



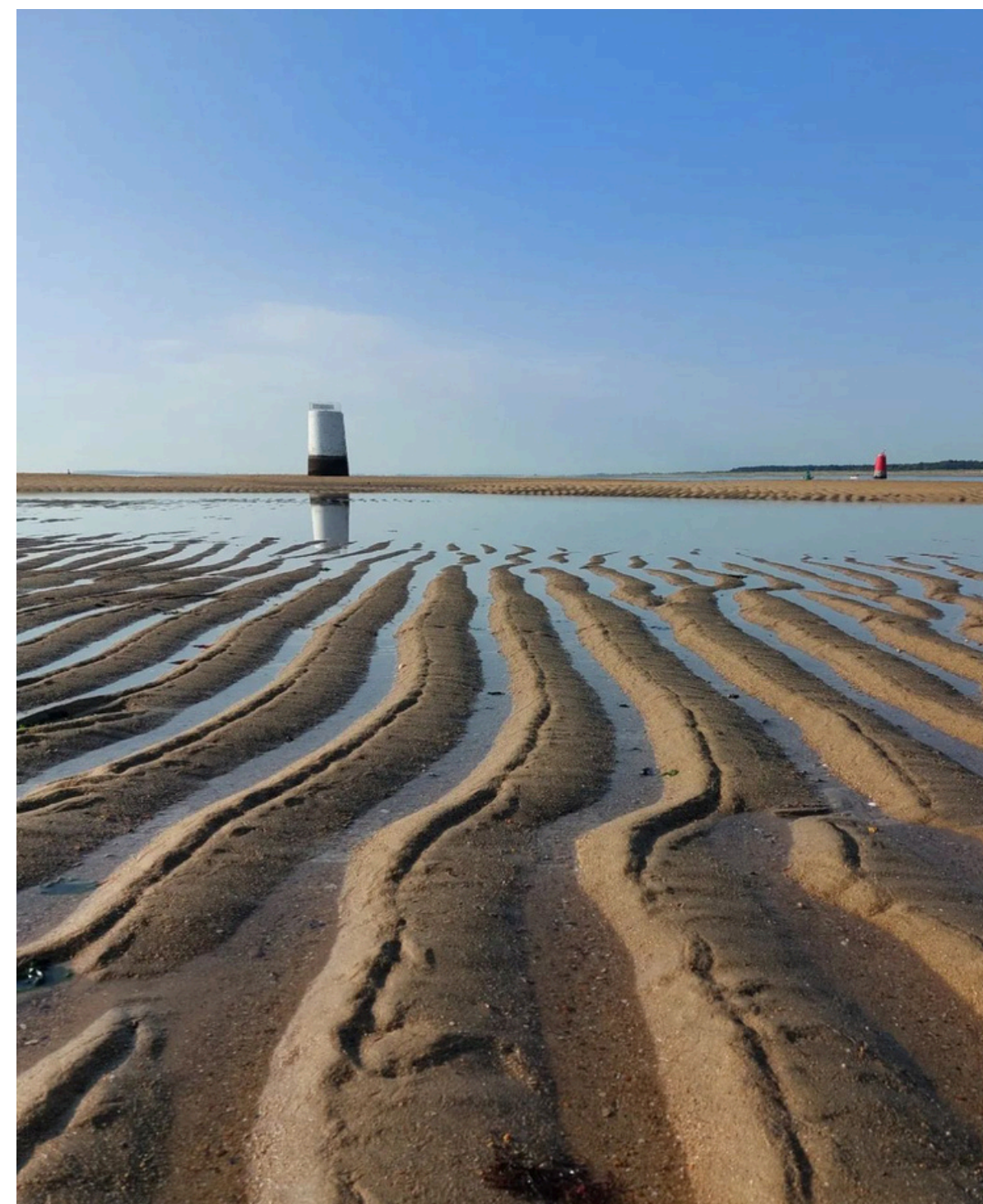
LA COURSE DES RIDINS

la Barre de Monts
Fromentine



Le Club Saint Jean de Monts Vendée
Triathlon Athlétisme
et la Ville
de La Barre de Monts/Fromentine
organisent
LA COURSE DES RIDINS
Dimanche 19 juillet 2026
9ème édition
de la course des Ridins :
Une course
100% NATURE
100% CONVIVIALE

