



# *GUIDE DU COUREUR*

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022



# RETRAIT DES DOSSARDS

## RETRAIT DES DOSSARDS

### À l'hôtel du Département de Seine-Maritime

Vendredi 23 septembre de 10h à 19h

Samedi 24 septembre de 10h à 19h

**L'accès au village se fait par le Quai Jean Moulin**



**Pour le retrait des dossards, il faudra vous munir :**

- De votre numéro de dossard
- De votre pièce d'identité ou sa copie (photo acceptée recto/verso)
- **En cas de dossier incomplet**, présenter votre certificat médical valide ou licence 2022 / 2023.

**Pour récupérer le dossard d'un autre coureur il faudra vous munir :**

- De son numéro de dossard
- De sa pièce d'identité ou sa copie (photo acceptée recto/verso)
- En cas de dossier incomplet, présenter son certificat médical valide ou sa licence 2022 / 2023.

Pour des raisons pratiques, **les certificats médicaux pourront être envoyés** sur la plateforme d'inscription via le lien suivant : **jusqu'au mercredi 21 septembre** au soir.

#### Vérification statut de l'inscription

**ATTENTION** : Aucun dossard ne sera remis **sans la totalité des pièces demandées et ne sera remis le dimanche 25 septembre.**

# INFORMATIONS COURSES



## DÉPART DES COURSES

**Le samedi devant l'Hôtel du Département de Seine-Maritime, sur le Quai Jean Moulin :**

- 19H30 : 5km #néspourbouer
- 20h00 : 10km de Rouen

**Le dimanche devant l'Hôtel du Département de la Seine-Maritime, sur le Quai Jean Moulin :**

- 08h30 : Marathon et Marathon Relais Entreprises by McDonald's
- 9h00 : Semi-Marathon

## SAS ELITE

Le SAS Elite sera matérialisé près de la ligne de départ. Il vous suffira de montrer votre numéro de dossard pour y avoir accès.

## RYTHME DES COURSES



Atteignez vos objectifs grâce au **Team Orange Running** !

Le **Team Orange Running**, partenaire du Seine-Marathon 76, sera aussi fournisseur officiel... des **allures de course** !

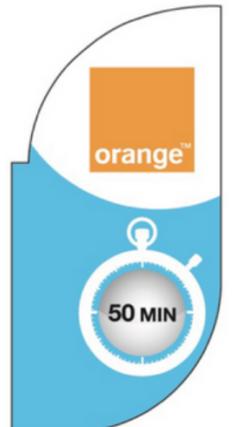
Sur le marathon, le semi-marathon et le 10km de Rouen, suivez les allures Team Orange Running pour atteindre vos **objectifs de temps et savoir le rythme à adopter.**

Oriflammes dans le dos, maillot Team Orange Running, impossible de les rater !

Et si vous voulez en savoir plus sur le Team Orange Running, rendez-vous sur leur compte Instagram **@teamorangerunning** !



Marathon	Semi-Marathon	10km de Rouen
• 3h	• 1h30	• 40m
• 3h15	• 1h40	• 45m
• 3h30	• 1h50	• 50m
• 3h45	• 2h	• 60m
• 4h		
• 4h15		
• 4h30		



# ZONES DE RAVITAILLEMENT ET DE PROPRETÉ

## ZONES DE RAVITAILLEMENT

Les ravitaillements seront situés tous les 5km sur l'ensemble du parcours, où des produits liquides et solides vous seront proposés.

Enfin un ravitaillement final sera proposé à l'arrivée pour l'ensemble des courses. Une fois la ligne franchie, il vous suffira de marcher quelques dizaines de mètres pour y avoir accès.

