



LA COURSE DES RIDINS

la Barre de Monts
Fromentine

**LA COURSE DES
RIDINS**
DIMANCHE 27 JUILLET 2025
à partir de 9h30

LA BARRE DE MONTS

La Ridins DECOUVERTE 8 km	La Ridins ORIGINALE 12 km	LE SEMI des Ridins 21 km
LA MARCHÉ des Ridins 15 km	LA KID'S des Ridins 1 & 2 km	PARCOURS ANIMÉS!

FIN DE COURSE CONVIVIALE
LES PIEDS DANS L'EAU!
+ DÉGUSTATION D'HUITRES
ET APÉRO!

ORGANISÉ PAR
**SAINT
JEAN
DE MONTS**

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS :
WWW.TRIATHLON-VENDEE.COM

CÔTE & CAFÉ
CAFÉ • BRASSERIE

LE GRAND
CORSEAU
LENDREZ

le Barre de Monts
Fromentine

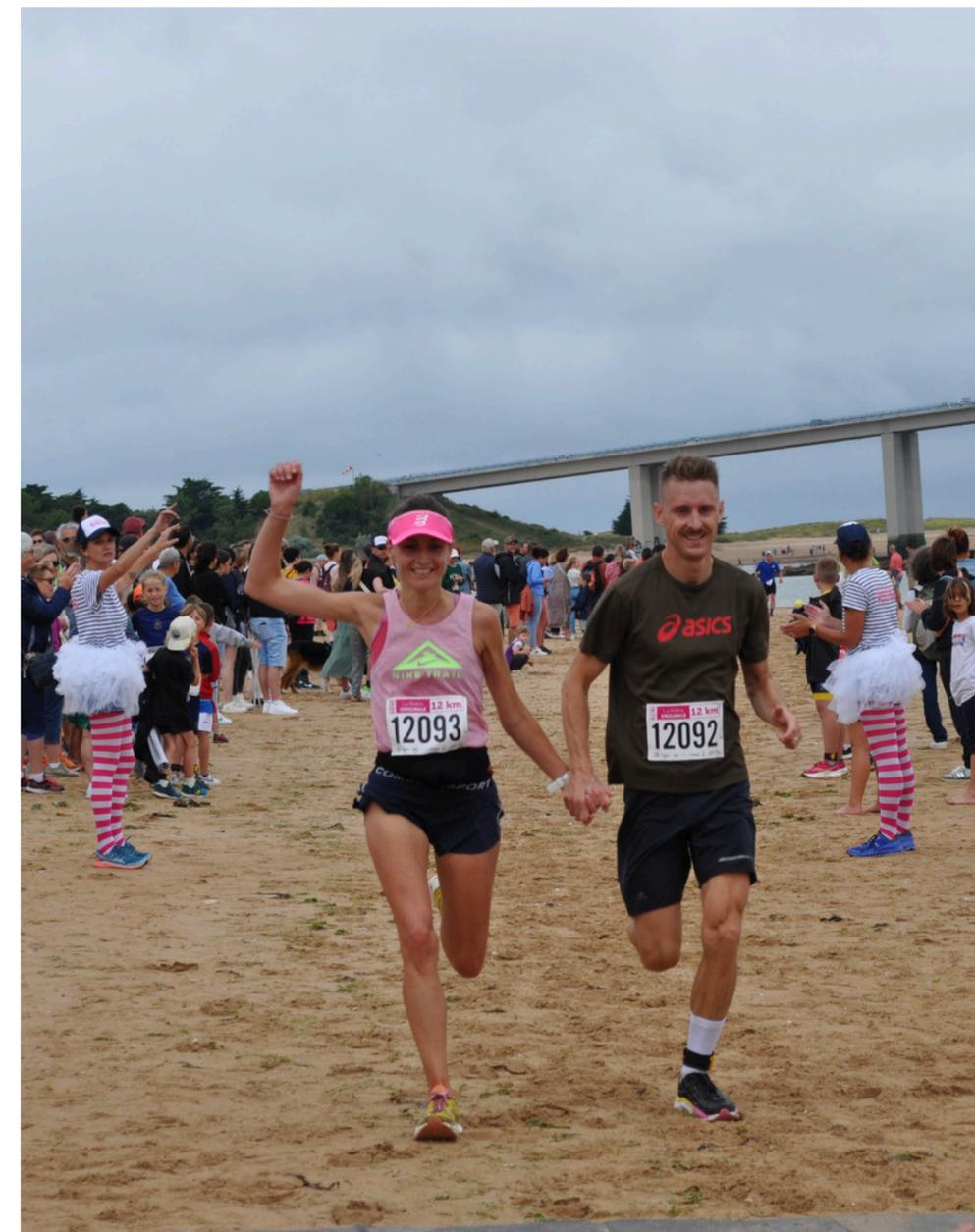
Intermarché

l'Adresse

PARKING

Le Club Saint Jean de Monts Vendée
Triathlon Athlétisme
et la Ville
de La Barre de Monts/Fromentine
organisent
LA COURSE DES RIDINS
Dimanche 27 juillet 2025
8ème édition de la course des
Ridins :
Une course
100% NATURE
100% CONVIVIALE