Découvrez le **GUIDE DES RIDINS**



LA COURSE DES RIDINS

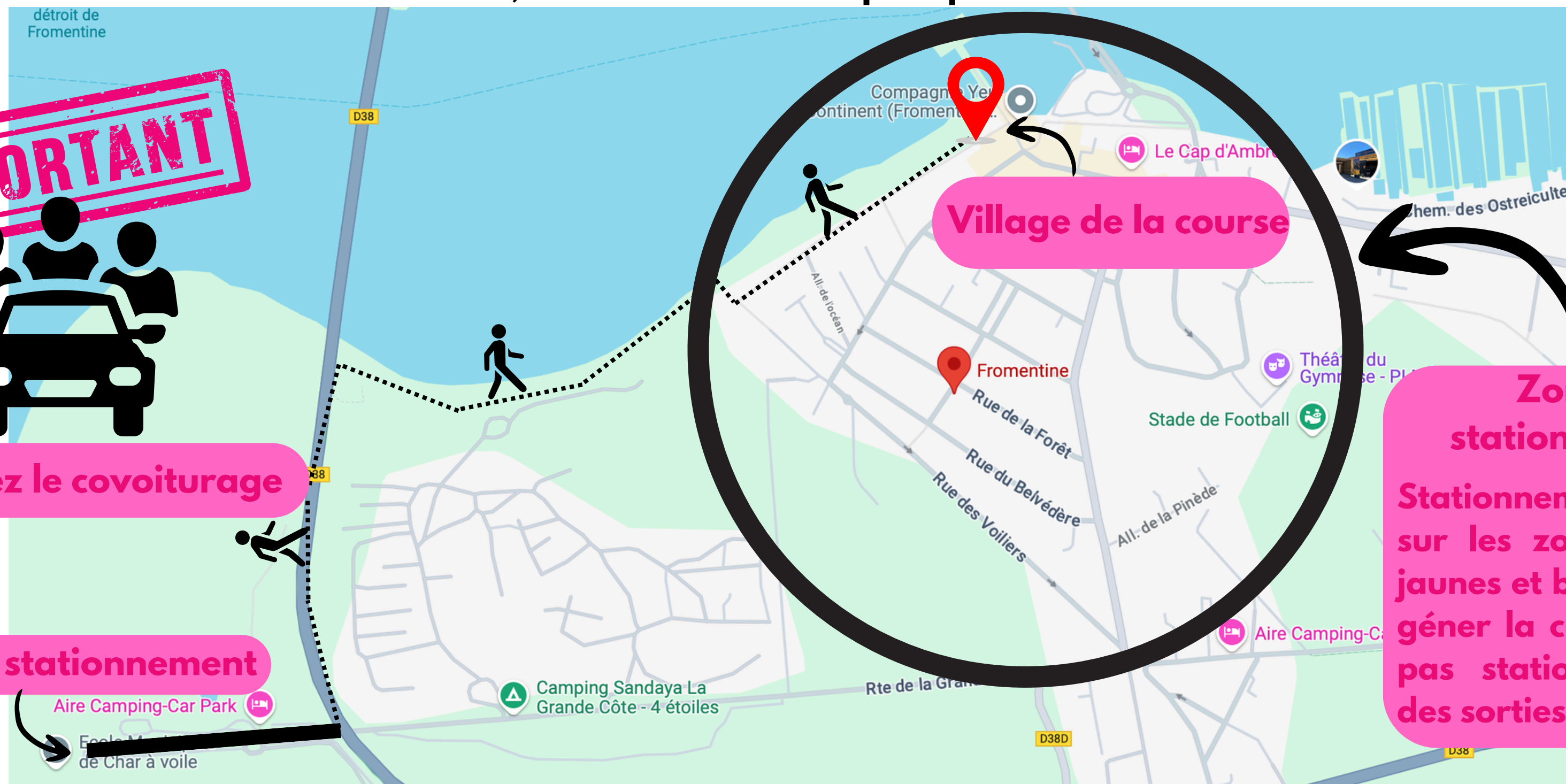
LE STATIONNEMENT

**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 !**



Privilégiez le covoiturage

Bon plan stationnement

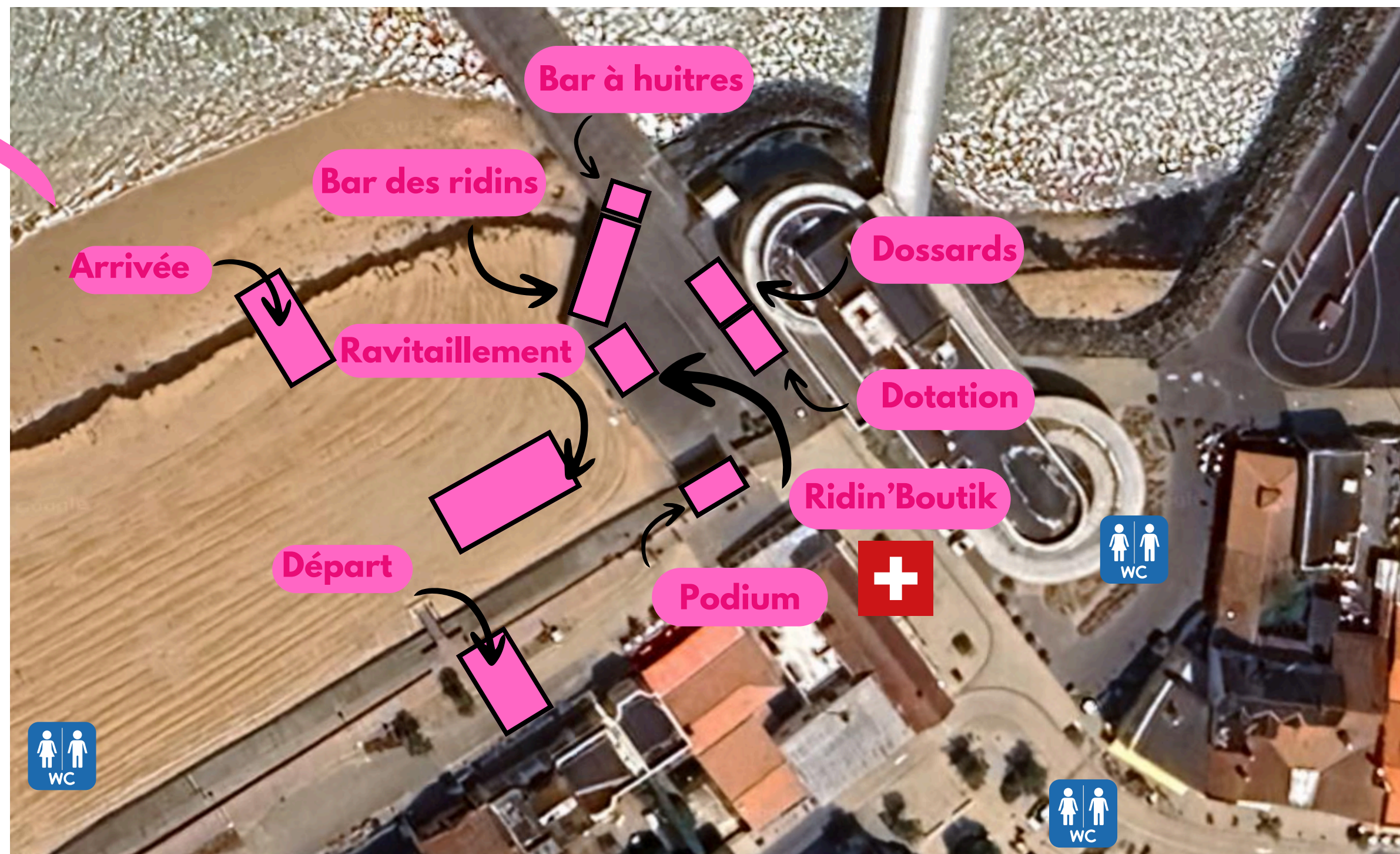


**Zone de
stationnement**

**Stationnement toléré
sur les zones blanches
jaunes et bleues. Ne pas
gérer la circulation. Ne pas
stationner devant
des sorties de garage.**

LA COURSE DES RIDINS

VILLAGE DE DÉPART



RETRAIT DOSSARDS

VOUS POURREZ RETIRER VOTRE DOSSARD À PARTIR DE 9H30. 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 12h30
- Le Semi des RIDINS : 21 km à 13h00
- L'Originale des RIDINS : 13 km à 13h30
- La Découverte des RIDINS : 8 km à 13h45
- La Kids des RIDINS : 1 km (éveils poussins) à 11h00
- La Kids des RIDINS : 2 km (Benjamins) à 11h30



Vous êtes 2000 à vous lancer sur la course des Ridins 2026 ! Et ce sur 4 parcours différents...

Le club de St Jean de Monts vous permet de vivre une course 100% nature, sportive et festive 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 a 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 des 13, 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 NOUVEAU CETTE ANNEE : Une Barrière horaire est fixée à 15h15 à 5 Km de l'arrivée pour tous les parcours adultes (Marche et Course). Passé cette heure-ci le participant aura l'obligation de renoncer au passage sur les RIDINS et d'emprunter le parcours dédié par l'organisation pour rejoindre la ligne d'arrivée (environ 2Km).

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, 13 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

Au cœur de la forêt sur les 13,15 et 21 km : 200 mètres CHRONOMÉTRÉS pour affronter et gravir notre fameux PEY DE LA BLET 30D+ .

