

RÉTINA'THLON DE CERNAY-L'ÉGLISE LE 6 SEPTEMBRE 2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

Bulletin et chèque d'inscription à retourner **AVANT LE 1er SEPTEMBRE**

Jean-Louis Chopard - 19, rue sous la Velle - 25120 Cernay l'Église

☐ Chèque à l'ordre de l'association Rétina'Thlon ☐ Espèces ☐ CB



INSCRIPTION SUR PLACE POSSIBLE, sur



<https://www.le-sportif.com/calendrier/230132/retina-thlon-2026-cernay-l-eglise/cyclotourisme/>

et HelloAsso Rétina'Thlon

<https://www.helloasso.com/associations/retina-thlon/evenements/retina-thlon-2026>



PARTICIPANT

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Date de naissance :

E-mail :

Signature (des parents pour les enfants mineurs) :

CHOIX DE LA COURSE

Cochez la case de votre choix

	Avant le 30-08 2026	Après le 30/08/2026 ou sur place
BIKE & RUN 12 km	☐ 16 € Par équipe de 2	☐ 20 € Par équipe de 2
RANDONNÉE CYCLISTE SUR ROUTE 60 km	☐ 8 € / pers.	☐ 12 € / pers.
RANDONNÉE CYCLISTE SUR ROUTE 90 km	☐ 10 € / pers.	☐ 14 € / pers.
TRAIL 12 ou 24 km	☐ 10 € / pers.	☐ 14 € / pers.
MARCHE 5 et 12 km	☐ 6 € / pers.	☐ 6 € / pers.
MARCHE NORDIQUE 12 km	☐ 6 € / pers.	☐ 6 € / pers.
ENFANTS - de 14 ans	GRATUIT	GRATUIT

☐ **REPAS
EN SALLE**
à 18 €

Réservation
pour
personnes
au 06 74 33 51 05
ou 03 81 44 02 44

Attention : Merci de prendre connaissance attentivement du règlement sur

www.lesrandosretina.fr

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ : Je renonce dès aujourd'hui à faire valoir toute revendication, de quelque nature qu'elle soit, devant l'organisation du Rétina'thlon. Ceci concerne en particulier toute revendication en cas de décès, blessures, vols, dégâts sur les biens personnels ou autres, se produisant au cours de l'épreuve ou lors des voyages d'aller et retour, ainsi que pendant le séjour, dans le cadre de la participation à la manifestation. J'ai bien pris note qu'en refusant de signer cette décharge de responsabilité, l'organisation du Rétina'thlon se réserve le droit de refuser ma participation. Je perds alors tout droit de remboursement des sommes versées pour participer à l'épreuve.



MARCHE 5 ou 12 km / TRAIL 12 ou 24 km

MARCHE NORDIQUE 12 km

BIKE & RUN 12 km

DÉPARTS
A PARTIR DE 8H30

**DIM.
6 SEPT.
2026**

RANDONNÉE CYCLISTE SUR ROUTE

"La Loulou" 60km et 90km

COURSE ENFANT - de 14 ans (gratuit)

ANIMATIONS SUR SITE

RESTAURATION - BUVETTE

CERNAY-L'ÉGLISE

Salle des Fêtes



www.facebook.com/retinathlon/



Retina 25

Totalité des bénéfices reversée à RETINA pour la recherche contre les maladies de la vue.

MOT DU PRÉSIDENT

Quel plaisir d'organiser avec mon équipe ce 13^{ème} Rétina'thlon à Cernay l'Eglise. Cette épreuve sportive connaît d'année en année un vif succès. En tant que président de l'association, quel bonheur de partager ces moments de solidarité, de soutien aux personnes et familles touchées par une maladie de la vue. Par le sport et la convivialité autour d'un repas, par notre présence, par l'investissement des 70 bénévoles, par le soutien des 72 sponsors, nous mettons en lumière tous ceux qui affrontent quotidiennement le handicap visuel, un geste fort qui leur donne envie de se battre et de surmonter les épreuves. Nous vous attendons nombreuses et nombreux le 6 septembre au matin ...

Jean Louis (Cernay-l'Église)



Les Randos Retina
Osons l'Audace'Yeux



Le RÉTINA'THLON est une épreuve sportive organisée par l'association RETINA'THLON, dont les bénéfices seront versés à RETINA FRANCE, pour la recherche contre les maladies de la vue.

