIN D'UNE BOUCLE
-  BITUME
-  CHEMIN DE TERRE
-  CHEMIN TERRE/SABLE
-  SABLE

UN PARCOURS DE 7KM À FAIRE 1, 2 OU 3 FOIS AU CHOIX :

1 BOUCLE : 7 KM

2 BOUCLES : 14 KM

3 BOUCLES : 21 KM

L'ÂME
DE LA
COURSE

D'OÙ ÇA VIENT ?

RUN FOR EST UNE COURSE SOLIDAIRE POUR CEUX QUI VEULENT SE DONNER LA CHANCE DE REPRENDRE CONFIANCE EN EUX, DE S'AIMER DAVANTAGE, DE REPRENDRE GOÛT À LA VIE, DE SE RECONNECTER À LEUR CORPS PAR LES PETITES VICTOIRES QUE PERMET LE SPORT ET POUR CEUX QUI VEULENT COURIR POUR UNE PERSONNE OU UNE CAUSE QUI LEUR TIENT À CŒUR, EN LA PORTANT SYMBOLIQUEMENT, EN PORTANT DES RUBANS GRAVÉS !

CETTE COURSE EST OUVERTE À TOUS ET À TOUTES ! AUX HABITUÉS DU RUNNING ET À CEUX QUI ONT HORREUR DE FAIRE DU SPORT...

AUX BLESSÉS DE LA VIE, À CEUX QUI ONT DES PETITES BAISSSES DE MORAL SANS SAVOIR POURQUOI ET À CEUX QUI SONT REMPLIS DE JOIE... AUX COPAINS, AUX FAMILLES ET À CEUX QUI TOMBENT ICI PAR HASARD...

À CEUX QUI ONT PERDU CONFIANCE EN EUX, N'AIMENT PAS LEUR CORPS, ONT UNE BLESSURE D'AMOUR AU FOND DU CŒUR, QUI ONT UN ACCIDENT ENCORE GRAVÉ EN EUX, CEUX QUI ONT SUBI DES VIOLENCES QUI LES HABITENT ENCORE, QUI PORTENT UNE MALADIE, UN DEUIL OU UNE PEINE QUI LES RONGE, CEUX QUI NE S'AIMENT PAS, QUI N'ARRIVENT PAS À AVANCER ET... À TOUS CEUX QUI VOUDRAIENT LES PORTER !

POURQUOI CE PROJET ?

L'ORGANISATION DE CETTE COURSE EST À LA FOIS LE FRUIT ET UNE ÉTAPE DE MON PARCOURS DE RECONSTRUCTION. DÉBUT DÉCEMBRE 2021, APRÈS UN AN ET DEMI DE DÉPRESSION ET DE DÉSESPOIR LIÉ À DES BLESSURES PERSONNELLES, MON FIANCÉ ME QUITTE. AU FOND DE CE TUNNEL NOIR ET IMPALPABLE, JE NE DORS PLUS ET POUR ME FATIGUER, LE JOUR DE NOËL, J'ENFILE MES BASKETS ET JE VAIS COURIR.

CONTRE TOUT - LE VENT ET LA TRISTESSE, LE FROID ET LA COLÈRE, LA PLUIE ET L'INJUSTICE - CONTRE TOUT MAIS POUR MOI ! MOI QUI PENSAIS DÉTESTER COURIR, JE RESSENS UNE FIERTÉ IMMENSE D'Y ÊTRE ALLÉE ET L'INTUITION PROFONDE QUE CHAQUE FOOTING SERA UN CAILLOU POSÉ SUR MON CHEMIN ET UN MOYEN D'ÊTRE FIÈRE, DE M'AIMER, DE ME RECONSTRUIRE - PAS À PAS, JOUR APRÈS JOUR, LENTEMENT MAIS SÛREMENT - DE CES BLESSURES D'AMOUR GRAVÉES AU FER ROUGE DANS MA CHAIR ET DANS MON CŒUR.

