

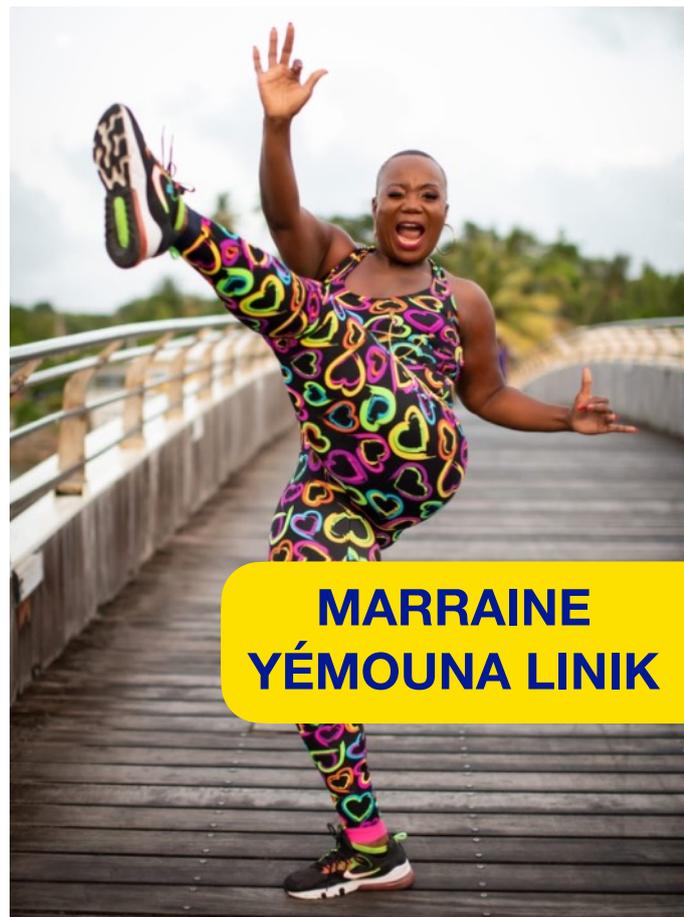
# DOSSIER DE PRESSE

## LA SANTÉ EN MARCHÉ

### & LE TRAIL MANTEN

11 MAI 2025

RAVINE CHAUDE – LAMENTIN



MARRAINE  
YÉMOUNA LINK



# ÉDITO

Le 11 mai 2025, au cœur de Ravine Chaude, la commune de Lamentin vibrera au rythme de la santé, de l'activité physique, du sport, du développement durable et de la culture.

À travers La Santé en Marche et le Trail Manten, l'association C.E.RE.A.L. (Cercle d'Études, de recherche et d'animation de Lamentin) vous invite à vivre une journée d'engagement, de partage et de bien-être.

Ce double événement a été pensé pour rassembler tous les publics : petits et grands, sportifs chevronnés, amateurs de balade ou personnes en reprise d'activité. Ici, le mouvement devient un acte de santé, de prévention et de lien social.

Qu'il s'agisse d'un trail exigeant dans nos sentiers ou d'une marche douce en famille, chacun est invité à "Manten an mouvman" !

Cet événement se veut également écoresponsable, en sensibilisant chacun aux gestes simples pour préserver notre nature, essentielle à notre santé et à notre avenir collectif.

Notre territoire regorge de richesses : paysages, patrimoine, traditions, talents locaux... et cette journée est aussi l'occasion de les mettre en lumière. Avec plus de 700 participants attendus, une marraine engagée, Yémouna Linik, un village d'animations, développement durable, santé et bien-être, des acteurs locaux mobilisés, et une ambiance conviviale, tout est réuni pour faire de cette édition une réussite.

Bouger pour mieux vivre, découvrir pour mieux comprendre, se rassembler pour mieux agir.

*Bienvenue à La Santé en Marche & Trail Manten 2025 !*



# MANTEN AN MOUVMAN

Avec l'association C.E.RE.A.L.