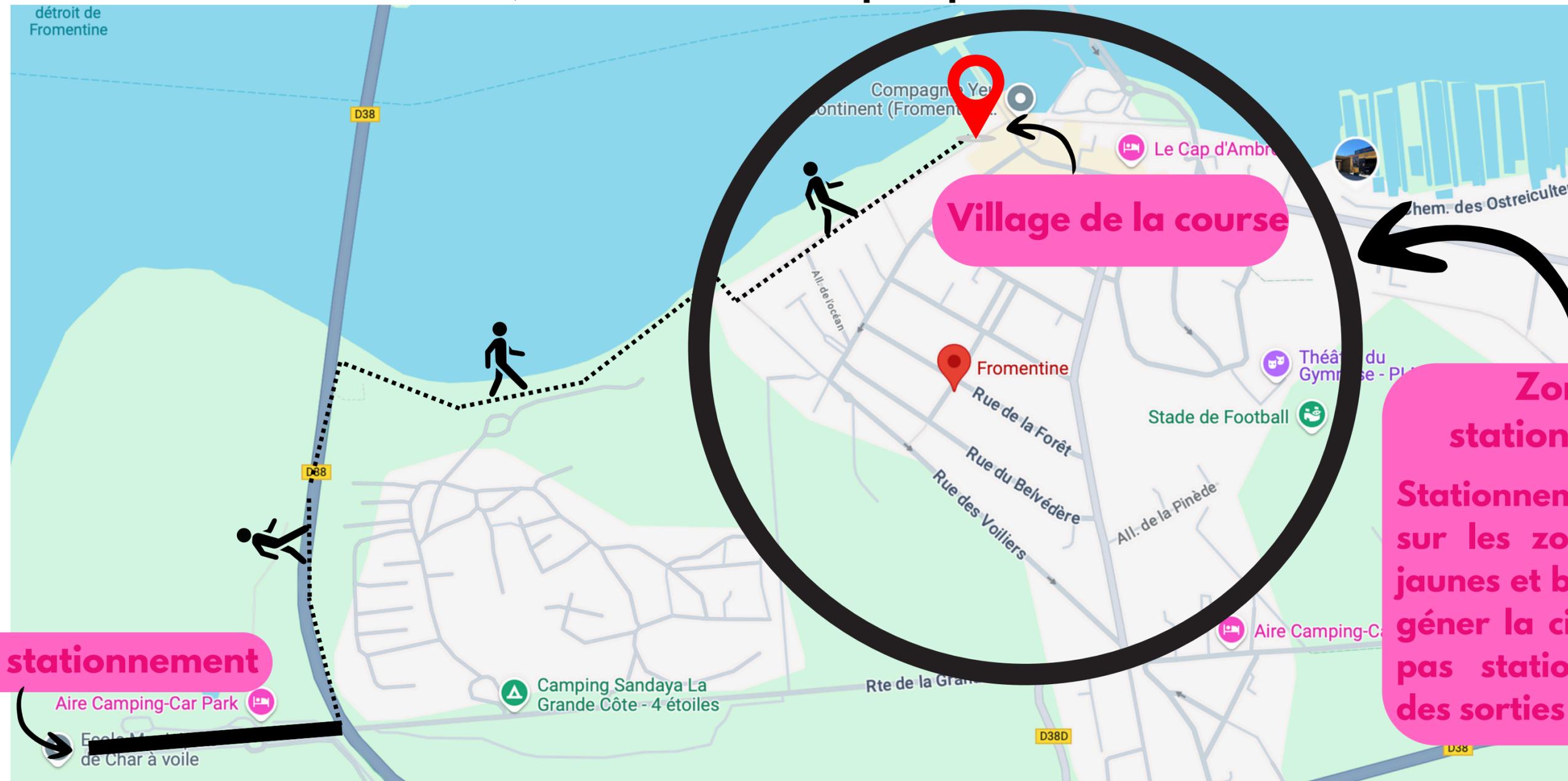
Découvrez le GUIDE DES RIDINS



LA COURSE DES RIDINS

LE STATIONNEMENT

**La Course des Ridins est une course qui se mérite ! Se stationner pour venir à la course aussi !
Fromentine ne dispose malheureusement pas de beaucoup de places de stationnement...
Mais, nous avons un bon plan pour vous !**