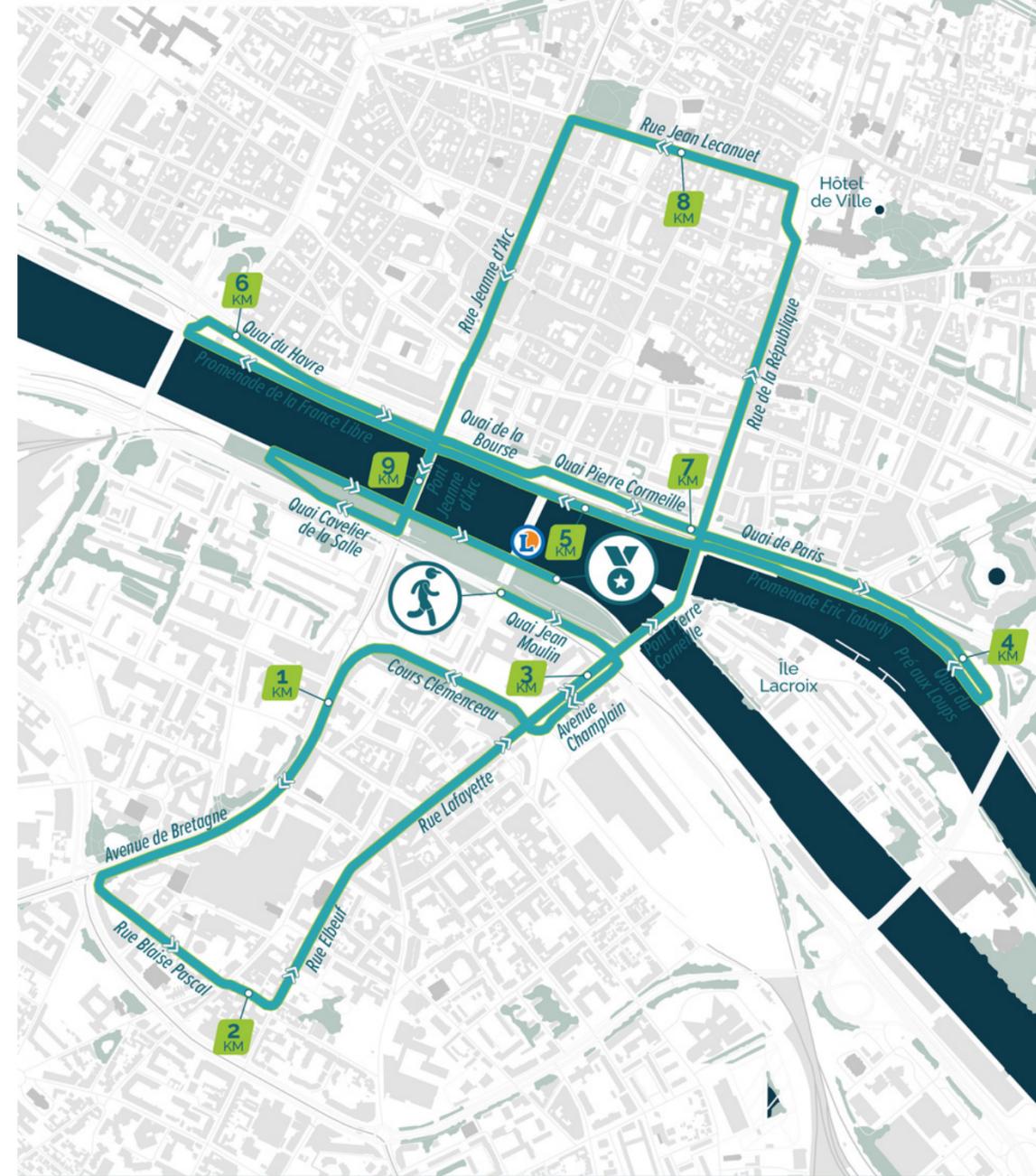


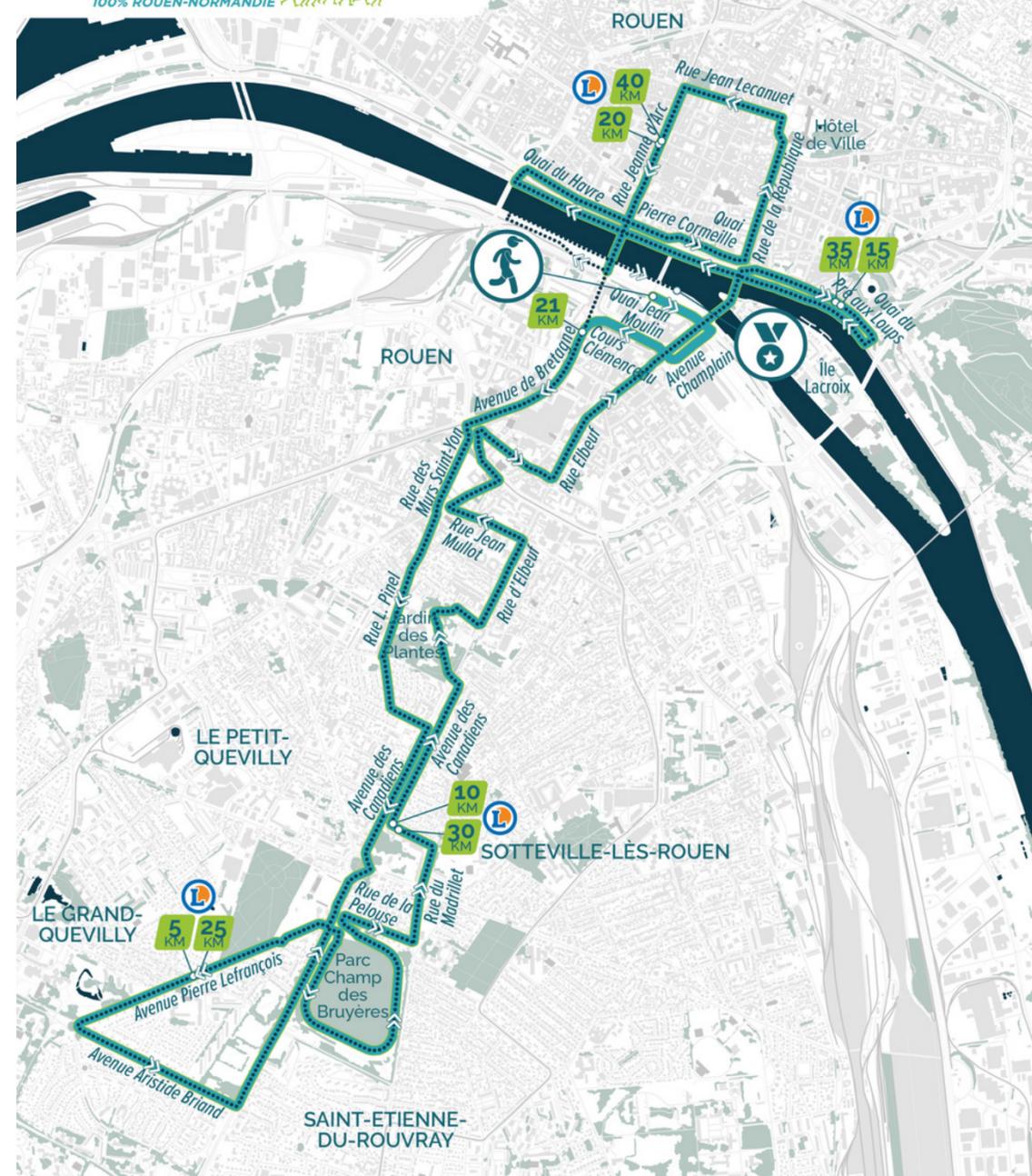
