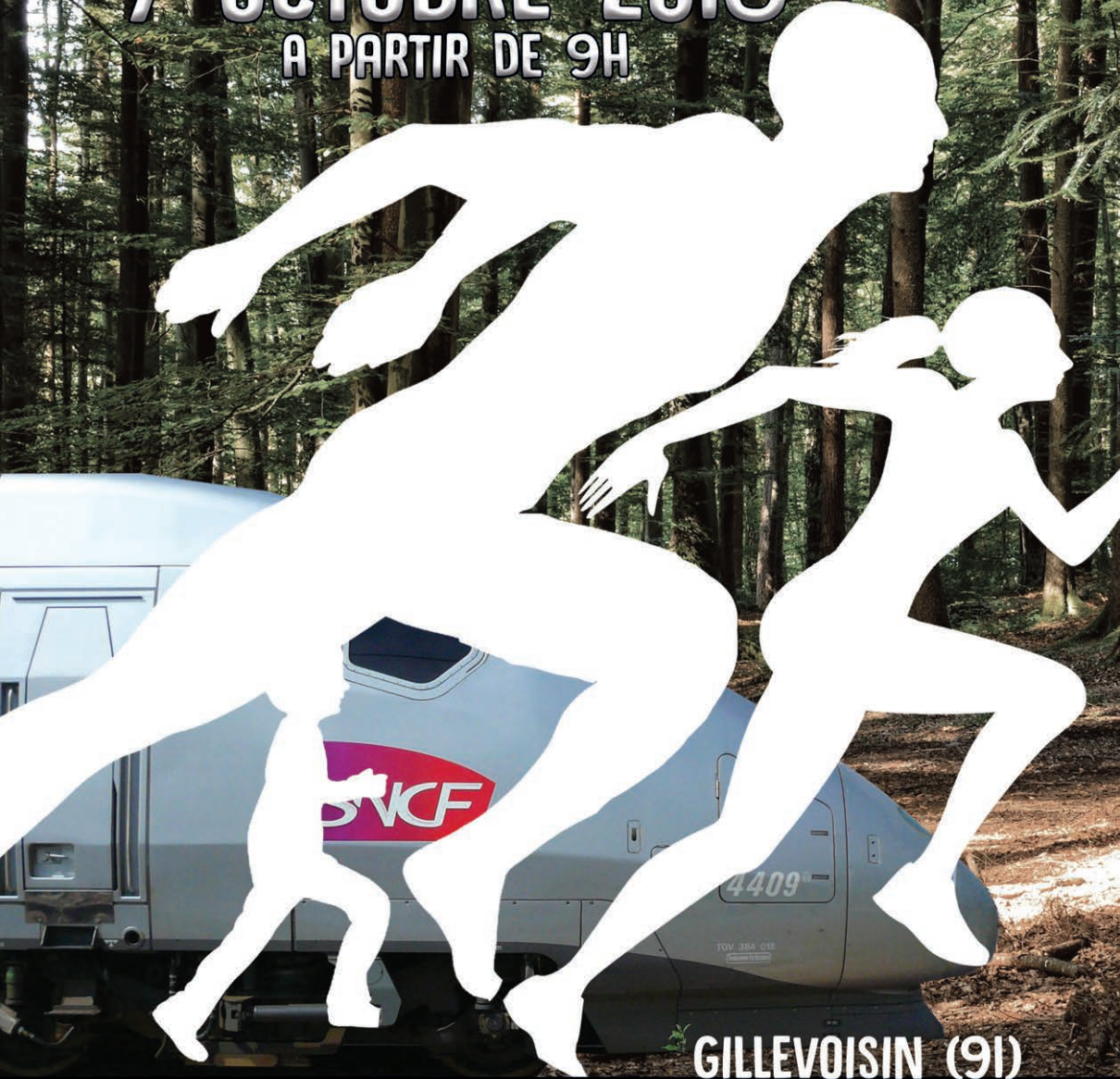


20^{èmes} Foulées du Rail 2018

7 OCTOBRE 2018
A PARTIR DE 9H



GILLEVOISIN (91)

20^{ÈMES} FOULÉES DU RAIL 2018



Le Comité d'Établissement SNCF Mobilités de Paris Rive Gauche organisera ses 20^{èmes} Foulées du Rail dans le superbe parc du Château de Gillevoisin, le dimanche 7 octobre 2018.

Cette rencontre rassemble de plus en plus de familles cheminotes et devient une des manifestations incontournables de la rentrée proposées par votre CER.



Que vous soyez sportifs ou non, nous vous attendons pour cette journée amicale et conviviale, que nous tournons à la fois vers la culture et le sport, mais surtout vers la rencontre et l'échange.

Nous vous proposerons des jeux toute la journée pour petits et grands. Les associations culturelles et sportives vous feront découvrir leurs activités et vous initieront à leurs pratiques. Une paëlla sera servie le midi au son de la musique du Rail Band...



Et bien sûr vous pourrez, si vous le souhaitez, vous mesurer à vos collègues et amis dans les différentes épreuves sportives organisées.

Les activités du Comité d'Établissement vous seront également présentées : restauration, antennes-billetteries, bibliothèques, accueils de loisirs, activités pour les retraités...

Retrouvons-nous tous ensemble pour ce moment de partage dans le superbe parc du Château de Gillevoisin, ce dimanche 7 octobre 2018.

