



ECORUN

DES CARDONS

DIMANCHE 5 MAI 2024



**ESPLANADE AU-DESSUS DE LA PLAGE DU FONTANIL
AU GRAND-PARC DE MIRIBEL JONAGE**

ALYSEM - ASSOCIATION BÉNÉFICIAIRE

COURSE ENFANTS, COURSES 5KM, 11KM, 22KM

SITE WEB

[HTTPS://ECORUNDESCARDONS.FR/](https://ecorundescardons.fr/)



EDITO

Bienvenu(e) en ce dimanche 05 Mai pour la **3ème édition** de l'Eco Run des Cardons.

Après des semaines, la Team de l'ERC et les bénévoles sont impatients d'en découdre. Nous sommes hyper motivés pour t'accueillir au sein du village, sur les parcours, aux ravitos,..

Cette année, nous t'avons réservé quelques **nouveautés** :

- Des parcours encore plus nature
- Un village avec plus d'exposants
- Une boisson locale offerte à chaque participant (bière ou jus de pomme)
- Un cadeau participant en relation avec notre mascotte

Et toujours la présence de **Cardirun** pour le selfie souvenir, une ambiance conviviale, des rires et des sourires...

On est prêt pour partager ce moment avec toi et remplir notre boîte à souvenirs !

A très vite,

Niko pour l'Eco Run des Cardons.

Nous t'encouragerons tout le long de l'événement donc n'oublies pas d'avoir un petit mot pour nous et pense à nous identifier lors de tes partages sur les réseaux sociaux!  @ecorundescardons

SOMMAIRE

03

EcoRun des Cardons
Notre histoire et nos valeurs

07

Les parcours
Course enfant et course 5km

04

ALYSEM
Présentation de l'association
bénéficiaire

08

Les parcours
Course 11km et 22km

05

Mots de Charline
Notre marraine de l'édition
2024 d'EcoRun des Cardons

09

Présentation du village
Plan détaillé du village
sportif et légende

06

Événement 2024
Courses, dossards, moyens
de transport et informations
supplémentaires

10

Nos partenaires
Liste des différents partenaires
et contact

HISTOIRE

Deux hommes ont eu une idée, un rêve, créer une course liant le plaisir de courir, le respect de notre environnement et un clin d'œil à leur ville.

C'est ainsi qu'est né l'Eco-Run des Cardons. Ils ont été rejoints par quelques personnes et ils ont créé l'événement.

L'événement est basé sur 3 piliers majeurs :

- l'environnement
- le sport
- la valorisation de notre territoire

Son nom nous est paru évident :
"Eco run des Cardons"

La course se déroule au grand parc Miribel Jonage – poumon vert et site Natura 2000 – et traverse 4 communes : Vaulx-en-Velin, Décines, Meyzieu et Jonage.

NOS VALEURS



- **Convivialité & festivité** • Atmosphère joyeuse et festive, rassemblant des personnes de tout âge et de tous horizons, amateurs ou professionnels de la course à pied.
- **Inclusion & accessibilité** • Pour toutes les générations, y compris les personnes porteuses de handicap, en rendant le parcours accessible aux participants utilisant des joëlettes.
- **Partage & collaboration** • Implication d'associations locales, des partenaires, des familles, ainsi que tous les passionnés de course à pied.
- **Respect de l'environnement** • Réduction des déchets, sensibilisation à la protection de l'environnement et utilisation de modes de transport écologiques.
- **Promotion du sport responsable** • L'Eco-Run des Cardons encourage la pratique d'un sport sain et responsable.



CONTACT

- ☎ THIRION Stéphane : 06-30-43-56-01
- ☎ RAMIREZ Nicolas : 06-70-48-68-62



ALYSEM

Association bénéficiaire 2024

Cette année, les membres de l'ERC ont désigné comme bénéficiaire principale l'association ALYSEM, Association Lyonnaise pour la Scolarisation des Enfants Malades.



Actions ALYSEM en vidéo!



alysem.lyon@gmail.com



0472129494

Scolarisation

ALYSEM a pour but de promouvoir la scolarisation des enfants malades en diffusant les informations vers les services hospitaliers, les établissements scolaires, les associations de parents et en contribuant à la réalisation de projets de découverte.

Equipements

Elle vise également à améliorer l'équipement de l'école publique (ESEM) des hôpitaux de Lyon (HFME, Hôpital cardiologique Louis Pradel, IHOPe, CMCR des Massues, SSRP la Maisonnée) en participant à l'achat de matériel pédagogique, mobilier adapté, matériels d'EPS etc.

