

21^e SEMI MARATHON de VALOGNES



Championnat de la Manche de Semi

**Nouveau Parcours
Nombreuses Animations
Restauration sur place**

Organisation



**15
avril
2012**

- A** 13H15 : Eveils Athlé / Poussins (1,2 Kms)
- B** 13H30 : Benjamins (2,2 Kms)
Minimes – Cadets (3,2 Kms)
- C** 14H00 : Populaire non classante (4,8 Kms)
- D** 15H00 : Semi Marathon (21,100 Kms)
Qualificatif au championnat de France
Championnat Départemental de semi 2012
Semi DUO (8 Kms + 13,1 Kms)



**1 lot aux 400 premiers
inscrits des semi**

**1 surprise à tous les
participants de la pop**



Régional

DELTA OPTIQUE
Votre opticien visagiste

8, rue des religieuses
50700 VALOGNES
02 33 03 45 52

ENFIN UNE VRAIE **OU**
2^{ème} PAIRE
POUR
1€*



Profitez de
50% de remise sur la
2^{ème} MONTURE
de votre choix
ET ON VOUS OFFRE LES VERRES**

1 monture de qualité et originale !



FRANCE RURALE
Ets LERICHE

Jardin - Alimentation animale - Elevage - Vêtements
Chaussants - Engrais, Semences Phyto
ZONE D'ARMANVILLE - 50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 38 40



Garage
Éric Le Floc'h

Vente neuf et occasion
Location - Entretien
Réparation - Toutes marques

20, rue St-François - 57, rue Henri Cornat
50700 VALOGNES
Tél. 02 33 94 24 37 - Port. 06 87 15 57 35 - Fax 02 33 94 05 46



FLAMBARD
espaces verts

PORTBAIL : 02 33 87 63 05
SAINTENY : 02 33 71 18 43
VALOGNES : 02 33 40 11 25



HUBERT COUPPEY ASSURANCES

Centre ville
Tél. 02.33.40.19.38

Roulez Assuré et Contrôlé à Valognes



Stéphane VILDIER
SECURITEST

Le Haut-Gallion
Tél. 02.33.95.25.50

Géothermie - Aérothermie - Systèmes solaires

TABARIN & ENTZMANN

Plomberie - Chauffage - Ventilation - Electricité

ZA - 50310 MONTEBOURG - Tél. 02 33 41 11 44 - Email : tabarin@wanadoo.fr

ESPACES VERTS
PARCS & JARDINS



Tous Travaux d'ornement

Jean-Baptiste **SIARD**

ST-GEORGES DE LA RIVIERE
Tel : 02.33.04.64.08 _ 06.21.58.87.50



SARL AMIOT
espaces Verts

ZA Armanville - 50700 YVETOT-BOCAGE

Tél./Fax 02.33.40.26.84
e-mail : amiot.e.v@orange.fr
www.amiotespacesverts.com

Membre de l'Union Nationale des Entrepreneurs du Paysage UNEP Normandie

Création - Entretien - Elagage
Terrasses et palissades bois - Maçonnerie paysagère - Clôtures

Appré pour l'application des produits phytosanitaires (N°BN0173) - SIRET 509 002 079 00012 - AFE B130 Z

LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

C'est avec un plaisir renouvelé que je préface, cette année encore, la brochure consacrée à l'édition annuelle du semi-marathon de Valognes.

Après les fastes du 20^{ème} anniversaire, nous voici revenus, avec cette 21^{ème} édition, au rythme de croisière traditionnel de l'épreuve. Nous ne boudons pas, pour autant, notre plaisir de voir de nouveaux coureurs fouler les pavés de la cité en ce dimanche d'avril 2012.

Comme chaque année, tous les participantes et participants donneront le meilleur d'eux-mêmes, iront jusqu'au bout de l'effort, se dépasseront pour réaliser le temps optimal, ou plus modestement pour terminer la course.

Quelle que soit leur performance, ils méritent, unanimement, l'hommage des spectateurs et leur reconnaissance. Le Bocage Valognais va vibrer au gré de leurs exploits et de leur enthousiasme, et c'est cela, au final, qui compte !

Merci aux organisateurs de ce semi-marathon de nous offrir, une fois encore, un plateau de haut niveau. Merci surtout, à la Valognaise Athlétisme de sa mobilisation pour faire de ce rendez-vous un moment fort du printemps en pays Valognais. Merci enfin, à l'ensemble des bénévoles et partenaires de cette épreuve, de leur engagement au service du sport.

On ne dira jamais assez combien un grand évènement sportif contribue à l'animation du territoire et participe au maintien du lien social dans notre pays.

Nous pouvons être fiers de compter, avec ce semi-marathon, une compétition qui allie la recherche de la performance sportive et l'ouverture à un large public, le haut niveau et le plaisir de courir.

Puisse cette 21^{ème} édition le prouver une nouvelle fois !



Jean-Louis VALENTIN
Président de la Communauté

**Bocage
Valognais**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Groupama



Normandie

voyages



plaisir et confort!

VALOGNES

02 33 40 15 57



VALOGNES AUTOMOBILES

**Vente neuf et occasion
Réparation
toutes marques**

RENAULT

RN 13 - VALOGNES

Tél. 02 33 40 09 38

LA FORGE D'YVETOT



Grill au
feu de bois

**CRÊPERIE
PIZZERIA**

Tél. : 02 33 40 13 01 - Fax : 02 33 40 06 18

TAPOTIN - 50700 YVETOT-BOCAGE



a Dolce Vita

RESTAURANT - PIZZERIA

6, rue de Poterie
50700 Valognes

02.33.21.19.44

Ventes à Emporter

WWW.RESTA-DOLCEVITA.COM

KREATIV

Patchwork
Tricot
Scrapbooking
Couture
Perles
Divers

Tél 02.33.95.93.40

kreativ@orange.fr

Agriculture - Bricolage - Jardinage - Matériaux - Centre auto

CONSEIL - FINANCEMENT
MONTAGE - LIVRAISON
REPARATION



ESPACE EMERAUDE

Service
après-vente
assuré
dans nos ateliers

MOTIN Frères S.A. - Le Mont Rouge - 50700 VALOGNES - Tél. 02.33.40.11.24 - Fax 02.33.95.09.45



ÉLEVANCE

100 % élevage

Jean-Luc Lefrançois

Vendeur conseil matériel élevage

Port. : 06 71 27 74 72
Saultchevreuil - BP 15
50800 Villedieu-Les-Poêles
Tél. : 02 33 69 26 80
Fax : 02 33 69 26 86

SCOVIMA SCANIA

TCM

Maintenance toutes marques
P.L. Utilitaire - Chariot
Manutention

Vente neuf & occasion

Location courte & longue durée

Port. :



Zone d'Armanville - 50700 VALOGNES

02.33.40.43.47

LE MOT DU MAIRE

Le Semi Marathon... Un engagement collectif !

Le Semi Marathon de Valognes constitue l'un des rendez-vous sportifs les plus importants pour notre Ville et le Cotentin.

Je mesure à leur juste valeur, les efforts déployés par les organisateurs pour mettre en place cet événement incontournable ; efforts qui se veulent à la hauteur de ceux déployés par les athlètes sur le macadam Valognais lors de la compétition.

C'est aussi l'occasion de faire découvrir le riche patrimoine de notre cité à celles et ceux qui viennent parfois de très loin pour participer aux nombreuses courses proposées tout au long de cette journée.

Le Semi Marathon de Valognes, c'est bien évidemment l'affaire d'une équipe fidèle et dynamique animée par le Président de la Valognaise Athlétisme que je félicite chaleureusement pour cet engagement. C'est aussi un événement partagé avec la population Valognaise, les commerçants et chefs d'entreprises qui en soutiennent financièrement la mise en place ; c'est bien entendu l'affaire de la Ville qui apporte son concours indéfectible depuis la première heure.

