

**Dimanche 1^{er}
Octobre 2017**

NOUVEAU

**sur le site du Campus
de Ker-Lann**

39^e Edition

FOULÉES

Nature

BRUZOISES

5,5 / 10,6 kms

La course à pied est sans aucun doute l'activité sportive la plus aisée à pratiquer. Chacun peut à loisir s'y consacrer. Point besoin de partenaires, on peut s'élancer seul, à son rythme, soit pour « se faire un peu mal », soit pour dérouler et profiter peut-être d'un environnement agréable.

La course à pied s'est nourrie aussi de légendes et la première d'entre elles qui a donné naissance à la célèbre épreuve du marathon, est sans doute la plus belle.

Mais la course à pied, ce peut-être aussi un moment de convivialité, lorsque l'on réunit des centaines de participants, heureux d'en découvrir pour certains ou simplement heureux d'être les acteurs d'un événement festif pour d'autres.

C'est tout le mérite d'une manifestation comme les « Foulées Bruzaises », maintenant institutionnalisées dans notre ville, moment incontournable pour tous ceux qui déroulent leurs foulées tout au long de l'année.

L'édition qui va délivrer un message d'espoir et de solidarité aussi en ce qu'elle apporte son soutien à l'association « À chacun son Everest ». Elle sera sans aucun doute un moment de transition vers une manifestation revue pour les années futures, les deux co-présidents actuels de l'association se sont fixé cet objectif et ils auront notre soutien pour cela.

Bonnes foulées à tous !

*Le Maire
Auguste Louapre*

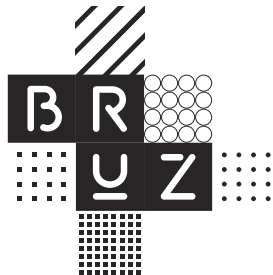


Programme

Courses natures sur les chemin du Campus de Ker Lann avec un départ et une arrivée pour toutes les courses sur le site du complexe sportif de Ker Lann.

9 h 30	Course Populaire H et F.....	5,5 km
9 h 30	GRANDES FOULÉES SUPER U - H et F... mesuré	10,6 km
10 h 45	Scolaires Mini Poussins F (2008-09-10).....	850 m
11 h 05	Scolaires Mini Poussins G (2008-09-10).....	850 m
11 h 25	Scolaires Poussins et Benjamins G-F (2004-05-06-07).....	1600 m

● COURSES 5,5 ET 10,6 KM - COURSES OUVERTES AUX LICENCIÉS ET NON LICENCIÉS
H & F nés en 2001 et avant pour le 10,6 km et nés en 2003 et avant pour le 5,5 km



**31 centrales
réparties
sur 7
départements**

**Un parc de
plus de 200
toupies**



BÉTON PRÊT À L'EMPLOI

7 rue de la Fontaine Blanche
33131 PONT-PEAN

Tél : 02.99.52.82.77

www.bhrbeton.com

Récompenses

- ▼ Récompenses distribuées à l'arrivée ou à la remise des dossards pour tous les participants :
 - Courses scolaires : 1 médaille à tout arrivant
 - 5,5-10,6 km : 1 lot à tout engagé
- ▼
 - 10,6 km : Coupe au premier H et F de chaque catégorie Lot aux 3 premiers Homme et Femme toutes catégories
 - 5,5 km : Coupe et lot aux 3 premiers H ET F de la course
 - Scolaires : Trophée aux 3 premiers G et F de chaque catégorie
- ▼ Challenge :
1 challenge ECOLE et 1 challenge COLLEGE offerts et remis par la Municipalité lors de la cérémonie des mérites sportifs.





