

Les Métropolitaines

Blot

19 JANV.
2025



© Christian Dufourt

ÉDITO



Après le succès de l'édition 2024 avec une participation record de 4900 coureurs, Les Métropolitaines BLOT souffleront, en ce début 2025, les 30 bougies du 10km créé en 1996 à l'initiative de Courir à Saint-Grégoire et de l'association sportive de l'équipement pour « fêter » la rocade nord de Rennes avant son ouverture à la circulation.

Cette édition anniversaire sera l'occasion de renforcer et de développer le succès populaire de ce rendez-vous désormais incontournable du running en terre bretonne. « À chacun sa victoire » slogan des Métropolitaines Blot traduit l'esprit sportif mais aussi festif des courses proposées. Du 10km Blot label international, à la 7,5km Grégorienne Grand Quartier épreuve 100% féminine au 4km Vivalto Sport épreuve non chronométrée, il y en a pour tous les goûts : sportifs confirmés ou coureurs moins confirmés, chacun peut se lancer !

La 30^e du 10km sera également l'occasion de mettre en avant nos meilleurs athlètes régionaux et nationaux, cela augure de belles confrontations et un spectacle éclatant.

Les mots d'ordre pour cette nouvelle édition des Métropolitaines Blot : plaisir, sport, convivialité et bonne humeur !

Bonne course à toutes et à tous.

Jean-Pierre Pen
Président Les Métropolitaines

SOMMAIRE

- 2 - Genèse de la course sur la Rocade
- 3 - Le plan des courses
- 5 - Le surentraînement
- 7 - Challenge entreprise BPGO
- 10 - Pourquoi choisir St-Yorre

- 12 - Quand les Héros viennent à la rencontre des enfants à l'hôpital
- 12 - La 4 km Vivalto Sport
- 16 - Les Métropolitaines Blot en pratique
- 17 - Sport et alimentation

GENÈSE DE LA COURSE SUR LA ROCADE



Inauguration de la rocade nord de Rennes

Et si nous profitions de l'ouverture de la rocade pour organiser notre première course ?

C'est cette idée, lancée à la fin de notre assemblée générale de Courir à Saint-Grégoire le **17 novembre 1995**, qui marqua le point de départ de cette aventure.

Le bureau de la jeune association « Courir à Saint-Grégoire » créée le **28 décembre 1991** sous l'impulsion de son président **Joseph KERVELLA** valida immédiatement ce projet. Restait à convaincre les services de la Direction Départementale de l'Équipement (DDE), maître d'œuvre de la Rocade dont le projet avait suscité de nombreuses protestations parmi les associations locales de riverains.

À notre grande satisfaction, l'idée fut accueillie avec enthousiasme par **Vincent Cobée** chef de service des Grands Travaux de la DDE, et validée par sa direction. La date du Samedi **13 janvier 1996** fut actée : la première course sur route, longue de 10,5 km aurait bien lieu. Ce serait l'occasion unique de courir sur la Rocade avant son ouverture officielle au trafic.

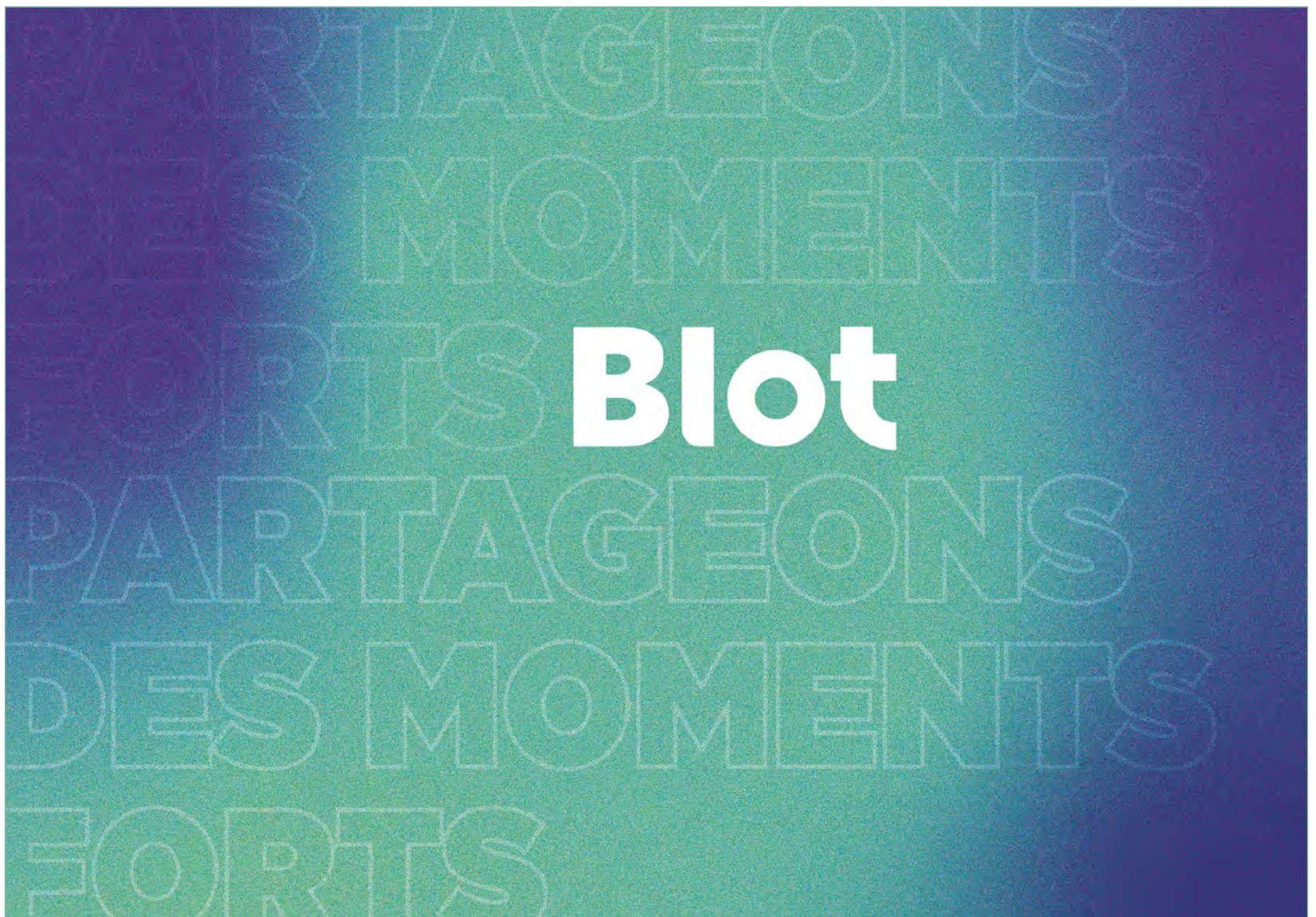
En partenariat avec la DDE, les membres de l'association se mobilisèrent pour organiser cet événement dans un délai serré. Pour cette première édition, il fut décidé de limiter le nombre de participants à 1000. La DDE, par l'intermédiaire de l'ASCEE (Association Sportive de l'Équipement), s'occupa de la couverture médiatique, sollicitant divers médias locaux (télévision, radio, presse écrite) pour assurer la promotion de l'événement.

