SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76 - SEINE-MARATHON 76

GUIDE DU PARTICIPANT

Samedi 28 et Dimanche 29 Septembre 2024

SEINE MARATHON 76
100% ROUEN-NORMANDIE

6e ÉDITION

RETRAIT DES DOSSARDS

Village - l'Hôtel du Département de Seine-Maritime

Vendredi 27 Septembre et le samedi 28 Septembre de 10h00 à 19h00

Nouveauté 2024

DECATHLON

Les participants du 5Km Matmut #NésPourBouger pourront retirer leur dossard le jeudi 26 septembre au Décathlon Rouen Centre Ville (uniquement pour les coureurs inscrits individuellement et non en groupe)

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 ou de votre QR code que vous avez reçu par mail
- De **votre** pièce d'identité ou sa copie (photo acceptée recto/verso)
- En cas de dossier incomplet, présenter une attestation du Parcours de Prévention Santé (PPS) ou un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an ou une licence en cours de validité à la date de la manifestation

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 une attestation du Parcours de Prévention Santé (PPS) ou un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou une licence en cours de validité à la date de la manifestation.

  Pour des raisons pratiques, les certificats médicaux et PPS pourront être envoyés sur la plateforme d'inscription via le lien suivant : https://www.sportinnovation.fr/Evenements/Verifications/2697 jusqu'au mercredi 25 septembre au soir.

ATTENTION : Aucun dossard ne seras remis sans la totalité des pièces demandées et ne sera remis le dimanche 29 septembre.

INFORMATIONS COURSES

DÉPART DES COURSES

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

5km Matmut #NésPourBouger → 19h30

10km de Rouen → 20h30

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

Marathon et Marathon Relais Entreprises by McDonald's → 8h30

Semi-Marathon → 9h00

SAS ELITE

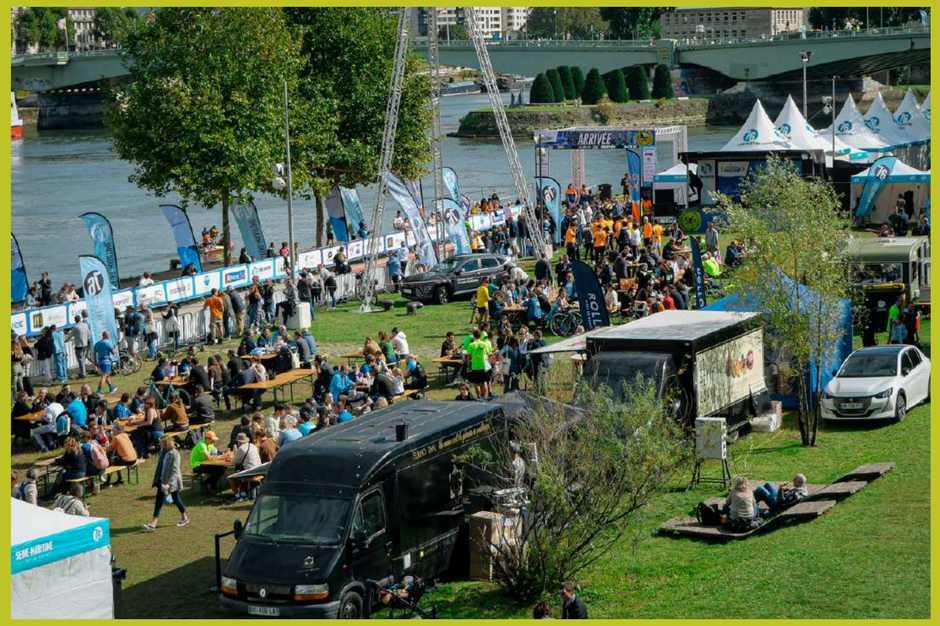
Le SAS Elite sera matérialisé près de la ligne de départ. Il vous suffira de montrer votre numéro de dossard pour y avoir accès.

RYTHME DES COURSES

Sur le marathon, le semi-marathon et le 10km de Rouen, suivez les meneurs reconnaissable à leur flamme pour atteindre vos objectifs de temps et adopter le rythme adéquat.