Dimanche 1^{er} Octobre 2017 de 9 h 30 à 13 h

Règlement/Organisation

ENGAGEMENT :

Scolaires : GRATUIT

5,5-10,6 km : 7 € (dont 1 € pour "A chacun son Everest")

- Départ et Arrivée au complexe sportif de Ker-Lann

INSCRIPTION :

- Par Internet via le site "yanoo.net" ou "klikego" (*date limite le 28/9/2017*)
- Par courrier en retournant le bulletin d'engagement (*date limite le 28/9/2017*)
- Lors de la remise des dossards le samedi 30 septembre jusqu'à 18h)

DOSSARDS :

Les dossards seront à retirer le samedi 30 septembre 2017 de 14h à 18h devant le Super U de Bruz et le dimanche 1^{er} octobre 2017 avant 9h15 au complexe sportif du Campus de Ker-Lann.

• **AUCUNE INSCRIPTION LE JOUR DE LA COURSE** •

Un certificat médical datant de moins de 1 an comportant la mention « ***ne présente aucune contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition*** » est obligatoire pour tous les engagés non licenciés.

Une autorisation parentale signée est exigée pour tout engagé mineur.

- **Chronométrage** : 1^{er}km -5^ekm - Arrivée
- **Animation** : Jean-Luc BOT
- **Responsabilité civile** : les organisateurs ont souscrit une police auprès de l'assureur AXA.

	CONSTRUCTION BATIMENTS PROFESSIONNELS Structure Métallique – Couverture – Etanchéité – Bardage – Métallerie – Serrurerie – Réservoirs – Bennes HEMERY - 44600 SAINTE-HELENE DE BEAUMONT - ☎ 02 89 73 85 13 - www.hemery.fr HERVIEUX - 56140 MAESTRETT - ☎ 02 97 75 15 12 - www.hervieux.fr
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Plan du circuit

10,6 km : Départ + 2 boucles / 5,5 km : Départ + 1 boucle



Coqueli'bio
ALIMENTATION - COSMÉTIQUES - BAR BIO

Accueil du lundi au samedi
de 8h45 à 12h30 et de 14h à 18h15

41, avenue du Général de Gaulle • 35170 BRUZ
Tél / Fax : 02 23 50 31 28 • www.coquelibio.fr

ARROW Immobilier



Pierre-André MALABOEUF
Directeur d'agence
Espace Vendeurs
07.81.10.87.60



pam@agencearrowimmobilier.com
Rue Simon Polsson - 35170 Bruz
www.agencearrowimmobilier.com

ARROW Immobilier



Erwan GUIHO
Directeur d'agence
Espace Acquéreurs
07.83.84.33.83



eg@agencearrowimmobilier.com
Rue Simon Polsson - 35170 Bruz
www.agencearrowimmobilier.com

**La Cordée Bretonne
partenaire
d'A CHACUN SON EVEREST**



“A CHACUN SON EVEREST” a pour but de permettre à des jeunes touchés par le cancer ou la leucémie, malades ou en rémission, de mieux vivre leur guérison sous tous ses aspects biologiques, sociaux, psychologiques.

- La **CORDEE BRETONNE** a pour but de susciter, coordonner, aider toute action locale au profit de l'association “A CHACUN SON EVEREST”.

L'analogie que développe le Dr Christine JANIN, fondatrice d'A CHACUN SON EVEREST, dans le parallèle qu'elle établit entre la difficulté de l'ascension d'un sommet en montagne et le difficile chemin vers la guérison de ces petits malades constitue l'un des fondements de la démarche psychologique de l'action d'A CHACUN SON EVEREST.

- La **CORDEE BRETONNE** est aux côtés d'A CHACUN SON EVEREST, pour que le plus grand nombre possible d'enfants malades puissent un jour vivre leur EVEREST et atteindre le sommet de leur guérison.

Le soutien que **LES FOULEEES BRUZOISES** apportera à **A CHACUN SON EVEREST** permettra aux enfants d'avancer encore un peu plus vers les sommets et témoignera de votre élan sportif aux côtés de La CORDEE BRETONNE qui vous remercie pour votre générosité.