Pour les trailers COSTAUDS

LE SCRATCH DES RIDINS : RIDINIÈRE JAUNE

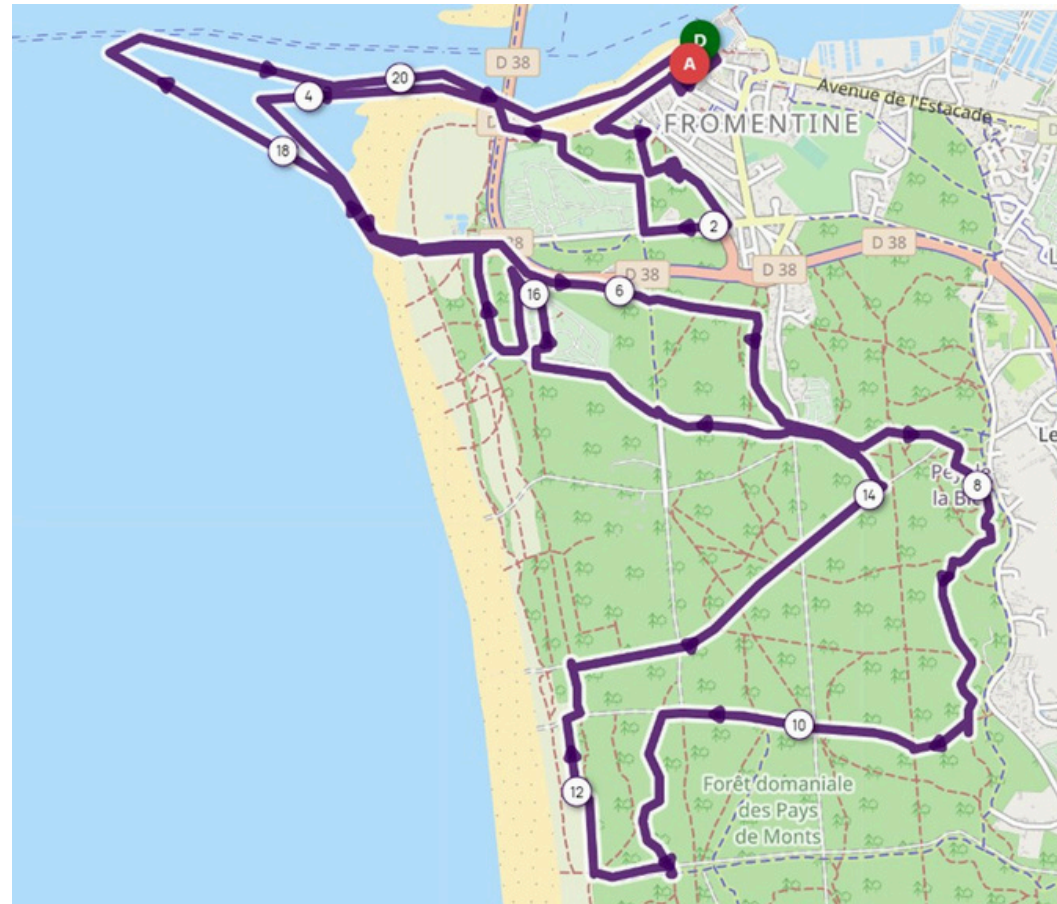
Au terme de votre course pour nos 4 épreuves : franchissez la ligne d'arrivée DRAPEAU DES RIDINS À LA MAIN. Pour les + forts



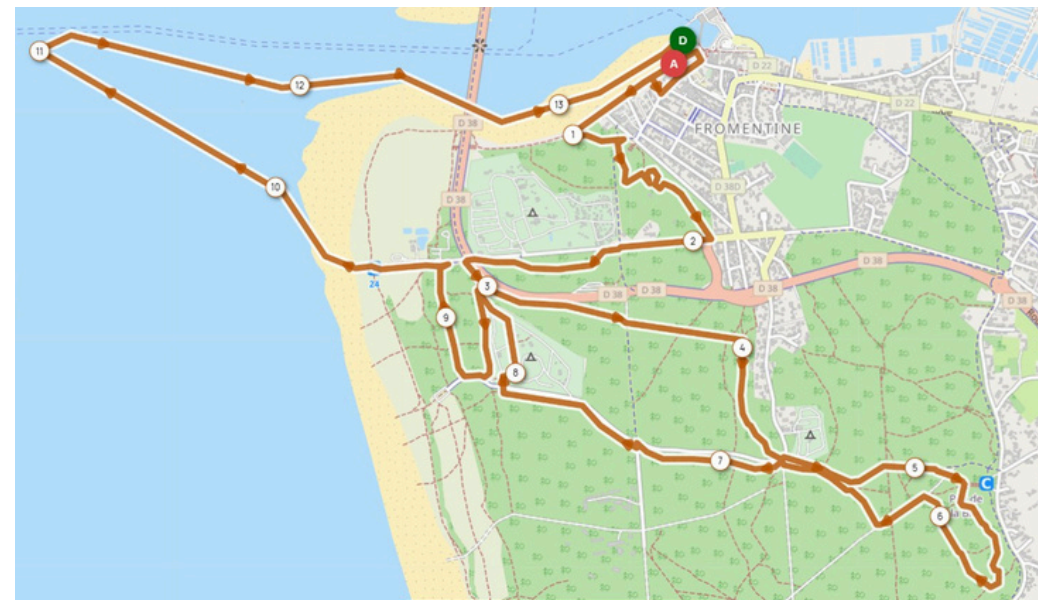
RETROUVEZ TOUS VOS PARCOURS GPX SUR LE SITE DU SJMVTAC

