

**Nouveau !**

**Trail  
nocturne  
10 km**

**Nouveau !**

**Randonnée  
semi-nocturne  
animée**

19 et 20 octobre 2024

# Marche et Course Nature à La Roche Courbon

Coop Atlantique

Renseignements  
et inscriptions en ligne  
[www.larochecourbon.fr](http://www.larochecourbon.fr)  
Tél : 05 46 95 60 10

11<sup>ème</sup> édition  
Organisée avec Amicour

St-Porchaire (17)

**Trails 8 14 & 23 km**

**Courses enfants**

**Course à  
obstacles  
6 km**



# GUIDE DU PARTICIPANT

# LE MOT DU PRÉSIDENT

---

Chers (es) participants (es) à la course,  
Chers (es) bénévoles,  
Chers (es) partenaires,



C'est avec une immense fierté et une profonde émotion que nous célébrons cette onzième édition de la course nature au sein du domaine de La Roche Courbon.

Nos onze ans d'existence sont le témoignage vivant d'une passion partagée pour la nature, la course à pied et la préservation du patrimoine historique. Lorsqu'en 2013, nous avons tracé pour la première fois les sentiers qui serpentaient autour du domaine, nous rêvions de créer un événement qui allie sport, culture et environnement. Nous pouvons dire que notre rêve est devenu réalité. Au fil des années, notre course est devenue bien plus qu'une simple compétition ; elle est une véritable célébration de la beauté de la nature et de l'histoire qui nous entoure.

Le château, avec ses tours majestueuses et ses jardins à la française, est devenu le symbole de notre course. Ses pierres centenaires ont été les témoins de notre persévérance, de nos sourires de victoire et de nos moments d'émotion profonde.

À travers l'organisation de cette manifestation, l'association AMICOUR est fière de contribuer à la préservation de ce trésor historique.

En cette journée spéciale, nous voulons exprimer notre gratitude à tous ceux qui ont rendu cette aventure possible : nos coureurs déterminés, les membres de notre association, nos bénévoles dévoués, nos partenaires fidèles dont la COOP ATLANTIQUE, le personnel de la S.A, le Relai de Romette et sans oublier les organisateurs.

Mais, bien entendu, rien n'aurait pu se réaliser sans le soutien inconditionnel de nos amis, les propriétaires de ce magnifique domaine : Madame Christine SEBERT-BADOIS et monsieur Philippe SÉBERT. Qu'ils soient remerciés pour leur engagement, leur attachement et leur fraternité.

J'espère que l'avenir nous réservera autant de moments inoubliables que ceux que nous avons vécus. Notre course continuera d'être un lieu de rencontre pour les amoureux de la nature, les passionnés d'histoire et les athlètes en quête de défis.

Joyeux dixième anniversaire à tous, et que l'aventure se poursuive avec la même passion et le même engagement qui nous animent depuis le début.

**WILLIAM WEBER**  
Président d'AMICOUR



2e édition !

*Dimanche 20 octobre 2024*  
*Château de La Roche Courbon*



**LA FOLLE ROCHE**

*Nouvelle course nature  
à obstacles*



**6 km / 22 obstacles**

En solo ou par équipe de 2,3 ou 4

Course loisirs, 1re vague 14h30

*La coopérative qui appartient à ses clients*



HYPER U SAINTES

80 Cours du Maréchal Leclerc 17100 SAINTES

<http://www.magasins-u.com/>



**PARTENAIRE OFFICIEL DE  
LA MARCHÉ & COURSE NATURE  
À LA ROCHE COURBON**

# PROGRAMME



VENDREDI 18 OCTOBRE

● De 9h à 16h  
**Cross du collège de Saint-Porchaire**

SAMEDI 19 OCTOBRE

● 18h00  
Départ de la **Randonnée semi-nocturne animée de 8km**

● 19h30  
**Vin chaud** offert à tous les participants

● 20h30 **Dîner champêtre**  
Départ du **Trail nocturne de 10km 1re édition !**

● 22h00 **Podium du trail nocturne**

DIMANCHE 20 OCTOBRE

● A partir de 9h  
Départ des **Courses enfants**

● 9h30  
**Echauffement animé par l'Appart Fitness**

● 9h45 **Podium des courses enfants**

● 9h50 Départ de la **Course nature 8 km**

● 10h00 Départ du **Trail 14 km**

● 10h20 Départ du **Trail 23 km**

● 11h00 **Podium 8 km**

● 12h00 **Podium 14 km**

● 13h00 **Podium 23 km & déjeuner champêtre**

● A partir de 14h30  
Départ de la 1ère vague de la **Folle Roche Course à obstacles de 6 km**