JE M'INSCRIS AU SEMI DE PARIS ET PENDANT DEUX MOIS, JE M'ENTRAÎNE 3 OU 4 FOIS PAR SEMAINE. MÊME SI C'EST DIFFICILE DE ME MOTIVER EN PLEIN HIVER, CES ENTRAÎNEMENTS SONT AUTANT DE PETITES VICTOIRES, D'INSTANTS DE DÉCOUVERTE, DE MOMENTS POUR MOI, QUI PEU À PEU ME RÉAPPRENNENT À M'AIMER ET À FAIRE "UN" EN MOI.

POURQUOI DES RUBANS ?

SAMEDI 5 FÉVRIER 2022, UN INCONNU, MARTIN, COURT UN MARATHON À TOULOUSE EN "ACTION DE GRÂCE" POUR LA GUÉRISON DE SA FEMME. IL PORTE DANS SON SAC À DOS DES RUBANS SUR LESQUELS SONT GRAVÉS LES PRÉNOMS DE PERSONNES QU'ON LUI A CONFIÉES. UNE DE MES TANTES DONNE LE MIEN. CE MATIN-LÀ, JE FAIS UN FOOTING, PROFONDÉMENT ÉMUE DE SAVOIR QU'IL COURT CETTE COURSE POUR MOI...



DIMANCHE 6 MARS, JE COURS À MON TOUR LE SEMI DE PARIS AVEC UNE CEINTURE DE RUBANS SUR LESQUELS J'AI INSCRIT LES PRÉNOMS DE CEUX QUE J'AIME... POUR QU'ILS ME PORTENT ET QUE JE LES PORTE AUSSI, COMME UNE PRIÈRE, SUR MON CHEMIN !



DIMANCHE 2 AVRIL, JE REPARS POUR UN TRAIL DANS LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE ET C'EST À CE MOMENT-LÀ QUE GERME L'IDÉE D'ORGANISER UNE COURSE SOLIDAIRE ET RÉSILIENTE POUR RASSEMBLER CEUX QUI SOUFFRENT ET CEUX QUI PORTENT !

POURQUOI VENIR ?

MON ÉPREUVE PERSONNELLE M'A FAIT COMPRENDRE QUE L'ON NE PEUT AIMER ET ÊTRE AIMÉ(E) SI L'ON NE S'AIME PAS D'ABORD SOI-MÊME, ON NE PEUT RAYONNER SI L'ON EST VIDE ET ÉTEINT...

ALORS, CETTE COURSE N'EST PAS UNE INJONCTION À LA PERFORMANCE OU À LA COMPARAISON MAIS UNE INVITATION À PARTIR À LA DÉCOUVERTE DE SOI, À LA RECHERCHE DE TES DÉSIRES PROFONDS, À LA RECONQUÊTE DE CE QUI TE FAIT VIVRE, À L'EXPLORATION DE CE À QUOI TU ASPIRES À ÊTRE OU SIMPLEMENT UNE PREUVE D'AMOUR ENVERS TOI-MÊME !

CE N'EST PAS NON PLUS LA RECETTE MIRACLE DU BONHEUR MAIS UNE CHANCE QUE TU T'OFFRES DE TE DÉCOUVRIR AUTREMENT...

IL N'Y A AUCUNE OBLIGATION D'ANNONCER LA RAISON DE TA VENUE MAIS TU COURRAS AVEC DES RUBANS MULTICOLORES SUR LESQUELS SERONT GRAVÉES TES INTENTIONS !

**RUN
FOR**

LE NOM DE LA COURSE EST VOLONTAIREMENT INCOMPLET...

TU CHOISIRAS DE COURIR POUR QUI TU VEUX : POUR TOI-MÊME OU POUR QUELQU'UN QUE TU AIMES !

POUR QUI VENIR ?

TOI-
MÊME



TU TRAVERSES UNE PÉRIODE DIFFICILE : TU AS ENVIE DE TE RELANCER, DE PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART OU TE FIXER UN NOUVEAU CHALLENGE QUI TE RENDRA FIER(E) ?