Le jour J, après le succès de la matinale : « porte ouverte au public », le starter libéra, à 14h30 les 1 000 coureurs qui foulèrent les 10,5 km de chaussées de la Rocade entre l'échangeur de la route de Saint-Malo et celui de Cesson-Sévigné. Une belle course remportée dans de bonnes conditions par **Jean-Luc OHIER** (Saint-Malo) champion de Bretagne du 10 000 m chez les hommes et **Annie TREMOUREUX** (Saint-Grégoire) chez les femmes.

La journée se termina salle de la Forge par une soirée festive, réunissant tous les bénévoles et partenaires ayant contribué au succès de cette première édition.

Cet élan nous permit de reconduire l'événement l'année suivante, le **19 janvier 1997**, cette fois recentré sur Saint-Grégoire et les berges du canal d'Ille et Rance

Une belle histoire venait de commencer. !!!



© Emmanuel Pain



ÉDITO

« Quel plaisir de fêter cette année les 30 ans des Métropolitaines BLOT ! La Bretagne est une terre populaire de sport et Les Métropolitaines, qui auront lieu le 19 janvier prochain à Saint-Grégoire, témoignent de cette vitalité associative et sportive intense qui participe du fait de bien vivre en Bretagne.

Soutenir et accompagner la pratique du sport pour toutes et tous, tout le temps, partout en Bretagne et permettre à nos espoirs de devenir de grands champions, c'est l'ambition de la Région Bretagne.

Ainsi, la Région est heureuse d'être une nouvelle fois aux côtés des Métropolitaines, rendez-vous sportif et festif incontournable du running breton. Cette année, avec 5 500 participants attendus, les Métropolitaines promettent encore un grand moment de sport et de records pour les coureurs confirmés comme pour les sportifs amateurs !

Bel anniversaire aux Métropolitaines et, à toutes et à tous, je vous souhaite une bonne course !

Deiz ha bloaz laouen d'ar Métropolitaines ha deoc'h-holl, paotred ha merc'hed, e hetañ ur redadeg vat !

Loïg Chesnais-Girard,
Président de la Région Bretagne

DUMAS ASSOCIÉS
CONCEPTION et CRÉATION
12-14, rue Claude Bernard
35000 Rennes
Tél. : 06 14 89 08 50

Amazone Concept
EXÉCUTION
10, square Doyen Yves Milon
35200 Rennes
Tél. : 06 31 21 50 93

ouest france
IMPRESSION
10, rue de Breil
35000 Rennes
Tél. : 02 99 32 65 29

Imprimé sur du papier UPM produit en Allemagne à partir de 52% de fibres recyclées, porteur de l'écolabel européen, numéro FI/11/001. Eutrophisation : 0,003 kg/tonne.

PEFC 10-31-3502 / Certifié PEFC / pefc-france.org



Crédits textes : Jean-Pierre Pen, Stadion Actu.
Crédits photos : Yves Mainguy, Patrick Le Deaut, CM Dufourt.
Édition gratuite. Ne pas jeter sur la voie publique.



ÉDITO

Chers amis coureurs,
 Cette année 2024 marque une étape particulière pour les Métropolitaines : 30 ans de sport, de passion et de convivialité. Cette longévité exceptionnelle témoigne non seulement du succès de cet événement, mais aussi de l'énergie collective et du lien qui nous unit autour de cette course devenue une véritable tradition pour notre commune et au-delà.

Depuis trois décennies, les Métropolitaines nous offrent bien plus qu'un simple rendez-vous sportif. C'est un moment où se croisent les performances des athlètes aguerris, le défi des coureurs d'un jour, et la joie de se retrouver entre voisins, amis, ou collègues pour vibrer ensemble. Cette édition anniversaire, comme les précédentes, promet d'être un temps fort, avec la chaleur humaine et l'engagement de tous ceux qui la rendent possible.

Je tiens à remercier chaleureusement les organisateurs, bénévoles et partenaires, ces artisans de l'ombre sans qui rien ne serait possible. Leur dévouement, leur savoir-faire et leur enthousiasme font toute la différence, et les coureurs le disent eux-mêmes : « la qualité de l'organisation est exemplaire ».

À toutes celles et ceux qui s'élanceront sur les différentes distances, que ce soit pour un 10 km, un 7,5 km, ou simplement pour le plaisir de partager ce moment, je vous souhaite de belles sensations sportives.

Que cette édition spéciale soit l'occasion de se dépasser, mais surtout de profiter de l'esprit unique qui caractérise les Métropolitaines : la persévérance, le dépassement de soi et la solidarité.

À chacun d'entre vous, que vous soyez participant, spectateur ou partenaire, je souhaite une belle course et une excellente année 2025, sous le signe de la vitalité et de l'épanouissement.

Rendez-vous sur la ligne de départ pour écrire ensemble une nouvelle page de cette belle histoire commune !

Laëtitia Remoissenet
 Maire de Saint-Grégoire

EN CHIFFRES 2024



Toujours dans la course avec les Métropolitaines de Saint-Grégoire !

Au service des entreprises, des collectivités territoriales, des professionnels de santé :

- Gérez efficacement vos déchets soumis à la REP : conseils pratiques et solutions durables
- TRIVEL, le tri automatisé des déchets de chantier.
- RECYCL'INN PRO, La déchèterie pour les PROS.
- Pré collecte, gestion des conteneurs (syndics, bailleurs).
- Lavage et désinfection de bacs et de colonnes.
- Collecte, recycle et valorise tous types de matières.
- Balayage, désherbage des voiries.
- Prestation de gestion déléguée.