**DIM 11 MAI 2025**

**LA SANTÉ<sup>®</sup>  
EN MARCHÉ**



**MARCHES POUR TOUS  
+ Village d'Animations  
Développement Durable  
Santé Bien-Être**

- Ka Swé, Yoga
- Jeux traditionnels
- Stands



**TRAIL  
MANTEN**



**34 km  
13 km  
5 km**



**UNE JOURNÉE INOUBLIABLE AVEC AMBIANCE GARANTIE!**

Départ de tous au Parking de l'espace thermoludique de Ravine Chaude Lamentin  
Inscrivez-vous pour les trails sur Sport Timing Caraïbes et flashez le QRcode pour les marches et le village

# LA SANTÉ EN MARCHÉ

Marcher pour sa santé, découvrir son territoire, bouger ensemble

La Santé en Marche est bien plus que de simples marches. C'est une invitation à l'activité physique pour tous, dans un esprit de prévention, de convivialité et de valorisation du patrimoine de Lamentin.

## Cinq parcours adaptés à tous les profils :

- Handi-valide (45 min) – parcours inclusif et accessible avec la participation de l'association KHAMA (Karukéra Association Handicapés moteurs Adultes)
  - Balad an Fanmi pou Timoun (30 min) – marche douce en famille
  - Marche bien-être (1h) – pour les débutants, les séniors ou en reprise d'activité
  - Marche intermédiaire (2h30) – pour les habitués
  - Marche confirmée (4h) – pour les plus endurants

Chacun de ces itinéraires offre une immersion dans la nature et permet de découvrir les richesses patrimoniales, culturelles et environnementales de Lamentin.

Mais La Santé en Marche, c'est aussi une véritable journée d'animations et de prévention avec **un Village Santé, Bien-être & Développement Durable** accessible après les marches (de 8h à 16h)

- Ka Swé (fitness au son du Ka) avec Jwé Ka Lyanné, Yoga
  - Jeux traditionnels avec Gwajéka
  - Stands de prévention : Ligue contre le cancer, association des diabétiques, CREPS,...
  - Médecines alternatives : sophrologie, art-thérapie, sonothérapie...
  - Conférences et ateliers autour de la santé et du bien-être
  - Pause gourmande avec les « kasav" de Manni Manniok
- Et bien d'autres...

Rendez-vous des marcheurs à 6h00

Accès au village santé à partir de 8h00

Tout le monde peut accéder au Village même sans avoir participé aux marches.

La Santé en Marche, c'est plus de 400 participants attendus.

## LE TRAIL MANTEN

Le Trail Manten, c'est l'occasion pour les passionnés de course à pied et de pleine nature de se dépasser dans un cadre exceptionnel : les sentiers verdoyants et vallonnés au cœur du Lamentin.

Trois parcours adaptés à tous les niveaux :

- 5 km – Trail découverte : pour s'initier à la discipline en douceur, dans une ambiance conviviale
- 13 km – Trail intermédiaire : un format accessible aux coureurs réguliers, alliant endurance et technicité
- 34 km – Trail expert : un véritable défi physique pour les plus aguerris, à travers des paysages puissants et préservés

Départs prévus dès 7h00 depuis le parking de l'Espace Thermoludique de Ravine Chaude.

Le Trail Manten, c'est aussi :

- Une organisation sécurisée, avec points de ravitaillement, signalisation et encadrement médical
- Un événement écoresponsable, respectueux de l'environnement traversé.

Inscriptions via le site de Sport Timing Caraïbes

Plus de 300 traileurs attendus pour cette édition 2025 !

*Deux événements, une seule adresse et une ambiance garantie  
avec notre marraine Yémouna Linik !*

# NOS PARTENAIRES

Merci à tous les acteurs engagés pour faire de cet événement une réussite collective et inclusive.

Partenaires institutionnels et sport santé :

- La CANBT (Communauté d'Agglomération du Nord Basse-Terre)
- La DRAJES (Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports)
- Le CREPS Antilles-Guyane
- L'Office du Tourisme Nord Basse-Terre
- La Ligue Contre le Cancer
- Association des Diabétiques de la Guadeloupe
- Association Bien-Être Solidaire
- ASFO Guadeloupe

Partenaires bien-être et animations :

- Espace O ZEN
- Association KHAMA
- GWAJEKA
- JWÉ KA LYANNÉ
- Herbalife

Partenaires économie locale et développement durable :

- La Plantation Grand Café
- Glace An Nou
- Jogger's Sports
- Caraïbes Melonniers
- Manni Manniok

Partenaires sportifs et techniques :

- La Ligue Guadeloupéenne d'Athlétisme
- Le Comité des Trails

Et tous les autres...