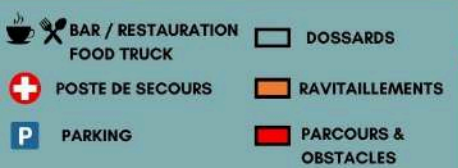
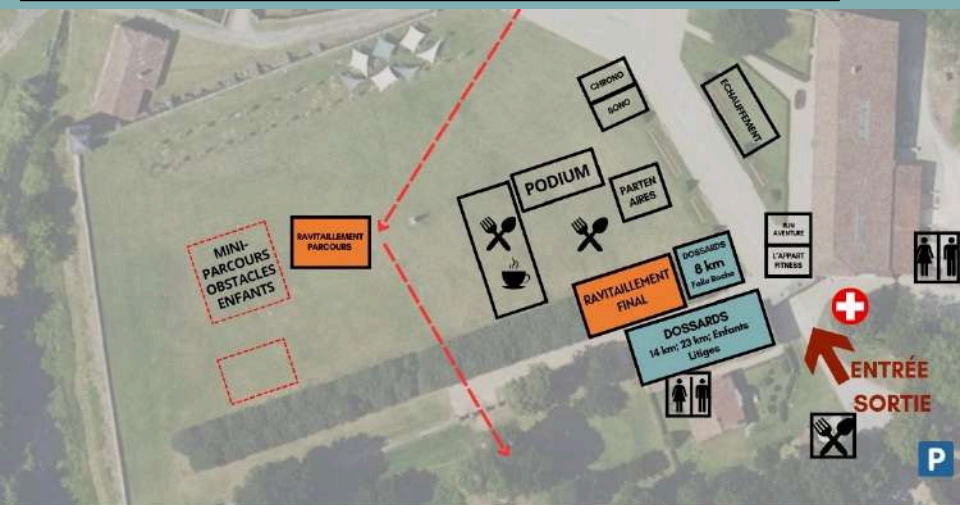
*Nouveau!*



**UNE RANDONNÉE NOCTURNE ANIMÉE PAR  
DEUX GUIDES CONFERENCIERS  
UN TRAIL NOCTURNE DE 10 KM !**



# PLAN DU VILLAGE



Découvrez la Charente-Maritime en participant aux épreuves du CHALLENGE TRAIL 17 !  
Les trails de 14 km (trail court) et 23 km (trail long) comptent pour la 2ème étape du challenge.