36 Rue Bahon Rault
 35760 SAINT-GRÉGOIRE

16 Rue Léon Berthault
 35000 RENNES

5 Rue de Bray
 35510 CESSON SÉVIGNÉ



LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

par le club des cardiologues du sport

- 1 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 2 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 3 J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5° ou supérieures à +30°.
- 4 Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 5 Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort.
- 6 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 7 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans (hommes) et 45 ans (femmes).
- 8 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
- 9 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
- 10 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

VIVALTO SPORT

NOS COACHS SONT LÀ POUR VOUS !

EXPERT DU SUIVI PERSONNALISÉ
Activités aquatiques, musculation, cardio, cross-training

in f ig

02.99.23.34.10
www.vivalto-sport.com
9, Boulevard de la Boutière
35 760 SAINT-GREGOIRE

LE SURENTRAÎNEMENT

Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecine et traumatologie du sport Pathologies de l'appareil locomoteur, Vivalto Sport - CHP Saint-Grégoire

Méfiez-vous du surentraînement !!

Il n'est de secret pour personne que l'amélioration de la performance passe obligatoirement par un travail dur.

L'entraînement crée un stress au niveau des systèmes cardio-vasculaires et musculaires qui s'adaptent progressivement aux charges de travail imposées. Pendant les périodes de récupération, ces systèmes fonctionnent à des niveaux plus élevés que les niveaux habituels afin de compenser la surcharge de travail imposée pendant les entraînements : c'est ce qu'on appelle la surcompensation. Ce n'est donc que pendant la période de récupération que les modifications physiologiques ont lieu. C'est de cette manière que les cycles d'entraînement sont élaborés afin d'atteindre les objectifs fixés. La récupération tient donc une place importante.

Si la relation charge de travail-repos est déséquilibrée, la performance sportive tend à stagner. Si cette situation vient à perdurer, peut s'installer un état de surentraînement qui correspond à un état persistant de contre-performances sportives associé à des symptômes émotionnels, comportementaux et physiques liés à l'entraînement. La fatigue persiste même après plusieurs périodes de récupération.

La récupération est le maître mot pour devenir plus performant.

La prévention est essentielle et se situe à trois niveaux :

- celui du sportif : régime alimentaire adapté et varié, hydratation suffisante, sommeil suffisant et de bonne qualité, se fixer des objectifs atteignables, bonne gestion du temps entre les impératifs professionnels, familiaux...

- celui de l'entraîneur : programmer des jours de récupération, éviter les séances monotones, être progressif dans l'augmentation des charges, bonne communication avec son sportif,
- celui du médecin du sport : dépistage des signes cliniques.

Vous vous sentez fatigué ? Vos performances sportives ont diminué ?

- Consulter un médecin du sport.
- Vous pouvez remplir le questionnaire de dépistage du surentraînement de la Société Française de Médecine du Sport.





toasushi

CENTRE COMMERCIAL
GRAND QUARTIER
Route Saint-Malo
35760 SAINT-GRÉGOIRE

Ouvert de 9h à 21h

toasushi.fr

14^E ÉDITION

LE MARATHON VERT[®] RENNES SCHOOL OF BUSINESS

25 & 26 OCTOBRE 2025

COUREZ VOUS INSCRIRE >

SAM. 25 OCTOBRE
COURSES NOCTURNES
COURSE FÉMININE 5KM YVES ROCHER
MARCHÉ FAMILIALE 5KM YVES ROCHER
10KM LAMOTTE

DIM. 26 OCTOBRE
PARCOURS 100% RENNES
MARATHON
MARATHON DUO MCDONALD'S
MARATHON RELAIS OUEST-FRANCE

CAMPINGS *Cybele Vacances*

4 campings en France pour des vacances inoubliables...

En Vendée, Pyrénées Orientales ou Loire Atlantique, découvrez nos campings 3, 4 et 5 étoiles avec :

- Espaces aquatiques couverts et chauffés
- Animations d'avril à novembre
- Commerces & services
- Situation en bord de mer

www.cybelevacances.com

➤ RÉSERVATION 02 49 06 10 60

CYBELE VACANCES

Les métropolitaines Blot vous proposent de participer le 19 janvier 2025 au challenge entreprise BPGO.

Challenge du nombre de participants

Comment gagner ?

L'entreprise ou la collectivité employeur qui inscrit le plus grand nombre de participants sur **l'ensemble des épreuves, (10km Blot et 7,5 km Grand Quartier)** dans sa catégorie d'entreprise, sera déclarée vainqueur du challenge entreprise BPGO.

3 catégories

Tenant compte de l'effectif :

- Effectif inférieur à 50 salariés,
- Effectif compris entre 50 et 249 salariés,
- Effectif supérieur à 250 salariés.

Challenge performance par équipe

Le classement par équipe est établi sur le 10 km Blot en fonction du temps cumulé des 3 premiers coureurs de chaque entreprise.



ORGANISEZ UN ÉVÈNEMENT
D'ENTREPRISE SANS
CONTRAÎNTE



UNE OPPORTUNITÉ DE
LIEN ENTRE
SPORT ET RSE



FÉDÉREZ VOS SALARIÉS
ET RENFORCEZ LA
COHÉSION



BRETAGNE^{BE}

Les Métropolitaines Blot

CHALLENGE
ENTREPRISE
BPGO

19 JANV.
2025

RENNES
ST-GRÉGOIRE

PARTENAIRE MAJEUR

+X BANQUE POPULAIRE
GRAND OUEST

Banque Populaire Grand Ouest – SA coopérative de Banque Populaire à capital variable – Siège social 15 boulevard de la Boutière CS 26858 35768 Saint Grégoire cedex. 857 500 227 RCS Rennes. Banque Populaire Grand Ouest exploite la marque Crédit Maritime.
© visuel : Les Métropolitaines

EN TOUTE TRANQUILLITÉ

Le 19 janvier vous serez quelque **6000 participants** à converger vers Saint-Grégoire. Pour vous permettre d'accéder au site des Métropolitaines Blot voici quelques conseils :

- Retirez votre dossard dès le samedi 18 au complexe sportif du COSEC
- Anticipez votre arrivée le 19 janvier, jour de course
- Optez pour le co-voiturage
- Favorisez le vélo dans la mesure du possible
- Places PMR et parking à vélo rond-point Alphas



EMPRUNTEZ LES NAVETTES GRATUITES

(en continu de 8h30 à 13h)

départ centre commercial Grand Quartier
arrêt de bus C4

mises à votre disposition par DLM (partenaire officiel des Métropolitaines Blot)



Sojasun



RICHES EN PROTÉINES

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.