Il comporte quatre sports : BIKE & RUN, TRAIL, MARCHE NORDIQUE OU MARCHE, RANDONNÉES CYCLISTES (60 et 90 km) effectués individuellement, par équipe de 2 pour le Bike Run, ou en famille pour la marche.

Les circuits proposés font appel à un public confirmé dans la pratique du sport choisi.

Toute personne mineure doit être accompagnée d'un parent majeur. Ces épreuves sont sans classement, en départ groupé ou Individuel.

CIC Est
Construisons pour que le monde bouge.

CIC Maiche
33 rue du Général de Gaulle
03 81 43 90 47 - 33147@cic.fr

Banque CIC Est - Société anonyme au capital de 225 000 000 euros
31 rue Jean Wenger-Valentin 67000 Strasbourg
754 800 712 RCS Strasbourg - N° ORAS 07 026 287.

cic.fr

TB Transports BRISCHOUX

3, rue Henri Rotschi - ZI Les Genévriers - 25120 Maiche
Tél. 06 80 36 38 79
xavier@transports-brischoux.com

Scierie PUGIN Frères

Lieu-dit Louadey / 1 Rue du Pré Fajot
25500 MONTLEBON
03 81 67 11 97
contact@scierie-pugin.com

PEFC
Produit issu de forêts gérées durablement
CTB
SAVATIMBER
143

Krys™

Opticien Krys
6 Bis Rue du Gymnase
25120 MAÏCHE - 03 39 32 00 42

Gîte *** Capacité d'accueil 20 personnes

Les Balcons du Chasseral

Photos et descriptions sur www.gites.fr et www.airbnb.fr
MAÏCHE - 06 41 76 36 85 - michel.bernard661@orange.fr

Millefeuilles
LUCIE CHOPARD
ARTISAN FLEURISTE

22 AVENUE DE L'ATRE DE TASSIGNY - 25210 LE RUSSEY - 03 81 43 83 94

TP BARRET

06 31 23 71 58

Terrassements divers
Déneigement
Pistes forestières
Epaveuse

HAUT DOUBS CRÉER BATIR

L'idée va vous séduire!

12 rue pie grièche 25500 LE BELIEU
80 rue de Besançon 25300 PONTARLIER
03 81 67 49 03

sarl Garage Robert SCHELL

Concessionnaire TOYOTA

10, Rue du Jura
25120 MAÏCHE
Tél. 03 81 64 08 73

1, Grande Rue
2525390 FUANS

BOUCHERIE DE LA GARE
LES ECORCES

**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

VENTE DIRECTE

Tél. 03 81 68 62 75 - Port. 06 82 34 71 65

Entreprise de maçonnerie
JACQUOT Nicolas

Construction
Rénovation
Carrelage
Aménagement extérieur
Isolation thermique par l'extérieur

14 rue des Louhières
25140 Frambouhans
03 81 68 61 24
entreprise.jacquotnico@wanadoo.fr

FRUITIÈRE À COMTE
COMTE

4, Route de Besançon
25210 BONNETAGE
Tél. : 03 81 68 90 03
Fax 03 81 68 59 39
fruitierebonnetage@orange.fr
www.lafruitierebonnetage-comte.com

NOS PRODUITS DE FABRICATION
Comté • Tomme • Beurre • Crème • Fromage blanc
PRODUITS RÉGIONAUX • PANIERS GARNIS

RSMA

CRÉATEUR D'AGENCEMENT &
SPÉCIALISTE DU SUR-MESURE

2 Rue du Bas des Âges - 25390 LORAY
Tél 03 81 43 56 99

La craquante
Du
Haut-Doubs

9 RUE MONTALEMBERT
25120 MAÏCHE

Tél. : 03 81 64 00 74

GIANT
GIANT CITY MAÏCHE

LES BICHETS - 25120 MAÏCHE
Tél. : 03 81 64 24 13
Email : velomaiche@yahoo.com

BALOSSI MARGUET
L'art de maîtriser l'énergie depuis 1972

ÉLECTRICITÉ TERTIAIRE / INDUSTRIE / AGRO-ALIMENTAIRE
ÉCLAIRAGE PUBLIC
RÉSEAU DISTRIBUTION
H.T. / B.T.

