

## Courses ouvertes à tous, licencié(e)s et non licencié(e)s

N°	Horaire	Épreuves	Année Naissance	Distance	Tarif
1	19h00	Bambins	2020 et après	Stade	3 €
2	19h10	Eveil	2017 à 2019	900 m	
3	19h15	Poussins	2015 - 2016	1,5 km	
4	19h30	Benjamins	2013 - 2014	2 km	
		Minimes	2011 - 2012	3 km	
5	20h15	Course Découverte	2010 et avant	5 km	6 € *
		Course des As		10 km	10 € *
		Relais des Monts		10 km	15 € *

19h45 : **Marche 8 km**, tarif 4 €

1 inscription = 1€ reversé à l'association Les Trésors de Lucas et Pacôme

- Lot offert à tous les participants
- **Course bambins et éveil** : récompense à l'arrivée pour tous. Tirage au sort à 19h45. Nombreux lots. Présence obligatoire
- **Courses poussins à minimes** : récompense aux 3 premiers H & F de chaque catégorie
- **Course découverte** : récompense aux 5 premiers H & F
- **Course des As** : récompense aux 5 premiers H & F et au 1<sup>er</sup> de chaque catégorie (non cumulable)
- **Relais des Monts** : récompense à la 1<sup>ère</sup> équipe féminine, 1<sup>ère</sup> équipe masculine et 1<sup>ère</sup> équipe mixte



### Relais des Monts

10 km en relais par équipe de 3 (1 tour de 3,3 km par coureur)

### Inscriptions :

- Par internet avec paiement en ligne sur [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com) jusqu'au 17/06 23h59
- Par bulletin papier avec règlement jusqu'au 17/06, à envoyer à Géraldine BREMENSON 7 Pommereux Sentilly, 61150 Monts-sur-Orne ou à déposer chez Decathlon Argentan-Sarceaux, rue de la Gravelle 61200 Argentan (chèque à l'ordre de Foulées et Randonnées des 3 Monts)
- **Inscription sur place : tarif majoré de 4 € pour la course 5\***

**Arrêt des inscriptions une demi-heure avant le départ de chaque course**

### Conditions d'engagement

- pour les mineurs : licence d'athlétisme ou questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur
- pour les majeurs : une licence d'athlétisme délivrée par la FFA ou une attestation PPS (Parcours de Prévention Santé) de moins de trois mois ([pps.athle.fr](http://pps.athle.fr))

Informations et règlement sur <https://foulees3monts.wixsite.com/foulees-gouletaises>

## FOULÉES GOULETAISES - VENDREDI 19 JUIN 2026

### Inscription en individuel

Nom : ..... Prénom : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Sexe :  M  F Date de naissance : ...../...../..... Tél : .....

N° licence athlé FFA : ..... Club : .....

N° de PPS : .....

**Marche** :  **Course** :  1  2  3  4  5 (cocher la case)

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la course.

**Pour les mineurs, autorisation parentale à compléter :**

M ..... autorise mon fils/ma fille à participer aux Foulées Gouletaises et dégage les organisateurs de toute responsabilité.

**Signature :**

✂ .....

Inscription **RELAIS DES MONTS** (10km en relais par équipe de 3)

**Nom équipe** : ..... Féminine  Masculine  Mixte

**Coureur 1** : Nom ..... Prénom .....

Code postal ..... Ville .....

Sexe :  M  F Date de naissance ...../...../..... Tél .....

N° licence athlé FFA ..... ou N° de PPS .....

**Coureur 2** : Nom ..... Prénom .....

Code postal ..... Ville .....

Sexe :  M  F Date de naissance ...../...../..... Tél .....

N° licence athlé FFA ..... ou N° de PPS .....

**Coureur 3** : Nom ..... Prénom .....

Code postal ..... Ville .....

Sexe :  M  F Date de naissance ...../...../..... Tél .....

N° licence athlé FFA ..... ou N° de PPS .....

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de la course.

**Signature :**