METTEZ DU NEUF DANS VOS PROJETS

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS PINEL*

ORKI'D

LIVRAISON IMMÉDIATE

Grand T2 bis avec terrasse de 11 m² au dernier étage - 253 400€

- Cuisine OFFERTE
- Frais de notaire OFFERTS

- En plein centre
- Terrasses, balcons et jardins
- Parking souterrain sécurisé

À MONTGERMONT - 30 LOGEMENTS



À GÉVEZÉ - 20 LOGEMENTS



EKLO

LIVRAISON RAPIDE

1 T2, 1 T3 et 1 T4 avec grande terrasse au dernier étage

- En plein centre
- Proximité tous commerces
- Terrasses, balcons

À RENNES - 32 LOGEMENTS



ECLAT

LIVRAISON 1^{ER} TRIM. 2027

Du studio au 4 pièces avec balcon ou terrasse et parking sous-sols

- Au bord du triangle d'or, quartier Thabor - St-Hélier
- Proximité immédiate tous commerces

COMMERCIALISATION 02 99 23 16 46

RETROUVEZ NOS PROGRAMMES SUR groupejeulin-immobilier.fr

Coûts photos : Ilyse France, 10/03/20

* Investir dans l'immobilier comporte des risques. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice des incitations fiscales. Pour tout investissement locatif : réduction d'impôt sur le revenu jusqu'à 14% du prix d'acquisition dans la limite de 300 000 € pour une mise en location jusqu'à 12 ans. Pour tout acte signé avant le 31/12/2024.



BÉNÉFICIEZ DES MENEURS DE RYTHME SII



sur La Grégorienne Grand-Quartier et sur le 10 Km BLOT label International

Les meneurs de rythme SII seront présents sur le **10 Km Blot** label International et la Grégorienne Grand-Quartier. Vous pourrez les repérer grâce à nos codes couleurs et ainsi parvenir à réaliser votre objectif temps !

Les allures :

- Le 10 km Blot
- 40 minutes
 - 45 minutes
 - 50 minutes
 - 55 minutes

La Grégorienne Grand-Quartier :

- 9 km/h
- 10 km/h
- 11 km/h
- 12 km/h



LA BOUTIQUE DES GRANDS GOURMANDS

LE COMPTOIR DE MATHILDE

CHOCOLATERIE & EPICERIE FINE

WWW.LECOMPTOIRDEMATHILDE.COM

DÉGUSTATIONS

VOTRE BOUTIQUE À SAINT-GREGOIRE

C.C. GRAND-QUARTIER
35 760 SAINT-GREGOIRE
Tél. : +33 (0)2 99 45 47 01
OUVERTURE 6J/7
DE 9H30 À 20H

Oceania
RENNES
★★★★

LES GRANDS ESPACES SE RENCONTRENT

HÔTEL 4*
70 CHAMBRES
RESTAURANT
4 SALLES DE RÉUNION

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR
par téléphone au 02 99 23 78 78
ou sur OCEANIAHOTELS.COM

Hôtel Oceania Rennes 4*
Bd. Robert Schuman Centre Espace Performance
35760 Saint-Grégoire France

Découvrez tous nos hôtels sur OCEANIAHOTELS.COM

★★★★

ICI, ON FORGE LES IRRÉDUCTIBLES !

NOUVELLE ATTRACTION
CÉTAUTOMATIX

Parc Astérix PARIS

POURQUOI CHOISIR ST-YORRE



PLUTÔT QU'UNE AUTRE EAU MINÉRALE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE ?

Choisir St-Yorre plutôt qu'une autre eau minérale pour la pratique sportive présente plusieurs avantages spécifiques liés à ses propriétés uniques. St-Yorre est une eau bicarbonatée qui se distingue par sa capacité à influencer positivement l'équilibre acido-basique de l'organisme.

UNE TENEUR EXCEPTIONNELLE EN BICARBONATES

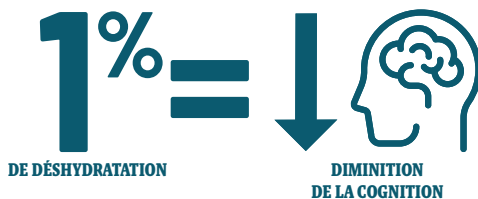
4368 mg/L

Riche en minéraux,
St-Yorre contient naturellement
des bicarbonates en quantité importante

L'alimentation et l'hydratation sont des éléments essentiels de l'entraînement des sportifs. Comme le sommeil, une alimentation équilibrée et basée sur des aliments peu transformés est primordiale à la préparation des sportifs.

De son côté, l'apport hydrique est aussi extrêmement important pour compenser les pertes pendant l'effort. Et pour cause, une déshydratation même légère peut avoir un impact significatif sur les performances.

LA DÉSHYDRATATION EN QUESTION



La déshydratation induite par l'exposition à la chaleur, l'exercice physique et la restriction hydrique altèrent les performances cognitives et l'humeur.

C'est un effet qui s'aggrave de manière exponentielle avec une déshydratation accrue.



COMPOSITION ST-YORRE (mg/L)

Calcium	90
Magnésium	11
Potassium	110
Sodium	1708
Bicarbonates	4368
Sulfates	174
Nitrates	2,5
Chlorures	322
Fluorures	< 1,5
Silice	16
pH	6,6

3 QUESTIONS À YANN SCHRUB

Équipe de France d'athlétisme,
Docteur en médecine



Jeune médecin de 28 ans, Yann Schrub, récent médaillé d'argent au 10 000 mètres aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Rome en 2024 est également médaillé de bronze au 10 000 mètres aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Munich en 2022, champion d'Europe de cross-country à Bruxelles en 2023, et premier au 5 000 mètres du meeting de Bruxelles en mai 2024. Il a été finaliste au 5 000 mètres des Jeux Olympiques de Paris à l'été 2024.

A l'approche des grandes compétitions auxquelles vous allez participer, quel est votre rythme d'entraînement ?