ENTREPRISE DE **COUVERTURE • ZINGUERIE • ETANCHEITÉ**

Désamiantage-Ramonage
Entretien - NEUF RENOVATION
Pose de véliques • ramonage
Pose de panneaux solaires
Bardages - Isolation - Désamiantage



77, Av. Général de Gaulle - BRUZ
Fax 02 99 57 96 69
beauvir.sarl@orange.fr

02 99 52 65 03



TRAVAUX PUBLICS
Eurovia étudie et réalise
tous travaux

Terrassement
Assainissement
Voiries • Enrobés

OrbapCobpk^fp^?+M+ 2411/5^02.41 JORW @babu
Tél. 02 99 05 03 00 - Fax 02 99 52 63 24
ille-et-wilaine@eurovia.com

Eurovia participe à l'amélioration de votre cadre de vie



FENICAT
EQUITATION

35170 BRUZ © 02 99 41 16 30
Fax 09 59 05 09 78 - Email : fenicat@frec.fr

Affilié
à la Fédération
d'Equitation
Agréé Jeunesse
et Sports
et Education
Nationale

Douard
DÉMÉNAGEMENTS

TRANSPORTS - DÉMÉNAGEMENTS
Toutes distances

12, avenue du Bois de Carcé
35170 BRUZ
Tél. **02 99 52 60 41**
Fax 02 99 52 93 03
douard-demenagements@wanadoo.fr

LES LEMOUSSU
Plomberie - Chauffage

SARL LEMOUSSU
Installation, SAV, entretien et
contrat d'entretien.
Energies renouvelables: gaz, fuel,
Solaire thermique

SARL LEMOUSSU
7 436 PLOMBERIE CHAUFFAGE
24 LA MASSE
35170 BRUZ

Tel : 02 99 08 06 92
frédéric.lemoussu@orange.fr
fax 02 99 133 789 00317

MELLET
Peinture/Décoration
Ravalement de façade

33, Av. Joseph Jan - BRUZ
02 99 52 62 56
pierrick.mellet@wanadoo.fr



**Crédit Mutuel
de Bretagne**

La Fabrique des Pains
BOULANGERIE
VIENNOISERIE

37, Avenue - du Gal de Gaulle
35170 BRUZ - Tél. 02 99 52 74 66
FABRICATION ARTISANALE
Le pain et le café dans mon futur!

epi'tete
Coiffeur - Visagiste

5, av. Jules Tréhou
35170 BRUZ
02 99 52 98 93

Lundi 10h-19h / Mardi au Vendredi 9h-19h
Samedi 8h30-18h

GC
GLET
THE TRUST ONE

MAÇONNERIE
BETON ARMÉ
RENOVATION

ZA de l'Eperon
BRUZ
02 99 52 61 43

Crép'

Avenue

En prévision des Foulées Bruzaises, vous avez certainement augmenté le nombre de vos sorties d'entraînement, ajoutez de l'intensité à vos séances de manière à aborder au mieux ces Foulées et qui sait...battre votre record.

Alors, pour bonifier votre entraînement, suivez nos conseils.

Il est important de se concentrer sur son effort, de le rendre cohérent avec ses moyens. Excellente course à toutes et à tous.

Jog'Bruz est une section de la Jeanne d'Arc de Bruz.
Pour nous contacter : jogbruz@sfr.fr
Pour nous découvrir : www.jabruzfr / sections sportives /Jog'Bruz