Bon plan stationnement

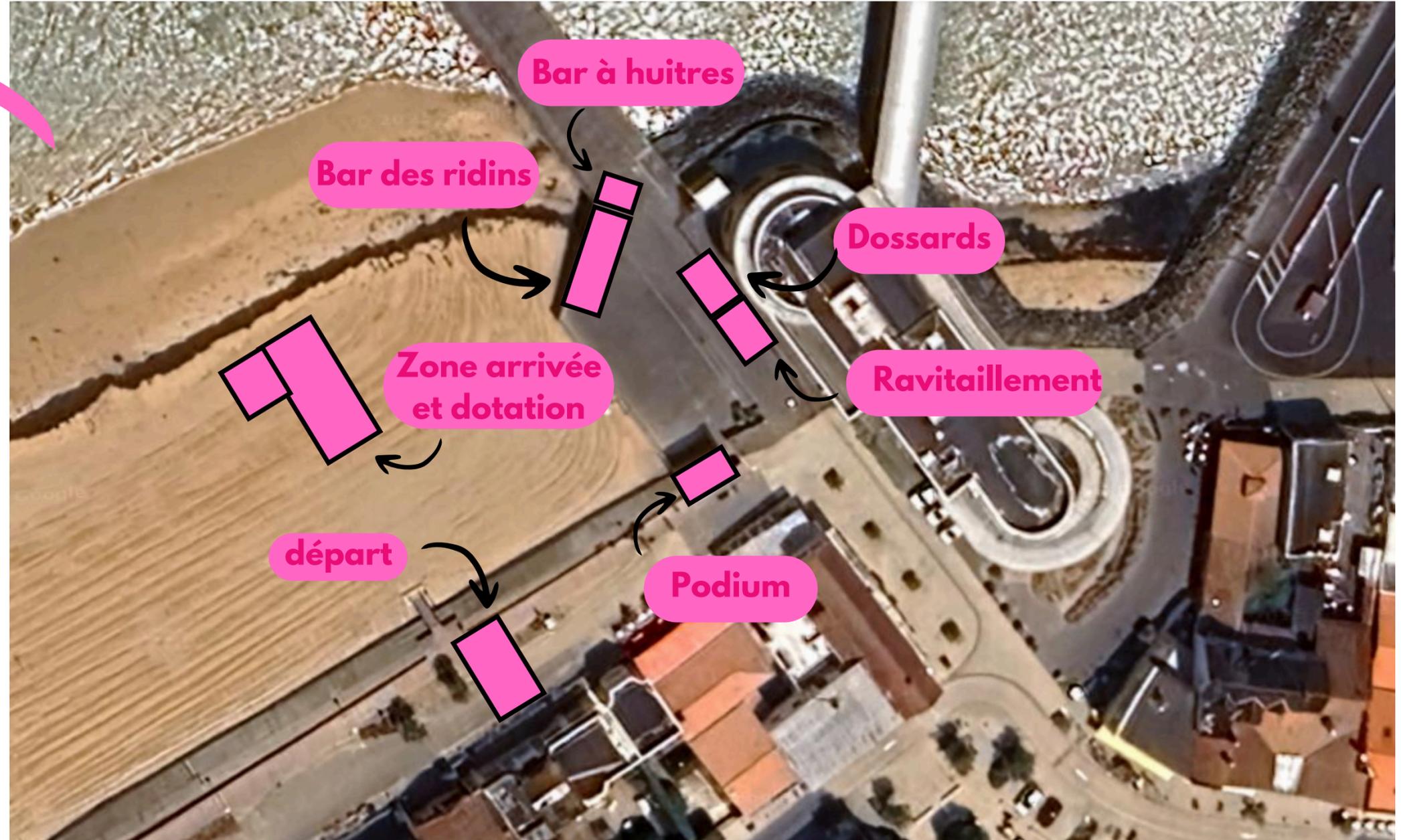
Village de la course

Zone de stationnement

Stationnement toléré sur les zones blanches jaunes et bleues. Ne pas gêner la circulation. Ne pas stationner devant des sorties de garages.

LA COURSE DES RIDINS

VILLAGE DE DÉPART



LA COURSE DES RIDERS

RETRAIT DOSSARDS

VOUS POURREZ RETIRER VOTRE DOSSARD À PARTIR DE 7H30. ATTENTION CARTE D'IDENTITÉ OU LICENCE DEMANDÉE. NOUS SERONS VIGILANTS ET INTRANSIGEANTS.

POUR CELA, RENDEZ-VOUS AU VILLAGE DE COURSE SUR L'ESTACADE EN BOIS DE FROMENTINE.

NOUS NE PROPOSONS PAS DE CONSIGNES. MERCI DE PRENDRE VOS DISPOSITIONS



AUCUNE INSCRIPTION NI AUCUN CHANGEMENT DE DOSSARDS SUR PLACE !!!

- **ÉPINGLES NON FOURNIES PAR L'ORGANISATION**
- **PRÉVOYEZ 4 ÉPINGLES OU UN PORTE-DOSSARD.**

AFIN D'AVOIR UN BON CHRONOMÈTRAGE, LE DOSSARD DOIT ÊTRE VISIBLE SUR LE VENTRE DURANT TOUTE LA COURSE (PAS DE DOSSARD DANS LE DOS). LE DOSSARD NE DOIT PAS ÊTRE MODIFIÉ NI DÉTÉRIORÉ.

LA COURSE DES RIDINS

HORAIRES COURSES

- La Marche des RIDINS : 15 km à 10h30
- Le Semi des RIDINS : 21 km à 11h00
- L'Originale des RIDINS : 12 km à 11h30
- La Découverte des RIDINS : 8 km à 11h45
- La Kids des RIDINS : 1 km (éveils poussins) à 9h45
- La Kids des RIDINS : 2 km (Benjamins) à 10h00



LA COURSE DES RIDINS

BRIEFING COURSES

**Vous êtes 1 500 à vous lancer sur la course des Ridins 2025 ! Et ce sur 4 parcours différents...
Le club de St Jean de Monts vous permet de vivre une course 100% nature et famille à Fromentine, tout en
découvrant de merveilleux paysages.**

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : Une partie des parcours est tracée en zone Natura 2000. L'environnement est sensible et convient d'être préservé. Il est donc strictement interdit de jeter des déchets sur le parcours.