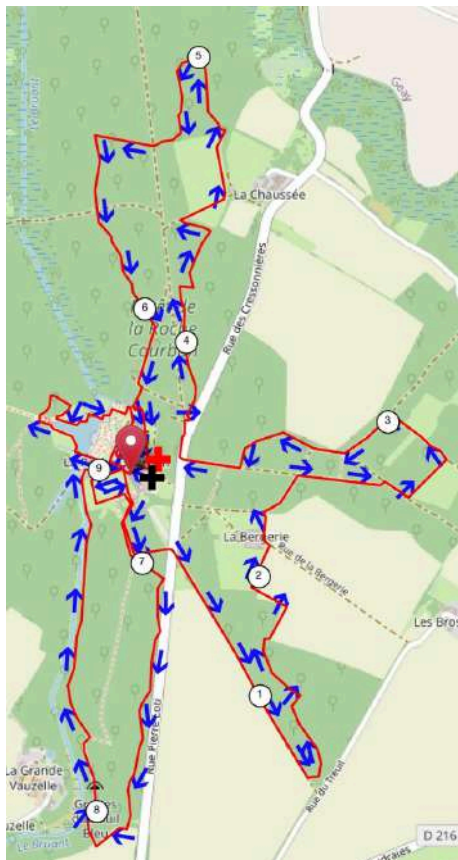
# PLANS DES PARCOURS

Samedi 19 octobre 2024

## RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE ANIMÉE 8 KM

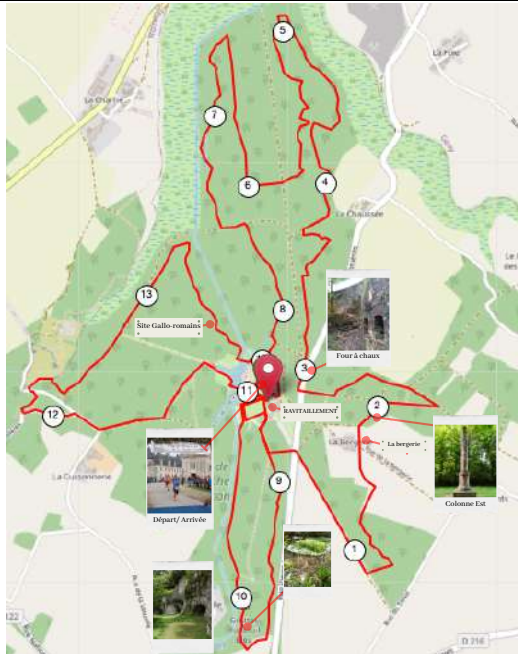


## TRAIL NOCTURNE 10 KM



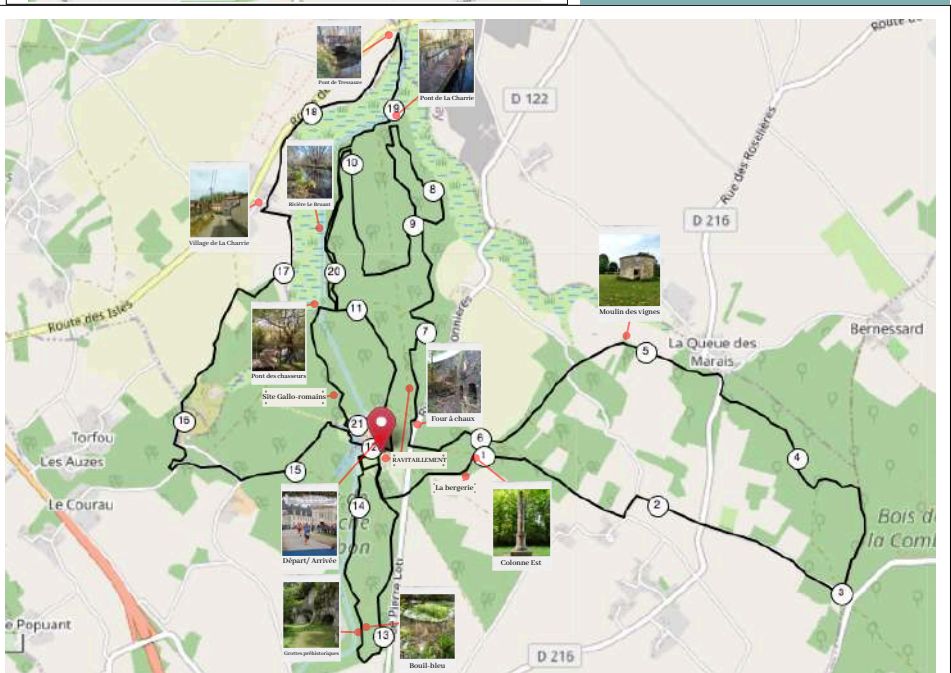
Marche & Course à La Roche Courbon par Coop Atlantique  
11e édition - 19 & 20 octobre 2024





*TRAIL  
14 KM*

*TRAIL  
23 KM*



# PLANS DES PARCOURS

Dimanche 20 octobre 2024

## COURSE À OBSTACLES 6KM



## COURSE NATURE 8KM



Marche & Course à La Roche Courbon par Coop Atlantique  
11e édition - 19 & 20 octobre 2024

# INFOS PRATIQUES



## RETRAIT DES DOSSARDS

**Pour les coureurs (trails, Folle Roche)**

Samedi 19 octobre de 14h à 18h à Hyper U Saintes  
Dimanche 20 octobre de 7h30 à 9h45 au Château de la Roche Courbon

**Pour les randonneurs**

Samedi 19 octobre de 16h à 18h au Château de La Roche Courbon

**Pour les traileurs nocturne**

Samedi 19 octobre :

- de 14h à 16h à Hyper U
- à partir de 19h au Château de La Roche Courbon



## RAVITAILLEMENTS

- course nature 8km et trail nocturne : en autonomie
- Trail 14 & 23 km : 2 ravitaillements solides / liquides sur le parcours
- Ravitaillement final sur toutes les épreuves



## PODIUM

- 9h45 : course enfants
- 11h : Trail de 9 et 14 km
- 13h : Trail de 23 km

Récompenses pour les 3 premiers au scratch H et F et 1er et 1ère de chaque catégorie.



## VESTIAIRES

Un vestiaire H et F sur la zone d'arrivée



## RESTAURATION

- 3 points de restauration :
- Food Truck "Camion Brousse"
  - Food Truck "Truck de Ouf"
  - Repas champêtre par le traiteur Piaud & Taillac (sous réservation)

# SE RENDRE À LA ROCHE COURBON

Non loin de l'océan atlantique, en Poitou Charentes (Nouvelle Aquitaine), le château de La Roche Courbon est à 1/2 h de la mer (Royan, la Côte Sauvage, les îles d'Oléron et de Ré, Rochefort et La Rochelle).



## LES DIFFÉRENTS ACCÈS

- Voiture : A10 sortie Saintes n° 35, A610 sortie Tonnay-Charente n°33
- Train : T.G.V. Paris-Surgères (2h45) ou T.G.V. + T.E.R. Paris-Saintes (3h40)
- Vélo : aire de stationnement sur place
- Avion : Bordeaux-Mérignac ou La Rochelle

# MERCI À NOS PARTENAIRES

19 et 20 oct. 2024

Marche et Course Nature  
à La Roche Courbon

Coop Atlantique

11<sup>ème</sup> édition