C'est donc bien un engagement collectif qui donne à ce moment sportif, une dimension événementielle qui contribue à l'animation de notre ville, à son rayonnement et à notre fierté d'être Valognais.

Je sais déjà que le Semi Marathon de Valognes sera une nouvelle réussite en 2012, j'adresse tous mes encouragements aux compétiteurs et je renouvelle mes très sincères félicitations et remerciements aux organisateurs.

Valognes est une ville sportive où l'athlétisme tient une part prépondérante parmi les nombreuses disciplines proposées. Avec Sylvain CAILLOT, l'Adjoint en charge de cette délégation et en partenariat avec le Président RENAUD, nous veillons à lui apporter tout le soutien nécessaire à sa pérennité et à son développement.

Jacques COQUELIN
Maire de VALOGNES



VILLE DE
VALOGNES

**Médaille d'or 2010
à PARIS**



**SAS CIDRERIE DE LA BRIQUE
ST-JOSEPH - 50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 19 27 - Fax 02 33 95 08 07
E-mail : cidricole@aol.com**



MUTUELLES DU MANS ASSURANCES

CABINET BILLY

**Toutes Assurances
Placements
Crédit auto**

9, rue Henri Cornat
BP 22 - 50700 VALOGNES
Tél. : 02 33 40 10 81
Fax : 02 33 40 44 47
E-mail : christian.billy@mma.fr
www.mma.fr

N° Orias : 07010571-07011008 www.orias.fr

LE NORMANDY
BAR - PIZZAS
BRASSERIE
KEBAB

Vous propose ses
PIZZAS A EMPORTER
02 33 53 28 83

Ouvert tous les jours
sauf dimanche midi
et mardi

21, place Sainte-Anne - 50260 BRICQUEBEC



*Le vin,
notre
passion.*

*Le Cellier
des Grands Vins*

Valognes 02.33.40.45.95
www.lecellierdesgrandsvins50.fr



Boulangerie de La Gare
Pâtisserie

Laure & Loïc Lemièrre

Ouvert dimanche toute la journée

55 rue Henri Cornat - Valognes
Tél. 02 33 40 14 63



Art et Coiffure
15 bd Div Leclerc
50700 Valognes
02 33 40 31 03

TRANSPORTS
Cousin

Z.A. Le Mont à la Kaine - 2, rue Hervé Dannemont - 50700 BRIX
Tél. 02 33 20 40 78 - Fax 02 33 20 13 41

Site internet : www.transports-cousin.fr
E-mail : transports-cousin@wanadoo.fr

**LES ÉCURIES
DE TARANIS**



Julie ELIE
06 10 46 76 55

Le Bas Castelet
50700 VALOGNES
www.ecurie-propretaire-taranis.com

LE MOT DU PRESIDENT

C'est toujours avec plaisir que je présiderai cette 21ème édition du semi marathon de Valognes. 2011 fut l'année du record de participants et l'année des nouveautés.

Pour cette édition, les animations seront reconduites pour le bonheur des petits et pour que chaque spectateur puisse passer un agréable moment.

Toujours à l'écoute des coureurs, qui avaient trouvé le parcours mis en place en 2011 un peu éprouvant, nous avons une nouvelle fois changé le tracé, qui n'aura pas les difficultés des années passées. Je remercie le Communauté de Communes du Bocage Valognais et la Mairie de Valognes pour l'aide qu'ils nous apportent, et sans qui nous ne pourrions organiser cette manifestation populaire.

Je remercie tous les commerçants, artisans et autres de leurs soutiens quasi annuel, de leurs accueils et de leurs compréhensions.

Je remercie aussi particulièrement les membres du bureau de LVA qui œuvrent dans l'ombre toute l'année pour que le jour J nous soit au top de l'organisation.

Un grand merci également à tous les bénévoles qui sont présents pour la plupart de bonne heure le matin. Je souhaite que cette année 2012 soit un bon cru, que cette manifestation populaire offre un grand spectacle au public que j'espère nombreux.

Le Président : Gérard RENAUD

PRESENTATION DE LA VALOGNAISE ATHLETISME

158 licenciés à ce jour pour la saison 2011/2012

(79 femmes et 79 hommes)

Entraînement au stade Georges Pillet :

Section Compétitions : le mardi et le jeudi de 18 h 30 à 20 h 00

Section Adultes Loisirs : le mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Section Jeune : le vendredi de 18h15 à 19h45

Section Enfants "Découverte" : le samedi de 10 h 00 à 11 h 30

PRIX DES LICENCES

Ecole d'athlé et poussins (de 2000 à 2004) : 60 euros

Benjamins à minimes (de 1996 à 1999) : 85 euros

Cadets à vétérans (1995 et avant) : 100 euros

Section loisirs (1991 et avant) : 65 euros

ENCADREMENT

Entraîneur Fédéral : Johnny SCHELLES, Marc FEUARDENT

Animateurs Régionaux : Daniel SCHELLES, Gérard RENAUD,

Sandrine LAPORTE et Thomas MOTTET

Pour tous renseignements : 06.62.15.11.82 et 06.09.65.36.74

E-mail : lavalognaiseathle@hotmail.com - www.lavalognaiseathle.fr.st

J.F. MAUGER

Menuiseries - Ebénisterie - Agencement - Réparations diverses

2, chemin du Hameau Siquet - 50700 TAMERVILLE
Tél. 02 33 40 39 30 - Fax 02 33 41 10 21 - Port. 06 66 34 86 37

MEUBLES CHALVIGNAC



• Meubles - Salons
• Literies
• Cuisines
• Salles de bain

8, rue de l'Officialité (100 m église)

50700 VALOGNES

Tél. : 02.33.21.28.72

N° siret : 415 363 738 00014

LIVRAISON GRATUITE

LIVRAISON GRATUITE

LIVRAISON GRATUITE

Menuiserie générale
Escaliers - Parquets
Aménagements combles
Volets - Portails - Vérandas

Denis LEFER

Z.A. route de Portbail - 50260 BRICQUEBEC

Tél. 02.33.10.07.90

Pièces détachées, moteurs, culasses



Rectification de culasses et Epreuves
Reconstruction tous moteurs Essence-Diesel
Magasin de pièces détachées Toutes marques

Contrôle injection common rail

Perkins - Concessionnaire Honda Industrie
Moteurs neufs et Echange Standard

Z.A. d'Armanville - 50700 VALOGNES

Tél. 02.33.41.16.87 - Fax 02.33.41.37.28

CENTRE AGRÉÉ CHRONOTACHYGRAPHE

ENTREPRISE DE BÂTIMENT

Maçonnerie - Béton armé

Michel LEJEUNE

MORVILLE - 50700 VALOGNES

tél. 02.33.40.26.00 - fax 02.33.40.20.83

Alain PASSILLY



27, boulevard Félix Buhot
BP 34

50700 VALOGNES

Tél. : 02 33 40 13 42

Fax : 02 33 40 26 62

email : agence.passilly@axa.fr



SIÈGE SOCIAL

Le Mont à la Quesne - 50700 BRIX

T 02 33 40 34 98 - F 02 33 21 00 83

www.societe-enn.fr

BAR - BRASSERIE - SANDWICHES



19, rue de Poterie - 50700 VALOGNES

Tél. 02.33.40.11.44

RÈGLEMENT DU SEMI-MARATHON

Disponible sur le site de la Valognaise www.lavalognaiseathle.fr.st

Epreuve de 21,100 km (mesurage officiel) ouverte à tous à partir des juniors.

Parcours : 3 boucles de 6,500 km, une zone de départ et une zone d'arrivée.

Licencié : PRESENTATION DE LA LICENCE OBLIGATOIRE, ou sa photocopie.

Non licencié : certificat médical mentionnant l'absence de contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de mois de trois mois ou sa photocopie lisible.

Règlement à l'ordre de la Valognaise Athlétisme, 10 euros ou 15 euros le jour même.