UN
AMI



UNE PERSONNE QUI T'EST CHÈRE SOUFFRE : TU AIMERAIS LA PORTER EN T'ENTRAÎNANT ET COURANT POUR ELLE OU LUI PROPOSER DE VOUS INSCRIRE À DEUX À CETTE COURSE ?

UNE
CAUSE



TU ES SENSIBLE À UNE CAUSE : TU AIMERAIS COURIR POUR LA SOUTENIR ET... POURQUOI PAS MOTIVER DES COPAINS ET RÉCOLTER DES FONDS POUR CETTE ASSOCIATION ?

ET EN PLUS...

UN
INCONNU



TU ES VOLONTAIRE POUR ÊTRE "ANGE GARDIEN" ET COURIR EN PORTANT AUSSI UNE PERSONNE QUE TU NE CONNAIS PAS ET QUI TE SERA CONFIÉE LE MATIN DE LA COURSE ?

INSCRIPTIONS

SUR LE LIEN

HELLOASSO

CLIQUE SUR MOI



Course run for ile de re - 22 octobre 2022

Compétition organisé·e par RUN FOR - RUN FOR est une course solidaire pour ceux qui veulent se donner la chance de reprendre confiance en eux, de s'aimer davantage, de reprendre goût à la vie par les petites victoires que permet le...

 HelloAsso

OU

COPIE-COLLE CE LIEN



[HTTPS://WWW.HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/RUN-FOR/EVENEMENTS/COURSE-RUN-FOR-PARTICIPANTS](https://www.helloasso.com/associations/run-for/evenements/course-run-for-participants)

VENIR

&

DORMIR

QUELQUES INFOS

VENIR JUSQU' AUX (REPARTIR DES) PORTES EN RÉ

COMMENT ?



CF. SLIDE 3

QUAND ?

VENDREDI 21 OCTOBRE

(SAMEDI 22 OU DIMANCHE 23)

LE PROGRAMME DE LA COURSE SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

DÉPART

SUR LE VILLAGE À 9H00

DÉJEUNER

SUR LE VILLAGE À 12H30

SE DÉPLACER SUR L'ÎLE



LOCATION DE VÉLO [GOBIKE](#), [CYCLAND](#), [CYCLES NOEUD MORIN...](#)

LOCATION DE VOITURE [GETAROUND](#), [SIXT](#), [RENTALCAR](#), ETC

CARS INTERVILLAGES WWW.ILEDERE.COM

COVOITURAGE SERA ORGANISÉ SUR L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK

COMMENT VENIR ?

JUSQU'A LA GARE DE LA ROCHELLE



DEPUIS PARIS	TGV / HEURE
DEPUIS BORDEAUX	TER / HEURE
DEPUIS NANTES	INTERCITÉ / 2H

JUSQU'AUX PORTES EN RE



DEPUIS PARIS	500 KM & 5H45
DEPUIS BORDEAUX	240 KM & 2H50
DEPUIS NANTES	180 KM & 2H40
DEPUIS LA ROCHELLE*	50 KM & 1H

*DES COVOITS SERONT ORGANISÉS SUR L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK



DEPUIS LA ROCHELLE**	47 KM & 2H
----------------------	------------

**HORAIRES SUR WWW.ILEDERE.COM



PRENDS VITE TES BILLETS
CAR LES PRIX AUGMENTENT ET
C'EST LE PREMIER WEEKEND
DES VACANCES DE LA TOUSSAINT !

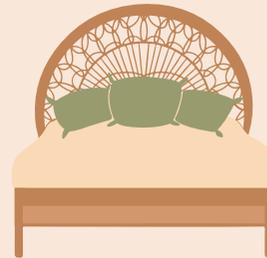
OÙ DORMIR ?