17 place du Dr Joly
35170 BRUZ
02 99 57 11 20
facebook
Clermont Optique Bruz

ALAIN AFFLELOU
5, rue duguesclin
35170 Bruz

 **Fruits • Légumes
Fromages**

**Le Panier
Bruzois**

6, avenue Joseph Jan
BRUZ
06 80 84 18 15

Garage BERHAULT

*Dépannage 24h/24h
7 jours/7*

ZI de la Bihardais
35170 BRUZ

Tél. 02 99 52 70 11
Fax 02 99 57 10 63

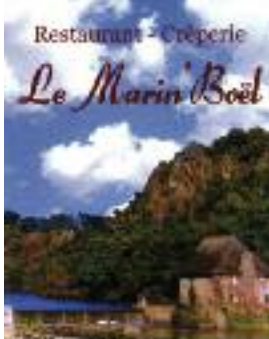
www.depannagerennes.com

- Les 10 commandements de Jog'Bruz -

- 1.** Évitez de porter des vêtements neufs et des chaussures juste sorties de leur boîte. Les vêtements doivent avoir été portés au moins une fois ou lavés et les chaussures usées de quelques kilomètres. Préparez vos affaires la veille.
- 2.** Hydratez-vous les jours précédents (pensez aux eaux minérales pour la recharge en minéraux).
- 3.** Soignez votre sommeil durant la semaine, même pour un 10 km.
- 4.** Prenez des glucides au dîner et bannissez les aliments fibreux, trop gras, trop sucrés, trop épicés... faites simple (pâtes, viande blanche, salade de fruits).
- 5.** N'innovez pas au petit-déjeuner, faites comme d'habitude (2 heures avant).
- 6.** Appliquez de la crème anti-frottements sur les parties sensibles (pieds, entre-cuisse, aisselles...).
- 7.** Échauffez-vous 20 minutes avant le départ (trottez, petites accélérations, talons-fesses, montées de genoux, pas chassés...).
- 8.** Ne négligez pas les ravitaillements.
- 9.** Soyez régulier, courez sans à-coups afin de réaliser une seconde partie de course plus rapide.
- 10.** Prenez du plaisir, appréciez ce moment et soyez confiant(e).

Restaurant - Crêperie

Le Marin Boël



Le Boël - Pont-Réan
tél. 02 99 42 25 69

**A. & E.
COUËDIC**

*Artisan Boulanger
Pâtissier Chocolatier*

2, Place de Bretagne
35170 BRUZ
Tél. 02 99 52 91 25

 **MIROITERIE 35**

TOUS VITRAGES
REPLACEMENT DE CASSE
MENUISERIES ALUMINIUM
FERMETURES DE BALCONS ET TERRASSES

ZA La Porte de Ker Lann - Rue Charles Coudé - 35170 Bruz
Tel : 02 23 20 18 97 - www.miroiterie35.com

ZARUDEL **CHARCUTIER
TRAITEUR
BOUCHER**

Plats du jour • Plats à emporter
Buffet
Organisation de toutes vos réceptions

4, avenue Alphonse Legault 35170 BRUZ
Tél : 02 99 52 61 35

Place du Vert-Buisson
35170 BRUZ
Tél. : 02 23 45 16 36

www.zarudel-traiteur.com

Diagnostic de performance
énergétique - Recherche et
Diagnostic Amiante, Plomb, Gaz,
Electricité
Norme d'Habitabilité
Etat parasitaire Mesurage Loi Carrez

Sébastien FLOC'HLAY

25, rue de Savoie - 35150 JANZÉ
Tél. 02 99 47 31 12

CORDONNERIE DU CENTRE

Clé-réparation
cuir-plaques-gravures-tampons
cartes de visite-piles
reproduction de télécommande
Badges d'immeuble

2, rue Pierre Gérard
BRUZ

02 99 52 74 97
cordoducentre.bruz@laposte.net



Raphaël GUIGUE
votre caviste

7, Place du Chanoine Roullin
BRUZ
Tél. : 02 99 52 64 09



Le Vert Buisson
35170 BRUZ
02 99 52 58 02

BRUZ FLEURS

artisan fleuriste

INTERFLORA

7, RUE DUGUESCLIN
BRUZ
02 99 52 74 88

M.G. Services

MOTTIN Guy

Tous aménagements
intérieur-extérieur
montage de meuble
salle de bain - cuisine
jardin - électricité
plomberie

Rue Edouard Branly
BRUZ
02 99 64 18 63
06 12 91 14 90

Christelle et Eric Davy

Artisan Boulanger Pâtissier

Nous vous proposons toute une gamme de pains cuits tout au long de la journée.
Vous trouverez également nos viennoiseries maison, chocolats, pâtisseries,
sandwichs. Nous acceptons les tickets-restaurant.