RESPECT DES COUREURS ET BÉNÉVOLES : Respectez-vous les uns les autres, ainsi que nos bénévoles sans qui la course ne serait pas possible. Si un coureur est blessé ou a chuté, merci de vérifier s'il n'a pas besoin d'assistance.

DOSSARDS : Votre dossard est obligatoire et doit être visible tout le long de la course placé devant vous.

RAVITAILLEMENT : Conformément à l'esprit trail, la course se fera en auto-suffisance (prévoyez votre autonomie en eau et alimentation). **TOUTEFOIS** sur les parcours du 12, 15 et 21 km vous aurez un ravitaillement **EN EAU** juste avant les Ridins (soit à 4 km de l'arrivée) dans le Camping de notre partenaire Le Grand Corseau. Un ravitaillement complet sera prévu à votre arrivée de la course : Prévoyez votre gobelet !

ATTENTION : Les distances peuvent varier de **+ou- 700m** en fonction de la marée et de l'accès aux bancs de sable.

LA COURSE DES RIDINS

BRIEFING COURSES

3 PODIUMS PAR COURSE, C'EST UNIQUEMENT à la course des Ridins !!!

Vous proposer une course UNIQUE EN SON GENRE avec le merveilleux passage des Ridins à marée basse au pied du pont de NOIRMOUTIER c'est déjà pas mal

!! Vous proposer une course avec 3 PODIUMS HOMME & FEMME par épreuve c'est ENCORE MIEUX !!!!

LE SPRINT DES RIDINS : RIDINIÈRE VERTE

Dès le départ du 8/12 et 21km : 500 mètres de sprint en partie sur l'esplanade de la mer et avec le passage de la venelle. Pour ceux qui n'ont rien à perdre.

Attention un petit bouchon se formera à l'entrée de la venelle

LE GRAND PRIX DE LA MONTAGNE : RIDINIÈRE ROUGE

A 3 km du départ au cœur de la forêt sur le 12,15 et 21 km : 300 mètres CHRONOMÉTRÉS pour affronter et gravir notre fameux PEY DE LA BLET 30D+ .

Pour les trailers COSTAUDS

LE SCRATCH DES RIDINS : RIDINIÈRE JAUNE

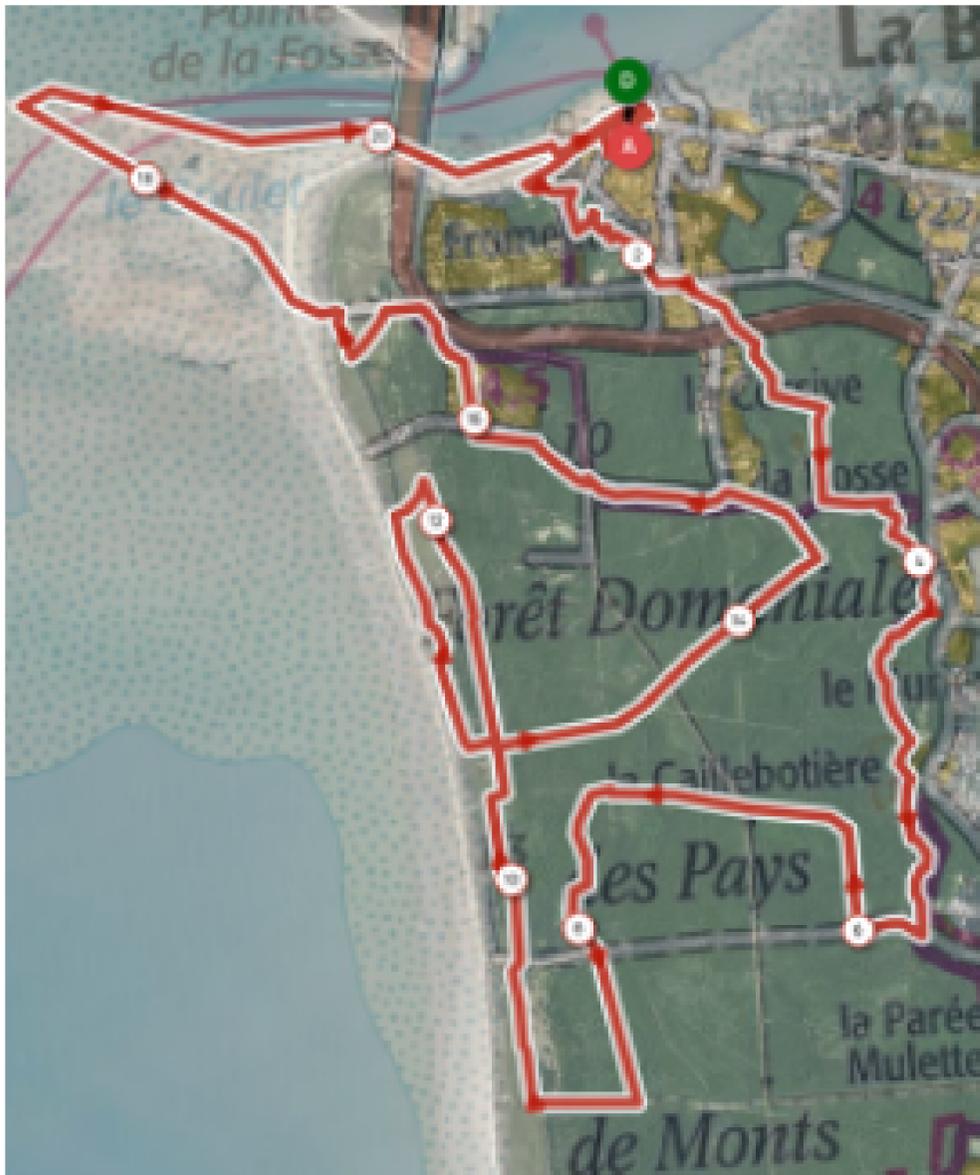
Au terme de votre course pour nos 4 épreuves : franchissez la ligne d'arrivée DRAPEAU DES RIDINS À LA MAIN. Pour les + forts