CHEZ DES AMIS



CAMPINGS, HÔTELS & GÎTES

CF SLIDE SUIVANTE



AUTRES

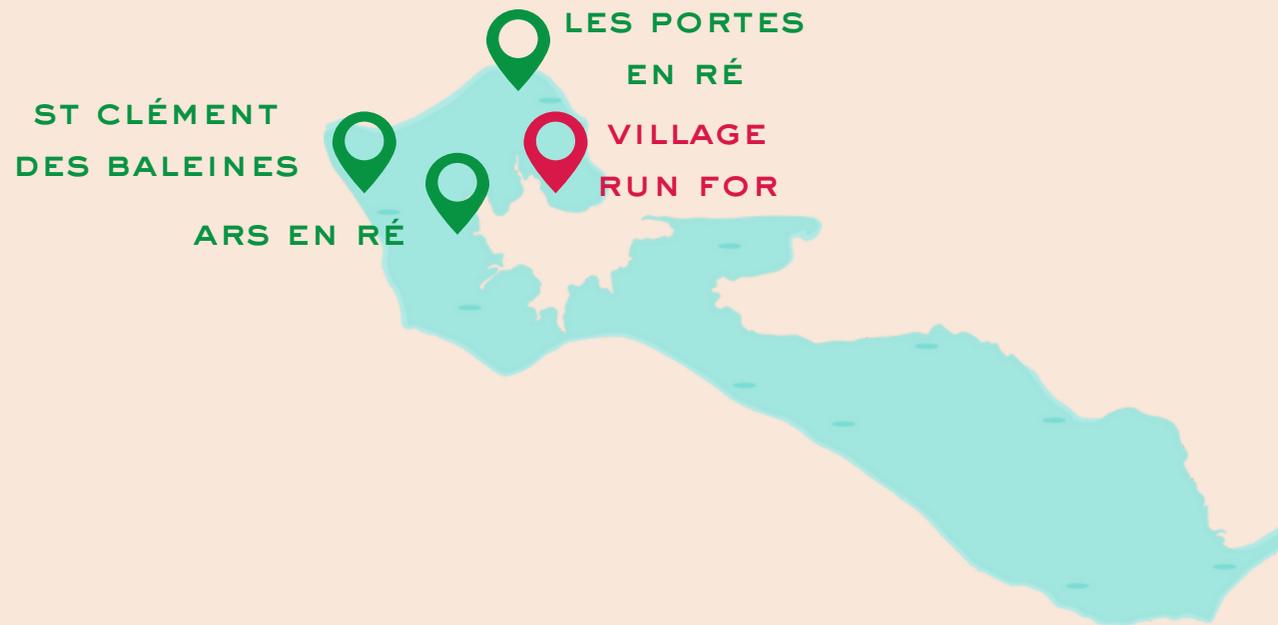


Booking.com

Abritel[®]

iledereloc.com

CAMPINGS, HÔTELS, GÎTES



LES PORTES

- HÔTEL DES PORTES
- HÔTEL L'ÉMERAUDE
- CAMPING SEASONOVA
- CAMPING LA PRÉE

ST CLÉMENT

- HÔTEL LE CHAT BOTTÉ
- CAMPING LES PÉROUSES
- CAMPING LA PLAGE
- CAMPING LES BALEINES
- CAMPING TOHAPI-CÔTE SAUVAGE

ARS EN RÉ

- HÔTEL LE SÉNÉCHAL
- HÔTEL LE CLOCHER
- HÔTEL CÔTÉ THALASSO
- MAISON ISPAGNE
- MAISON ESPANEL

ARS EN RÉ

- CAMPING LE CORMORAN
- CAMPING ESSI
- CAMPING CAMP DU SOLEIL
- CAMPING CAMPIOTEL DES DUNES
- CAMPING LA COMBE À L'EAU

N'HESITE PLUS A T'INSCRIRE !

TOUTES LES INSCRIPTIONS
- RUNNER, BÉNÉVOLE, DONATEUR,
RUNNER À DISTANCE, INTENTIONS -
SE FONT SUR CE LIEN HELLOASSO



LE COMPTE INSTAGRAM
COURSERUNFOR



L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK
COURSE RUN FOR ILE DE RÉ
- 22 OCTOBRE 2022



LA PAGE HELLOASSO
COURSE RUN FOR ILE DE RÉ
- 22 OCTOBRE 2022



CLIQUE SUR LES ICÔNES
POUR ACCÉDER AUX LIENS