Formations

Enfin, l'association participe à la formation des enseignants et à la recherche pédagogique concernant l'enfant malade en participant aux frais de stage non pris en charge par les administrations (inscription, déplacement).

“



Je m'appelle Charline. Passionnée de course à pied, j'ai participé à l'édition 2023 de l'Eco Run des Cardons sur le format 21km. L'organisation et l'événement étaient très bien, une ambiance familiale et conviviale où chacun peut trouver sa place grâce aux 4 formats de courses proposés. Une animation joyeuse grâce à CardiRun et Radio Scoop, des bénévoles souriant, un regroupement de passionnés de tout âge et tout niveau... bref une belle manière de passer un bon dimanche matin. Habitant à Vaulx-en-Velin, j'ai découvert des chemins lors de cette course même si j'avais déjà l'habitude de courir au parc de Miribel Jonage. De plus, je suis particulièrement sensible lorsque ces événements locaux se joignent à des causes essentielles (Centre Léon Bérard en 2023).

Charline Jacquin

Cette année, c'est avec grand plaisir que j'ai accepté d'être la marraine de l'édition 2024. Mon rôle est donc de mettre en avant l'association ALYSEM qui permet aux enfants hospitalisés de suivre une scolarité grâce aux enseignants spécialisés de l'ESEM (Ecole Spécialisée des Enfants Malades). Ayant pu bénéficier de cet accompagnement lors d'hospitalisations pendant mon adolescence, je sais combien c'est important de garder un pied avec la scolarité et au-delà de l'apprentissage, c'est aussi un temps précieux pour "oublier" la maladie et avancer pour se projeter vers l'avenir. Pour beaucoup de maladies, la route est longue mais c'est aussi possible de poursuivre ses études et de faire du sport. Bien sûr le chemin est différent pour chacun mais enfants, adolescents, parents, proches, il faut y croire ! Et merci à tout ceux qui donnent de leur temps pour ces enfants!

5 MAI 2024



ESPLANADE AU-DESSUS DE LA PLAGE DU FONTANIL AU GRAND-PARC DE MIRIBEL JONAGE

LES COURSES

Le départ des courses aura lieu sur l'esplanade située au-dessus de la plage du Fontanil au Grand-Parc de Miribel Jonage et partiront à :

- **22 km** à 9h15
- **11 km** à 9h30
- **5 km, 11km « marche » et « rando »** à 9h45
- **Course « enfants »** à 11 heures

Nous avons mis une barrière horaire pour toutes nos courses.

Cette barrière a été fixée à 12h30.



COMMENT VENIR?

Toujours dans cette optique de respect de l'environnement, essayez de privilégier les modes de transport doux !

- De Vaulx-en-Verin : ligne **N83** au départ de La Soie : 2 navettes à 7h30 et 8h30
- **Covoiturage** : aidez-vous du site KAROS : <https://go.karos.fr//ildthj-eco-run-des-cardons>
- **Vélo** (consigne uniquement pour les participants)

LES DOSSARDS

La distribution des dossards se fera en deux temps :

- Samedi 4 mai: Magasin Terre de Running de Décines / Meyzieu de **10h** à **13h** et **14h** à **17h**
- Dimanche 5 mai: De **7h30** à **9h** pour les courses 5, 11 et 22 km
- Dimanche 5 mai: De **7h30** à **10h45** pour la course enfant

Prévoyez votre **carte d'identité** ainsi que votre **certificat médical** (si non fourni lors de votre inscription).

INFOS & RECOMMANDATIONS

- **Aucun gobelets sur les ravitaillements**
- **Respect de nos bénévoles**
- **Consigne sacs et vélos** uniquement pour participants
- **Contrôle des sacs** par des vigiles à l'entrée du village
- **Equipe de secouristes de la Croix blanche** sur place
- **Parking** :
 - Fontanil : 3 stationnements PMR.
 - Parking de l'Atoll
 - Parking de la Pleine des Jeux