[HTTPS://TRIATHLON-VENDEE.COM/LA-COURSE-DES-RIDINS/](https://triathlon-vendee.com/la-course-des-ridins/)

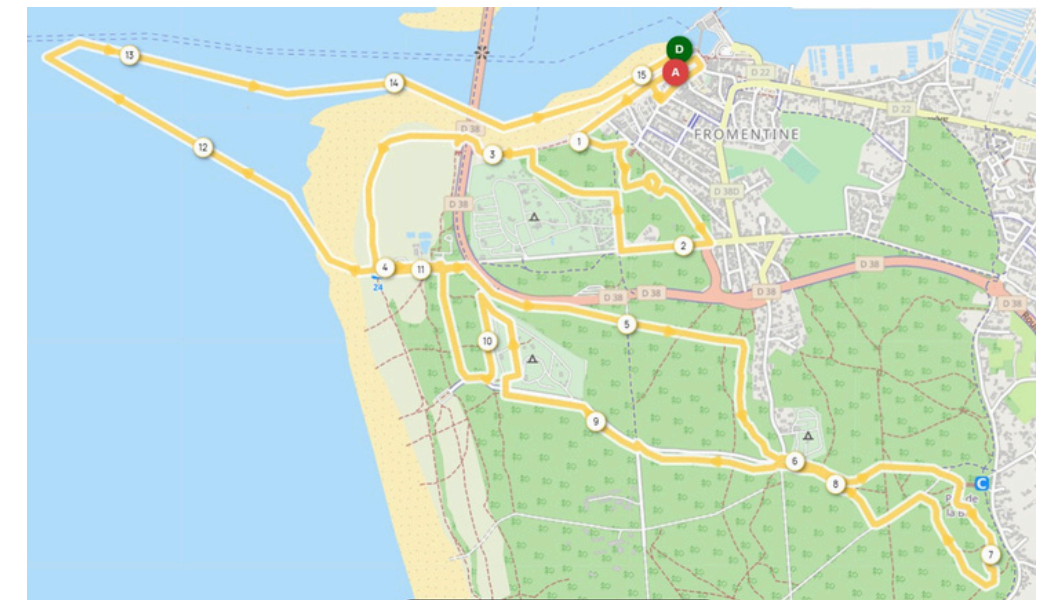
Le semi des Ridins 21 km



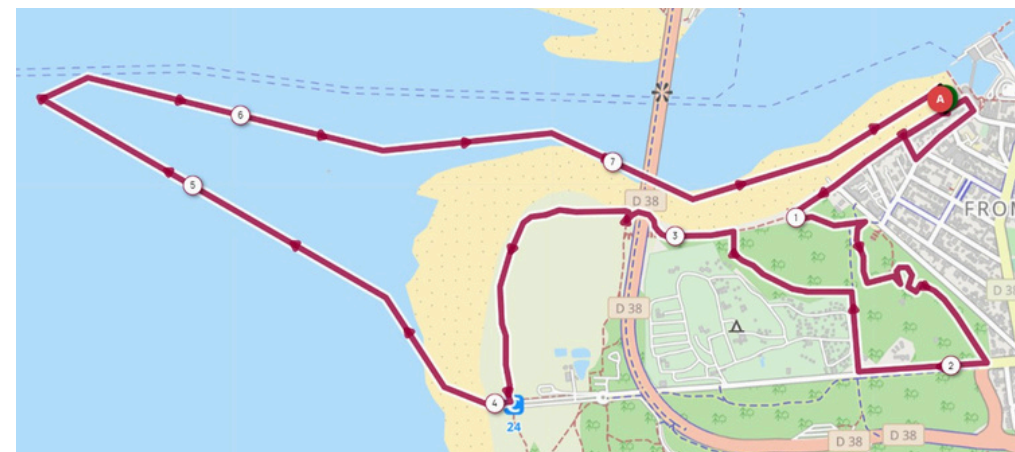
L'original des Ridins 13 km



La marche des Ridins 15km



La découverte des Ridins 8km

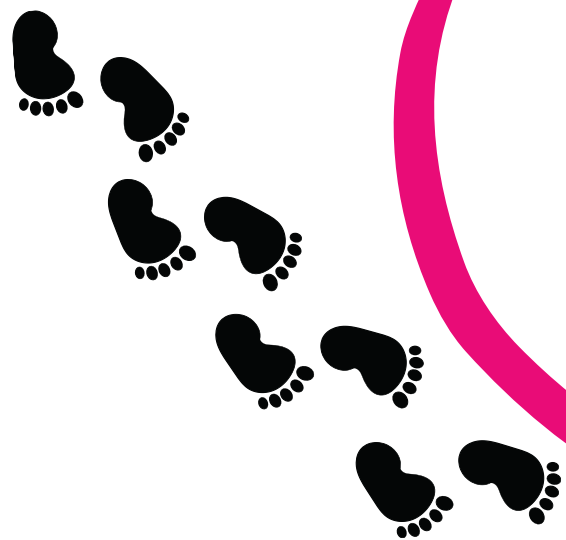


+ 2 courses enfants
Kids Ridins 1km
Kids Ridins 2km

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

A PARTIR DE 14H00

Les plagistes déjantés
RDV PLAGE DE LA GRANDE CÔTE



10 minutes à pied
à partir du village

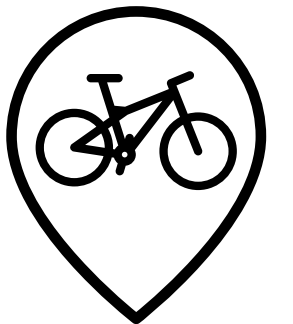


A PARTIR DE 10H30

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

A PARTIR DE 13H30

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 *



SCRATCHS 2025

LE SEMI DES RIDINS 21 KM

	Nom et prénom	Temps
H	Menanteau David	1:18:41
F	Martin Margaux	1:40:09

CHRONO DU 15KM:

	Nom et prénom	Temps
H	Benoit Raimbault	1:48:42
F	Maag Aurélie	1:56:06

CHRONO DU 12KM:

	Nom et prénom	Temps
H	Theo Bizien	0:41:13
F	Cherpin Emilie	0:51:42

CHRONO DU 8KM:

	Nom et prénom	Temps
H	Michaud Jules	0:30:13
F	Riant Elise	0:39:01

CHRONO DU 2KM:

	Nom et prénom	Temps
G	Gendron Aldo	0:06:51
F	Chartier Lyla	0:08:08

CHRONO DU 1KM:

	Nom et prénom	Temps
G	Piedagnel Gabin	0:03:55
F	Charrier Célia	0:04:28



LA COURSE DES RIDINS