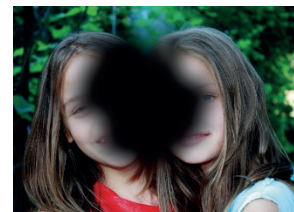
Tél. 03 81 67 68 20
balossi@balossimarguet.fr balossimarguet.com

10, rue de Fritillaires • 25500 MORTEAU

**SCIERIE
BROSSARD**
DEPUIS 1938

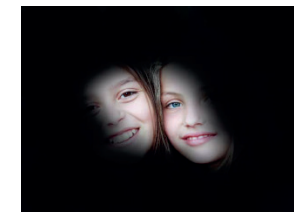
Tous débits sapin & épicéa
Rabotage - Séchage - Traitement
Douglas - Mélèze sur devis
Achète bois sur pied toutes quantités
avec ou sans terrain, ou bord de route.
Billons et grumes sapins/épicéas.

Lieu-dit Sous le Frère 25470 INDEVILLERS
Tél. 03 81 44 41 15



Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

Il s'agit d'une altération maculaire atteignant les personnes de plus de 50 ans, qui se traduit par une baisse progressive de la vision aboutissant à une perte de la vision centrale.



Les Rétinites pigmentaires

La rétinopathie pigmentaire regroupe un ensemble de maladies héréditaires, cliniquement hétérogènes, dans lesquelles il existe une perte progressive de la fonction du photorécepteur et ou de l'épithélium pigmentaire de la rétine.



42 ans d'engagement,
de soutien aux personnes
déficientes visuelles et
à la Recherche Médicale
en Ophtalmologie.

La recherche médicale avance !

Parmi les voies de recherche en thérapie génique: **L'optogénétique**

Pour la première fois dans l'histoire de la médecine, une thérapie de la rétinite pigmentaire ne cible plus une mutation génétique précise. Elle agit sur les cellules survivantes de la rétine, celles qui sont encore là, intactes, et leur apprend directement à percevoir la lumière.

L'optogénétique a changé la vie à 12 patients qui ont reçu une injection seulement:

- 7 sur 9 ont retrouvé une mobilité fonctionnelle dans des espaces peu éclairés: couloirs, rue la nuit, intérieurs sombres
- Certains ont recouvré la perception des couleurs
- Ces améliorations ont duré jusqu'à 52 semaines avec une injection seulement
- Des patients ont refait du vélo.

Confiance d'un chercheur: « Nous espérons des résultats. Ce que nous avons observé a dépassé toutes nos projections. Ces patients ont retrouvé une autonomie que nous ne pensions pas possible à ce stade de la maladie. C'est une révolution ». Un réel espoir pour l'avenir



TECH & TECH
www.tech-tech.fr



Les Perce Neige
HOTEL RESTAURANT TRAITEUR
14 route de Pontarlier - 25210 BONNETAGE
Tél 03 81 68 91 51
www.hotellesperceneige.fr



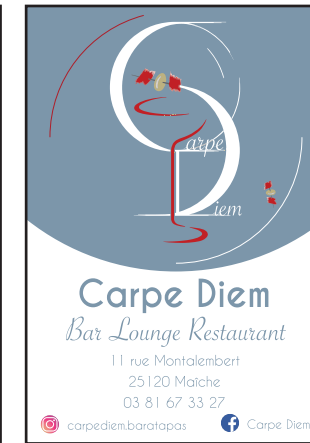
Crédit Mutuel
MAÏCHE
2, Rue de Saint-Hippolyte
BP 38 - 25120 MAÏCHE
Tél. 08 20 04 34 94
Fax 03 81 64 12 99



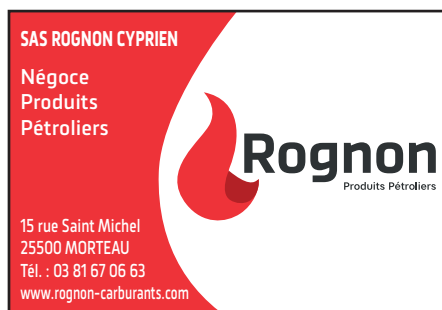
FH
FERNAND HUGONOT
Spécialiste dans la fabrication de pinces et d'outillage à main
Sous-traitance mécanique diverse
9 Rue des Pinsons
25210 LE RUSSEY
Tél. 03 81 44 10 96
www.hugoniotfernand.fr