PARCOURS

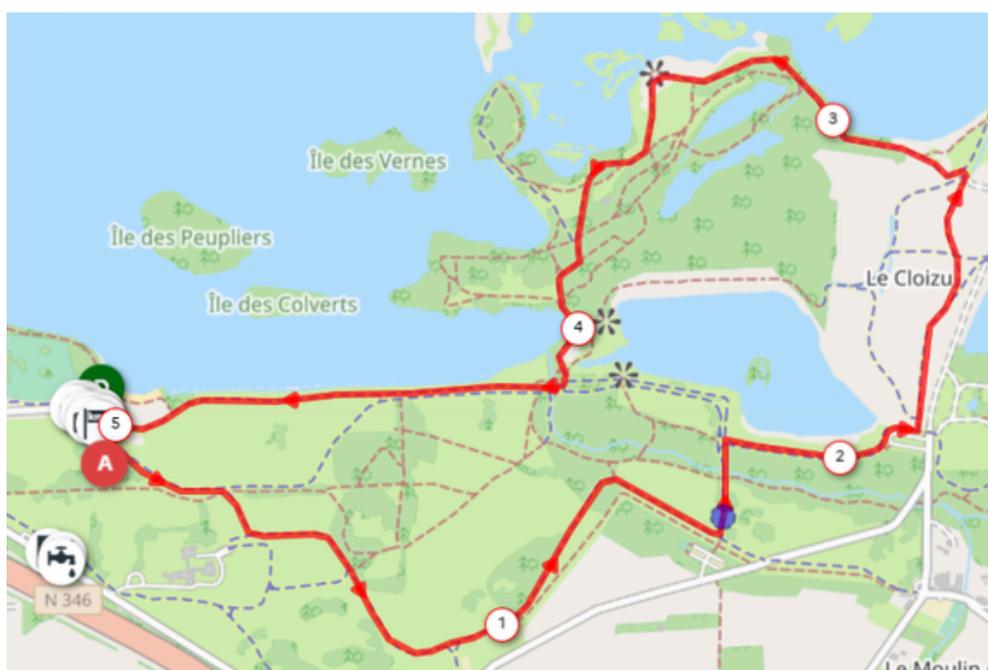
1 km

Course enfants



54% de surface goudronnée
46% de chemin
D+ : 2m

5 km



42% de surface goudronnée
58% de chemin
D+ : 10m

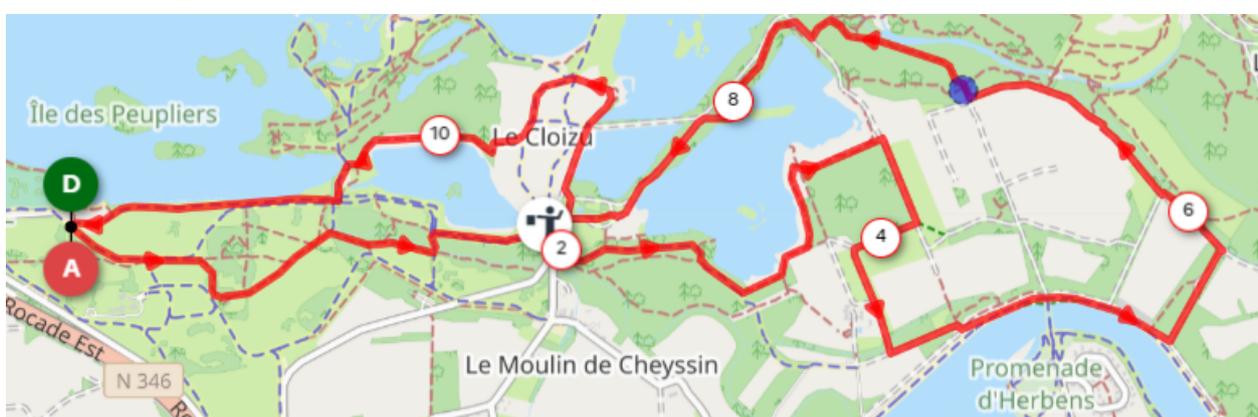
NOS PARTENAIRES





PARCOURS

11 km



11% de surface goudronnée

89% de chemin

D+ : 44m

NOS PARTENAIRES



22 km



5% de surface goudronnée

89% de chemin

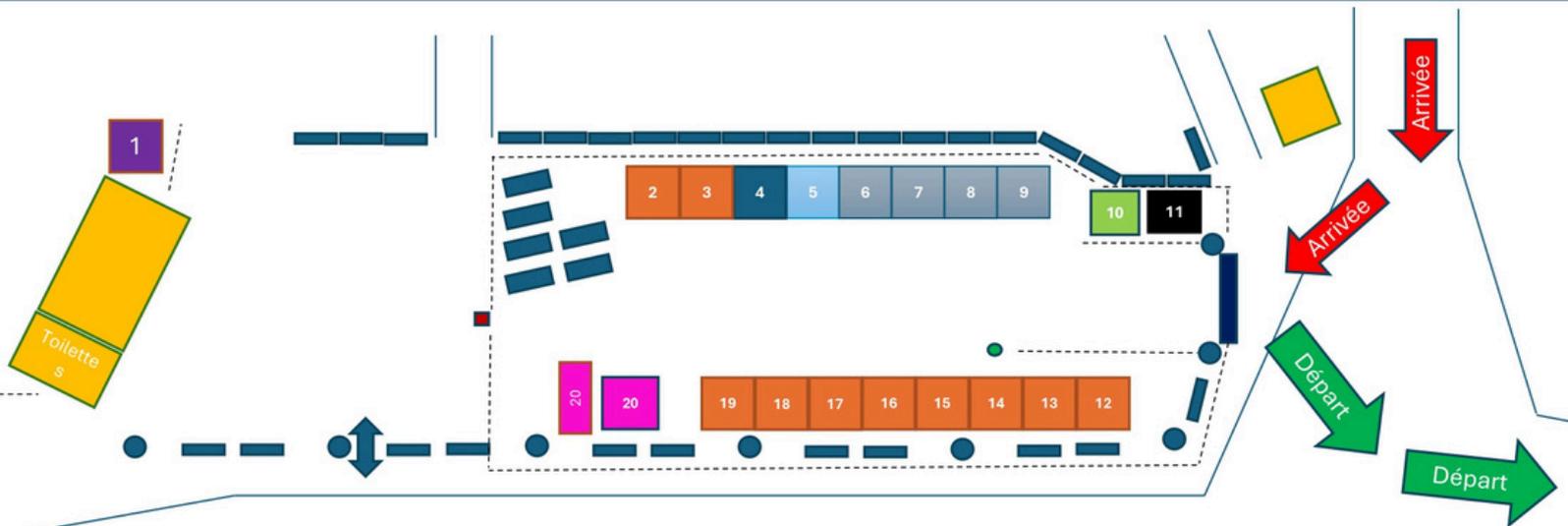
6% de graviers/cailloux

D+ : 58m

NOS PARTENAIRES



LE VILLAGE



Légende

1	Consignes Sacs / vélos	2	Cryotera	3	Alysem
4	Fée Florale / Two Bees Free	5	Brasseur Bee King	6	Inscriptions sur place / ASSAPI
7	Remise dossards puis Ravitaillement final	8	Remise dossards puis Ravitaillement final	9	Remise dossards puis Ravitaillement final
10	Organisation	11	Chronométrateur	12	ISL Ingénierie
13	Français RIEUX	14	Gentillon MO / Kopo du Rosay	15	Orpi le Carré de l'Est
16	Crédit Agricole Centre-Est	17	Moine	18	ShäbyLine
19	O2 Vélo	20	Secouristes Croix Blanche		

NOS PARTENAIRES

PRIVILEGES



ASSOCIES



AGITATEUR D'ÉVÉNEMENTS
chapiteaux - mobilier - vaisselle - déco



SYTRAL
MOBILITÉS



VILLAGE



DONS



COMMUNICATION



COURSES



Sponsoring

☎ 06-07-34-55-45

☎ 06-70-48-68-62

Communication

☎ 06-30-43-56-01

☎ 06-70-48-68-62

Administration & Comptabilité

☎ 06-30-43-56-01