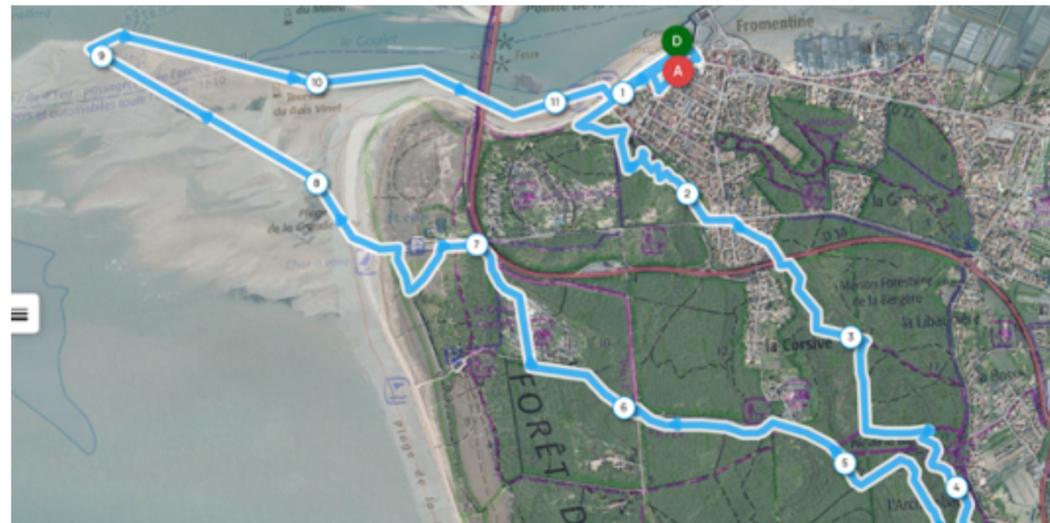
RETROUVEZ TOUS VOS PARCOURS GPX SUR L'APPLICATION ONE PISTE

[HTTPS://WWW.ONPISTE.COM/EXPLORER/EVENTS/LA-COURSE-DES-RIDINS-1822](https://www.onpiste.com/explorer/events/la-course-des-ridins-1822)