JURABOIS
SCIERIE - RABOTERIE
SCIERIE ET BOIS DE CHARPENTE
RABOTERIE ET MENUISERIE
BURGUNDER - JURASSIENNE DES BOIS
25 Le Beugnon
25570 GRAND'COMBE-CHÂTELEU
Tél. 03 81 68 89 89
www.juraboiss.fr



Carpe Diem
Bar Lounge Restaurant
11 rue Montalembert
25120 Maiche
03 81 67 33 27
carpediem.baratapas Carpe Diem



SAS ROGNON CYPRIEN
Négoce Produits Pétroliers
Rognon
Produits Pétroliers
15 rue Saint Michel
25500 MORTEAU
Tél. : 03 81 67 06 63
www.rognon-carburants.com



votre jardin de A à Z
erguet Cédric
ENTRETIEN & CREATION ESPACES VERTS
ELAGAGE - ABATTAGE DIFFICILE
25210 BONNETAGE - Tél. 06 07 40 12 22
www.votrejardin-az.com - verguet.cedric@orange.fr



REYMOND
PORTES REYMOND
ZA Les grand Saules
25570 Grand'Combe-Château
Tél: +33(0)3 81 68 80 04
www.reymond.fr



FERME AUBERGE DU TARTOT
06 75 34 53 54
25390 FOURNETS LUISANS - Tel. : 03 81 43 21 50
www.ferme.auberge.tartot.free.fr



ESPACE MORTEAU
VILLAGE VACANCES ESPACE MORTEAU
Hébergement - Restauration - Activités sportives
M. Roland DODANE
Président
10 chemin du Breuille - 25500 MORTEAU
Tél. : 03 81 67 48 72 - Fax : 03 81 67 58 59
E-mail : contact@espacemorteau.com - Site internet : www.espacemorteau.com



PERSONENI
PRÉFABRICATION BÉTON
Sous les Charrières
25500 NOËL CERNEUX
Tél. 03 81 67 22 05



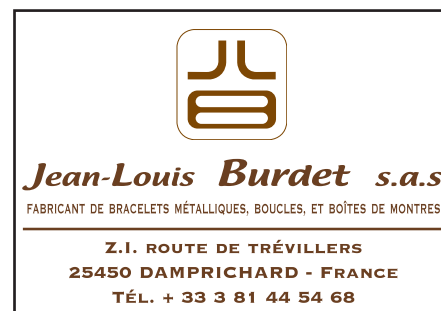
PasSion CUISINES
28, avenue de Lattre de Tassigny
25210 LE RUSSEY
Tél. 03 81 43 84 10 - Fax 03 81 43 61 16
mail : passion.cuisines@orange.fr



Earby
TRAVAUX - VENTE - LOCATION
lieu-dit la Seignotte
Tél : 03.81.44.20.71 25450 DAMPRICHARD
Peintre Plaquiste Poseur de sol Menuisier Quincaillier
SERRURIER Menuiserie Vitrier Stomiste FACADIER



GARNACHE
CONSTRUCTIONS BOIS DEPUIS 1910
G



Jean-Louis Burdet s.a.s.
FABRICANT DE BRACELETS MÉTALLIQUES, BOUCLES, ET BOÎTES DE MONTRES
Z.I. ROUTE DE TRÉVILLERS
25450 DAMPRICHARD - FRANCE
TÉL. + 33 3 81 44 54 68



OPTIQUE MAINIER
9, rue Montalembert
25120 MAÏCHE
Tél. 03 81 64 05 33
E-mail : optique.mainier@wanadoo.fr
www.optiquemainier.com
facebook.com/pages/Optique-Mainier



Perrenoud
Rue Pierre Mendès France
25140 CHARQUEMONT

Meubles & Agencement
André Cartier



Agencement André Cartier

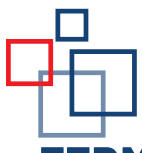
www.meubles-andrecartier.fr
Tél. 03 81 96 57 08 12 route de Montbéliard
contact@meubles-andrecartier.fr 25190 SAINT-HIPPOLYTE

MOTEURS - LOISIRS

can-am
STIHL
TIMBERSPORTS



25120 MAÏCHE



**MAINIER
FERMETURES**
FENÊTRES | PORTES | VOLETS | STORES

Tel. : 03 81 43 83 09 Port. : 06 48 96 87 00
7, rue des Rondeys - 25210 LE RUSSEY mainier-fermetures@outlook.fr



Les Paysages Fleuris
Pépinières de vos envies...