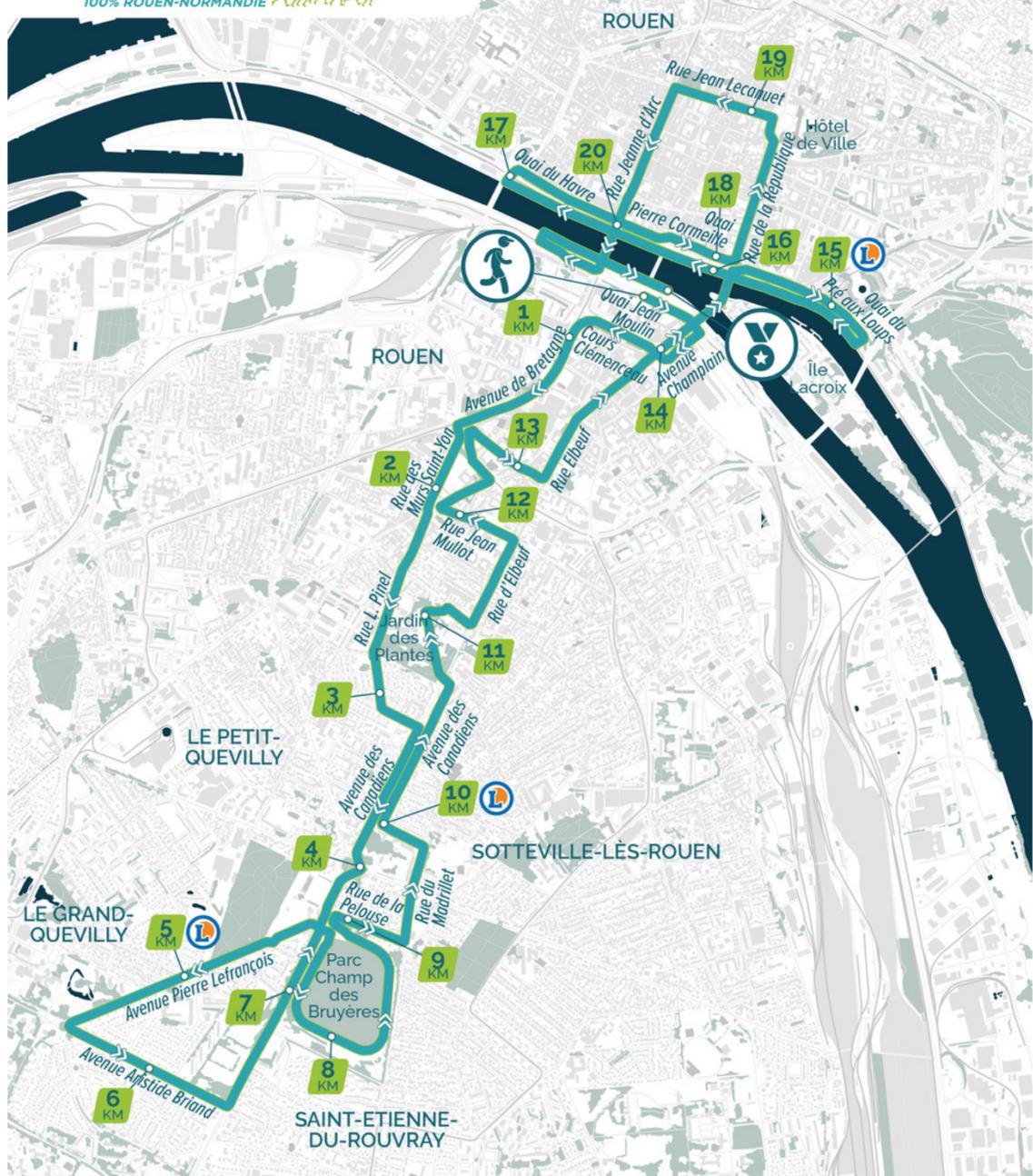
## ZONES DE PROPRETÉ