la Barre de Monts
Fromentine

**VOTRE
DOTATION**

**Cette année, nous avons le plaisir de vous offrir
LA casquette des RIDINS !
Avec des petits détails esthétiques
qui font toute la différence, vous allez l'adorer !!
Pour avoir l'esprit Ridins toute l'année...**

IMPORTANT

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



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 !!**





LA BOUTIK

LA COURSE DES RIDINS

SUR LE VILLAGE DES RIDINS

3€ DE RÉDUCTION*
AVEC TON DOSSARD

**PROFITES EN...
FAIS TOI PLAISIR,
ET ADOPTE LE RIDIN'STYLE**

3€ de réduction par dossard et par article acheté.

LA BOUTIK

LA COURSE DES RIDINS

SUR LE VILLAGE DES RIDINS

Nouveauté



LA MARINIÈRE

19€

LES CHAUSSETTES

9€

LE SWEAT

22€

LA BOUTIK

LA COURSE DES RIDINS

SUR LE VILLAGE DES RIDINS



LA GLACIÈRE

5€



LES LUNETTES

5€

1ère édition



LA CASQUETTE

9€

LA COURSE DES RIDINS

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



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
19,50 €		24,50 €

ENTRÉES FORMULES // STARTER FORMULA

- 6 huîtres n°3 (supplément 3 €) - 6 oysters n°3 (supplément 3 €)
ou Assiette de charcuterie (selection Maison Moreau) - Plate of cold meat
(selected by Maison Moreau)
ou Terrine de poisson maison - Homemade fish terrine
ou Ouf parfait crème de champignons - Perfect egg with mushroom cream