■ Horticulture ■ Pépinière ■ Paysage
■ MAÏCHE ■ TÉL. 06 33 09 65 84

Boulangerie
La Mie Comtoise



DAMPRICHARD

SAS Ravière
ampant Carrieres

2, route des Fournets
25500 LES FINS



JEAMBRUN
La précision en mouvement

Chemin de la Rasse
25120 MAÏCHE - FRANCE
Tél. +33 (0)3 81 64 09 45 - Fax +33 (0)3 81 64 05 61 - Email : info@jeambrun.eu

Eau et air à 30°
Jacuzzi - Sauna - Hammam
Espace vert - Pique-nique
2 bassins et toboggan aquatique

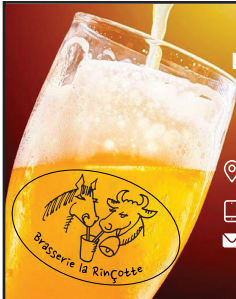
03 81 64 24 24

Cristallys
Complexe Aquatique Maïche

Activités aquatiques Soins Esthétiques Piscine

www.cristallys-piscine.fr

Brasserie artisanale
La Rinçotte



5 rue Henri Rotschi
25120 MAÏCHE
06 73 15 53 55
brasserielarincotte@gmail.com

Silvant
LUXURY GOODS MANUFACTURER

25120 MAÏCHE
www.silvant.com

Ébénisterie
Bourgeois

RELOOKEZ vos MEUBLES de CUISINES
Changez vos portes, tiroirs et plans de travail en gardant vos caissons

FABRICATION de CUISINE et SALLE de BAIN sur MESURE et PERSONNALISÉE

RESTAURATION de MEUBLES

► Ebéniste Bourgeois Philippe
► Cernay-l'Eglise
► 03 81 64 02 33
► 07 83 89 86 41

HERBELIN
HORLOGER CONTEMPORAIN DEPUIS 1947



Made in France

AMBULANCES VALLAT
MAÏCHE



VALLAT SECOURS MAÏCHE

14, bis rue des Combes
25120 Maïche
Tél. 03 81 64 10 53
24h/24 - 7 J/7

Sari VALLAT Maïche
ambulances-vallat@orange.fr
www.ambulancesvallat.fr

Activité libérale Assistance médicale et sportive

LOUVET
MENUISIERS DEPUIS 1987

25140 CHARQUEMONT - Tél. 03 81 44 08 18
www.menuiserie-louvet.com

✓ PORTES ✓ FENÊTRES
✓ VOLETS ✓ PERGOLAS

CHOPARD LALLIER
TP

25390 FOURNETS-LUISANS

Tél. 03 81 43 60 46
www.tp-chopardlallier.fr

LA DAME JEANNE

Bar à Vin

Le Russey
Tél. 06 98 18 20 98

Espace Mougin
3 Magasins
Le Russey

Meubles Mougin

DOCKS
DU
MEUBLE

Literie Mougin

BOUCHERIE CHARCUTERIE
Philippe Renaudot

20 Route de Maiche
25500 LES FINS
Tél. 03 81 67 46 85

La viande par excellence !

e-mail : salaisons.renaudot@wanadoo.fr

Les écuries
des
Cottards

Centre équestre
6 Chemin des Fourgs - 25210 BONNÉTAGE
Tél. 06 83 39 25 72

ACTEMIUM⁺
Bonnétage Automation

6 Route de Besançon - 25210 Bonnétage
03 81 43 86 15 - 06 85 70 38 95
info.bonnétage@actemium.com

automation

VINCI ENERGIES

SARL
JACQUEMAI TP

Terrassement - VRD - Assainissement
Aménagement ext. - Déneigement

15 rue du Capitaine Treilles 25140 Frambouhans
06 31 35 32 56 - 06 45 42 36 33

L'EXPERT
FENÊTRE

Aurélien CUENOT

Professionnel de la menuiserie et de la rénovation de l'habitat à Damprichard

cuenot.contact@yahoo.com entreprise.aureliencuenot
www.aurelien-cuenot-lexpertfenetre.com
07 89 24 18 46 Damprichard (25450)

FIRSTSTOP
Haut Doubs Pneus

Les Bichets - 25120 MAÏCHE

03 81 64 15 19
contact.hdp25@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURES :
Matin : 8h - 12h
Après-midi : 13h30 - 18h30
FERMÉ : Lundi matin et Samedi après-midi