«Avant, je m'entraînais une fois par jour, six jours sur sept. Mais à l'approche des Jeux, je suis plutôt à dix à douze entraînements par semaine. J'ai donc doublé le nombre d'entraînements, ce qui veut dire que je dois faire encore plus attention...»

Comment cela se matérialise-t-il ?

«Je fais très attention à l'alimentation avec des aliments alcalinisants. L'hydratation est également très importante et je surveille la couleur de mes urines quasiment en permanence. Pour tout cela, c'est vrai que mon côté médecin m'aide beaucoup...»

Dans votre routine santé, vous consommez beaucoup d'eau minérale bicarbonatée comme St-Yorre ?

«Oui, je consomme une à deux bouteilles d'eau par jour en fonction de mes entraînements et aussi en fonction de la chaleur. Le bicarbonate, c'est un composant très important pour ma discipline. Je suis un athlète qui monte très haut dans les lactates. Autrement dit, je monte très haut en acidité sanguine. St-Yorre est donc le moyen de tamponner cette acidité afin que ma performance puisse être la plus convenable possible. Vous savez, même sur un 10 000 mètres, dans les grands championnats, ça se court très vite !

A la fin, il faut vraiment que je retarde le plus possible cette acidité sanguine, d'où l'intérêt des bicarbonates présents dans l'eau...»

*Hydration and Cognition: A Critical Review and Recommendations for Future Research Harris R. Lieberman PhD, US Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick, Massachusetts - 2013 <https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719658>.

EAU, SPORT, SPA

& Récupération

SUR VOTRE
**PARCOURS AQUATONIC
HAMMAM ET SAUNA**
GRÂCE À VOTRE
DOSSARD DE COURSE*

12 ATELIERS 34° 133 JETS

www.aquatonic.fr/rennes f @

*Offre valable sur présentation de votre dossard à l'accueil Aquatonic Rennes - valable pour 1 personne. Offre valable jusqu'au 09/02/2025.

Simple et rapide
RÉSERVEZ votre
séance en ligne

AQUATONIC
PARCOURS • SPA • FORME

PROFITEZ DES AVANTAGES FINISHER !

Les Métropolitaines Blot

En participant aux Métropolitaines Blot vous bénéficiez de nombreux avantages offerts par nos partenaires.

Retrouvez l'ensemble de ces offres sur notre site internet, lesmetropolitaines.fr



ALGA SPORTS
Un océan de bienfaits

Made in Bretagne

100% naturel

algasports.nutrition

Anti-oxydant
Anti-inflammatoire

Ultra Pure Bleue
Phycocyanine & magnésium
CITRON GINGEMBRE
Bretagne, France

Boisson de récupération naturelle & bretonne

Reminéralisation
en électrolyte

Réparation
musculaire

Réduction de
la fatigue

NOUVEAU !

Venez retrouver
vos pokés polynésiens préférés au

**Centre Commercial
GRAND QUARTIER**
Route Saint-Malo
35760 Saint-Grégoire

En attendant, restez connectés !
[/pokevaiana_france](https://www.instagram.com/pokevaiana_france)

SUPER U

Rennes Saint-Grégoire

DU MARDI 12 NOVEMBRE 2024 AU DIMANCHE 11 MAI 2025

à GRAND QUARTIER

Les **Délices**
de Monsieur Grégoire

Préparés sur place dans nos ateliers!

LES DÉLICES DE MONSIEUR GRÉGOIRE Fait sur place dans nos ateliers

Pour découvrir et
commander nos
produits flashez le
QR code

LA ROUTE DES PRIX

(les plus)
BAS

Pour découvrir nos
promotions
flashez le QR code

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h30

SUPER U RENNES SAINT GREGOIRE
Centre commercial Grand Quartier
Route de Saint Malo
35760 Saint Grégoire
Tél : 02 99 59 94 00

Retrouvez nous sur

QUAND LES HÉROS VIENNENT À LA RENCONTRE DES ENFANTS À L'HÔPITAL



Créée en 2016, l'association Haroz, dont le nom signifie «héros» en breton, apporte réconfort et joie aux enfants hospitalisés en leur donnant l'opportunité de rencontrer leurs personnages favoris.



Grâce à une large palette de super-héros, princesses et autres personnages emblématiques, l'association permet aux enfants, ainsi qu'à leurs familles et au personnel soignant, de vivre des moments d'évasion au sein même des établissements de santé.

En plus des visites régulières dans les hôpitaux, les IME (Instituts médico-éducatifs) et parfois même à domicile, Haroz investit dans des projets visant à améliorer

le quotidien des enfants hospitalisés. Elle finance notamment des équipements ludiques, des décorations pour les salles de jeux ou les salles d'attente, des cadeaux personnalisés, des blouses colorées pour passer des IRM, des équipements sportifs, et bien plus encore.

Grâce aux Métropolitaines : des projets concrets pour égayer le quotidien des enfants à l'hôpital

Depuis plusieurs années, les Métropolitaines de Saint-Grégoire soutiennent Haroz en reversant l'intégralité des inscriptions du parcours de la 4 km Vivalto Sport. Ce partenariat solide a permis de financer des projets importants. Le service des nourrissons de l'Hôpital Sud de Rennes a ainsi pu être décoré avec des stickers ludiques et colorés, transformant les murs blancs en un univers chaleureux et accueillant. Ces petits détails apportent de la fantaisie, rendant l'hôpital un peu moins intimidant pour les enfants et leurs familles.

Dans le service de rééducation de l'hôpital Pontchaillou, les jeunes patients peuvent désormais choisir leurs draps, ce qui leur permet de personnaliser leur chambre et d'y trouver un peu de réconfort. Un large éventail de motifs permet à chacun d'adapter son lit à ses envies.

Un grand merci aux organisateurs et participants des Métropolitaines, dont le soutien fidèle permet à l'association d'enrichir le quotidien des enfants.



Rendez-vous pour la prochaine édition en 2025, où les héros d'Haroz seront présents pour encourager les coureurs sur la ligne de départ !

LA 4 KM VIVALTO SPORT



Vous débutez la course à pied et vous souhaitez partager un moment de sport, de convivialité et de solidarité en famille et entre amis ?

N'hésitez pas... Inscrivez-vous !