Inscription par courrier, téléphone ou fax. Date limite, par ces moyens : le 13 avril 2012.

Renseignements : tél. 02 33 95 11 82 ou 02 33 40 20 66

Départ : Boulevard Félix Buhot (lieu-dit: Tivoli)

Arrivée : Rue du palais de Justice (à côté du crédit Agricole).

Retrait des dossards : salle du château (à partir de 10h00).

Chronométrage : 1er kilomètre et arrivée.

Ravitaillement, épongeage : départ, puis tous les 4 kilomètres et à l'arrivée. Un athlète qui se ravitaille en dehors des points de ravitaillement est passible de disqualification.

Accompagnement vélo (ou autre) INTERDIT.

Service médical : Service de secours médical sur place.

Vestiaires et douches à la disposition des athlètes.

Classement : individuel homme et femme.

: par équipe homme et femme.

Résultats : affichage 30 minutes après chaque course et disponibles dès le lendemain sur les sites www.lavalognaiseathle.fr.st et www.normandiecouseapied.com

Cérémonie des récompenses : à partir de 17 h 30, salle du Château.



N° DE LICENCE OBLIGATOIRE. AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE PAR COURRIER SANS LA PHOTOCOPIE DE LA LICENCE, POUR LES LICENCIES, OU DE SA PRESENTATION LORS DU RETRAIT DES DOSSARDS.

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE POUR LES NON LICENCIES SANS CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE À LA COURSE À PIED EN COMPÉTITION POUR LES COURSES A/B/D DE MOINS D'UN AN, OU SA PHOTOCOPIE (lisible).



entreprise
SARL DESHAYES
Maçonnerie - Enduit projeté
 ZA du Mont à la Quesne - 50700 BRIX
Tél. 02.33.41.95.24
Fax 02.33.41.84.59



Boucherie-Charcuterie-Traiteur
LEMARQUAND ALAIN
 siret:49992438900012
 12 rue saint malo
 50700 valognes
 tel:02/33/40/01/32
 alainlemarquand@orange.fr
 fermé le dimanche après-midi ,lundi



Eric Mouchel
Stores
Fermetures
Menuiseries
 13, bd Division Leclerc
 50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 17 91 ☎ **Depannage serrurerie**

Imprimerie Versailles Normand



14, rue de Poterie
 50700 VALOGNES
 Tél. 02.33.40.10.79
 Fax 02.33.40.02.12
 imprimerie-versailles-normand@wanadoo.fr

Boucherie – Charcuterie
 Michel BUQUET
 19 rue Henri Cornat
 50700 VALOGNES
 Tél : 02 33 40 11 11

*Viandes achetées en ferme,
 Plats cuisinés, buffets froids, repas chauds*



Tél. : 02.33.52.26.44 Fax : 02.33.52.49.32
 50260 BRICQUEBEC

Nath' Coiffure
 Féminin - Masculin - Junior

Mardi au Jeudi : 9h - 12h / 14h - 18h
 Vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 18h30
 Samedi : 8h30 - 17h



02 33 40 12 53
 9 rue du Palais de Justice - 50700 Valognes

AUTOSUR

Contrôle Technique Automobile



ZA Route de Portbail 50260 BRICQUEBEC
 Place du château 50700 VALOGNES
 Tél. : 02 33 53 20 01 Tél. : 02 33 95 28 20



GARAGE HAMEL
 Réparations toutes marques
 51, le bourg - 50700 COLOMBY
Tél. 02 33 40 00 94

Cédric JANIN
Bijoutier - Joaillier
 9, place Vicq-D'Azir
 50700 VALOGNES
Tél. 02.33.40.02.91



Tel : 0233216626 Fax : 0233216626
 Mail : Valinfo@wanadoo.fr

Ouvert :
 Lundi 14h - 19h
 Du mardi au Samedi
 9h30 - 12h
 14h - 19h

RÈGLEMENT DES AUTRES COURSES

Courses ouvertes à tous : hommes, femmes, licenciés ou non.

Inscription : les dernières inscriptions pourront être prises à la salle du Château, le jour même de la course à partir de 10 h 00, clôture 30 minutes avant le départ de chaque course.

Droit d'inscription : GRATUIT

Course A : éveil athlétique / poussins 1,200 km : départ 13 h 15.

Course B : benjamins 2,200 km - minimes / cadets 3,200 km : départ 13 h 30

Populaire C : épreuve non classante, certificat conseillé mais non obligatoire à partir de cadets 4,800 km : départ 14h.

Droit d'inscription : 5 €

Course D : Semi Duo à partir de cadets (8km + 13,100 kms), départ simultané au Semi-marathon, 15 € par couple avant le 13 avril ou 20 € le jour même.

RÈGLEMENT GÉNÉRAL

Disponible sur le site de la Valognaise www.lavalognaiseathle.fr.st

RESPONSABILITE CIVILE : Les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de Groupama. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident survenant alors que l'athlète ne respectait pas les règles de circulation.

INDIVIDUEL ACCIDENT : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement ou de signer sur place la décharge habituelle. De plus, les mineurs devront posséder une autorisation parentale pour participer (les parents pourront signer sur place)

DROITS AUX ORGANISATEURS : Les participants à cette manifestation sportive confèrent à LA VALOGNAISE ATHLETISME, à ses partenaires et aux journalistes, le droit à l'image et l'utilisation du listing des concurrents. L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler cette compétition en cas de problème climatique et/ou de sécurité. Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit. Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.

“La Flûte Gana”
Eric Auvray

12, place Vicq-d'Azir - 50700 Valognes - Tél. 02 33 40 12 32

 **CARROSSERIE**

Toutes marques

D. Hautemanière

TOLERIE - PEINTURE

Activité mécanique

VIDANGE - PNEUMATIQUES

FREINAGE - SUSPENSION

ECHAPPEMENT - DEPANNAGE



Zone Artisanale du Haut Gelé

Tél/fax : 02 33 21 18 99

www.carrosserie-d-hautemaniere.com

**PIZZ'ET
TARTINES**



Tournée
régulière
en semaine
Service dès
18h45 environ

06 08 37 54 83

L. et X. Coipel

Complices de Votre Gourmandise

Maître Artisan

Rue de l'église - Valognes

02 33 40 43 10

S.A.R.L.

MOREL

Maçonnerie

Carrelage - Enduit

50700 SAINT-JOSEPH

Tél. 02 33 95 19 96

point S

TENUE DE ROUTE - LE SPÉCIALISTE

- PNEUMATIQUES ■ DISTRIBUTION
- VIDANGE ■ AMORTISSEURS
- FREINAGE ■ ECHAPPEMENT
- GEOMETRIE ■ MECANIQUE GENERALE

Tel : 02 33 95 05 20

DEVIS GRATUIT

cotentinpneus.valognes@orange.fr

CHAUSSURES
BÉBÉS, ENFANTS, JUNIORS

**DODI
BOOTS**

12, RUE DE POTERIE
VALOGNES

09.51.74.75.62
DODIBOOTS@FREE.FR

Lebiez Motoculture

HONDA

Kubota

STIHL

ECHO

VIKING

YAMAHA

Service Après-Vente

Réparations toutes marques

Entretien - hivernage

Livraison - Déplacement

Professionnels & particuliers

Avenue Jean Monnet - Lieu dit Calas

50700 VALOGNES

Tél. 02 33 41 66 17 - Fax 02 33 21 07 33

AQUARIUM SERVICE

tout pour l'aquariophilie

7, rue du Palais de Justice

50700 VALOGNES

Tél. 02.33.95.06.28 - Fax 02.33.95.02.44



*Délices
de
Saisons*

Tél. 02 33 03 92 18

Nathalie AUBREE

22, rue Henri-Cornat - 50700 VALOGNES

Le Moulin de la Haule
CRÊPERIE - GRILL - SALADERIE

Route-Valognes - Bricquebec - "TAPOTIN"
50700 YVETOT-BOCAGE

02 33 21 41 72

BOULANGERIE-PÂTISSERIE
NICOLAS RENOUF
« LA BOUCHÉE DE PAIN »