PLATS FORMULES // MEALS FORMULA

- Moules à la marinière (à la carte) - Mussels à la marinière (à la carte)
ou Choucroute de la mer (saumon ou poulet pané) (supplément 2 €)
ou Poisson du moment - Fish of the moment
ou Andouillette à la ficelle - Traditional french sausage
ou Pièce du boucher (selection Maison Moreau) (supplément 3 €)
ou Rôti de bœuf (selection by Maison Moreau) (supplément 3 €)

DESSERTS FORMULES // DESSERTS FORMULA

- Assiette de fromages - Cheese plate
ou Gâteau au caramel maison - Homemade caramel cake
ou Crème brûlée pistache - Pistachio crème brûlée

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

K I D S (à partir de 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
Coupé 1 boule (saumon ou poulet pané) ou Fromage blanc
Cup 1 scoop of ice cream or cottage cheese

À LA CARTE

ENTRÉE // STARTER

- Assiette de charcuterie (selection Maison Moreau) 9,00€
Plate of cold meat (selected by Maison Moreau)
Terrine de poisson maison // Homemade fish terrine 9,00 €
6 huîtres // oysters n°3 10,50 €
12 huîtres // oysters n°3 19,50 €

SALADE // SALAD

- Salade César 18,90 €
Salade, Grana Padano, sauce César, poulet pané, croûtons à l'ail, œuf parfait, oignons rouges
Salad, Grana Padano, César sauce, chicken fries, garlic croutons, egg, red onions
Salade Gourmande 18,90 €
Salade, vinaigrette, gelée de viande, lardons, toast de chèvre, croûtons
Salad, vinaigrette, chicken grande, lardons, goat cheese toast, croutons

P O K E B O W L

- Poke Bowl au saumon ou poulet pané 15,50 €
Riz vinaigrette, saumon ou poulet pané, fruits et légumes du moment
Vinegar rice, salmon or crispy chicken, fruits and vegetables of moment
Poke Bowl végétarien 13,50 €
Riz vinaigrette, fruits et légumes du moment, œuf
Vinegar rice, fruits and vegetables of moment, egg

P O I S S O N // F I S H

- Fish and Chips maison 18,90 €
Poisson du moment risotto 18,50 €
Fish of the day with risotto
Choucroute de la mer maison (saumon ou poulet pané)
Homemade sea choucroute (saumon ou poulet pané)

B U R G E R // F R I T E S

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



- Le Bacon Burger 14,90 €
Steak haché, cheddar, bacon grillé, ketchup
Chopped steak, cheddar, bacon, ketchup
Le Savoyard 18,90 €
Steak haché, raclette, oignons confits, pomme de terre, salade, bacon, sauce dijonnaise
Chopped steak, raclette, candied onions, potatoes, salad, bacon, mustard sauce
Le Challandais 18,90 €
Steak de poulet maison, oignons rouges, salade, guacamole
Homemade chicken steak, red onions, salad, guacamole
Pulled Pork Burger 18,90 €
Pulled pork, oignons confits, pommes de terre, cheddar
Pulled pork, candied onions, potatoes, cheddar
Billy Burger 18,90 €
Steak haché, fromage de chèvre, oignons rouges, salade, bacon, sauce au miel
Chopped steak, goat cheese, red onions, salad, bacon, honey sauce
Duo Gua Bao 18,90 €
(au choix : pulled pork, saumon gravas, poulet pané)
(choice of : pulled pork, gravas salmon, breaded chicken)

V I A N D E // M E A T

- Entrecôte (selection Maison Moreau) - 300 gr, sauce poivre, frites 28,00 €
Piece of beef (selected by Maison Moreau), pepper sauce, french fries
Côte de cochon (selection Maison Moreau) sauce poivre, frites 18,90 €
Pork chop fresh (selected by Maison Moreau), pepper sauce, french fries
Andouillette à la ficelle, frites 18,50 €
Traditional french sausage, french fries
Pièce du boucher (selection Maison Moreau) - 180 gr, frites 18,90 €
Piece of beef (selected by Maison Moreau), french fries

M O U L E S // M U S S E L S

- 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 €
Piments, chorizo, piment, crème // Pepper, chorizo, chili pepper, cream

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

DESSERT MAISON HOMEMADE DESSERT

- Trio de fromages Cheese plate 8,90 €
Gâteau au caramel maison, glace vanille, chantilly 8,20 €
Homemade caramel cake, icecream vanilla, whipped cream
Brioche perdue maison, glace vanille, caramel beurre salé 8,20 €
Homemade brioche french toast with salt caramel and vanilla ice cream
Crème brûlée pistache Pistachio crème brûlée 8,50 €
Café ou thé gourmand Gourmet coffee or tea 8,90 €
Irish Coffee 8,50 €