ILS SERONT PRÉSENTS

Les associations culturelles affiliées à l'UAICF (Union Artistique et Intellectuelle des Cheminots Français)

- Association Artistique des Cheminots de Paris Sud Ouest (peinture)
- Club Aquariophile Cheminot de Masséna
- Club Artistique des Cheminots de Montparnasse (peinture)
- Club de Modélisme des Cheminots de Paris Kilomètre Zéro
- Club de Modélisme ferroviaire de Juvisy
- Club de Modélisme du Pays Chartrain
- Club Photo Ciné de Paris Austerlitz
- La Compagnie Dramatique «L'Équipe»
- L'Harmonie La Renaissance
- Microfer de Chartres (informatique)

- Photo Club Cheminot Chartres
- Photo Club Cheminot Maine-Montparnasse
- Rail Band (musique)
- Union Musicale et Artistique des Cheminots de Montparnasse (musique et danse)

Les associations sportives affiliées à l'USCF (Union Sportive des Cheminots de France)

- ASE (Association Sportive d'Egly)
- SCPO (Sporting Cheminot de Pratique Omnisports)
- USCORG (Union Sportive des Cheminots Ouest Rive Gauche)
- ASCT (Association Cyclotouriste de Trappes)

Les autres associations sportives

- Aéro-club d'Etampes Mondésir
- Rail Moto Loisirs

Les autres associations

- ONCF (Orphelinat National des Chemins de Fer)
- Le Jardin du Cheminot
- Les cheminots bretons et l'USBIF (Union des Sociétés Bretonnes d'Île de France)

Les partenaires

- | | |
|-----------------|--------------------|
| • UAICF | • USCF |
| • Crédit Mutuel | • MIF |
| • GMF | • Mutuelle Entraïn |

PROGRAMME



8H30 : accueil des participants - Inscriptions - Remise des dossards - Petit déjeuner

Entre 9H et 11H : départ des différentes épreuves

- 9H00 : départ de la randonnée cyclotouriste de 30 km
- 9H15 : départ de la randonnée « bon marcheur » 10 /12 km
- 9H30 : départ de la randonnée « promenade » 5/6 km
- À partir de 9H30 : départ de la course d'orientation. Les départs se feront au fur et à mesure des inscriptions.
- 10H00 : départ des courses à pieds de 3,5 km et 10,2 km
- À partir de 11H : départ des courses à pieds enfants (de 150 m à 2740 m)

Entre 12H et 12H30 : fin de toutes les épreuves

12H30 : proclamation des résultats et remise des récompenses

13H : tirage au sort de la tombola

Chaque participant à une épreuve se verra offrir un billet de tombola en arrivant.

13H15 : apéritif et repas animés par le groupe de musique Rail Band

Jusqu'à 15H30 :

- **nombreuses animations pour les enfants** (Jeux traditionnels bretons, golf, jeux d'échecs, pétanque...)
- **présentation** par les différents associations et partenaires de leurs activités



RAPPEL DES ÉPREUVES

Épreuve 1 : 150 m- Baby athlétisme - Années 2012 et après-H/F (à partir de 11h30)

Épreuve 2 : 270 m- École d'athlétisme - Année 2011-H/F (à partir de 11h30)

Épreuve 3 : 455 m- École d'athlétisme- Années 2009 à 2010-H/F (à partir de 11h30)

Épreuve 4 : 1500 m- Poussins-Années 2007 et 2008-H/F à partir de 11h

Épreuve 5 : 2740m- Benjamins et minimes-Années 2003 à 2006-H/F (à partir de 11h)

Épreuve 6 : 3,5 km- Minimes, cadets, juniors, espoirs, séniors et les masters-H/F-2004 et avant (10h00)

Épreuve 7 : 10,2 km- Cadets, juniors, espoirs, séniors et les masters-H/F-2001 et avant (10h00)

Épreuve 8 : 5/6 km- Randonnée « promenade » (9h30)

Épreuve 9 : 10/11 km- Randonnée « bon marcheur » (9h15)

Épreuve 10 : 30km- Randonnée cyclotouriste circuit « découverte » (9h00)

Épreuve 11 : course d'orientation (à partir de 9h30)



LE DOMAINE DE GILLEVOISIN (91)

LE CHÂTEAU DE GILLEVOISIN, INSTITUT MÉDICO-ÉDUCATIF (IME)

L'objectif de l'IME est de dispenser une éducation et un enseignement spécialisés prenant en compte les aspects tant psychologiques que psychopathologiques en recourant à des techniques de rééducation, par une aide individualisée et adaptée à chaque personne accueillie afin de lui permettre d'accéder à des apprentissages sociaux, pédagogiques et professionnels, et enseignées au sein des ateliers professionnalisant, actuellement au nombre de 5.



Hygiène des locaux



Le conditionnement



ZOOM

SUR DES ATELIERS D'APPRENTISSAGE DE L'IME DE GILLEVOISIN...

Le restaurant d'application «La table d'Antoine» permet aux jeunes de l'IME de se plonger en situation réelle dans le secteur de la restauration et du service en salle. C'est un véritable outil pédagogique pour préparer les adolescents à leur future insertion dans le monde du travail. Le restaurant est ouvert au public sur réservation les midis du mardi au jeudi. Renseignements au 01.60.82.96.15

Les jardins et espaces verts, notamment dans le magnifique parc de l'IME, mais l'atelier prend également des chantiers à l'extérieur... Comme au collège d'Étrechy (notre photo). Bientôt chez vous peut-être ?

Jardins et espaces verts



La restauration



POUR SE RENDRE À GILLEVOISIN

En transports en commun :

RER C (Gare de Lardy), puis navette du CER gratuite jusqu'à Gillevoisin. Départ : 8h10 et 9h10.
Retour depuis Gillevoisin : départ 14h15 et 14h45.

Par la route :

Le domaine se situe entre Étampes et la Ferté-Allais. Nationale 20, sortie Chamarande. Prendre la direction de Chamarande, puis Gillevoisin et suivre le fléchage.