21, rue des Religieuses
50700—VALOGNES

TANTEL
Travaux Publics,
Agricoles et Forestiers

Samuel
FOLLIOT
06 26 78 13 33
samueffolliot@orange.fr

TRAVAUX AGRICOLES
Ensilage - Moisson - Fenaion - Tous épandages

TRAVAUX PUBLICS
Assainissement (pose et vidange de fosse septique)
Tous Terrassements
Transports (agréés licence de transport)

TRAVAUX PAYSAGERS
Elagage - Éparage - Broyage
Entretien de parc - Engazonnement
Boisement et Plantation de haies

Rue Écoute s'il Pleut - 50700 VALOGNES
Tél. **02 33 40 14 83** - Fax **02 33 40 04 08**

THIERRY MECANIQUE AUTOS **AD**
EXPERT

Réparation toutes marques—Dépannage
Vente véhicules d'occasion

Du lundi au vendredi 8h00 / 12h00—13h30 / 18h30
Le samedi 9h00 / 12h00—13h30 / 18h30

Z.A. 12 rue Hervé Dannemont—50700 BRIX
TÉL./FAX : 02 . 33 . 71 . 21 . 87.

SEMI-MARATHON DE VALOGNES

Label régional FFA

CHAMPIONNAT DE LA MANCHE

QUALIFICATIF AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

TEMPS QUALIFICATIFS

	JUNIOR	ESPOIR	SENIOR	V1	V2	V3	V4
MASCULIN	1 h 21'	1 h 17'	1 h 15'	1 h 21'	1 h 30'	1 h 40'	1 h 55'
FÉMININ	1 h 55'	1 h 50'	1 h 45'	1 h 50'	1 h 55'	2 h 00'	

CHAMPIONNAT DE FRANCE

Nancy Le 07/10/2012

LA MAISON DU MALADE

MATERIEL PARAMEDICAL Membre de la Fédération Française de la Santé Médicale

1, rue Carnot • 50700 VALOGNES
Tél. **02 33 40 10 20** • Fax 02 33 40 47 72

Site Internet : <http://www.lamaisondumalade.fr> • e-mail : remy.houet@wanadoo.fr

BOUCHERIE - CHARCUTERIE
Sylvie et Didier Scelles

Plats Cuisinés
Charcuterie Maison
Viande de Pays

9, rue des religieuses
50700 Valognes
0233401169

SARL LAURENT LEPLONGEON

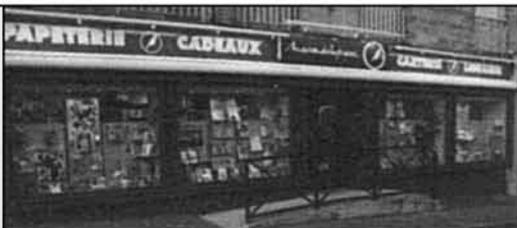
PLOMBERIE **CHAUFFAGE**
Gaz, Fuel & Énergies nouvelles

ELECTRICITÉ **ELECTROMÉNAGER**
Installation neuve & rénovation

3 bis, rue du Chemin Vert • 50700 VALOGNES
Tél. **02 33 40 12 59** • Fax. **02 33 95 25 29**
sarl.laurent.leplongeon@orange.fr

Maison de la presse 
Valognes

Librairie - Papeterie - Services
Loisirs créatifs - Cadeaux
du lundi au samedi
de 7 h 30 à 12 h 30 - 14 h à 19 h
Tél. 02 33 40 01 54



CAFÉ de la GARE

Bar - Tabac - Presse - Loto

6, avenue de la Gare - 50700 VALOGNES

Tél. 02 33 40 00 43



GARAGE MAUDUIT

5 Tapotin
50700 YVETOT BOCAGE
topgaragemauduit.wordpress.com

Mécanique Tôlerie Peinture Dépannage
Vente de Voitures Occasions
Tél : 02 33 40 29 09 Fax : 02 33 95 05 27



LA PIGALLETTE

PIZZAS, SANDWICHS,
CRÊPES, PANINI, BEIGNETS,
FRITES, CROQUE-MONSIEUR...

— LE TOUT A EMPORTER —
13, rue du Palais de Justice
VALOGNES
☎ 02 33 40 25 09



☎ 02 33 03 99 57

9, rue de Poterie 50700 VALOGNES

Elle A.B. Création Ltd

Journée continue du Mardi au Samedi
avec et sans rendez-vous

9, rue de Poterie - 50700 VALOGNES - Tél. 02.33.03.99.57

Au Jardin de Tivoli

Artisan Fleuriste



2, rue des Religieuses
50700 VALOGNES
☎ 02 33 40 31 77



Carrosserie de la Victoire

Fabienne VILDIER
Gérante

RN 13 - La Victoire - 50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 02 92 - Fax 02 33 95 07 15



50310 MONTEBOURG

02 33 41 14 13

14, Rue du 20 Juin
50700 VALOGNES
Tél. : 02 33 40 03 35

Ouvert
du Mardi au Vendredi
de 9 h 00 à 12 h 00
et de 14 h 00 à 19 h 00
Non-Stop le Samedi
9 h 00 - 17 h 00

A B C
D'PHAR

La Civette ☎ 02.33.40.16.68



1, rue de Poterie - 50700 VALOGNES

es
par



14, place Vicq d'Azir
50700 VALOGNES
TÉL. 02 33 40 19 26

LE ST GERMAIN

BAR - CAFE - VALOGNES

Le St Germain 50700 VALOGNES - 02 33 40 03 35

A VOTRE SERVICE
POUR :