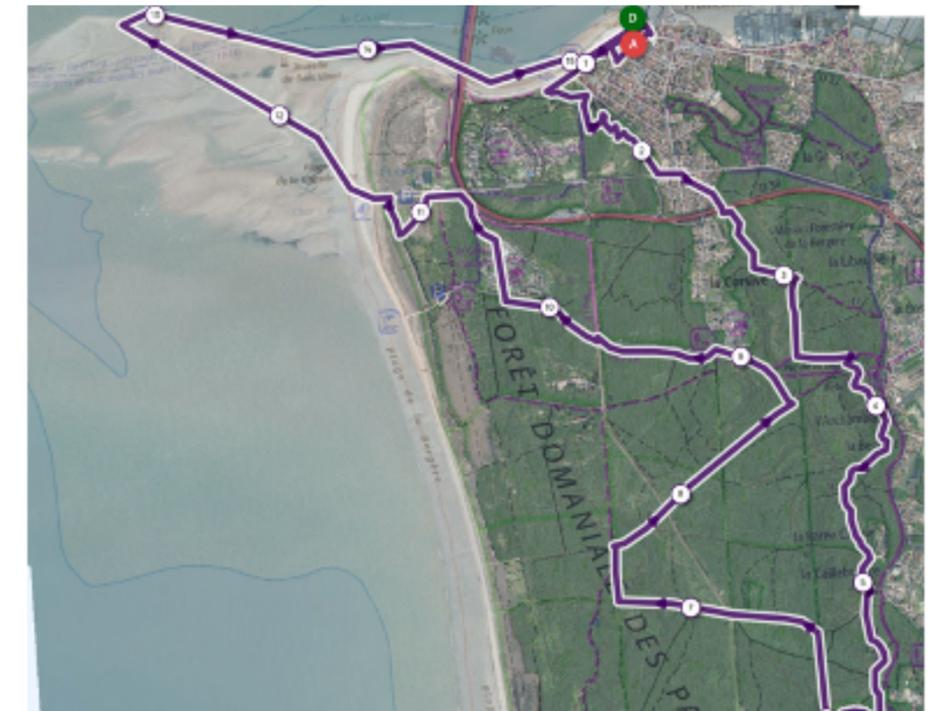
Le semi des Ridins 21 km



L'original des Ridins 12 km



La marche des Ridins 15km



La découverte des Ridins 8km

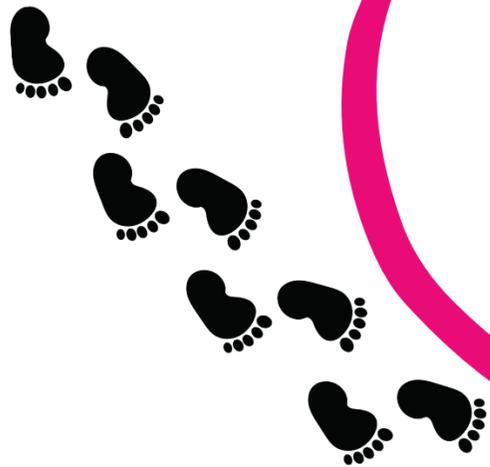


**+ 2 courses enfants
Kids Ridins 1km
Kids Ridins 2km**

LA RIDIN BALADE DES SUPPORTERS : 3 RDV A NE PAS MANQUER

A PARTIR DE 12H00

Les plagistes déjantés
RDV PLAGE DE LA GRANDE CÔTE



10 minutes à pied
à partir du village



A PARTIR DE 9H30

Arrivée de Ridin'Man
Départ de courses
Sprint des Ridins
RDV ESPLANADE DE LA MER



A PARTIR DE 11H15

Le Grand Prix de la Montagne
RDV AU PEY DE LA BLET



10 minutes
en vélo
à partir
du village

Verre de
l'amitié
offert à tous
les
supporters *



LA COURSE DES RIDAINS

ÉDITION PRÉCÉDENTE

CHRONO DU 21KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Jordan Thire	1:20:20
2	David Fauconnier	1:20:40
3	Simon Sellier	1:21:54

CHRONO DU 15KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Benoit Raimbault	1:41:50
2	Didier Magnan	1:47:08
3	Olec Besancon	1:49:53

CHRONO DU 12KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Theo Bizien	0:39:32
2	Damien Legeard	0:41:12
3	Lilian Maheau	0:43:06

CHRONO DU 8KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Guillaume Morand	0:27:38
2	Tom Peneau	0:27:47
3	Leandre Fleury	0:28:28

CHRONO DU 2KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Timothe Bourquin	0:05:56
2	Raphael Surget	0:06:02
3	Louca Bussiere	0:06:07

CHRONO DU 1KM:

Rang	Nom et prénom	Temps
1	Theotime Berthion	0:03:52
2	Pac Blanchet	0:03:57
3	Gabriel Deborde	0:04:02



LA COURSE DES RIDINS

la Barre de Monts
Fromentine

**VOTRE
DOTATION**

**Cette année, nous avons le plaisir de vous offrir
votre glacière 6 boissons et un décapsuleur
personnalisés La course de Ridins.
Pour que le goût de l'effort rime avec réconfort,
vous pourrez profiter de ce matériel
pour des moments de convivialités !!!**



IMPORTANT

**VOTRE DOTATION VOUS SERA REMIS
APRES COURSE SUR PRESENTATION DE VOTRE DOSSARD
(au stand dossards)**



LA RIDIN LOTERIE

**EN PARTICIPANT à la COURSE DES RIDINS
vous avez la possibilité de remporter un de ces 4 lots !!!
Pour cela rien de plus simple !**

- 1) CONSERVEZ BIEN VOTRE DOSSARD**
 - 2) APPLAUDISSEZ LES CHAMPIONS DU JOUR PENDANT LA CEREMONIE DES PODIUMS**
 - 3) CROISEZ LES DOIGTS, C'EST L'HEURE DU TIRAGE AU SORT ***
- *seules les personnes présentes se verront remettre leur lot**



LE RIDIN BAR

**Des RIDINS encore plein la tête,
prenez le TEMPS de SAVOURER et de vous RETROUVER
au RIDIN'BAR !!!**

**Nous vous accueillons pour un moment de détente et de convivialité
face à l'île de Noirmoutier et sur l'ancienne Estacade Bois de Fromentine,**

Au programme

**Bières locales, sodas, boissons chaudes et dégustation d'Huitres.
La recette des ventes d'huitres sera entièrement reversée à la
SNSM de Fromentine !!**





QUI N'EN VEUT DE LA BLONDE DES RIDINS ??

**Pour se rafraichir...
ou pour un souvenir....
La Blonde des Ridins
saura vous
donner le sourire !!!**

7.50€

la Bouteille de 75 cl

La Blonde des Ridins est produite localement à la La Petite Ramonière dans une ferme-brasserie située dans le marais de Notre-Dame-de-Monts. Ingrid et François se sont installés au cœur du marais en 2012 pour brasser des bières à partir de céréales cultivées à la ferme. La culture des céréales, ainsi que la production des bières, sont faites dans le respect de la nature et de la biodiversité.



LA BOUTIK

LA COURSE DES RIDINS

SUR LE VILLAGE DES RIDINS



LA MARINIÈRE 19€



LES CHAUSSETTES 10€



LES LUNETTES 5€



LA CASQUETTE 9€

LA COURSE DES RIDINGS

Chez notre **PARTENAIRE**

Côte et Café

qui vous attend à 50 mètres
du village de course.

Grande Terrasse

SERVICE CONTINU

3 Avenue du Phare

85550 LA BARRE-DE-MONTS

Reservation au

02 51 49 46 69



Où manger le jour de la course ?