G L A C E // I C E C R E A M

- Glace des Îles 8,90 €
1 boule noir de coco, 1 boule passion-mangue-banane, 1 boule vanille,
coeurs 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, coeurs passion, segments
d'agrumes, chantilly
La Côte et Café 8,90 €
1 boule pistache, 1 boule caramel salé, 1 boule vanille, poils,
sauce caramel beurre salé maison, chantilly
Chocolat liégé 8,50 €
2 boules chocolat craquant, 1 boule vanille, sauce chocolat, chantilly
Caramel liégé 8,50 €
2 boules caramel beurre salé, 1 boule vanille, sauce caramel beurre salé maison, chantilly
Café liégé 8,50 €
2 boules café moles, 1 boule vanille, sauce café, chantilly
Coupe fruits rouges 8,50 €
1 boule fraise, 1 boule framboise, 1 boule vanille, coeurs fraise, chantilly
Dame blanche 2 boules vanille, sauce chocolat, chantilly 8,50 €
Colonel 2 boules citron vert, vodka 8,90 €
Compose ta coupe 2 boules parfum au choix, coeurs au choix, chantilly 6,50 €

Coupe
1 boule
3.00 €

Coupe
2 boules
4.90 €

Coupe
3 boules
6.50 €



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

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

Bon appetit! Enjoy!

Prix et menu réservés aux adultes. Ne pas boire ou se faire plaisir.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

**LA COURSE DES
RIDINS**

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 PRVILEGE : Sur toute preuve de participation a la Course (numéro dossard) :
-10% forfait camping sur les 2 nuits qui précède et la suivante



**LA COURSE DES
RIDINS**

Où faire des courses ?

Intermarché
Fromentine **SUPER**

Aux Ridins, chaque kilomètre compte... et pour bien les parcourir, il faut de l'énergie ! Partenaire de l'événement, Intermarché Fromentine accompagne les coureurs avant, pendant et après la course. Acteur majeur de la vie locale, le magasin met chaque jour son sens du service et sa proximité au bénéfice des habitants comme des visiteurs

Toute l'année, l'équipe d'Intermarché Fromentine vous accueille Avenue de l'Estacade à La Barre-de-Monts / Fromentine avec un large choix de produits, des services de proximité et une attention particulière portée à la vie locale. Que vous soyez coureur, bénévole ou supporter, vous pouvez compter sur Intermarché Fromentine pour faire vos courses le jour de l'évènement !

**Horaires d'ouvertures le dimanche
09h00 - 12h30**

📍 Avenue de l'Estacade, Fromentine – 85550 La Barre-de-Monts

☎ 02 51 93 88 50

🛢 Station service 7/7

🌐 Intermarché Fromentine



LA COURSE DES
RIDINS

Besoin d'un Expert performance?



Pour affronter les éléments sur les Ridins comme à la maison, mieux vaut pouvoir compter sur des professionnels de confiance !

Depuis de nombreuses années, l'entreprise MICHAUD PAJOT met son savoir-faire et son expertise au service des particuliers et des professionnels du territoire. Tout comme les Ridins, cette entreprise locale s'appuie sur des valeurs de confiance, de proximité et de travail d'équipe pour relever chaque défi avec sérieux et passion.

Spécialisée dans la plomberie, les sanitaires, le chauffage, la climatisation, la ventilation et les énergies renouvelables, l'équipe vous accompagne dans tous vos projets de construction, de rénovation ou d'aménagement. Grâce à des solutions adaptées à vos besoins et aux normes actuelles, MICHAUD PAJOT intervient en Vendée et en Loire-Atlantique pour vous apporter confort, performance et tranquillité au quotidien.

MICHAUD PAJOT – La Barre-de-Monts – Plomberie, chauffage, climatisation, ventilation et énergies renouvelables.

02 51 68 60 86

accueil@michaud-pajot-energies.fr



**LA COURSE DES
RIDINS**

Fromentine porte des Iles avec Bodin Parking



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

**Parking gardé couvert ou aérien.
Votre véhicule y sera en sécurité lors de votre
séjour à l'Île 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**

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 RIDINS

la Barre de Monts
Fromentine

Nos Partenaires

Camping
le grand Corseau



Restaurant & Bar

CÔTE & CAFÉ



Plombier Chauffagiste



Agence l'adresse

Inter
marché

Intermarché de Fromentine



SNSM



Parking Bodin

Merci à tous nos partenaires sans qui cet événement ne pourrait pas avoir lieu

**Rendez-vous
le dimanche 19 juillet
Ridinement votre !**

