



La Renversante 5 : Des obstacles, du fun et des nouveautés !

La Renversante est une course à obstacles qui se déroule dans la plaine de Colombe au cœur du territoire du Nord Isère, avec jusqu'à 30 obstacles et un max de fun ! Depuis quatre ans, cet événement ludique et sportif attire de plus en plus de participants.

Les courses à obstacles sont des épreuves sportives où il s'agit d'alterner course à pied et franchissement d'obstacles. Courir, ramper, sauter, glisser... mais aussi s'entraider à franchir la ligne d'arrivée, tel est le programme qui attend les participants. Ces courses, qui s'inspirent des parcours du combattant, en plus facile toutefois, attirent de plus en plus de monde. Au-delà du dépassement de soi, elles véhiculent des valeurs de solidarité et d'entraide, et nombreux sont ceux qui participent en équipe. Des équipes solidaires, entre amis, entre membre de clubs, mais aussi entre collègues d'une même entreprise se mettent en place. Et on vient de loin pour se challenger.

L'édition 5 de la Renversante aura lieu le dimanche 27 octobre 2019 à Colombe.

Avec cet événement récurrent l'association Bougez en Bièvre Est a atteint son objectif de faire « bouger » son territoire et de le faire connaître, mais aussi de fédérer autour d'un événement un peu « décalé » les associations sportives du secteur, ainsi que d'inciter les moins sportifs à la pratique d'activités physiques : certains participants ont l'habitude de ce type d'épreuves, là où d'autres en profitent pour se remettre au sport...

Ainsi, l'année dernière de nombreuses équipes de coureurs ont été constituées, qu'elles soient familiales, entre amis, mais aussi entre collègues de travail...

Pour correspondre au plus grand nombre (les sportifs et les moins sportifs), l'événement conserve ses deux distances habituelles : **6 & 11 km**.

Les départs et catégories :

- **COURSE ELITE :**

Cette année, il n'y aura qu'un seul départ élite : sur le 11 km et en première vague à 8h45.

Les sportifs qui souhaitent se challenger et être récompensés, cette vague est faite pour eux ! Un classement sera établi et les 3 premières femmes et 3 premiers hommes seront récompensés.

- **COURSES LOISIRS :**

Pour les vagues loisirs, les départs se font toutes les 20 minutes : les coureurs ont la possibilité de choisir leur heure de départ lors de leur inscription en ligne (dans la limite des places disponibles).

A cela s'ajoute une **nouveauté : le 3 km en duo**. Le duo devra être composé d'un adulte et d'un enfant (entre 8 et 11 ans). Ce parcours est mis en place car l'association souhaite inciter encore plus les enfants à apprécier les bienfaits du sport et les valeurs qu'il peut transmettre. C'est aussi pour eux l'occasion de « faire comme les grands ». Ils bénéficieront de l'échauffement, d'un dossard, ils devront courir, franchir des obstacles et avec les grands la ligne d'arrivée !

Question lots les vagues loisirs ne seront pas oubliées : les récompenses seront basées sur les déguisements et l'ambiance créée tout au long du parcours, et les équipes les plus renversantes monteront sur le podium !

- **COURSE ENFANTS :**

Pour les plus jeunes, de 3 à 11 ans, en partenariat avec le sou des écoles de Colombe, **un parcours enfants** sera mis en place, permettant de réaliser la boucle autour du terrain de foot (environ 500m - 5 obstacles) et ils repartiront avec un souvenir renversant et des cadeaux.

- **MARCHE :**

La Ren'marchante est faite pour ceux qui ne souhaitent pas courir mais qui veulent découvrir de manière conviviale et encadrée une partie des obstacles de La Renversante 5, et encourager et voir les participants en action sur les différents obstacles. L'encadrement sera fait par un coach sportif, Yann Gondrand – Yfitgo.

Village de départ : un pôle d'animations et de découvertes

Pour les moins sportifs ou les curieux, un programme d'animations vous attend sur le village de départ au cœur de l'espace sportif Mélina Robert-Michon.

La **nouveauté** cette année : **un salon**, qui se trouvera à l'intérieur du gymnase, et qui regroupera diverses entreprises et activités. Participants et spectateurs, auront la possibilité d'échanger et de discuter avec les exposants.

Les élèves d'Isostéo de Lyon seront présents pour prodiguer des soins ostéopathiques gratuits aux coureurs.

La traditionnelle **buvette** sera tenue par les bénévoles de l'association Bougez en Bièvre Est, ils se feront un plaisir de vous servir boissons chaudes ou froides.

Et pour les petites faims : des **Food trucks** seront sur place : burger, mezza, empanadas... il y en aura pour tous les goûts !

Une garderie est prévue pour les plus jeunes, en partenariat avec la Communauté de communes de Bièvre Est ; des animateurs diplômés BAFA seront présents sur le village de départ/arrivée pour garder les enfants. Les inscriptions se font sur le site internet de La Renversante www.la-renversante.fr.

Échauffement d'avant course : ouvert à tous !

Accompagnateurs et accompagnatrices, vous pourrez aussi profiter de l'échauffement ludique mis en place par Cédric et Vivian, deux coachs sportifs et fidèles à l'événement, cela vaut le détour !

Les valeurs prônées par la Renversante et partagées par tous les participants : Solidarité – Dépassement de soi – Respect – Santé et bien-être – Éco-responsabilité. C'est d'ailleurs pourquoi des sportifs de haut niveau et de nombreux partenaires, ainsi que l'armée, soutiennent cette initiative et s'associent à cet événement.

Le nombre de participants : Places limitées !

Cela fait maintenant 3 ans que l'événement affiche complet et l'édition 5 s'annonce prometteuse : près **de 300 personnes se sont inscrites le jour de l'ouverture des inscriptions, record battu !**

Il est encore temps, de former des équipes à La Renversante 5 ! Chacun pourra le faire à son rythme...

Inscriptions (augmentation des tarifs le 14 septembre 2019)

Tarif groupe : à partir de 8 personnes et plus, 3 euros de réduction par personne.

11 km – une trentaine d'obstacles / Départ de 9h à 10h – À partir de 32 €

6 km – une vingtaine d'obstacles / Départ de 11h40 à 15h20 – À partir de 27 €

3 km Duo – Nombre d'obstacles pas encore défini / Départ à 11h – À partir de 30 €

1 vague élite et des vagues loisirs pour chaque distance

1 parcours enfants (3-11 ans) d'environ 500 m et une dizaine d'obstacles (sur place)

+ Des animations gratuites à destination du grand public

Pour avoir les infos en temps réel, nous suivre sur :

- Facebook : www.facebook.com/LaRenversante/

- Instagram : www.instagram.com/larenversante/

+ d'infos et inscription sur : www.la-renversante.fr

La Renversante est une course et une journée sportive organisée par l'association Bougez en Bièvre Est - 1329 montée du Futeau - 38690 Colombe.

LA RENVERSANTE 5
3 courses à obstacles :
6 & 11 km / 3 km en duo
Le 27 octobre 2019
à Colombe (38)
Places limitées
Une course à obstacles ludique et sportive!
+ un parcours pour les enfants
+ des animations pour tous et des exposants
+ restauration et buvette sur place
Venez vous amuser ou vous surpasser
+ d'infos : www.la-renversante.fr

Contact presse :

Béregère Dutoit – 04 76 31 06 18 – bdutoit@hiceo.fr

Elissa Lefevre – 04 76 31 06 19 - elefevre@hiceo.fr

Des images en haute résolution sont disponibles sur demande.