CÔTE & CAFÉ

CAFÉ • BRASSERIE

FORMULE

M I D I Uniquement midi only for lunch	LA TOTALE
1 entrée + 1 plat ou 1 plat + 1 dessert 1 starter + 1 meal or 1 meal + 1 dessert	1 entrée + 1 plat + 1 dessert 1 starter + 1 meal + 1 dessert
18,90 €	23,90 €

ENTRÉES FORMULES // STARTER FORMULA

6 huîtres n°3 (supplément 2 €) - 6 oysters n°3 (supplement of 2 €)
ou Assiette de charcuterie - Plate of cold meat
ou Terrine de poisson maison - Homemade fish terrine

PLATS FORMULES // MEALS FORMULA

Moules à la marinière (de juin à septembre) - Mussels in marinara (at June to September)
ou Choucroute de la mer (supplément 2 € - sauf juillet et août)
Sea choucroute (supplement of 2 € except July and August)
ou Poisson du moment - Fish of the moment
ou Bacon burger - Bacon burger
ou Suggestion du moment - suggestion of the moment

DESSERTS FORMULES // DESSERTS FORMULA

Assiette de fromages - Cheese plate
ou Fondant au chocolat - Chocolate fondant
ou Coupe 2 boules de glace (parfum au choix) - Cup 2 scoops of ice cream
ou Pavlova de saison - Season pavlova

Toute modification du menu entraînera un changement à la carte
Any change of the menu will result in the change to the carte

K I D S (-12ans) 9,80 €

1 plat + 1 dessert
1 meal + 1 dessert

Nuggets ou Steak haché ou Fish & chips maison
Nuggets or Chopped steak or Fish & chips

Coupe 1 boule (parfum au choix) ou Fromage blanc
Cup 1 scoop of ice cream or cottage cheese

À LA CARTE

ENTRÉE // STARTER

Assiette de charcuterie // Plate of cold meat **9,00 €**
Salade verte // Green salad **3,00 €**
Terrine de poisson maison // Homemade fish terrine **9,00 €**

Nos huîtres et nos moules sont produites par "Pineau Nicolas" sur l'île de Noirmoutier
Our oysters and our mussels are produced by "Pineau Nicolas" at l'île de Noirmoutier

6 huîtres // oysters n°3 **9,50 €**
12 huîtres // oysters n°3 **18,00 €**
Assiette du pêcheur (3 huîtres, 5 crevettes, 2 langoustines)
Fisher plate (3 oysters, 5 shrimps, 2 langoustines) **17,50 €**
Assiette de l'écailler (6 huîtres, 10 crevettes, 4 langoustines)
Ecailler plate (6 oysters, 10 shrimps, 4 langoustines) **29,50 €**

SALADE // SALAD

Salade César **16,50 €**
Salade, parmesan, sauce César, poulet pané, croûtons à l'ail, œuf parfait, oignons rouges
Salad, parmesan, César sauce, chicken fries, garlic crouton, egg, red onions

Poke Bowl au saumon **14,80 €**
Riz vinaigré, saumon mariné, fruits et légumes du moment
Vinegar rice, salmon, fruits and vegetables of moment

Poke Bowl végétarien **12,50 €**
Riz vinaigré, fruits et légumes du moment, œuf, gaufre de pommes de terre
Vinegar rice, fruits and vegetables of moment, egg, potato waffle

POISSON // FISH

Fish and Chips maison **18,90 €**

Poisson du moment risotto **16,50 €**
Fish of the day with risotto

Choucroute de la mer maison (sauf juillet et août) **18,90 €**
Homemade sea choucroute (except July and August)

MOULES // MUSSELS

(de juin à septembre // at June to September) **12,50 €**

Moules à la marinière **12,50 €**
Ail, échalote, persil, ciboulette, vin blanc // Garlic, shallots, parsley, chives, white wine

Moules crème **13,70 €**
Ail, échalote, vin blanc, crème // Garlic, shallots, white wine, cream

Moules roquefort **13,70 €**
Roquefort, crème // Roquefort, cream

Moules à l'espagnole **13,70 €**
Poivrons, chorizo, piment, crème // Pepper, chorizo, chili pepper, cream

Toutes nos moules sont servies avec des frites - All our mussels are served with chips

VIANDE // MEAT

Entrecôte = 300 gr sauce béarnaise frites Piece of beef french fries **24,50 €**

Côte de cochon de nos montagnes **16,90 €**

sauce poivre maison tagliatelles fraîches Pork chop fresh tagliatelle

Suggestion du moment Suggestion of the moment **14,80 €**

BURGER // FRITES

BURGER Végétarien Possibilité de remplacer la viande ou le poisson de tous nos burgers par un steak végétal // Possibility of replacing meat or fish all burgers with vegetable steak

Le Bacon Burger **14,50 €**
Steak haché, cheddar, bacon grillé, ketchup
Chopped steak, cheddar, bacon, ketchup

Le Savoyard **16,50 €**
Steak haché, raclette, oignons confits, pomme de terre, salade, bacon
Chopped steak, raclette, candied onions, potatoes, salad, bacon

Le Challandais **16,50 €**

Steak de poulet maison, oignons confits, mizotte, salade, coleslaw maison
Homemade chicken steak, candied onions, mizotte, salad, coleslaw