ALLURES

Marathon	Semi-Marathon	10km de Rouen
• 3h	• 1h30	• 40m
• 3h15	• 1h40	• 45m
• 3h30	• 1h50	• 50m
• 3h45	• 2h	• 55m
• 4h		• 1h
• 4h15		
• 4h30		



Pour le retrait des dossards (Vendredi 27/09 et samedi 28/09), **vous devrez entrer dans l'hôtel du département par le quai Jean Moulin. La sortie se fera côté cours Clémenceau** après avoir traversé le village des partenaires.

Pour accéder à la **consigne** à partir de **19h le samedi soir et à 7h le dimanche matin, l'entrée se fera toujours par le quai Jean Moulin** et la sortie se fera du même côté pour vous permettre d'accéder facilement à la zone de départ qui se trouvera sur la gauche en sortant du bâtiment.

La zone d'arrivée se trouve quant à elle en contrebas, **au cœur de la prairie Saint-Sever, avec des animations gratuites, food-trucks, buvette et concerts le samedi et le dimanche.**

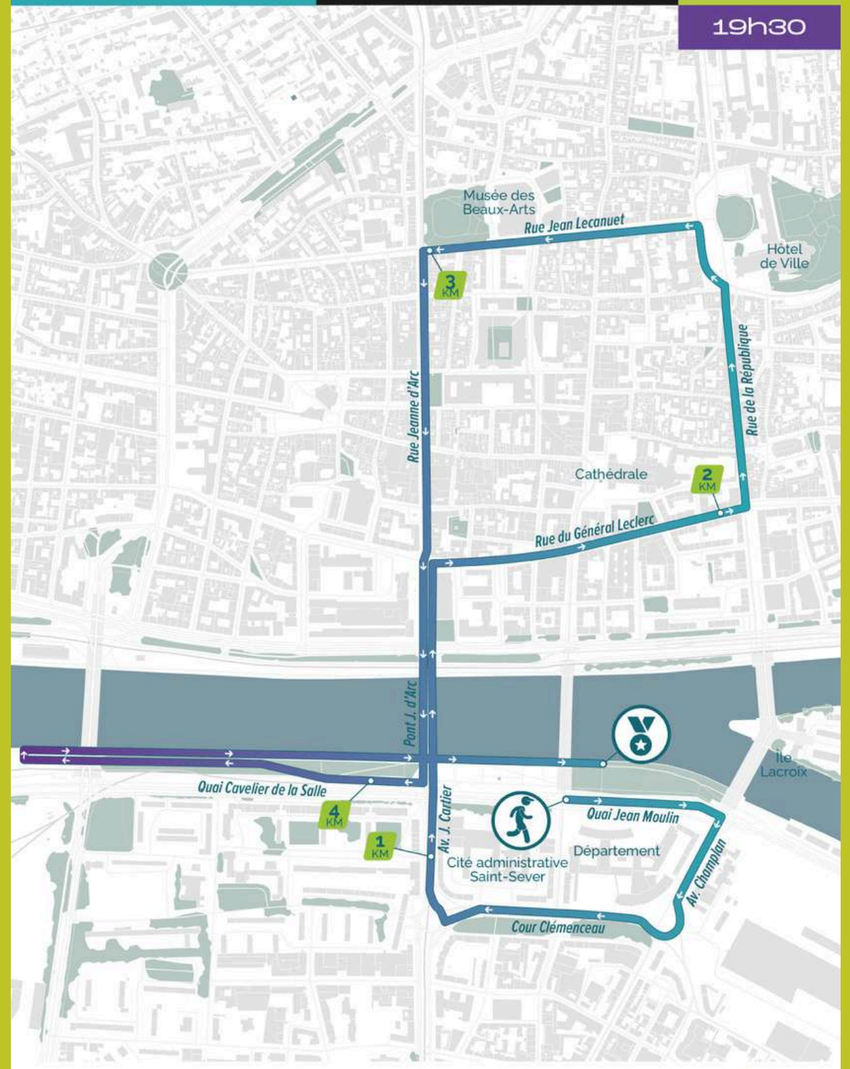
SEINE MARATHON 76
100% ROUEN-NORMANDIE

5KM MATMUT

#NésPourBouger

28/09

19h30

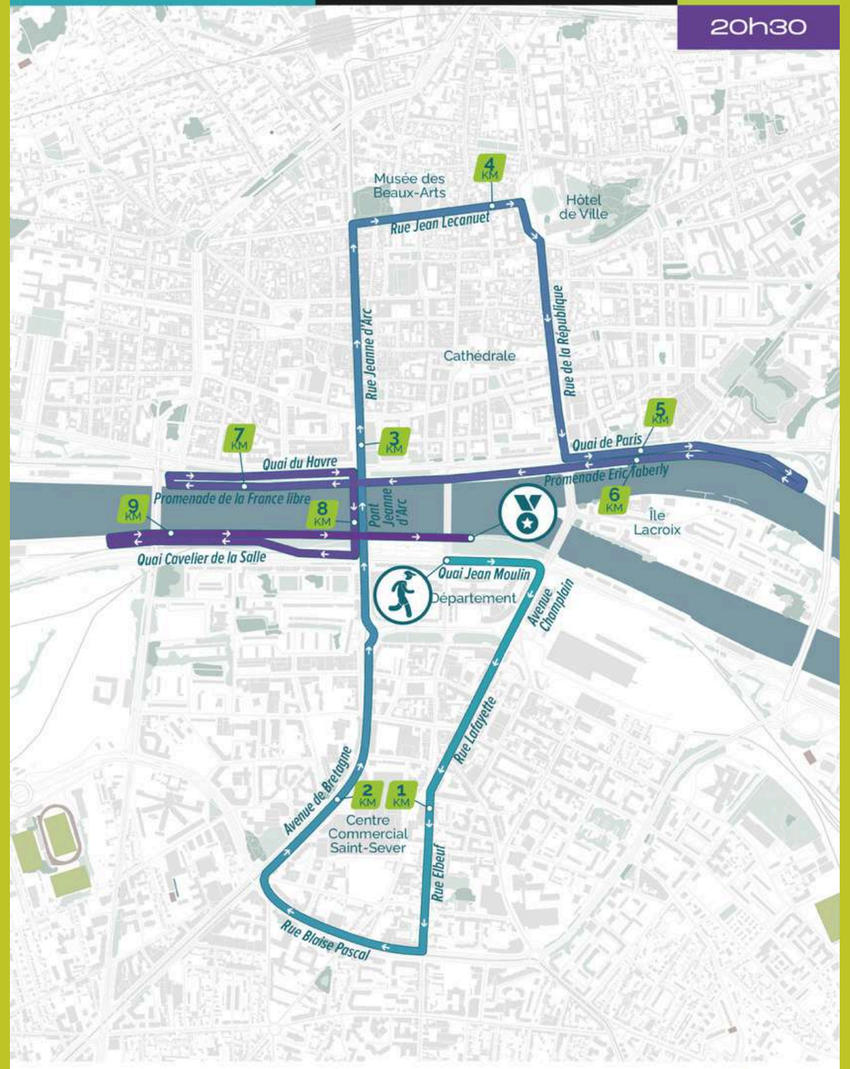


