



La Renversante 5 : faire du sport tout en s'amusant !

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 pour lesquelles 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.

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 : faire « bouger » son territoire et le faire connaître, mais aussi fédérer autour d'un événement un peu « décalé » les associations sportives du secteur, et 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...

Le rendez-vous automnal des Terres froides

Fort de son succès depuis maintenant 5 ans, l'association Bougez en Bièvre Est compte réunir cette année encore plus de participants et de spectateurs au cours de cette journée sportive et conviviale. La Renversante est maintenant devenue un événement très attendu par les habitants du territoire de Bièvre Est et plus encore.

La Renversante : un événement accessible à tous !

Pour les sportifs

Le 11 km élite est fait pour eux, un classement sera établi : les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes seront récompensés.

Pour les moins sportifs

Le 6 km ou le 11 km pourront être réalisés à l'allure souhaitée, en courant ou en marchant, il n'y a pas de limite de temps et le franchissement des obstacles n'est pas obligatoire. L'objectif principal est avant tout de se challenger et de terminer. Les participants commenceront par un échauffement ludique mis en place par **Cédric** et **Vivian**, deux coachs sportifs et fidèles à l'événement depuis la première édition. Puis direction la plaine de Colombe, où ils rencontreront les bénévoles qui seront positionnés à chaque obstacle pour encourager les participants. Et pour rendre cette journée encore plus fun, nous allons élire les équipes les mieux déguisées, qui auront mis le plus l'ambiance sur le 6 km et le 11 km loisir.

Dotations 6 et 11 km

L'inscription comprend : un tee-shirt, un éco-gobelet et une boisson, un sac, un dossard, la puce de chronométrage et d'autres surprises à découvrir sur place (dans la limite des stocks disponibles).

Pour les familles

Le 3 km en duo, une course parent/enfant (de 8 à 11 ans), sera l'occasion de partager un moment sportif en famille. Ce parcours est mis en place par l'association Bougez en Bièvre Est afin d'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 la ligne d'arrivée !

Pour les 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.

Une garderie encadrée par des animateurs diplômés BAFA est prévue sur place, en partenariat avec la Communauté de communes de Bièvre Est. Inscriptions en ligne : www.la-renversante.fr

Pour les marcheurs

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, encourager et voir les participants en action sur les différents obstacles. L'encadrement sera fait par un coach sportif, Yann Gondrand – Yfitgo.

Pour les accompagnateurs

Buvette et restauration sur place. : mezze, burger, empanadas, croque-monsieur...

Les valeurs prônées par la Renversante et partagées par tous les participants :

Dépassement de soi – Solidarité – 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.

Inscriptions

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

11 km – une trentaine d'obstacles / Départ de 8h45 à 10h – À partir de 45 €

6 km – une vingtaine d'obstacles / Départ de 11h40 à 15h20 – 40 €

3 km Duo – Nombre d'obstacles pas encore défini / Départ à 11h – 43 €

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 / de 9h30 à

17h – 5 € (inscriptions 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.

Contact presse :

Bérengère 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.