REVISION
DISTRIBUTION
PNEUS
GEOMETRIE
AMORTISSEURS
FREINS
CLIMATISATION

MYOTTE-DUQUET
Habitat[s] de caractère

10 Route de Luisans
25390 Fournets-Luisans
Tél. 03 81 43 56 51

SIMONIN
Wood Solutions

Constructions bois innovantes et composants bois haut de gamme

22 ZA des épinettes 25500 MONTLEBON - Tél. 03 81 67 01 26
simonin@simonin.com - www.simonin.com

FEUVRIER
mécanique de précision

SARL Alain FEUVRIER
ZA 7 rue des pinsons - 25210 LE RUSSEY
Tél. 03.81.67.01.63 - Fax. 03.81.67.28.49
E-M : feuvrier-alain@orange.fr
Site : www.feuvrier-alain.fr

PATOIS
BERNARD
GALVANOPLASTIE

4 Rue de la Velle, 25140 FRAMBOUHANS
TÉL. 03 81 68 63 48

GARAGE
MYOTTE - DUQUET

Vente de voitures neuves et occasions toutes marques
Entretien et réparation mécanique toutes marques
Réparation carrosserie et peinture - Remplacement pare-brise et rénovation optiques

10 route de Morteau - 25390 FOURNETS-LUISANS
Tél. : 03 81 43 55 49
www.garage-myotte-duquet.fr

RHD PRODUCTIONS[®] SCIERIE - RABOTERIE

ACHAT GRUMES
SUR PIED
AUX PARTICULIERS

M. COURTET
06-71-42-59-50

Des sciages d'une grande origine

25390 FOURNETS LUISANS
Tél. : 03 81 43 50 12
Fax : 03 81 43 55 57

www.r-h-d.fr
contact@r-h-d.fr

TOUT
FAIRE

MAICHE
MATERIAUX

12 RUE DU JURA
25120 MAÏCHE
03 81 64 32 55

RÉNOVER,
CONSTRUIRE,
AMÉNAGER.

SARL BALANCHÉ

Nutrition Animale
& Produits Divers

Vente de détail
et Livraison

100% NATUREL
local, sans ogm
riche en omega-3 et 6,
sans huile de palme

148 Rue du Mont Miroir
25120 MAÏCHE
Tél. 03 81 64 07 93

FCA

Franche Comté Agencement

25500 LES FINS
Tél. : 03 81 67 64 82

REMERCIEMENTS

Nous remercions tous nos sponsors, ainsi que les bénévoles et membres de l'association pour leur précieuse participation et engagement, qui rendent cette manifestation possible.



Commune de
Cernay l'Eglise



SCAF MONTS
ET VALLÉE

Les Plains et Grands Essarts



Merci également à tous les participants à qui nous donnons d'ores et déjà rendez-vous pour le Retina'thlon 2027.

TÉMOIGNAGES

Je m'appelle Martine Girardet, j'ai 65 ans, je suis maman de quatre enfants et mamie de trois petits enfants. Très forte myope depuis le plus jeune âge, j'ai toujours porté des verres très épais et j'ai toujours eu des difficultés pour voir de loin mais aussi pour conduire. J'ai quand même eu mon permis, grâce à mes lentilles de contact à l'âge de 20 ans. J'ai mené une vie normale en travaillant et en élevant mes enfants. Mais arrivée à l'âge de 60 ans, comme avaient prévu les médecins ma rétine était très très faible dû à ma myopie très forte qui a modifié la forme de mon œil. J'ai eu il y a environ trois ans, un néovascularisation qui a beaucoup abîmé ma rétine et qui a provoqué une chute très importante de ma vue et depuis ma rétine n'arrête pas de faiblir et ma vue baisse de plus en plus. Aujourd'hui je n'ai même pas un à chaque œil. Alors je ne peux plus conduire, je ne peux plus lire, je ne peux plus écrire, je ne peux plus regarder la télévision, je ne peux plus aller au cinéma, tout devient compliqué. Heureusement, j'ai de l'aide en vocal avec le voxy vision avec des applications que m'ont mis le centre basse vision de Dijon et de Bregille Besançon et j'arrive à peu près à me débrouiller. J'apprends la canne blanche et aujourd'hui j'espère surtout sur la médecine, j'espère qu'elle va faire des progrès, qu'elle va trouver un traitement pour au moins stopper la baisse de vision, et pourquoi pas réparer ma rétine. Je suis optimiste, nature et j'ai vraiment foi en la vie en l'avenir.