SEINE MARATHON 76
100% ROUEN-NORMANDIE

10KM DE ROUEN

28/09

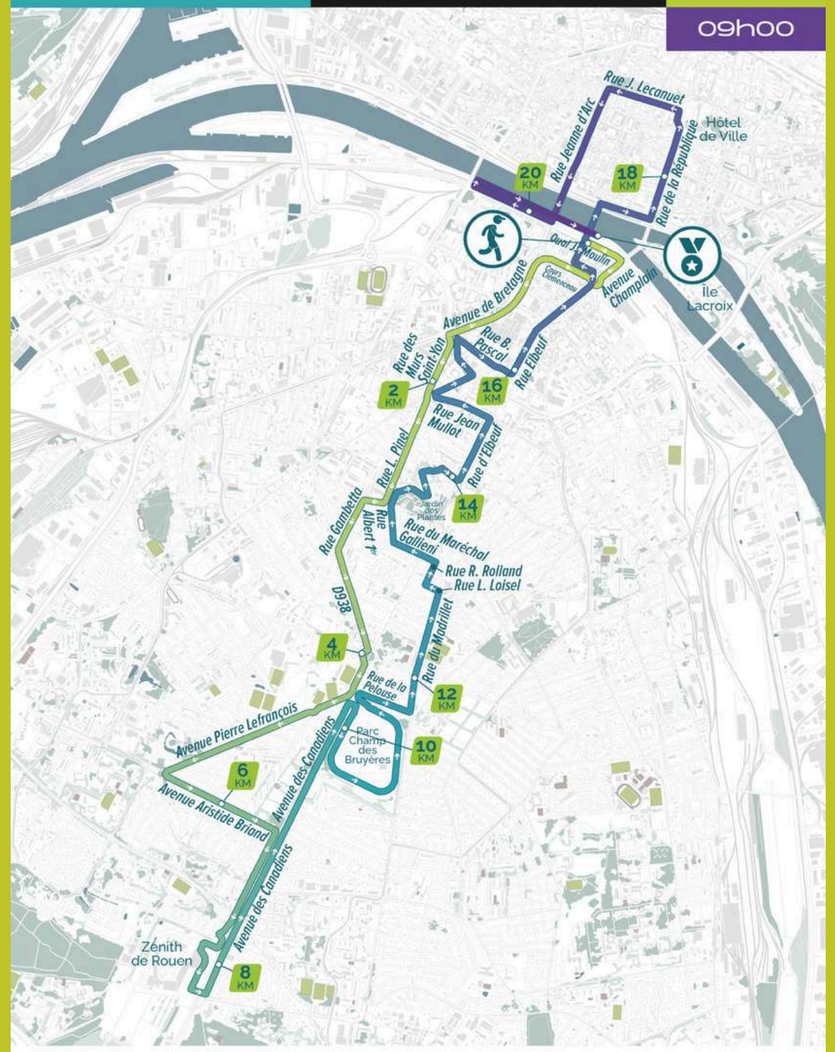
20h30



SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76

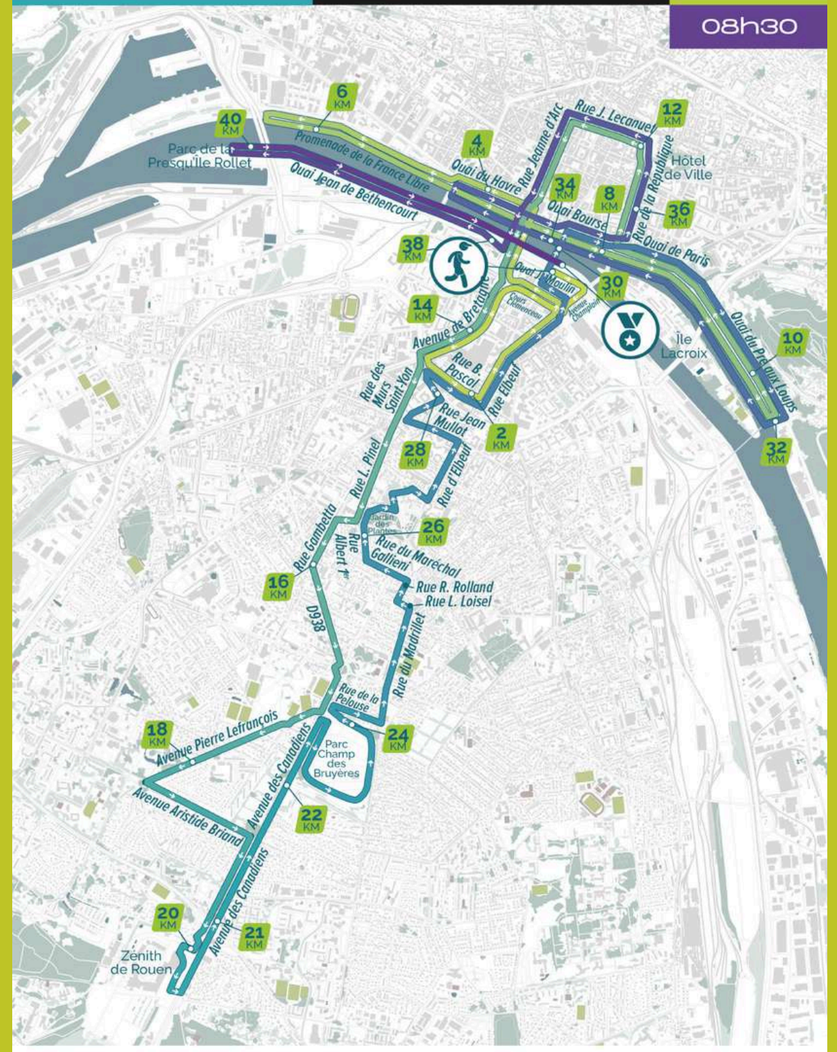
SEMI-MARATHON 29/09

09h00



MARATHON 29/09

08h30



SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76 -SEINE-MARATHON 76

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. Vous pouvez consulter le détail des ravitaillements dans la rubrique infos pratiques de notre site internet ou via **ce lien**.