8, Av Joseph Jan - 35170 BRUZ - Tél. 02 99 52 60 20
Ouvert du mardi au dimanche - fermé le Lundi



Agence de Voyages

Couleur Soleil

8, Av. Alphonse
Legault
35170 BRUZ

Tél. 02 99 65 58 00
agencecouleursoleil@yahoo.fr
LIC. 035 080 005

GRANITS
BERTIN

Z.I. rue du Champ Niguel - BRUZ

02 99 52 75 67

François BERTIN Fabricant / www.granitsbertin.com

Monuments et articles
Funéraires
Caveaux monoblocs

Plan de travail
Cuisine
Salle de bains

1, rue de la Croix Gibon - PIPRIAC

02 99 34 42 98

1846-2011-1994
clermont
BRUZ
Boucherie-Charcuterie

Tous les produits
Mariages, réceptions, buffets, cocktails...

4, Avenue Joseph Jan
35170 BRUZ

www.bouchertraiteur-clermont.com
Tél. 02 99 52 60 66 - Port. 06 81 77 49 44





BULLETIN D'ENGAGEMENT

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Sexe : M F

N° licence FFA : _____ Club ou Association : _____

Pour les non-licenciés : **certificat médical de - 1 an de non-contre indication
à la pratique de la course à pied en compétition.**

Course 5,5 km (7 €) Course 10,6 km (7 €)

**1 € par engagement sera reversé à l'Association « A chacun son Everest »
UN LOT distribué à tous les engagés des courses 5, 10 km**

Fait à
le
Signature

Autorisation parentale pour les engagés mineurs

Fait à _____ le _____

Signature _____

**A retourner avant le 28/9/2017 : Foulées Bruzoises - Espace JA
Esplanade Colette Besson - 35170 BRUZ**



28, rue A. Legault - 35170 BRUZ
Tél. 02 99 05 04 81 www.notaires-immobilier-bruz.fr

**Notaires
associés
de BRUZ**

A vendre : Bruz – Maison ind. T7 orientée Sud et Ouest sur sous-sol, comprenant séjour avec cheminée et cuisine ouverte équipée, véranda, chambre avec s. d'eau - Salon et mezzanine en demi-niveau - 3 chambres et s. bains à l'étage - jardin avec abri, surf. 603 m² - Classe Energie C - 380.000 € plus frais de négociation 13.680 € - réf. 287928

Renseignements 02 99 05 04 81



www.tilloy-immo.fr

06 14 85 50 60

valerie@tilloy-immo.fr



Cabinet ROUMY & JOYEUX

Agents généraux exclusifs MMA - 4 agences à votre service

TÉL. 02 99 78 29 29



RENNES • 24 AV. HENRI FRÉVILLE • FAX 02 99 65 06 32



BRUZ • 4 BIS AV. GAL DE GAULLE • FAX 02 99 52 25 28

N° ORIAS 07 010 453 - 07 011 798 - www.orias.fr

MUTUELLES DU MANS ASSURANCES

ENTREPRISES & PARTICULIERS

SUPER

BRUZ



ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20 h



 **02 99 05 9000**

Remerciements

L'association Foulées Bruzoises remercie Monsieur le Maire, la ville de Bruz, les bénévoles, les partenaires et toutes les personnes qui ont œuvré à l'organisation de cette journée.

Le Bureau

Pour nous contacter :
contact@fouleesbruzoises.fr

Pour informations :
<http://fouleesbruzoises.fr>