En plus des points de ravitaillement, **des zones de propreté seront créées pour récupérer l'ensemble de vos déchets.** Ces zones s'étendront sur une **distance de 300m** après les points de ravitaillement.

**Des panneaux** indiquant **le début et la fin de ces zones** seront présents sur le parcours. **Par respect** de l'environnement, des riverains et des autres participants, **nous demandons au coureurs de ne rien jeter** en dehors de ces zones.







# INFOS ACCES / CIRCULATION

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

## INFOS CIRCULATION ROUTÈRE

Pour assurer la sécurité des milliers de coureurs lors de leur passage le dimanche 25 septembre, les grands axes suivants ont été fermés à cet effet :

- Avenue des Canadiens
- Jardin des plantes
- Rue d'Elbeuf
- Rue Méridienne
- Rue Saint Julien
- Boulevard de l'Europe
- Rue Blaise Pascal
- Rue Lafayette
- Place Carnot
- Avenue Champlain
- Quai de Paris
- Quais du Pré aux loups
- Quais bas Rive Droite
- Quai du Havre
- Quai Pierre Corneille
- Rue de la République
- Rue Jean Lecanuet
- Rue Jeanne d'Arc
- Avenue Jacques Cartier
- Avenue de Bretagne
- Rue des murs Saint-Yon
- Rue Lethuillier Pinel
- Rue Louis Blanc
- Rue de Trianon
- Rue Albert 1er
- Rue du Marechal Gallieni
- Rue Pierre Lefrançois
- Avenue Aristide Briand
- Champ de courses
- Rue de la pelouse
- Rue du madrillet
- Rue du Dr Cornet

## ACCÈS PIÉTONS

Pour les personnes venant de Rouen Rive-Droite, l'accès à la zone départ / arrivée, pourra se faire :

- Par le pont Jeanne d'Arc
- Par le pont Pierre Corneille
- Par le pont Boieldieu



# INFOS PRATIQUES



## PARKING

Si vous vous rendez à Rouen en voiture, pensez à utiliser les parkings relais et poursuivez votre trajet en transports en commun. Il n'y a pas de parking dédié autour de la zone départ / arrivée.

ATTENTION : Le dimanche 25 septembre, le Terminus du Teor T4 se fera au rond point des Bruyères rendant l'accès impossible au Parking Zénith-Parc des Expositions.



## GARAGE À VÉLO

Un garage à vélo / trotinette sera disponible dans la rue Saint-Sever entre le N°1 et le N°9.



## TOILETTES

Des toilettes seront à votre disposition au départ et à l'arrivée des courses.