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 aux coureurs de ne rien jeter en dehors de ces zones.

INFOS ACCES / CIRCULATION

SAMEDI 28 – DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

INFOS CIRCULATION ROUTIÈRE

Pour assurer la sécurité des milliers de coureurs lors de leur passage le samedi 28 et dimanche 29 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.**

Les parkings les plus proches de la zone départ / arrivée sont les suivants :

- Parking de la gare
- Parking Mont Riboudet – Kindarena
- Parking Boulingrin

ATTENTION : **Le dimanche 29 septembre, le Terminus du Teor T4 se fera à l'arrêt Chartreux.** L'ensemble des arrêts entre 11 novembre et Zénith - Parc Expo ne seront pas desservis.

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 disposition des coureurs à partir de **19h le samedi** et à partir de **7h le dimanche** devant l'Hôtel du Département de Seine-Maritime, Quai Jean Moulin. Une étiquette de consigne vous sera remise avec votre dossard.

ATTENTION : Aucun vestiaire et aucune douche.

GARAGE À VÉLO

Un garage à vélo / trottinette sera disponible au 3 quai Jean Moulin

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. Un poste médical sera également installé dans la zone d'arrivée. En cas d'urgence médicale, un numéro d'urgence figure sur votre dossard.

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 !

- Bomolet
- Bouchons 276
- Circle Sportswear
- Decathlon - Kiprun
- FrameIP
- L'Arène
- Manger la vie
- Matmut
- McDonald's Rouen
- Mercedes Davis 76 Rouen
- Paris Normandie
- Ultra Trail des 3 Ponts
- Apirun

Bouchons 276

Association partenaire du Seine Marathon 76, qui nous accompagne dans notre démarche éco responsable qui aide au développement durable mais aussi les personnes en situation de handicap.

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

Achetez le tee-shirt officiel du Seine-Marathon 76

Rendez-vous au stand Circle Sportswear lors du village partenaires

Lors de votre inscription, il vous a été proposé, mais pas de panique : **vous pourrez le retrouver au stand Circle Sportswear sur le village partenaires.** Ne ratez pas l'occasion de repartir avec un t-shirt unique.

Conçu en collaboration avec la marque française Circle Sportswear, ce t-shirt parcourt environ 3 200 km de sa fabrication jusqu'à votre porte, contre 45 000 km pour un t-shirt en polyester fabriqué en Chine. Cette réduction de distance diminue l'impact du transport de 92 %. De plus, chaque t-shirt permet d'économiser plus de 4 kg de CO_2, soit une réduction totale d'environ 9 tonnes de CO_2 — l'équivalent de plus de 38 000 km parcourus en voiture.
Nous sommes fiers de cet engagement concret envers l'environnement, soutenu par nos partenaires.

Rendez-vous au stand Circle pour l'acquérir, attention, les stocks seront limités !