Pulled Pork Burger **16,50 €**

Pulled pork, Saint Nectaire fermier, oignons confits, pommes de terre, coleslaw
Pulled pork, Saint Nectaire fermier, candied onions, potatoes, coleslaw

Billy Burger **16,50 €**

Steak haché, fromage de chèvre, oignons rouges, salade, bacon, sauce au miel
Chopped steak, goat cheese, red onions, salad, bacon, honey sauce

Le Burger du Mois // Month burger Voir ardoise // See Slate **16,50 €**

DESSERT MAISON HOMEMADE DESSERT

Trio de fromages Cheese plate **8,90 €**

Fondant au chocolat maison, glace vanille **7,90 €**
Chocolate fondant icecream vanilla

Brioche perdue maison, glace vanille, caramel beurre salé **7,90 €**
Homemade brioche french toast with salt caramel and vanilla ice cream

Café ou thé gourmand Gourmet coffee or tea **8,90 €**

Digestif gourmand Gourmet digestive alcohol **12,90 €**

Pavlova de saison Season pavlova **8,90 €**

Dessert du moment Dessert of the day **7,90 €**

Irish Coffee **8,50 €**



GLACE // ICECREAM

Glace des îles **8,90 €**
1 boule noix de coco, 1 boule passion-mangue-banane, 1 boule vanille, coulis passion, chantilly, noix de coco râpée

La Cookie 1 boule vanille, 2 boules cookies, sauce chocolat, cookies, chantilly **8,90 €**

Délice d'agrumes **8,90 €**
1 boule citron vert, 1 boule pamplemousse, 1 boule vanille, coulis passion, segments d'agrumes, chantilly

La Côte et Café **8,90 €**
1 boule pistache, 1 boule caramel salé, 1 boule vanille, pralin, sauce caramel beurre salé maison, chantilly

Chocolat liégeois **8,50 €**
2 boules chocolat craquant, 1 boule vanille, sauce chocolat, chantilly

Caramel liégeois **8,50 €**
2 boules caramel beurre salé, 1 boule vanille, sauce caramel beurre salé maison, chantilly

Café liégeois 2 boules café moka, 1 boule vanille, sauce café, chantilly **8,50 €**

Coupe fruits rouges **8,50 €**
1 boule fraise, 1 boule framboise, 1 boule vanille, coulis fraise, chantilly

Dame blanche 3 boules vanille, sauce chocolat, chantilly **8,50 €**

Colonel 2 boules citron vert, vodka **8,90 €**

Compose ta coupe 2 boules parfum au choix, coulis au choix, chantilly **6,50 €**



Parfum au choix : Caramel beurre salé, vanille, chocolat craquant, café-moka, pistache, noix de coco, rhum raisin, citron vert, pamplemousse, fraise, passion-mangue-banane, framboise, cookies

Sauce au choix : Caramel beurre salé, sauce café, sauce chocolat, coulis passion, coulis fraise. Toutes nos sauces sont faites maison

Bon appetit! Enjoy!

Prix nets service compris. Ne pas jeter sur la voie publique
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

LA COURSE DES RIDINGS

Où séjourner à Fromentine ?



Le camping 3 étoiles Le Grand Corseau se situe au cœur de la splendide forêt domaniale des Pays de Monts, en Vendée. Aménagé dans un domaine de 8 hectares, à seulement 400m de la plage et au pied du pont de l'île de Noirmoutier face à l'île d'Yeu, le camping vous offre un cadre de vacances inoubliables en bord de mer. Vous pourrez également vous baigner en famille dans notre piscine chauffée ainsi que notre pataugeoire, ouvertes de mai à septembre. **OFFRE PRIVILEGE : Sur toute preuve de participation a la Course (numéro dossard) , 10% de réduction sur le forfait camping sur toute la saison 2025**



LA COURSE DES RIDINS

Un projet immobilier sur Fromentine ?



L'Adresse La Barre-de-Monts & Notre-Dame-de-Monts est fière d'être partenaire de la Course des Ridins.

Un événement local que nous soutenons avec enthousiasme, dans la continuité de notre engagement auprès des initiatives sportives et de la vie locale.

Notre équipe, à l'image de cette course : dynamique, impliquée, et toujours prête à vous accompagner dans vos projets immobiliers.

Envie d'échanger ? Venez nous rencontrer, nous serons ravis de vous accueillir dans nos agences l'Adresse.



LA COURSE DES RIDINGS

Fromentine porte des Iles avec Bodin Parking



Le Parking BODIN, situé à Fromentine, en Vendée (85), à 100 mètres de l'embarcadère pour l'Ile d'Yeu.

**Parking gardé couvert ou aérien.
Votre véhicule y sera en sécurité lors de votre séjour à l'Ile d'Yeu
02 51 68 50 63**

Le Parking Bodin, c'est aussi votre agence Europcar, pour la location de véhicules particuliers et de véhicules utilitaires au départ de Fromentine

Europcar

moving your way

LA COURSE DES RIDINS

Nos Partenaires



Le club de triathlon, d'athlétisme et de canicross de saint jean de monts



La commune de la barre de monts



Restaurant Côté Café



Camping
le grand Corseau



Agence l'adresse



Intermarché de Fromentine



SNSM



Parking Bodin

Merci à tous nos partenaires sans qui cette evenement ne pourrait pas avoir lieu

**Rendez-vous Dimanche 27 juillet
Ridinement votre !**