# CONTACT PRESSE

## Association C.E.RE.A.L.

Email : cerealgp@gmail.com

Téléphone : +33 679 65 91 62

Facebook : Association Cereal

Instagram : association\_cereal

## Inscriptions :

- Trails : <http://www.sport-timing-caraibes.com/web/>
- Marches et Village : [https://cereal-5f3f4918e944a.assoconnect.com/collect/description/557465-m-la-sante-en-marche?fbclid=IwY2xjawJyiPNleHRuA2FlbQIxMAABHpZHOXp8v\\_cLiHGjeL2wPCAjhSkpoixGdlGzEJPhNP42J7YSK1InoTbFwdDQ\\_aem\\_gtGkUnxrGvBptQbxT6CQ9A](https://cereal-5f3f4918e944a.assoconnect.com/collect/description/557465-m-la-sante-en-marche?fbclid=IwY2xjawJyiPNleHRuA2FlbQIxMAABHpZHOXp8v_cLiHGjeL2wPCAjhSkpoixGdlGzEJPhNP42J7YSK1InoTbFwdDQ_aem_gtGkUnxrGvBptQbxT6CQ9A)

**Le 11 mai 2025, c'est là que ça se passe... Nulle part ailleurs !  
Parking de l'Espace Thermoludique – Ravine Chaude, Lamentin**



C.E.R.T.A.L.

11<sup>EME</sup> EDITION

# TRAIL MANTEN

RAID É DOU

11 MAI 2025

+ MARCHES  
POUR TOUS

**Départ 7H**  
Espace thermo-ludique  
de Ravine Chaude  
LAMENTIN

**TRAIL 34 KM**  
1 450 D+

**TRAIL 13 KM**  
450 D+

**TRAIL 5 KM**  
découverte

**TRAIL DÉCOUVERTE  
DE 5 KM**

**TI TRAIL  
MANTEN**

TI TRAIL MANTEN : DÈS 12 ANS  
(ENFANTS DE - 16 ANS  
ACCOMPAGNÉS D'UN PARENT)  
PARTICIPATION 5€ ET 10 € SUR PLACE.

**TRAIL 13 KM**

DES L'AGE DE 16 ANS  
AVEC L'ACCORD DES PARENTS  
PARTICIPATION 15 € ET 20 € SUR PLACE

**TRAIL 34 KM**

DES L'AGE DE 18 ANS  
PARTICIPATION 20 € ET 25 € SUR PLACE

Challenge des trails de Guadeloupe

ATHLÉ



INSCRIPTION : [www.sport-timing-caraibes.com](http://www.sport-timing-caraibes.com)  
avec votre PPS (Parcours de Prévention Santé) ou la copie de votre licence

INFOLINE : 0690 23 44 32 / 0690 42 40 49

**DIM**  
**11**  
**MAI**

**FÊTE de la Marche**  
**FAITES de la Marche**



# LA SANTÉ® EN MARCHÉ



Avec marraine  
**YÉMOUNA**

**TOMBOLA**

**2 CROISIÈRES à GAGNER**

**VILLAGE D'ANIMATIONS**

**DÉVELOPPEMENT DURABLE & SANTÉ**

Au programme : Bien-être, environnement,  
artisanat local & animations diverses  
(Ka Swé, Jeux traditionnels...)

**MARCHES POUR TOUS**

Balad an fanmi  
pou timoun 30 min

Handi-valide 45 min

Débutants  
en reprise, séniors 1H00

Intermédiaires 2H30

Confirmés 4H00

**+ TRAIL  
MANTEN**

**MANGE SAINEMENT ET LOCAL avec Manni Manniok**  
Restauration possible sur place



**OPTION 1:**

**Village Santé**

**5€ Adultes**

**2€ Enfants\***

**OPTION 2:**

**Marche + Village Santé**

**10€ Adultes**

**5€ Enfants\***

**\* Enfants : -12ans**

**Tarifs**

**6H00 : RDV Marcheurs**

**8H00 : Ouverture Village**

**Parking espace thermoludique  
Ravine Chaude - LAMENTIN**

**INFOLINE : 0690 23 44 32 - 0690 35 92 52 E-mail: cerealgp@gmail.com**