NETTOYAGE A SEC

COUTURE - RÉPARATIONS

BLANCHISSERIE FINE

AMEUBLEMENT - TAPIS

CUIRS ET DAIMS

PRESSING

BLANCHISSERIE
DU



17, Bd Division Leclerc
50700 VALOGNES

TéL. 02.33.40.16.61

id
ENERGIES

VALOGNES

Z.A. d'Armanville
Route de la Brique

02.33.41.95.01

CHAUFFAGE

Aérothermie/Géothermie

Solaire

Fioul/Gaz

Bois

SANITAIRE

ELECTRICITE

PHOTOVOLTAÏQUE

CLIMATISATION

Site internet : id-energies.com

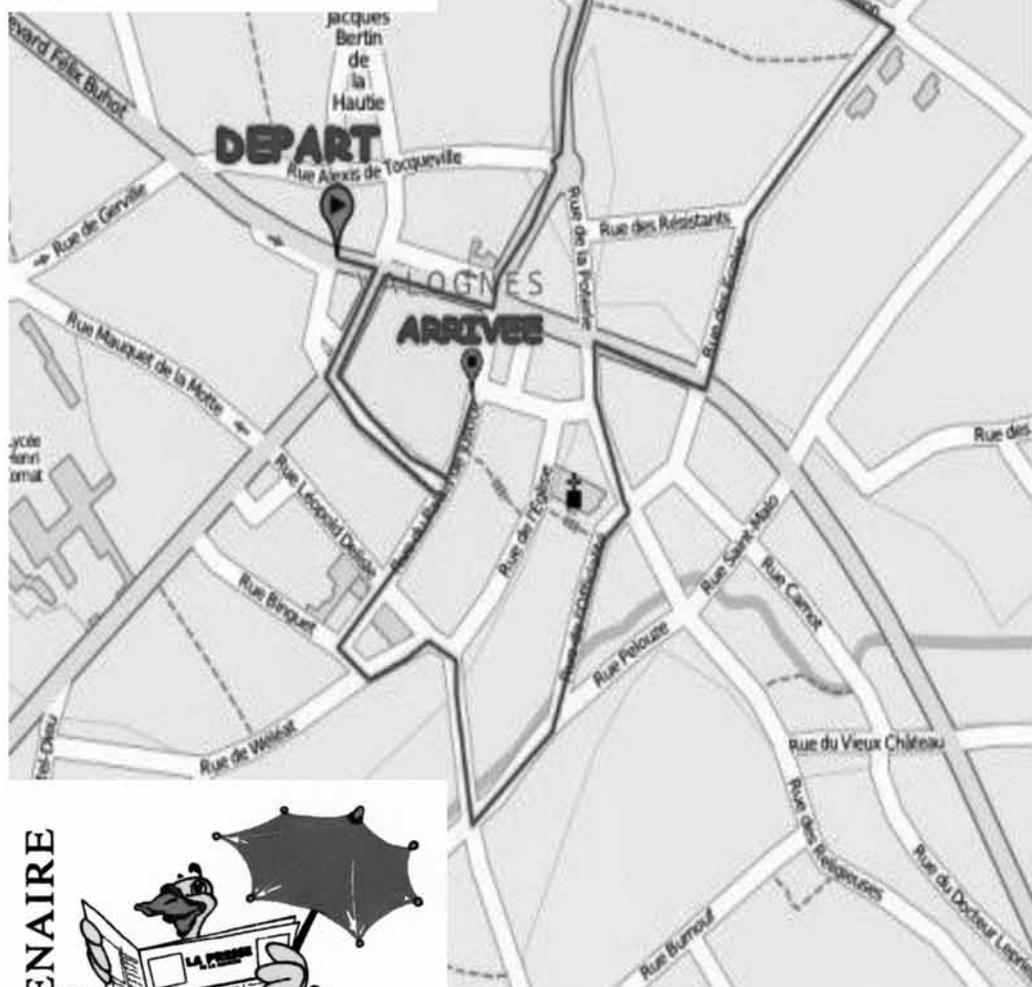
PLAN DU CIRCUIT POPULAIRE

Populaire : 14 h 00

2 tours de 2,400 km soit 4,800 km

CF , CH , JF , JH , EF , EH , SF , SH ,

VF , VH



PARTENAIRE



LA PRESSE
DE LA MANCHE

A

MECAGESTAREVA

Cherbourg

circuit semi marathon

Le Comptoir du 2 Roues

VELOS - SCOOTERS - QUADS - ACCESSOIRES

Emmanuel LACOTTE



Ventes - Réparations - Locations - S.A.V Rapide

www.lecomptoirdu2roues.fr

ZA Haut Gelé
MONTEBOURG

Tél: 02 33 94 81 05
Port.06 80 10 12 28

Semi Marathon (21.100km)

Semi Duo (7kms + 13.1kms) : Z



Légendes

- départ
- kilomètres
- temps de passage
- secours
- ravitaillement
- éponnage
- Arrivée - Secrétariat (dossards - récompenses)
- Zone de départ semi
- Arrivées
- Parcours semi
- Déviation

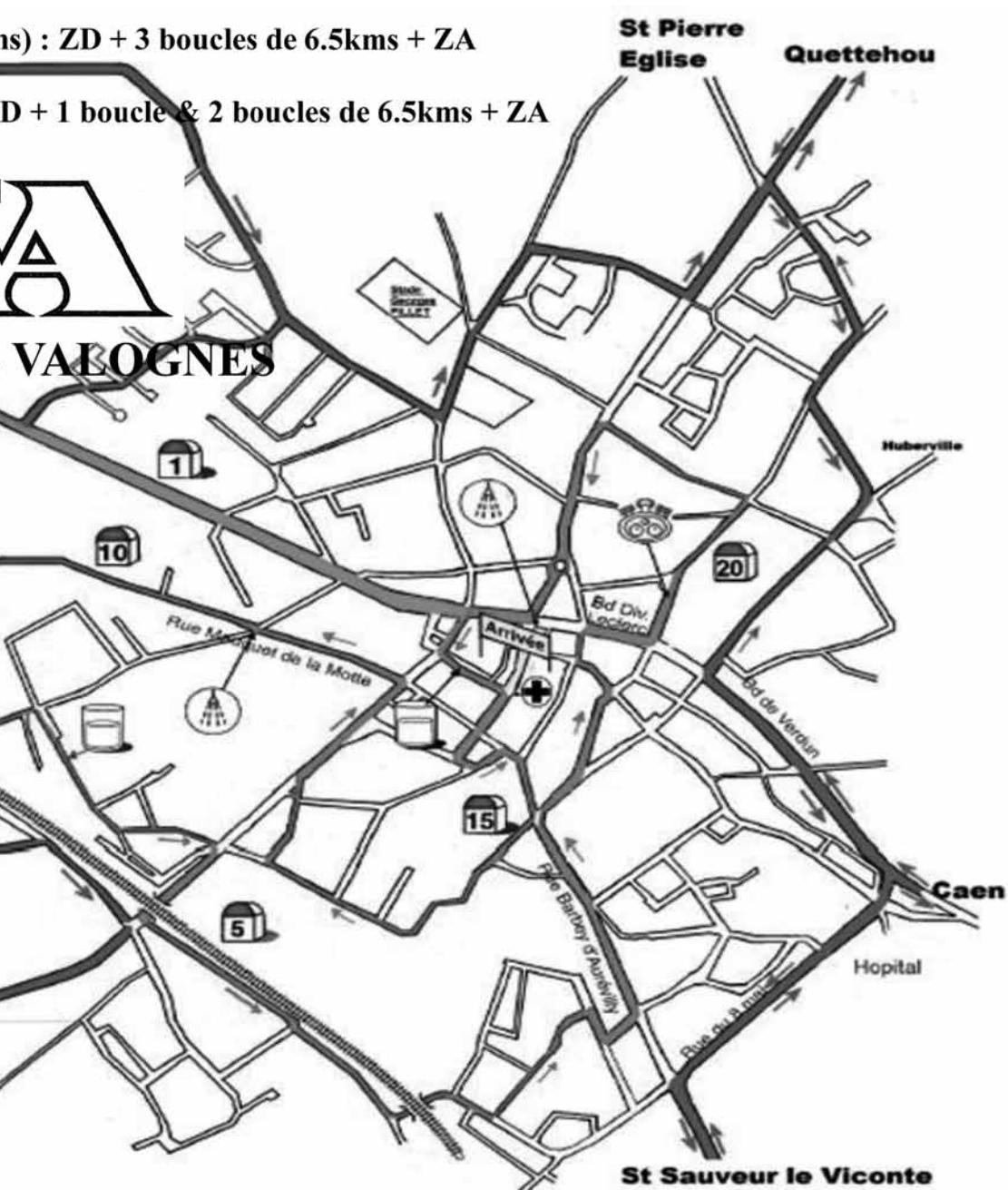


L'Eléphant Bleu
LAVAGE, AUTO, MOTO, CARAVANE...
LAVERIE AUTOMATIQUE
ACCUEIL CAMPING CAR

ZA D'Armanville, route de Sottevast VALOGNES

s) : ZD + 3 boucles de 6.5kms + ZA

D + 1 boucle & 2 boucles de 6.5kms + ZA



VELOS A ASSISTANCE ELECTRIQUE

CENTRE D'ESSAI - LOCATION - VENTE - SAV

Plus de 15 modèles différents disponibles aux essais



2 ROUES ZEN - 23, rue des religieuses - 50700 VALOGNES

Tél. 02 33 08 01 35 - Port. 06 23 59 55 24

E-mail : 2roueszen@orange.fr - Site : www.2rz-veloelectrique.com



**SARL BORIS DURAND
AGENT RENAULT**

RENAULT

**Zone Artisanale - 50310 Montebourg
Tél. 02 33 41 21 06 - Fax 02 33 41 79 61**



YANN RENOUF

**ARTISAN
LE CLOS VERDIER**

50360 LES MOITIERS EN BAUPTOIS

**TEL : 02.33.41.88.50
PORT : 06.61.06.76.19**

**CARRELAGE
FAIENCE
TERRE-CUITE
DALLAGE**

DEVIS GRATUIT



**Machine à traire Fullwood
Matériel d'élevage
Machines agricoles
Constructeur racleur
à lisier et fumier**

**Zone artisanale
50310 MONTEBOURG
Tél. 02 33 40 01 34
Fax 02 33 21 46 33**



19, rue de la République 48, rue Henri Cornat
50260 BRICQUEBEC www.gimamet.com 50700 VALOGNES
Tél. 02 33 52 27 19 Tél. 02 33 40 07 72
Fax. 02 33 04 03 23 Fax. 02 33 95 23 17