INSCRIPTION : 6€

Reversés intégralement à l'association Haroz

L'attestation PPS de moins de 3 mois (parcours prévention santé) n'est pas obligatoire mais recommandée.
<https://pps.athle.fr>



ÉPREUVE NON CHRONOMÉTRÉE

Limitée à 300 participants

Les marcheurs sont les bienvenus



DISTANCE

Circuit de 4km

⚠️ Départ 11h15 Bd. de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest



VENEZ DÉGUISÉ



ÂGE

Ouvert aux runners et marcheurs né(e)s avant le 1^{er} janvier 2012



**BIEN S'ÉQUIPER POUR
SÉCURISER VOS TRAJETS**



VÉLO

• équipement obligatoire
• équipement recommandé



© Christian Dufour



TROTINETTE ÉLECTRIQUE

• équipement obligatoire
• équipement recommandé



**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**



Breizh Cola

LE COLA DU PHARE OUEST

**EN ROUTE POUR
LES MÉTROPOLITAINES !**

PRODUIT EN BRETAGNE

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

BENOIT ROGER

La Baguette

**Pâtissier
Boulangier
Chocolatier
Glacier
Traiteur**

Centre Commercial La Forge
St-Grégoire
02 99 68 95 64

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS



**WEST
EVENEMENT**

LOCATION - PRESTATION - VENTE
sonorisation éclairage vidéo structure
02 99 23 16 00 - contact@westevenement.com

**WEST
INTEGRATION**

contact@westintegration.com

ROUTE DE SAINT MALO - Zone Décoparc - 16, rue Edison. MONTGERMONT - RENNES



HIFI 35

HAUTE FIDÉLITÉ - CINÉMA PRIVÉ
MULTIROOM

02 23 20 54 23 - service-clients@hifi35.com

RENNES CENTRE - 7 rue des Fossés, 35000 RENNES



woodbrass.com
PARTENAIRE OFFICIEL

**STATION
MUSIC**
Shop & School

VENTE - LOCATION
Guitares, amplis, claviers, basses, batteries,
MAO, sonorisation, éclairage et vidéo.

ÉCOLE DE MUSIQUES ACTUELLES : clavier, guitare, basse, batterie, chant, MAO.

02 99 23 16 00 - contact@station-music.com - www.station-music.com

ROUTE DE SAINT MALO - Zone Décoparc - 16 rue Edison - MONTGERMONT - RENNES

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres



GEL-CUMULUS™ 26 :

L'alliance parfaite entre confort et performance

La Gel-Cumulus™ 26 d'ASICS est la chaussure idéale pour les coureurs réguliers en quête de confort et de performance. Conçue pour les longues distances, elle offre un excellent amorti grâce à la mousse FF BLAST™ PLUS, qui assure une absorption optimale des chocs et une impulsion dynamique. La technologie PureGEL™, placée stratégiquement dans la semelle intermédiaire, garantit une réception douce et fluide à chaque foulée.

Avec un poids de seulement 253 g (taille 42) et un drop de 8 mm, cette chaussure convient parfaitement aux foulées universelles sur route. Sa semelle extérieure FLUIDRIDE™ optimise les transitions pour un mouvement plus naturel et sans effort, quelle que soit la distance parcourue. La Gel-Cumulus™ 26 est votre alliée pour courir plus loin, plus confortablement et atteindre vos objectifs.

VISEZ LA LIGNE D'ARRIVÉE, ON S'OCCUPE DU RESTE !



CHAUSSURES • TEXTILE • ACCESSOIRES

Les
Métropolitaines
Blot

INTERSPORT

PACÉ

BOULEVARD DE LA GIRAUDAIS ZONE COMMERCIALE RENNES
PACÉ, ZAC DE LA GIRAUDAIS

Les
Métropolitaines
Blot

COURIR À SAINT-GRÉGOIRE, UN ESPRIT, UNE ASSOCIATION, UNE CONVIVIALITÉ !



En cette année de 30ème édition de l'épreuve des 10 km des Métropolitaines Courir à Saint-Grégoire (CSG) s'engage activement dans l'organisation d'une superbe édition 2025.

Depuis 30 ans, CSG se mobilise afin de faire découvrir au plus grand nombre la course à pied. L'engouement croissant pour les épreuves du 7,5 km et du 10 km (officiel) nous prouve que l'envie pour chacun de se dépasser est là et nous ne pouvons qu'en être fiers !

Les adhérents de CSG ont toujours un grand plaisir à participer en tant que bénévoles sur ce troisième weekend de janvier, il s'agit pour eux de l'événement phare de la commune et de leur association : une grande fête de la course à pied.

Accueillir, guider et encourager les nombreux participants est le fil

conducteur de ce week-end sportif qui s'achève toujours par un moment de convivialité apprécié de tous. Le plaisir de se retrouver tous ensemble pour partager ces moments et revivre en images ces quelques jours est toujours très apprécié.

Alors, nous vous encourageons à venir à Saint Grégoire et pratiquer votre sport favori, à vous dépasser ou bien simplement à courir/marcher en famille ou entre amis.

C'est avec plaisir que les membres de CSG vous accueilleront et vous encourageront.

Les Métropolitaines et Courir à Saint Grégoire ne font qu'un pour mettre en valeur ce bel événement.

Courir à Saint Grégoire, un esprit, une association, une convivialité.



**Plats du jour tous les midis, Buffet,
Cocktail, Plateaux repas**

21, rue Alphonse Milon - 35760 SAINT-GRÉGOIRE
Tél. : 02 23 25 07 14 - 02 23 25 07 47
e-mail : les-gourmets@orange.fr


BRIT HOTEL
Rennes St-Grégoire ★★★

 6 avenue Saint-Vincent - 35760 Saint-Grégoire

 02.99.68.76.76

 **LOXAM**

N°1 de la location de matériel

LES MÉTROPOLITAINES BLOT EN PRATIQUE

INSCRIPTIONS : www.lesmetropolitaines.fr

- **10 km** - Épreuve label international ouverte aux licencié(e)s et non licencié(e)s né(e)s avant le 01/01/2010.
- **7.667 km** - Épreuve 100% féminine ouverte aux licenciées et non licenciées né(e)s avant le 01/01/2010. Pour tout engagement la photocopie de l'attestation PPS (Parcours Prévention Santé) est obligatoire (de moins de 3 mois à la date de la course).
- **4 Km Vivalto Sport** - Épreuve famille non chronométrée ouverte aux personnes nées avant le 01/01/2012.
 ⚠ La présentation d'une attestation PPS n'est pas obligatoire mais recommandée.