## SECOURISTES

Des dispositifs de secours seront présents à des étapes du parcours. Médecins et secouristes pourront vous assister en cas de difficulté.

## TRANSPORT EN COMMUN

Arrêt Métro : Joffre Mutualité / Ligne Métro M (à 200 mètres à pied). Des connexions seront assurées avec les lignes de Téor.

## CONSIGNE

Une consigne sera à votre disposition le dimanche à partir de 7h dans l'enceinte de l'Hôtel du Département de Seine-Maritime côté quai Jean Moulin.

ATTENTION : Aucun vestiaire et aucune douche ne sont prévus sur la zone départ / arrivée.





**SEINE MARATHON 76**  
100% ROUEN-NORMANDIE

Rouen

# SERVICES

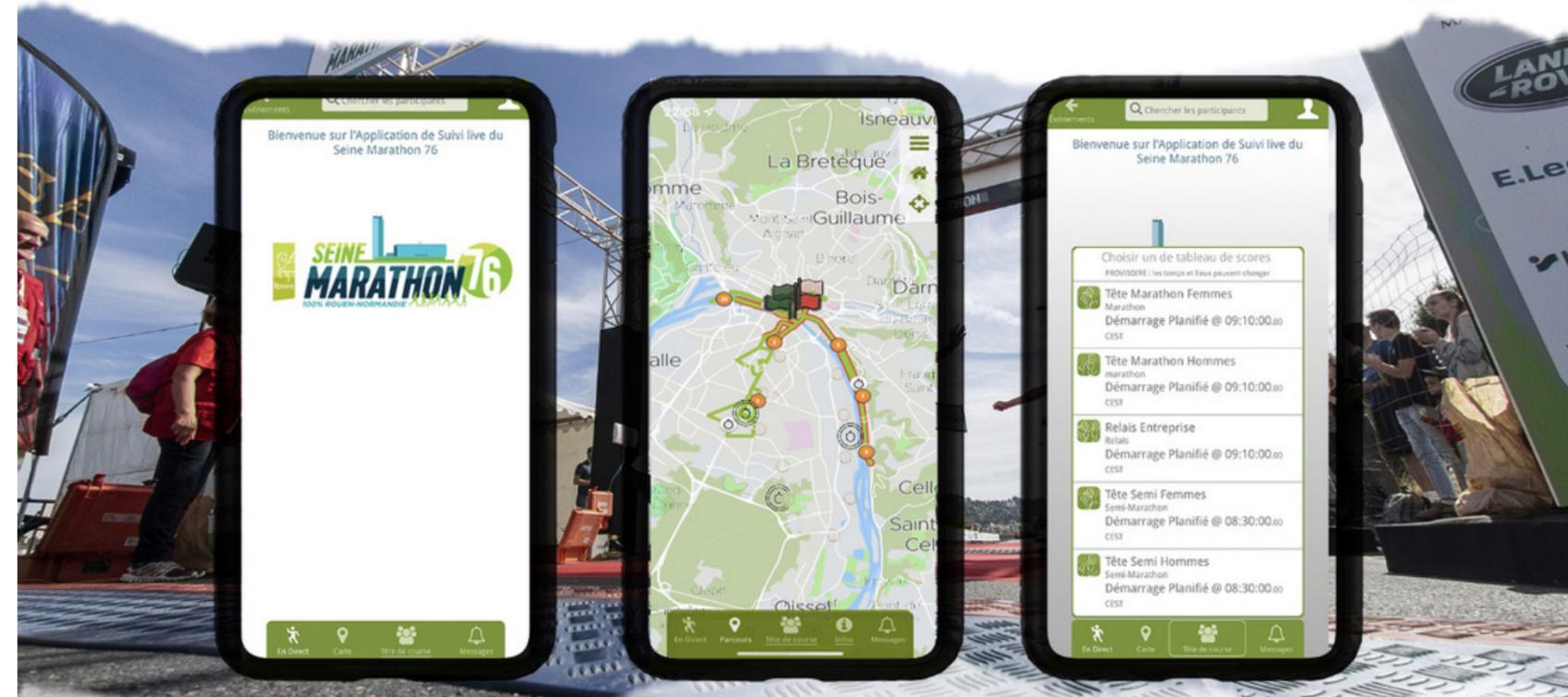
## SUIVEZ LE MARATHON EN DIRECT

Téléchargez l'application «Chrono Course» disponible gratuitement sur Android et IOS en [cliquant ici](#) !

