

# Virade de l'espoir Cergy-Pontoise #4

Samedi 25 septembre

Venez donner votre souffle en participant à la 4e édition de la Virade de Cergy-Pontoise, le samedi 25 septembre. Une manifestation sportive, festive, familiale et solidaire qui permet de collecter des fonds pour la lutte contre la mucoviscidose au profit de l'association Vaincre la Mucoviscidose.

Depuis son lancement en 2017 et sa première édition, la ville de Courdimanche a toujours soutenu la Virade de l'espoir.

L'objectif de cette manifestation sportive, festive, familiale et solidaire est de collecter des fonds pour la lutte contre la mucoviscidose au profit de l'association Vaincre la Mucoviscidose.



## Dès 8h30... Les épreuves sportives solidaires

Cette année, pour sa 4ème édition le samedi 25 septembre 2021, la Virade de l'espoir de Cergy-Pontoise propose **six épreuves sportives solidaires permettant à chacun, selon son profil, de donner son souffle pour ceux qui en manquent :**

- Une course chronométrée de 10 km,
- Une course à allure libre de 6 km,
- Une randonnée de 14 km,
- Une marche familiale de 5 km,
- Une rando-roller,
- Un challenge connecté.

Pour chaque épreuve, le rendez-vous est donné au plateau sportif de Courdimanche.

Avant les épreuves sportives solidaires, un échauffement collectif sera organisé. Et après, une séance collective d'étirements sera proposée ainsi que des massages à l'espace récupération effectués par des masseurs-kinésithérapeutes professionnels et étudiants.

Rendez-vous au Complexe sportif Sainte Apolline, 88 boulevard des chasseurs, 95800 Courdimanche

- 8h : Accueil— **Retrait des dossards** des courses et de la marche familiale
- 8h30 : Départ de la **randonnée de 14 km** organisée par **Rando-Nature Vauréal et ASPTT Cergy-Pontoise**. Echauffement collectif
- 9h30 : Départ de la **rando-roller** organisée par **Zone 4 Roller**
- A partir de 10h00 : Début des **épreuves sportives solidaires**
- vers 10h45 : Espace récupération pour les participants. Etirements et **Massages** (*par les kinésithérapeutes*)
- vers 11h30 : Remise des prix, **Tirage au sort des séjours offerts par MMV - Les vacances club**
- **Course chronométrée de 10 km** : Inscription préalable obligatoire [en ligne](#)

- **Course de 6 km** : Inscription possible dès à présent [en ligne](#)
- **Marche familiale de 5 km** : Inscription possible dès à présent [en ligne](#)

A gagner : 2 séjours (1 semaine et 1 week-end) dans les Alpes françaises – Tirage au sort parmi les participants présents

## Des animations toute la journée

- **Activités ludiques et familiales** : Jeux gonflables XXL, poneys, mascottes, ...
- **Activités multisports** : Baseball, hockey, rameur, taekwondo, sumo, ...
- Stand **sensibilisation** et parcours “**vis ma vie de muco**”
- A partir de 11h30 : **Barbecue géant**, Crêpes, Boissons
- 17h00 : Grand tirage au sort des lots

## En soirée...Concert

Rendez-vous à 20h au **Forum de Vauréal** pour assister au concert des Fatalis picards !

Tarif : 25 € – *Attention, nombre de places limité, pensez à réserver [ici](#)*

Restauration possible sur place

## Et aussi, le vendredi 24 et le samedi 25 septembre au RKC...

Rendez-vous au RKC Karting, aérodrome de Pontoise, Boissy-l'Aillerie. Animation sensibilisation, dons et... tirage au sort spécifique karting !

*Avec le soutien de deux parrains, **Presnel KIMPEMBE**, champion du monde de football 2018 avec l'équipe de France, Défenseur du PSG, et **Jean-Eric VERGNE**, double champion du monde de Formule E.*

Infos pratiques

### Plateau sportif

boulevard des chasseurs

95800 Courdimanche

Documents

[Flyer - programme Virade de Cergy-Pontoise](#)

Liens utiles

[Site internet - Virade de Cergy-pontoise](#)

[Réservations concert Fatalis Picards](#)

[Inscriptions courses](#)