Date de clôture des inscriptions 17 janvier 2025.

DROITS D'INSCRIPTION :

- **10 km Blot** : du 15/11/24 au 31/12/24, non licencié(e)s 15 €, licencié(e)s FFA 13 €. Du 01/01/24 au 18/01/25, non licencié(e)s 18 €, licencié(e)s FFA 16 €.

- **7,5 Km Grégorienne Grand Quartier** : 15 euros tarif unique.
- **4 Km Vivalto Sport** : 6 euros reversés intégralement à l'association Haroz.

REMISE DES DOSSARDS

Les dossards seront à retirer dans les locaux de la **Banque Populaire Grand Ouest, 15 Bd. de la Boutière le matin de la course à partir de 8h00.**

Les concurrents pourront également retirer leur dossard dès le **samedi 18 janvier à la salle du COSEC* de 10h à 18h00.**

PARCOURS

- **10 km Blot** - Label international (FFA) : 1 boucle de 4.535 km, 1 boucle de 5.465 km. Le départ sera donné à **10h00 Bd. de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.**

- **7.667 km** - Épreuve réservée aux femmes : 1 boucle de 5.265 km, 1 boucle de 2.402 km. Le départ sera donné à **11h15 Bd. de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.**

4 km Vivalto - Épreuve familiale non chronométrée. Le départ sera donné à **11h15 Boulevard de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.**

- ⚠ Le départ sera donné par vague sur l'ensemble des épreuves, en fonction du SAS choisi au moment de l'inscription.

*COSEC : Complexe Sportif, rue Paul Émile Victor - Saint-Grégoire.

BON À SAVOIR

Retrait des dossards



- Retrait possible dès le samedi 18 janvier 2025 au complexe sportif du COSEC.

- ⚠ Le dossard doit être obligatoirement accroché sur l'avant du T-Shirt de manière visible.

Anticipez votre arrivée



- Prévoir un délai suffisant.
 - Places de parking limitées, privilégiez le covoiturage ou la navette au départ de Grand Quartier.

Vestiaire / Consignes



- Possibilité de déposer les sacs au complexe sportif du COSEC (à hauteur de l'arrivée).

- ⚠ Attention pas de vestiaire au départ.

Navette



Navette gratuite au départ du centre Ccial Grand Quartier (arrêt STAR C4). Dépose à hauteur de l'hôtel Océania.
Navette en continu de 8h30 à 13h.

Avantages finisher



- 2 mois d'abonnement offre numérique Ouest-France.
- 30% de remise Intersport Pacé et Chantepie*.
- 1 place de cinéma CGR à 6,20 €**.

Buvette et restauration sur place



- Grilled cheese, galette saucisse, frites, brownie, muffin's, ...

*Offre valable jusqu'au 4 février 2025, sur présentation du justificatif d'inscription uniquement sur le rayon Running et hors promotions. **Sur présentation du justificatif d'inscription.



SPORT ET ALIMENTATION

Par Aquatonic



Vous faites beaucoup de sport et vous vous sentez fatigué ?

Vous venez d'entamer un programme sportif et vous ne savez pas si vous devez ajuster votre alimentation ?

Cet article est fait pour vous !

Lorsque vous pratiquez une activité physique régulière, il est essentiel d'avoir une bonne alimentation pour atteindre vos objectifs (prise de masse, perte de poids...) tout en vous maintenant en bonne santé.

On considère qu'à partir de 4 à 5h de sport par semaine, votre régime alimentaire doit être adapté pour couvrir vos besoins. Dans cet article, les diététiciennes Nolwenn BIVILLE et Juliette DABURON vous donnent quelques règles diététiques afin de faciliter vos entraînements, aider à la récupération, améliorer vos performances et éviter les blessures.



ALIMENTATION : QUELQUES PRINCIPES DE BASE

Les aliments sont votre carburant, ceux qui vont faire fonctionner correctement votre « machine ». On ne fait pas du sport pour pouvoir manger, on mange pour pouvoir faire du sport !

Vos besoins nutritionnels vont dépendre de plusieurs facteurs : de votre âge, votre sexe, votre poids mais aussi du type d'activité que vous pratiquez.

LES GLUCIDES

Les glucides sont des accompagnements énergétiques essentiels, puisque le cerveau se nourrit uniquement de glucose.

Il est préférable de consommer des glucides complexes, qui vont se dégrader plus lentement dans l'organisme plutôt que les glucides simples, qui vont générer un pic de glycémie ou une hypoglycémie.

Quelques exemples de glucides : on les retrouve dans les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, les fruits et légumes, les confiseries ou encore les biscuits.

LES PROTÉINES

Les protéines jouent un rôle structural puisqu'elles entrent dans la composition de tous les tissus du corps et participent au renouvellement des tissus musculaires.

Elles agissent dans la contraction des muscles et la défense de l'organisme.

Quelques exemples de protéines : la viande rouge, la viande blanche, le poisson, les œufs ou encore les légumineuses (fèves, pois, haricots blancs, lentilles...).

LES LIPIDES

Les lipides vont vous apporter de l'énergie, des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels, que le corps ne sait pas fabriquer et qui sont pourtant vitaux à son fonctionnement.

Quelques exemples de lipides : les huiles, le beurre, l'avocat, les oléagineux (amandes, noix, pistache...), les poissons gras, le fromage ou encore les viennoiseries.

LES FIBRES

Les fibres vont venir réguler votre transit, améliorer votre tolérance glucidique et réguler le métabolisme des lipides. Elles vous protègent également des risques de cancers colorectaux et vous apportent la satiété.

Quelques exemples de fibres : les produits céréaliers complets, les légumes, les fruits secs et les légumineuses.

Selon la pyramide alimentaire, voici les aliments dont notre corps a besoin en plus grandes quantités :

- l'eau : à volonté (minimum 1,5 litres par jour),
- les céréales et dérivés (pain, pâtes, riz...) ! à chaque repas (4 à 6 parts),
- les fruits et légumes : au moins 5 fois par jour (5 parts),
- le lait et les produits laitiers : à chaque repas (2 à 4 parts),
- les viandes, poissons, œufs : 1 fois par jour (1 part),
- les matières grasses : consommation à limiter,
- les sucres et produits sucrés : consommation à limiter.