☎ 06-28-68-19-35

Parcours & Signalétique

☎ 06-70-48-68-62

☎ 06-07-85-05-94

Organisation

☎ 06-30-43-56-01

☎ 06-70-48-68-62

BONUS

Recette locale !

CARDONS À LA LYONNAISE

Ingrédients :

3 kg de cardons
1dl d'eau
15 g de farine
10 cl de vinaigre
10 g de sel

Sauce à la moelle :

200g de beurre
15 g de farine
1/2 litre de bouillon
100 g de moelle
100 g de gruyère râpé

Préparation

Nettoyer les cardons, couper les côtes en morceaux et jeter dans l'eau bouillante.

Ils seront plus blancs si vous faites une cuisson dans un blanc.

Au bout d'une heure environ, ils doivent être tendres et cuits.

Pendant qu'ils cuisent, faire un roux avec le beurre et la farine,

moullier avec le bouillon de boeuf (tout préparé si vous n'en avez pas d'autre)

Laisser mijoter et réduire pendant une demi-heure . Couper la moelle

en grosses lamelles et pocher cinq minutes à l'eau bouillante salée.

Prendre un plat à gratin, dresser les cardons égouttés, poser la moelle,

verser la sauce réduite, parsemer abondamment de gruyère râpé

et gratiner pendant quinze minutes.





ECORUN

DES CARDONS

REVIENT LE **4 MAI 2025**



 **EN ATTENDANT...RDV SUR NOTRE
INSTAGRAM @ECORUNDESCARDONS**



CONTACT

-  THIRION Stéphane : 06-30-43-56-01
-  RAMIREZ Nicolas : 06-70-48-68-62

Remerciements à Maelys pour la conception de ce document !