



Formulaire d'inscription
Bénévole



Samedi 09 mai et
Dimanche 10 mai 2026

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

e-mail :

Indiquez vos disponibilités...

Vous pouvez n'avoir que 2 heures à nous accorder un après-midi, ça nous intéresse quand même !

Samedi

09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30

Dimanche

05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
12:30	13:00	13:30	14:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00

Remarques

.....

.....

.....

.....

Si vous souhaitez participer à un poste bien précis,
veuillez renseigner la page suivante...

à renvoyer par e-mail à : contact@associationr4c.com



Formulaire d'inscription
Bénévole

Samedi 09 mai et
Dimanche 10 mai 2026



GESTION MATERIEL VILLAGE		Installation des équipements d'accueil (point d'accueil, aires de départ et d'arrivée), montage et démontage des installations.
Disponibilité requise :	☐	De 08h00 à 18h00 → samedi
	☐	De 06h30 à 15h00 → dimanche
INSCRIPTIONS / DISTRIBUTION DOSSARDS		Vérification des dossiers et délivrance des dossards.
Disponibilité requise :	☐	De 16h00 à 19h00 → du mercredi au vendredi (Sport 2000 - Gif S/Yvette)
	☐	De 14h00 à 19h00 → samedi (Sport 2000 - Gif S/Yvette)
	☐	De 07h00 à 09h30 → dimanche
PARKINGS		Orientation et placement des véhicules des coureurs sur les parkings prévus à cet effet.
Disponibilité requise :	☐	De 14h00 à 18h00 → vendredi (installation des signalisations)
	☐	De 09h00 à 12h00 → samedi (installation des signalisations)
	☐	De 14h00 à 18h00 → samedi (installation des signalisations)
	☐	De 07h00 à 09h20 → dimanche (avant un autre poste de bénévole)
	☐	De 07h00 à 13h00 → dimanche (suivant les postes)
ACCUEIL BENEVOLES		Accueil des bénévoles, distribution du matériel, préparation des collations, récupérations du matériel après la course, repas après course staff, nettoyage cuisine et sanitaires.
Disponibilité requise :	☐	De 06h30 à 13h00 → dimanche
	☐	De 14h00 à 17h00 → dimanche
ACCUEIL COUREURS DEPART-ARRIVEE		Accueil des coureurs et distribution des récompenses aux arrivants.
Disponibilité requise :	☐	De 07h30 à 13h00 → dimanche
REPORTAGE		Prise de vues tout au long de la course (photos et film).
Disponibilité requise :	☐	De 08h00 à 13h00 → dimanche
RAVITAILLEMENT		Distribution liquide/solide sur le parcours et à l'arrivée.
Disponibilité requise :	☐	De 08h30 à 13h00 → sur le parcours (dimanche)
	☐	De 09h30 à 14h30 → à l'arrivée (dimanche)
SIGNALEURS		Commissaires de course : Il faut absolument avoir un téléphone portable et + de 18 ans avec le permis de conduire pour les postes sur route.
		Récupération du matériel le samedi entre 10h00 et 18h00.
Disponibilité requise :	☐	De 08h00 à 14h30 → dimanche
VESTIAIRE/CONSIGNE		Réception et remise des sacs et des vélos déposés par les participants.
Disponibilité requise :	☐	De 08h00 à 14h30 → dimanche
LOGISTIQUE		Transport du matériel sur le parcours.
Disponibilité requise :	☐	De 06h30 à 15h00 → dimanche

à renvoyer par e-mail à : contact@associationr4c.com