**Besnard
rénovation**

**Maçonnerie
Taille de pierres
Carrelage
Neuf & Rénovation**

**02 33 44 47 43
06 12 72 13 66**

RESTAURANT - TRAITEUR



"Menu du Jour"

A la carte

Chèque Vacances

2 Route de Valognes 50260 Sottevast

☎ 02 33 41 97 63

Sylvain LEBLOND



**Boulangier - Pâtissier
3, rue Villault Duchesnois
50700 Valognes
02 33 95 17 84**

**FRUITS PRIMEURS
BOULANGER Dominique
14, rue de Beauvais
50390 ORGLANDES
Tél : 02 33 21 03 28**

SARL

C.L. BOYER



**Électricité
Plomberie
Chauffage**

ZA de la Tassinerie - VALOGNES

**Tél. : 02 33 95 27 44
Fax : 02 33 95 2451**

Un bébé en plus



**Elle est où la mer ?
Kenzo . Junior Gaultier
Absorba**

*Little Gaisfrette
Confetti*

**4, rue du 20 Juin
VALOGNES**

☎ 02 33 40 41 89

0... 12 ans

SIRET 422 327 866 00014



**images
patrice
grandguillette**

**photographe
portrait - mariage
photo - vidéo - téléphonie**

16 bd division leclerc - 50700 valognes - 02 33 40 01 53

La Cantine

RESTAURANT
PIZZERIA - GRILL

VALOGNES

Restaurant - Pizzeria
Salle pour banquets

ZA Armanville - Route de Sottevast
50700 VALOGNES

02.33.94.50.83
alacantine@orange.fr

RCS CHERBOURG 523 773 497 - N° GESTION 2010B156

PHOTOGRAPHIE: C. M. A. G. S. P. S. G.



Coiffure Samuel Guérin
Hommes et Enfants

du Mardi au Vendredi :
8h30 - 12h / 13h30 - 19h
Samedi journée continue :
8h - 17h30

7, rue des Palais de Justice
50700 Valognes



Sans Rendez-Vous
Tél. 02 33 40 00 57



La Passion du 2 roues

Philippe Adam

Vente - Réparation - Cycle
Route - VTT
Ville - VAE (Velo Assistance Electrique)
Homme - Femme - Enfant

www.lapassiondu2roues.com



BOUCHERIE - CHARCUTERIE

Triperie - Volailles - Rôtisserie au feu de bois

Circuits de Vente à Domicile
Plats préparés pour vos Lunchs

Patrick THIVIER

1, place Pélerin - 50310 MONTEBOURG - Tél. 02 33 41 12 90

3, rue de l'Église - 50700 VALOGNES - Tél. 02 33 21 58 46

Viandes sélectionnées en Ferme

SALON LECUREUIL

(EURL David B Coiffure)

MASCULIN **COIFFURE** FEMININ



Tél. 02.33.40.11.78
3, boulevard Félix Buhot - 50700 VALOGNES

François BECHET

HORLOGER - BIJOUTIER

5, bd Division-Leclerc
50700 VALOGNES

Tél. 02.33.40.12.52

LASNON

TRAVAUX PUBLICS ET PARTICULIERS



AGENCE LASNON
19, rue Hervé Dannemont - 50700 BRIQ
Tél. : 02 33 88 34 00 - Fax : 02 33 43 44 97

ETDE

AGENCE RESEAUX NORMANDIE

Electricité HT et BT
Éclairage public - Signalisation
Électrification rurale
Poste de transformation
Télédistribution
Réseaux - Divers

VALOGNES
50700 VALOGNES
SAINT LÔ
50000 SAINT LÔ

Tél. : 02 33 21 69 30
Fax : 02 33 95 18 48
Tél. : 02 33 57 06 46
Fax : 02 33 57 06 46

Valentine

Chaussures

Hommes - Femmes - Enfants

1 rue des Religieuses - VALOGNES - 02 33 40 04 76



Ouvert du mardi au samedi
de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h.
Le dimanche et le mercredi
de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 19 h.

3, rue des Religieuses
50700 VALOGNES
Tél./Fax 02 33 40 11 34

GARAGE MDVS

agent PEUGEOT

Route de Carentan
50310 SAINT-FLOXEL
02 33 41 11 81
Fax 02 33 41 90 45
E-mail : mdvs.peugeot@orange.fr

IXELL CARROSSERIE ROBELET

Hugues DORRIÈRE

ZI d'Armanville - Route de Sottevast
50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 00 31
Fax 02 33 40 13 22

Optic 2000

www.optic2000.com

à chacun sa
2^{ème} PAIRE
à partir de 1€ de plus

soleil

loisirs ordinateur lecture

80 €

20 €

Bernard LEVAUFRE

MENUISIER CHARPENTIER

7 chemin du hameau Blestel
50700 TAMERVILLE
tel/fax : 02.33.40.48.92

SARL Sylvie ROYER
Architecte et Associés

*Marchés publics
Constructions privées*

Fantaisie- 45 Bd Félix Buhot
BP 35 - 50700 VALOGNES
Tél: 02.33.40.37.92 Fax: 02.33.40.31.31
Email: syMe.royer.architecte@wanadoo.fr
Site internet: royer-syMe-architecte.com






BAR DES VOYAGEURS

Ludovic BOURGUET

9, place du Château- 50700 VALOGNES

Terrasse chauffée

Tél. 02.33.40.02.45

Au p'tit jardin
Mr et Mme Houguet
1 place Vicq d'Azir
50700 Valognes
Tel: 02 33 40 15 44



Denis et Agnès GOUGEON
Aire Naturelle de camping
L'Oraille - 50260 L'Etang Bertrand
Tél. 02 33 40 30 37
E-mail : agdgougeon@lapose.net
Location de caravanes, gîte 4/5 personnes

RECOMPENSES SEMI-MARATHON

Grilles des prix (5 500 euros),

Lots aux inscrits

Primes au records battus par le vainqueur de l'épreuve scratch, homme et femme

Challenge de la participation FFA et CORPO

Coupes aux meilleurs DUO Femmes/Hommes/Mixte

RECOMPENSES AUTRES COURSES

Ecole d'athlé, poussins, poussines, benjamins, benjamines, minimes garçons,

Minimes filles, cadets, cadettes : coupe au premier, médailles aux deux suivants.

TOUTES COURSES

Une surprise à tous les arrivants



- CLIENTS**
- ◊ **Restauration commerciale :**
 - Louvre Hôtel,
 - Brioche Dorée,
 - Casino Cafétéria, ...
 - ◊ **Grossistes distributeurs :**
 - Chazal,
 - Tradi Aoste, ...
 - collectivités,
 - ◊ **Animation en grande distribution :**
 - Auchan,
 - Carrefour,
 - Géant
 - Casino,
 - Super U,
 - Leclerc,
 - intermarché,

CHIFFRES CLÉS

Effectifs : 65 personnes
Chiffre d'affaires : 14 M €

MARQUES

GM GASTRONOMIE : salades traiteurs, produits traiteurs cuisinés.

GM NUTRITION : plats cuisinés à textures modifiées (hôpital et maisons de retraite).