Martine Girardet

La rétinopathie pigmentaire est une maladie dégénérative de la rétine. Elle fait partie des maladies génétiques rares. Elle a été diagnostiquée lorsque j'avais 27 ans. Cette maladie dégénérative oblige le malade à s'adapter constamment... Et lorsque l'adaptation mise en place est efficace, il est souvent temps de se réadapter car une évolution de la maladie se produit, le champ visuel et l'acuité diminuent...

L'énergie est donc grandement nécessaire pour vivre avec cette déficience visuelle, qui, au fil du temps, me prive d'autonomie : devenir dépendante est douloureux pour moi. J'ai besoin de l'aide de mon conjoint et de mes enfants au quotidien. Alors que je crains d'avoir des besoins d'aide trop pesants pour eux, ils témoignent différemment de la place de ce handicap dans notre vie de famille !

Fanny MANCHE (45 ans / Fournets-Luisans)

Ma maman a la rétinopathie pigmentaire.

- Les trajets en voiture sont réduits (elle ne conduit plus depuis ma naissance), mais ça ne me prive pas beaucoup car on a tout pour aller au mieux.

- Ce qui m'énerve un peu c'est quand Maman casse des choses sans le faire exprès.

- Ce qui me rend un peu content c'est quand elle ne voit pas quand je fais des bêtises !

Par exemple, j'aide Maman pour dire ce qu'il y a quand elle voit mal la situation. Je l'aide aussi à l'extérieur pour lire une affiche ou dire qu'il y a un trottoir dans des lieux que Maman ne connaît pas.

- Mais à part tout ça on passe une excellente vie toute la famille.

Paul Guinard, 11 ans, fils de Fanny

Une vie de famille avec une personne malvoyante est une aventure humaine intense. Notre quotidien est rythmé entre autres par la confiance (Fanny est dépendante de nous pour certaines choses) et par l'adaptation (rendre les activités et la vie courante accessibles).

Au lieu de montrer du doigt, on décrit l'environnement. On essaie de ne pas oublier d'annoncer notre présence pour ne pas surprendre. La maison doit être bien rangée (on n'est pas tout à fait au point !). Les objets ont une place fixe, car les repères sont primordiaux.

Fanny déborde d'une énergie incroyable et il en faut pour vivre une déficience... Elle recule rarement devant un défi. Malgré sa déficience visuelle, elle fait preuve de courage et de motivation, qui l'aident à surmonter les obstacles du quotidien, qui déclenchent parfois sa colère. Très attentive aux autres, elle se montre toujours respectueuse, aussi bien dans ses relations que dans l'éducation de nos enfants. Elle est également un véritable cordon-bleu en cuisine.

En revanche, les soirées et sorties nocturnes sont compliquées puisque Fanny est non voyante la nuit : nous sommes parfois limités dans nos loisirs.

Fanny nous apprend chaque jour que le plus important, ce n'est pas de bien voir, mais de bien s'entourer, en prenant soin des siens.

Christophe

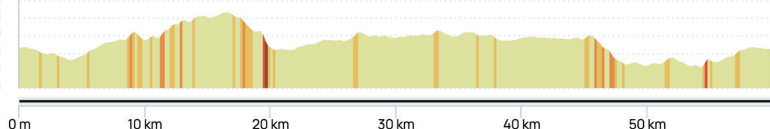
PARCOURS

RETINA RANDO CYCLO 60 KM

Distance **59,85 km**
Dénivelé + **733 m**
Dénivelé - **733 m**
Durée estimée **2h50**

Code OpenRunner
N° 23911085

1360 m
1280 m
1200 m
1120 m
1040 m
960 m
880 m
800 m
720 m
640 m

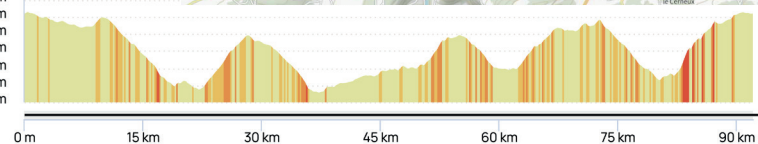


RETINA RANDO CYCLO 90 KM

Distance **92,18 km**
Dénivelé + **1 644 m**
Dénivelé - **1 643 m**
Durée estimée **4h40**