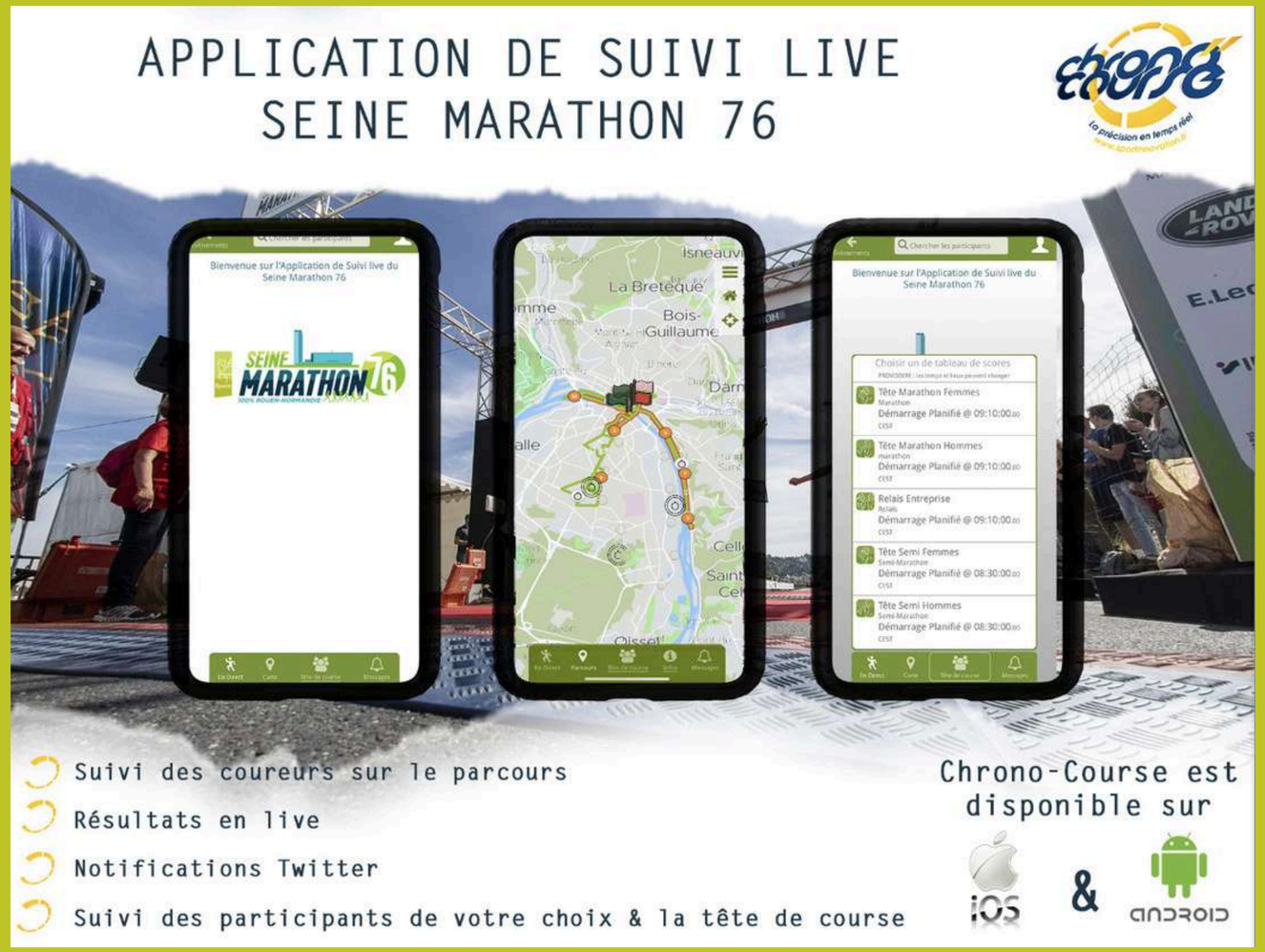
SERVICES

SUIVEZ LES COURSES DU SEINE-MARATHON 76 EN DIRECT

Téléchargez l'application «Chrono Course» disponible gratuitement sur Androïd et IOS en **cliquant ici !**

Vous pourrez ainsi suivre en direct les coureurs du Marathon, Marathon Relais Entreprises by McDonald's et du Semi- Marathon sur l'application !

Vous pouvez également suivre le Marathon depuis votre ordinateur en **cliquant ici !**



ASSOCIATIONS

Pour cette 6e édition, quatre associations seront mises à l'honneur par l'organisation :

Manger la Vie

C'est une association **engagée à améliorer le quotidien des patients porteurs d'une mutation ou d'une délétion sur le gène USP7**. Fondée par les parents de Zoé, la première patiente diagnostiquée en France, son objectif est clair : soutenir, accompagner et faire progresser la recherche sur le gène USP7 et les maladies rares en général.