En pratique, pour une assiette, il est recommandé d'avoir :

- 1/4 de protéines animales ou végétales,
- 1/4 de féculents,
- 1/2 de légumes,
- 1 c à s. de corps gras.

LE CARDINAL

★ ★ ★

Belle Ile en Mer

15%
de réduction
pour les participants
aux Métropolitaines

Hotel*** Restaurant Le Cardinal - Port Bellec
56360 Sauzon - Belle Ile en Mer
Tél. 02 97 31 61 60 - Fax 02 97 31 66 87
www.hotel-cardinal.fr - contact@hotel-cardinal.fr

LE SYNDROME DE L'ESSUIE-GLACE

Docteur Stéphane Delaunay, Médecine et traumatologie du sport
Pathologies de l'appareil locomoteur, Vivalto Sport - CHP Saint-Grégoire

Le syndrome de l'essuie-glace, également connu sous le nom de syndrome de la bandelette ilio-tibiale (BIT), est une blessure courante chez les coureurs à pied.

Il se caractérise par une douleur à l'extérieur du genou qui apparaît lors de la course à pied en raison des mouvements répétitifs de flexion et d'extension du genou pendant la course. Cette douleur ne survient pas généralement lors des sports avec appuis variés. Ce syndrome est lié à un frottement répété de la bandelette ilio-tibiale sur la partie latérale du fémur.

Voici quelques conseils pour le traiter :

1. Repos : arrêtez ou réduisez temporairement l'activité qui aggrave les symptômes, comme la course à pied.
2. Glace : appliquez de la glace sur la zone douloureuse pendant 15 à 20 minutes toutes les 4 heures pour réduire l'inflammation.
3. Étirement : Effectuez des étirements spécifiques de la bandelette ilio-tibiale et les muscles environnants pour améliorer la souplesse (fessiers, quadriceps, ischiojambiers,...)
4. Renforcement musculaire : renforcez les muscles du bassin, de la cuisse et de la jambe pour stabiliser la hanche, le genou et la cheville.
5. Kinésithérapie pour vous guider dans des exercices de rééducation.
6. Ne pas courir sur les surfaces inclinées.
7. Chaussures appropriées : assurez-vous que vos chaussures de course sont adaptées à votre foulée et à votre type de pied. Consultez un podologue au besoin.
8. Réduction de l'activité : Si nécessaire, réduisez votre volume d'entraînement de course à pied.

9. K-Taping : votre kinésithérapeute peut utiliser des bandes de K-Tape pour soulager la tension sur la bandelette ilio-tibiale.

10. Consultation médicale : si les symptômes persistent, consultez un médecin pour discuter de l'intérêt d'une injection de corticoïdes dans la zone de frottement entre la bandelette ilio-tibiale et le fémur.



PODIOCOM

mission Re_fashion

eriane le bus de l'orientation

Have a break, have a KIT

LOCATION DE VÉHICULES
ÉVÉNEMENTIELS

Promotion et lancement de produits, roadshow culturel, sportif ou politique, nous sommes au coeur de l'événement !

02 99 47 20 00
contact@podio.com
ZA du Bois de Teillay, 35150 JANZÉ

f i in

T
DEPUIS 1996

LA TAVERNE
Table de Caractère

BRASSERIE - BAR - COCKTAILS
SEMINAIRES - GROUPES

Ouvert 7/7j

Parc Edonia
35760 Saint-Grégoire
02.99.23.80.20
stgregoire@lestavernes.com

UNE COLLECTE DE LIVRES POUR RÉCOMPENSER LES PETITS PATIENTS



L'association Haroz organise, en partenariat avec Les Métropolitaines Blot, une grande collecte de livres neufs ou en bon état. Ils seront offerts tout au long de l'année aux enfants après leur IRM dans différents hôpitaux bretons. Ces livres offriront réconfort et distraction aux petits patients, réduisant leur stress pendant les examens.

Ensemble, faisons de cette action un moment de solidarité et de soutien pour les enfants hospitalisés.



NOUVELLE MINI COOPER ELECTRIC

COMMANDEZ-LA DÈS MAINTENANT.



Préparez-vous à faire forte impression au volant de la Nouvelle MINI Cooper Electric. Redécouvrez son chic, son style contemporain et son expérience de conduite totalement immersive. N'attendez plus et commandez-la dès maintenant dans vos MINI Store Huchet.

Dès 360 €/mois*. LLD 39 mois. Sans apport.

HUCHET MINI RENNES
35 760 Saint Grégoire

HUCHET MINI SAINT-MALO
35 400 Saint-Malo

HUCHET MINI LAVAL
53 000 Laval



PARTENAIRE OFFICIEL

*MINI COOPER E CLASSIC S. LLD 39 MOIS 30 000 KM. A PARTIR DE 360 €/MOIS. SANS APPORT. EXTENSION DE GARANTIE INCLUSE.
Exemple pour une MINI COOPER E CLASSIC S : 39 loyers linéaires : 360 €/mois. Location Longue Durée sur 39 mois et pour 30000 km incluant l'extension de garantie. Assurance perte financière à souscrire par l'intermédiaire de BMW Finance ou auprès de l'assureur de votre choix, sous réserve d'en justifier auprès de BMW Finance. Offre réservée aux particuliers pour toute commande d'une MINI COOPER E CLASSIC S dans vos concessions Huchet avant le 31/12/2024, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve d'acceptation par BMW Finance. SNC au capital de 87 000 000 € - RCS Versailles 343 606 448, inscrit à l'ORIAS sous le n°07 008 883. Consommation d'énergie électrique : 10,5 - 14,4 kWh/100km. Autonomie en cycle mixte : 293 - 305 km ; autonomie en ville : 388 - 403 km. Depuis le 01/09/2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée. Modèle présenté : MINI Cooper SE Favoured XL avec options à 480 € / mois, sans apport. LLD 39 mois. 30 000 km.

PENSEZ À COVOITURER. #SEDÉPLACERMOINSPOLLUER

Parce qu'on aime les courses.

**Grand Quartier est fier d'être une nouvelle fois
le partenaire officiel de la Grégorienne Grand Quartier.**

110 boutiques & 15 restaurants

SUPER U

KIABI

boulangier

Cultura



MANGO

Rennes · Saint-Grégoire   mongrandquartier.com



Agence why