GOURMET DES ILES : animation GMS en plats cuisinés ethniques (créole).



Gel Manche
Carentan
Tél. 02 33 71 72 72
www.gmgcarentan.com



mercerie - lingerie

LA BELLE VIE

2, bd Division-Leclerc
50700 VALOGNES

Tél. 02.33.40.05.41

TABAC EUSTACHE

LOTO - PRESSE

14, bd Division Leclerc
50700 VALOGNES

6h à 12h30 / 13h30 à 19h15

Dimanche 8h30 à 12h30

*Boulangerie - Pâtisserie
des Remparts*



*Fermé le mardi
Ouvert le dimanche
toute la journée*

*Christelle et David Lay
8, rue Paul Philippe
Briequebec
Tel 02 33 52 34 34*



CITROËN

S.A.R.L. GARAGE JACQUELINE

Réparations toutes marques

Rue Neuve - 50700 VALOGNES

Tél. 02 33 40 17 59

Fax 02 33 95 29 15

LES VAINQUEURS EN 2011

Course EAM	: BICREL Benjamin - La Valognaise
Course EAF	: COUCHOT Audrey - AS Tourlaville
Course POUSSINS	: MOISSEC Pierre - Ea Cherbourg Querqueville
Course POUSSINES	: LECOQ Sandrine - Non Licencié
Course BENJAMINS	: BROSTIN Martial - La Valognaise
Course BENJAMINES	: RENAUD Louise - La Valognaise
Course MINIMES - G	: RUEL Guillaume - MACS
Course MINIMES - F	: LECOCQ Loeticia - La Valognaise
Course CADET - G	: GOUGEON Anthony - La Valognaise
POPULAIRE Cadet	: GOUGEON Anthony - La Valognaise
POPULAIRE Cadette	: FARRE Aurore - La Valognaise
POPULAIRE Senior - H	: BOURDET Patrick - AS Tourlaville
POPULAIRE Senior - F	: FARRE Aurore - La Valognaise
SEMI Espoir - H	: LEMENAGER Alexandre - AC Avranches - 1h23'13''
SEMI Espoir - F	: IVANOVA Snejana - 1h20'52''
SEMI Senior - H	: RUTO Dominic - 1h07'21''
SEMI Senior - F	: KARMANENKO Kateryna - 1h19'25''
SEMI V1 - F	: LEMAITRE Isabelle - USM Vire - 1h29'25''
SEMI V1 - H	: MEHIR Abdelmajid - Athlé Sud Manche - 1h10'17''
SEMI V2 - F	: ROBINE Martine - Ea Cherbourg Querqueville - 1h36'25''
SEMI V2 - H	: HAMEL Charles - Ea Cherbourg Querqueville - 1h19'24''
SEMI V3 - H	: LEDUC Pierre - La Valognaise - 1h26'16''
SEMI V4 - H	: PHILIPPINE Rene - 2h20'12''

LMC, leader européen du transport routier de matières et matériels de l'industrie du nucléaire, avec Transports exceptionnels et logistique sur site

Qualification ISO 9001

ISO 14001

OHSAS 18001



170 salariés

Base Est
Zone Artisanale du Vé

55190 VOID VACON
Tél : 03 29 90 49 32 - Fax : 03 29 89 69 65

Etablissement Nord Ouest
ZA d'Armanville
Rue des Entrepreneurs
50700 VALOGNES
Tél : 02 33 88 69 88
Fax : 02 33 88 69 99

Etablissement Sud Est
Plateforme PALOMA
CD 138B
30200 CODOLET
Tél : 04 66 90 32 50
Fax : 04 66 90 25 77

LMC


AREVA

Espace Sésame
Salon de Coiffure Dames et Enfants

7, rue de l'Officialité
50700 Valognes
Tél. 02 33 40 13 38

Roxane
HOMME - FEMME

4, rue des Religieuses - 50700 VALOGNES
TÉL. 02 33 08 37 94

**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
AU PETIT
VERSAILLES NORMAND**

15 rue de poterie
50700 VALOGNES
02.33.40.15.68

LAMACHE SERGE



petits travaux de maçonnerie - charpente

La Fresnée - 50700 Saint-Joseph
Tél. 02 33 95 16 76

GRILLE DES PRIX

Place	Scratch Hommes	Scratch Femmes	Vétérans	Equipes *
1	300 €	300 €	V1 *	Hommes
2	275 €	275 €	80 €	160 €
3	250 €	250 €	50 €	120 €
4	225 €	200 €	30 €	80 €
5	200 €	150 €		60 €
6	175 €	100 €	V2 *	40 €
7	150 €	50 €	50 €	
8	125 €	25 €	30 €	Femmes
9	100 €		20 €	160 €
10	90 €	Prime record circuit (coureur français)		120 €
11	80 €		V3 et + *	80 €
12	70 €	100 €	30 €	
13	60 €	Homme :	20 €	Participation Corpo
14	50 €	Femme :	10 €	100 €
15	45 €			
16	40 €	Prime record semi (tous coureurs)	Primes aux records Homme et Femme à établir	Participation FFA
17	35 €			100 €
18	30 €	150 €	Prime au parcours à établir	
19	25 €	Homme : 1h03 '33''	* Primes vétérans Non cumulables au scratch	** Equipes FFA ou Corpo
20	20 €	Femme : 1h14 '55''		

SPEEDY FLOR
 Compositions
 pour tout
 événement
 Valognes Euro
 Florist®
 ☎ 02 33 21 35 09

CA
 NORMANDIE



**Boubou
et Mimi**

Jeux et Jouets

7, rue de l'Église - 50700 Valognes
☎ 02 33 04 27 91



Kaloo, Corolle, Vilac, Baghera,
Lilliputiens, Djeco, Brio, Ulysse,

Lucien Lecerf Coiffeur *Hommes
Femmes
Enfants*

Toujours de mèche avec vous !



AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS — 3, rue de Poterie VALOGNES

Tél. : 02 33 40 03 98

COUP'TIF
Bérengère

ELLE & LUI - JUNIOR

42 Place Albert Pélerin
50310 MONTEBOURG ☎ 02 33 41 15 17

actif
Jean's & Sportsweac

NOUVEAUTÉS 2011

- Franklin Marshall - Esorgin
- Pôpe Jeanes - Frank Werry
- Pull-in
- Salsa Jeanes
- Yumi
- M
- Onigini
- Lovit
- Freeman T. Porter
- Neely Bracken
- Le Temps des Cerises
- Yuyue
- Multigés Danim
- Karesandi
- Little Marcel et les autres...

www.actif-valognes.com

CHARCUTERIE - TRAITEUR

PINOT

4, place Vicq-d'Azir
50700 VALOGNES
Tél. 02 33 40 11 12

GM Technologie

Machines Spéciales

ZA d'Armanville - Route de la Brique
BP 44 - 50700 Valognes

02 33 71 50 75

Le Versailles Normand

BAR - BRASSERIE

5, place Vicq-d'Azir - 50700
VALOGNES

Tél. 02.33.40.18.50

Plat du jour : 6,80 euros - Menu : 10,50 euros

Garance

SOINS VISAGE ET CORPS
ÉPILATIONS - MANUCURE
MAQUILLAGE - U.V.

ARDEN - ACADEMIE - BALMAIN
BIONATURAL - PHYT'S - SALVADOR DALI - MOLINARD
Tél. 02.33.40.15.91 9, rue du 20 Juin - 50700 VALOGNES



**Garage
Olivier Lacotte**

Réparation multi-marques
Mécanique - Tôlerie - Peinture
Vente de pièces détachées toutes marques
Vente véhicules neufs & occasions
Entretien & vente de voitures sans permis

ZA DU HAUT GELE - 50310 MONTEBOURG
Tél. 02 33 04 13 66 - Fax : 02 33 04 15 88



Dépannage
24h/24h

CREA-COUTURE

2, rue Saint-Malo
50700 Valognes

tel:02 33 94 57 34

www.crea-couture.com
mail:creacouture1@wanadoo.fr



DIMANCHE 15 AVRIL 2012
SEMI-MARATHON DE VALOGNES

Qualificatif pour le Championnat de France
Organisation La Valognaise Athlétisme

BULLETIN D'INSCRIPTION COLLECTIF ou SEMI EN DUO

Club :

Responsable :

Adresse, tél : Email :

Inscription avant le 13 avril 2012 par correspondance

(semi 10€ - 15€ le jour même - Duo 15€ ou 20€ le jour même).