Vous pourrez ainsi suivre en direct les coureurs du Marathon et du Semi-Marathon sur l'application !

Vous pouvez également suivre le Marathon depuis votre ordinateur en [cliquant ici](#) !

## APPLICATION DE SUIVI LIVE SEINE MARATHON 76



- Suivi des coureurs sur le parcours
- Résultats en live
- Notifications Twitter
- Suivi des participants de votre choix & la tête de course

Chrono-Course est  
disponible sur



# ASSOCIATIONS

Trois associations liant sport et solidarité seront mises à l'honneur par l'organisation :

- **Comité Départemental Handisport – Handicap Moteur**, qui mène des actions de sensibilisation dans les collèges, accompagne des clubs dans l'ouverture de créneaux spécifiques ou de pratiques partagées.
- **Football Club Féminin Rouen Plateau Est**, qui oeuvre pour le développement du sport féminin en proposant un club exclusivement féminin qui possèdent des équipes dans toutes les catégories.
- **Comité Départemental du Sport en Milieu Rural**, qui lance des dispositifs et des événements en faveur du développement du sport en milieu rural dans le département de la Seine-Maritime.

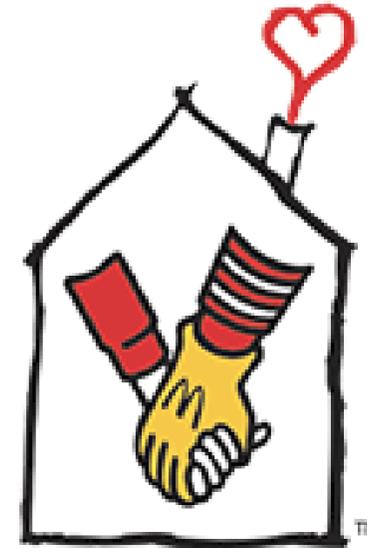
Deux autres associations, partenaires du Seine Marathon 76, nous accompagnent dans notre démarche éco responsable :

- **Bouchons 276** qui aide au développement durable mais aussi les personnes en situation de handicap.
- **Solidarité Textiles**, qui s'inscrit dans une démarche d'insertion pour la collecte, le tri et la valorisation des textiles usagés.

**N'hésitez à pas les aider en amenant vos bouchons plastiques ou le textile dont vous n'avez plus l'utilité sur le village dans l'Hôtel du Département Seine-Maritime.**

La **Fondation Ronald McDonald** construit et anime des Maisons de Parents à proximité des hôpitaux pour accueillir les familles et les accompagner à chaque étape de l'hospitalisation de leur enfant.

Cette année pour chaque équipe inscrite au Marathon Relais Entreprises by McDonald's, l'organisation du Seine-Marathon 76 et McDonald's prendront en charge 2 nuits pour une famille dans une maison de parents.



**Fondation  
Ronald McDonald™**  
Sous l'égide de la Fondation de France

*1 bonne action pour votre santé  
+ 7 repas au profit des* **LES RESTAURANTS  
DU COEUR**  
LES RELAIS DU COEUR



**5KM #Néspourbouger : 1 inscription, 2 bonnes actions !**

Cette année, grâce au soutien de notre partenaire historique, la **Matmut**, porteur du programme sport - santé "Nés pour bouger", l'inscription au 5km#néspourbouger permet de réaliser une bonne action pour votre santé mais aussi pour **Les Restos du Coeur de la région Rouennaise** puisque pour chaque inscrit, 7 repas sont financés.

**Courrez, marchez... au profit des Restos du cœur de la région Rouennaise**

# VILLAGE

Comme chaque année, vous aurez l'occasion de venir à la rencontre de nos partenaires et exposants sur le village du **Seine-Marathon 76** !

- ASPTT Rouen
- Biofair
- Bouchons276
- FrenchTech
- GRETA Rouen Maritime
- Hyundai / JFC Normandie
- Intersport
- IRelax
- Le Viking / Neoma Business School
- Matmut
- McDonald's / Fondation Ronald McDonald
- Seine-Maritime Attractivité
- Stade Sottevillais 76
- Team Orange Running



# MERCI AUX BÉNÉVOLES

En 2022, **plus de 700 bénévoles**, ainsi que de nombreux professionnels, sont mobilisés **pour la bonne réussite de l'évènement**.

Anciens coureurs, passionnés de l'évènement, **de Rouen et d'ailleurs**, nous leur devons **le succès et la qualité** du Seine-Marathon 76.

L'équipe d'organisation **remercie très sincèrement chacun d'entre eux**.

