



Communiqué de presse

Mai 2020

La Renversante 6'trouille : se challenger tout en s'amusant ! Ouverture des inscriptions le 7 mai 2020 à 20h

A l'approche d'un déconfinement progressif, il est temps de se fixer de nouveaux objectifs sportifs. L'association Bougez en Bièvre Est annonce l'ouverture des inscriptions le **7 mai 2020 à 20h**, de sa traditionnelle course à obstacles et propose **jusqu'au 10 mai des tarifs promotionnels**. Un événement qui se déroule dans la plaine de Colombe au cœur du territoire du Nord Isère, et qui rencontre un franc succès depuis maintenant 5 ans. Un événement avec jusqu'à 30 obstacles et un max de sourires ! Et pour encore plus de fun, La Renversante 6 innove et vous propose une version Halloween : déguisements & maquillages vivement conseillés !

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. 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.

Participez à **La Renversante 6'trouille**, c'est un défi sportif et fun, courir tout en s'amusant pour les vagues loisirs, et pour les plus sportifs, c'est se surpasser en vague élite.

La reprise sportive en plein air est bientôt d'actualité, profitez-en, vous avez 6 mois pour vous entraîner et vous inscrire !

L'édition 6 de la Renversante aura lieu le dimanche 25 octobre 2020 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...

Les départs et catégories :

LES COURSES HABITUELLES

Course élite 11 km :

Un seul départ élite : sur le 11 km et en première vague à 8h45.

Sportifs souhaitant 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 6 & 11 km :

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).

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 !

LES COURSES ENFANTS

3 km en duo,

Ce fut une belle réussite l'année dernière et c'est la raison pour laquelle l'équipe organisatrice a décidé de reconduire ce format ! 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 particulièrement 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 !

Les nouveautés :

3 km solo pour les enfants de 8 à 11 ans.

1 km, de 3 à 7 ans, le départ est à 11h40 (autour du terrain de foot).

Un échauffement, un dossard, un départ et une récompense à l'arrivée, ils feront, eux aussi, comme les grands ! Les parents ne franchiront pas les obstacles mais seront à côté des enfants, tout au long du parcours.

Pour les plus jeunes, de 3 à 11 ans, un **parcours découverte 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 6'trouille, et encourager et voir les participants en action sur les différents obstacles. L'encadrement sera assuré par un coach sportif, Yann Gondrand – Yfitgo.

Une version Halloween :

Cette 6^{ème} édition en période automnale se prête bien à ce nouveau thème ! C'est une invitation de l'association auprès des coureurs à venir déguisés & maquillés.

Stand de maquillage spécial Halloween sur place :

En option (*payante et non obligatoire*), il vous sera possible de réserver votre créneau horaire pour un maquillage spécial Halloween, réalisé par des professionnels : l'institut d'esthétique Aura Spa.

L'équipe d'Aura Spa sera présente tout au long de la journée et pourra dans la limite des places disponibles maquiller les accompagnateurs où ceux, qui n'auraient pas réservé en ligne, pour être encore plus dans le thème !

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

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.

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 !

Inscriptions : tarifs promotionnels jusqu'au 10 mai 2020 à 23h59

11 km élite – une trentaine d'obstacles / Départ à 8h45 – 30 €

11 km – une trentaine d'obstacles / Départ de 9h à 9h40 – 27 €

6 km – une vingtaine d'obstacles / Départ de 12h40 à 15h00 – 22 €

3 km solo et duo – une quinzaine d'obstacles

/ Départ à 10h20 et 10h40 – 15 € par personne

1 km – une dizaine obstacles / Départ à 11h00 – 8 €

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

+ Des animations gratuites à destination du grand public

La Ren'marchante – pas d'obstacles / Départ à 10h40 – 6 €

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 :

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.