Nathalie LANGLOIS - 26 rue du Hamelotin 50 700 Valognes

Renseignements : **Tél. 06 62 15 11 82 - 02 33 40 20 66** www.lavalognaiseathle.fr.st

Chèque à l'ordre de : La Valognaise Athlétisme

N° LICENCE	SEXE H - F	NOM	PRÉNOM	ANNÉE DE NAISSANCE	CATÉGORIE

POUR LES NON LICENCIÉS CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

Signature du responsable :



VOS YEUX MERITENT LISSAC.

BJ2C SARL

7, place Vicq D'azir
50700 VALOGNES
02 33 40 06 39

BRICA OPTIQUE

41, rue Paul Lecacheux
50310 MONTEBOURG
02 33 40 01 43

LISSAC

OPTICIEN

LE DIPLOMATE
TABAC - PRESSE - LOTO
6, rue Henri Cornât
50700 VALOGNES
Tél : 02 33 40 05 64

 Feel the difference

Ouvert du Lundi au Samedi

ÉRIC LE FLOC'H

**GARAGE
DE LA GARE**



Tél. 02 33 40 01 30 - Port. 06 87 15 57 35
20, rue St-François - 50700 VALOGNES

MARTIN OPTIQUE

MARTIN SURDIVE Opticien diplômé
www.martin-optique.fr

5, rue de la République
BRICQUEBEC
Tél. 02 33 08 31 54

**GRAFIT**
Communication visuelle

Gravure - Impression - Découpe

Cyril LECARPENTIER
7, rue Paul Philippe - BP1
50260 BRICQUEBEC

02 33 44 70 26
grafit-com@orange.fr
Site : www.graf-it.fr

BULLETIN D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL

Course A/B : gratuit - Populaire : 5 euros

SEMI-MARATHON : 10 euros ou 15 euros le jour même

SEMI-DUO : 15 euros par couple ou 20 euros le jour même

Nom Prénom

Adresse

Email :

Date de naissance Sexe : Masculin Féminin

Licencié FFA **N° DE LICENCE OBLIGATOIRE**

Club

Licencié Fédération Triathlon : Fédération de

N° DE LICENCE OBLIGATOIRE..... Club

Non licencié, présentation d'un certificat médical de non contre-indication de la course à pied en compétition de moins d'un an. Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de Groupama.

Challenge corpo

Ecole, association :

Le retrait des dossards se fera sous réserves :

Pour les licenciés : de la présentation de la licence

Pour les non licenciés : de la remise d'un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition ou de sa photocopie signée datant de moins d'un an.

Signature ou accord parental

CHAQUE PARTICIPANT AYANT PRIS
CONNAISSANCE DE CETTE CLAUSE
S'ENGAGE SOUS SA PROPRE
RESPONSABILITÉ

Course A : 13 h 15 : 1,200 km PF, PH

Course B : 13 h 30 : 2,200 km BF, BH - 3,200 km MF, MH, CF, CH,

Populaire : 14 h 00 : 4,800 km JF, JH, EF, EH, SF, SH, VF, VH.

Semi-marathon : 15 h 00 : 21,100 km, à partir de junior.

Engagement à retourner avant le 13 avril 2012 (Chèque à l'ordre de la Valognaise Athlétisme).

Nathalie LANGLOIS - 26 rue du Hamelotin 50 700 Valognes

Renseignements : Tél. 06 62 15 11 82 - 02 33 40 20 66

E-mail : lavalognaiseathle@hotmail.com - www.lavalognaiseathle.fr.st

SARL M & G Terrassement

Assainissement

Terrassement

Empierrement

Mauger Julien : 06.17.40.72.68

Groult Louis : 06.60.78.39.12

1, La Fesvrerie 50390 ORGLANDES

Auberge des Lices

Plats du jour - restaurant
grillades au feu de bois - traiteur



heures d'ouverture en semaine 7h30 - 20h
week-end (vendredi inclus) 7h30 - 0h

26, route de l'Église - 50 700 Tamerville
Tél./fax : 02 33 40 01 47

MECA'STAN

!! Entretien de véhicules à domicile !!

Vidanges, Plaquettes, Filtres, Eclairage, Bougies, Niveaux, Pression
Pneus et petites mécaniques

Stanislàs SAUVAGE

Le Coulet

50310 FRESVILLE

Siret : 528 270 028 000 12

Devis par téléphone ou par mail

tél : 06.32.56.44.82 - e-mail : stan.sauvage@orange.fr

RELAIS du COUP de FREIN

Bar-Tabac Restaurant



50310 EMONDEVILLE Tél. 02 33 41 22 74



P' Agriculture

Hotel - Restaurant

16-18, rue Léopold Delisle - 50700 VALOGNES

Tél. : 02 33 95 02 02 - Fax 02 33 95 29 33

www.hotel-agriculture.com

hotelrestaurant.agriculture@wanadoo.fr

Salle pour banquet



ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE - ÉNERGIES RENOUVELABLES
PLOMBERIE - CHAUFFAGE

Z.A. d'Armanville - Route de La Brique - 50700 Valognes
Tél : 02 33 93 37 23 - contact@electricite-lesage.com

www.electricite-lesage.com

Arnaud CONRAUD SARL HORTICULTEUR



OUVERT
7 jours sur 7
de 9h à 12h
14h à 19h

Le bourg - 50260 NÉGREVILLE
Tél. 02 33 41 01 62 - Port. 06 13 12 58 31



Autoval
SARL

MÉCANIQUE - CARROSSERIE - PEINTURE
VÉHICULE NEUF ET OCCASION

Zone d'Armanville - 50700 VALOGNES

Tél. 02.33.40.25.50 - Fax 02 33 40 25 58

www.autoval.fr

CAMPING CAR - SERVICE





Stéphane Viard
06 77 95 85 04

Hameau Bernières
14250 Juaye Mondaye
contact@bessin-montgolfiere.com
www.bessin-montgolfiere.com

BESSIN  MONTGOLFIERE



BST



BLEU BLANC

**Location
de
Matériels
BTP**

Z.A d'Armanville, Route de la brique
50700 VALOGNES

Tel: 02 33 01 56 76 Fax: 02 33 01 56 75



Protec'Som[®]
Laboratoire

Fabriqueur français de
dispositifs médicaux
pour l'asthme et l'allergie

www.laboprotecsom.com



Vidange toutes fosses et bacs à graisses
Nettoyage et dégazage de cuves
Débouchage de canalisations
Locations de sanitaires autonomes

Zone d'activité d'Armanville 50700 VALOGNES
Tél : 02 33 43 50 50 Fax : 02 33 43 51 56



VALOGNES
commerce

*Tous unis et plus forts
pour mieux vous servir !*

 **running conseil**

18 r tour carré
50100 Cherbourg octeville
0233525574



Brigitte LAMY
5, rue des Religieuses
50700 VALOGNES
☎ 02 33 40 15 45

TEAM BOURG NEUF

MOTO & QUAD
SCOOTERS

Zone d'Armanville
50700 VALOGNES

Tél. 02 33 94 21 86
Fax 02 33 08 16 28

A AREVA



Les Mousquetaires
Intermarché
SUPER
VALOGNES

Bocage
Valognais
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



LA MANCHE
CONSEIL GÉNÉRAL

Région

Basse-Normandie