L'association Sport pour Tous Gournay-en-Bray :

Un acteur clé du bien-être par le sport. Elle offre des cours de haute qualité avec une organisation exemplaire.
Grâce à une approche à la fois éducative et ludique, **l'association s'engage à intégrer même les personnes éloignées du sport.** Un défi brillamment relevé, puisque en collaboration avec le Département et l'Agence Régionale de Santé (ARS), l'association propose des séances d'Activité Physique Adaptée (APA).
C'est grâce à votre soutien qu'ils aurons la possibilité mettre en place de nouvelles initiatives !

Vita Fédé CD EPGV 76 :

Le sport, un véritable pilier de bien-être pour tous !
Depuis plus de 25 ans, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) **œuvre pour faire du sport une source de bien-être accessible à tous**.

Rejoignez-les ! Que vous soyez animateur sportif, dirigeant de club, entreprise ou bénévole, la FFEPGV propose des opportunités enrichissantes pour promouvoir un sport centré sur l'humain.

5KM MATMUT #NÉSPOURBOUGER

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

À L'ARRIVÉE, TOUT LE MONDE GAGNE !

La Matmut et l'organisation du **Seine-Marathon 76** s'engagent à transformer l'ensemble des inscriptions du 5km en dons en faveur de **l'association Premiers de Cordée** afin de **permettre à des enfants hospitalisés d'accéder à une activité physique et sportive**.
L'association Premiers de Cordée œuvre au quotidien pour permettre aux enfants hospitalisés et/ou en situation de handicap de pratiquer une activité physique ou d'intégrer la pratique sportive dans leur parcours de soins.

Depuis 3 ans, la Matmut soutient Premiers de Cordée, une collaboration qui participe au **programme d'engagement Le Sport TRÈS Collectif pour favoriser l'inclusion par et dans le sport** :

Depuis 2022, la Matmut s'engage aux côtés de Premiers de Cordée sur les **Journées Evasion** au Matmut Atlantique et au Stade de France. L'entreprise mobilise ses athlètes et ses collaborateurs pour aider l'association à **faire vivre une journée de rêve aux enfants**.

En 2023, l'équivalent de la totalité des frais d'inscription des 1551 participants au 5km Matmut #Néspourbouger du Seine Marathon 76 a été reversé pour financer une station d'activité HopiSport by Premiers de cordée, qui a été remise au service pédiatrie du CHU de Rouen.

MARATHON RELAIS ENTREPRISES BY MCDONALD'S

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

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

MERCI AUX BÉNÉVOLES

L'ÂME DU SEINE-MARATHON 76 : NOS BÉNÉVOLES

En 2024, plus de **700 bénévoles**, aux côtés de nombreux professionnels, s'engagent avec passion pour **assurer la réussite du Seine-Marathon 76**. Ces bénévoles, **coordonnés avec soin par les associations d'athlétisme de l'ASPTT Rouen et du Stade Sottevillais 76**, sont le moteur indispensable du Seine-Marathon 76.

Anciens coureurs, amoureux du sport et de Rouen, ils viennent d'ici et d'ailleurs pour partager leur énergie et leur dévouement. Grâce à leur travail et à leur engagement sans faille, le Seine-Marathon 76 est bien plus qu'un événement : c'est une aventure dans un esprit de rassemblement.

L'équipe d'organisation tient à remercier chaleureusement chaque bénévole pour leur contribution essentielle au succès et à la qualité de l'événement.

REMERCIEMENT PARTENAIRES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

SEINE-MARITIME
- LE DÉPARTEMENT -

Rouen

métropole
ROUEN NORMANDIE

PARTENAIRES OFFICIELS

matmut

DAVIS 76

DECATHLON

L'ARÈNE
À L'ARÈNE, RIEN N'EST IMPOSSIBLE !

ROUEN

GROUPE Frame

REMERCIEMENT PARTENAIRES

FOURNISSEURS OFFICIELS

B&B HOTELS

E.Leclerc

PARTENAIRES MÉDIAS

Europe 2 104.1

BFM NORMANDIE

JOGGING INTERNATIONAL

PARIS NORMANDIE

komeo

COMMUNES PARTENAIRES

VILLE DE GRAND QUEVILLY

petit quevilly

SOTTEVILLE LES-ROUEN

SAINT ÉTIENNE DU ROUVRAY MIEUX VIVRE ENSEMBLE