Code OpenRunner
N° 23911196

1200 m
1100 m
1000 m
900 m
800 m
700 m
600 m
500 m
400 m
300 m



PARCOURS MARCHÉ NORDIQUE/TRAIL

Distance **12 km**
Dénivelé + **220 m**



RÈGLEMENT DU RÉTINATHLON À CERNAY L'ÉGLISE DU 6 SEPTEMBRE 2026

Article 1 : Le Rétina'thlon est une épreuve sportive organisée par l'association « Rétina'thlon » de Cernay l'Eglise, dont les bénéfices seront versés à RETINA France, pour la recherche contre les maladies de la vue.

Il comporte cinq activités : Bike & Run (en duo), Randonnée cycliste sur route, Trail, Marche et Marche nordique, effectuées **sans classement**.

Il est proposé :

- 1 circuit Bike & Run de 12 Kms ouvert aux personnes nées en 2010 et avant
- 2 circuits Randonnées cyclos : 60 kms ouverts pour les personnes nées en 2010 et avant, et le circuit de 90 km pour les personnes nées en 2008 et avant.
- 1 circuit Trail de 12 ou 24 Kms ouvert aux personnes nées en 2008 et avant;
- 2 circuits Marche et marche nordique de 5, 12 km.

Toute personne mineure doit être accompagnée d'un parent majeur.

Les circuits proposés font appel à un public en condition physique suffisante pour effectuer l'un des sports proposés.

Article 2 : pour le Bike & Run, chaque participant doit **impérativement franchir la ligne d'arrivée en même temps que son binôme**. (Le retour d'expérience montre que bon nombre de participants oublie ce point.)

Il est rappelé qu'il est interdit de monter à deux simultanément sur le vélo.

Article 3 : ces épreuves sont **sans classement**, en départ groupé ou individuel.

Article 4 : la circulation n'étant pas fermée pour les circuits empruntant des routes, **chaque participant doit respecter le code de la route et suivre le parcours jalonné et fléché**. En cas de non-respect, les participants engagent leur responsabilité.

Article 5 : par sécurité, quelques carrefours sont protégés par des signaux, les concurrents s'engagent à suivre leurs indications ; néanmoins, ces derniers doivent respecter le code de la route.

Article 6 : l'association « Rétina'thlon » se réserve le droit de récompenser les participants.

Article 7 : un ravitaillement est proposé le long de chaque parcours.

Article 8 : Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours, les horaires ainsi que le présent règlement de parcours, d'épreuves(s) et d'horaires le jour de la manifestation.

Article 9 : pour toute inscription au Bike & Run, Randonnées cycliste et Trail, la remise d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique sportive n'est pas exigée compte tenu du caractère non compétitif ; néanmoins, la personne doit se sentir en forme pour réaliser son projet sportif. En cas de non-respect, l'association dégage toute responsabilité.

Le port du casque est obligatoire pour les activités cyclistes (Bike & Run et Randonnées Cyclistes), il doit être à coque rigide, homologué aux normes CE.

Article 10 : Les concurrents accordent sans réserve, à l'organisation, le droit de disposer de leur image à des fins publicitaires ou non, sans aucune forme de rétribution directe ou indirecte.

Article 11 : aucun remboursement des frais d'inscription ne sera accepté, sans motif valable, ni justificatif à l'appui, décision laissée à la libre appréciation des membres de l'organisation. Le remboursement sera accepté en cas d'annulation de l'épreuve.

Article 12 : L'association « Rétina'thlon » a souscrit une assurance responsabilité civile, pour l'organisation de la manifestation. Cependant, chaque participant doit être couvert personnellement par une assurance individuelle.

Article 13 : L'organisateur décline toute responsabilité :

- en cas de vols ou de dégradation du matériel sur le site ou sur les circuits
 - en cas de blessures ou d'accidents provoqués par une déficience physique ou autres, lors de l'épreuve.
- Les vestiaires ne sont pas gardés ; l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Article 14 : Les concurrents ont pris connaissance du présent règlement et en acceptent les modalités.

Article 15 : clôture des départs : Rando cyclo 90 km : 9 h 30 ; rando cyclo 60 km : 10 h 30 ; Bike & Run, trail & marches : 11 h.