

2025

27
28
SEPTEMBRE



7^e
ÉDITION

AU DÉPART DE ROUEN



SAMEDI

5KM MATMUT
#NésPourBouger

10KM DE ROUEN

COURSES ENFANTS

LE GUIDE DU COUREUR



MARATHON
SEMI-MARATHON
RELAIS ENTREPRISES
by McDonald's

DIMANCHE

SEINEMARATHON76.FR

SOMMAIRE



PROGRAMME	3
RETRAIT DES DOSSARDS	4
INFORMATIONS COURSES	5
• SAS DE DEPART	
• PLANS DE LA ZONE	
• HEURES DE DÉPART	
• RYTHMES DE COURSES	
• APP DE SUIVI EN LIVE	
• CONSIGNE	
• TOILETTES	
• SECOURISTES	
INFORMATIONS CIRCULATION	8
• SAMEDI 27 SEPTEMBRE	
• DIMANCHE 28 SEPTEMBRE	
• FOCUS SUR L'AVENUE DES CANADIENS	
• PARKINGS	
• TRANSPORTS EN COMMUN	
• GARAGE À VÉLOS	
LES PARCOURS	11
ZONES DE RAVITAILLEMENT & ZONES DE PROPRETÉ	15
LE VILLAGE PARTENAIRES	16
NOS ENGAGEMENTS RSE	17
PALMARES ET RECORDS	20
NOS PARTENAIRES	21

PROGRAMME



JEUDI

Retrait des dossard 5km Matmut #NésPourBouger

Coueurs individuels uniquement

- Au Décathlon Rouen Centre-ville
- 10h - 19h

VENDREDI

Ouverture du Village

Retrait des dossards et village partenaires

- À l'Hôtel du Département
- 10h - 19h

SAMEDI

Ouverture du Village

Retrait des dossards et village partenaires

- À l'Hôtel du Département
- 10h - 19h

Ouverture du Village Arrivée

Animations & restauration

- Prairie Saint-Sever
- 15h - 23h30

Ouverture de la consigne

- À l'Hôtel du Département
- 19h - 23h

DÉPART DES COURSES

Courses enfants

Courses gratuites pour les enfants nés entre 2011 et 2020

- Quais bas Rive Gauche (Prairie Saint-Sever)
- 14h - 17h

5km Matmut #NésPourBouger

- Pont Boieldieu
- 20h

10km de Rouen

- Pont Boieldieu
- 21h

ARRIVÉE DES COURSES

5km Matmut #NésPourBouger

- Prairie Saint-Sever
- 20h20 - 21h

10km de Rouen

- Prairie Saint-Sever
- 21h25 - 22h40

DIMANCHE

Ouverture du Village Arrivée

Animations & restauration

- Prairie Saint-Sever
- 8h - 15h

Ouverture de la consigne

- À l'Hôtel du Département
- 7h - 15h

DÉPART DES COURSES

Semi-Marathon

- Pont Boieldieu
- 8h

Marathon

- Pont Boieldieu
- 9h15

ARRIVÉE DES COURSES

Semi-Marathon

- Prairie Saint-Sever
- 9h - 10h45

Marathon

- Prairie Saint-Sever
- 11h25 - 14h45

RETRAIT DES DOSSARDS



Le vendredi 26 et samedi 27 septembre de 10h00 à 19h00 :

- À l'Hôtel du Département de Seine-Maritime
- Accès Quais Jean Moulin
- Sortie Cours Clémenceau



! IMPORTANT

Les participants du 5Km Matmut #NésPourBouger pourront également retirer leur dossard le jeudi 25 septembre au Décathlon Rouen Centre-ville (uniquement pour les coureurs inscrits individuellement et non en groupe).

POUR RETIRER VOTRE DOSSARD

Il faudra vous munir :

- De votre numéro de dossard ou de votre QR code (reçu par mail)
- De votre pièce d'identité ou de sa copie (photo recto/verso acceptée)

Si vous n'avez pas suivi le Parcours de Prévention Santé (PPS), votre dossier sera incomplet, vous devrez le suivre sur place et vous perdrez 5 précieuses minutes. Pensez-y !

POUR RETIRER LE DOSSARD D'UN AUTRE COUREUR

Il faudra vous munir :

- De son numéro de dossard ou de son QR code (reçu par mail)
- De sa pièce d'identité ou de sa copie (photo recto/verso acceptée)

Veillez à ce que son dossier soit impérativement complet.

! IMPORTANT

Aucun dossard ne sera remis sans la totalité des pièces demandées et aucun dossard ne sera remis le dimanche 28 septembre.



INFORMATIONS COURSES



SAS DE DÉPART

Sur le 10km de Rouen, le semi-marathon et le marathon, selon l'objectif chronométrique que vous avez précisé au moment de votre inscription, vous serez dirigé vers votre **SAS de départ** (couleur + N° apparaîtront sur votre dossard). Chaque départ de SAS sera donné avec quelques minutes d'intervalle (voir page 6).

Pour le 5km Matmut #NésPourBouger, prenez le départ des SAS 1 à 6 si vous souhaitez courir et des SAS 7 à 9 si vous souhaitez marcher.

SAS N°1

SAS N°2

SAS N°3

SAS N°4

SAS N°5

SAS N°6

SAS N°7

SAS N°8

SAS N°9

PLAN DE LA ZONE SAMEDI



PLAN DE LA ZONE DIMANCHE



INFORMATIONS COURSES



HEURE DE DÉPART SAMEDI

5km Matmut #NésPourBouger : 20h

10km de Rouen :

N° SAS	Accès SAS à partir de	Départ courses
SAS 1	20h10	21h
SAS 2	20h10	21h
SAS 3	20h10	21h
SAS 4	20h10	21h
SAS 5	20h10	21h05
SAS 6	20h10	21h05
SAS 7	20h10	21h10
SAS 8	20h10	21h15
SAS 9	20h10	21h15

HEURE DE DÉPART DIMANCHE

Semi-marathon :

N° SAS	Accès SAS à partir de	Départ courses
SAS 1	7h10	8h
SAS 2	7h10	8h
SAS 3	7h10	8h
SAS 4	7h10	8h
SAS 5	7h10	8h
SAS 6	7h10	8h05
SAS 7	7h10	8h05
SAS 8	7h10	8h10
SAS 9	7h10	8h15

Marathon :

N° SAS	Accès SAS à partir de	Départ courses
SAS 1	8h25	9h15
SAS 2	8h25	9h15
SAS 3	8h25	9h15
SAS 4	8h25	9h15
SAS 5	8h25	9h15
SAS 6	8h25	9h15
SAS 7	8h25	9h15
SAS 8	8h25	9h15
SAS 9	8h25	9h15

INFORMATIONS COURSES



RYTHMES DE COURSES

Sur le marathon, le semi-marathon et le 10km de Rouen, des meneurs de rythme seront placés à l'avant de chaque SAS. Visibles et reconnaissables grâce à la flamme qu'ils portent dans le dos, suivez-les pour atteindre vos objectifs !

10 km de Rouen	Semi-Marathon	Marathon
40 min.	1h30	3h00
45 min.	1h40	3h15
50 min.	1h45	3h30
55 min.	1h50	3h45
55 min.	1h55	4h00
60 min.	2h00	4h15
		4h30

APP DE SUIVI EN LIVE



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

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

CONSIGNE



Une consigne sera ouverte à partir de 19h le samedi soir et de 7h le dimanche matin.

Pour y accéder, 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. Identifiez votre sac avec l'étiquette fournie sur votre dossard.

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.

INFORMATIONS CIRCULATION



SAMEDI 27 SEPTEMBRE

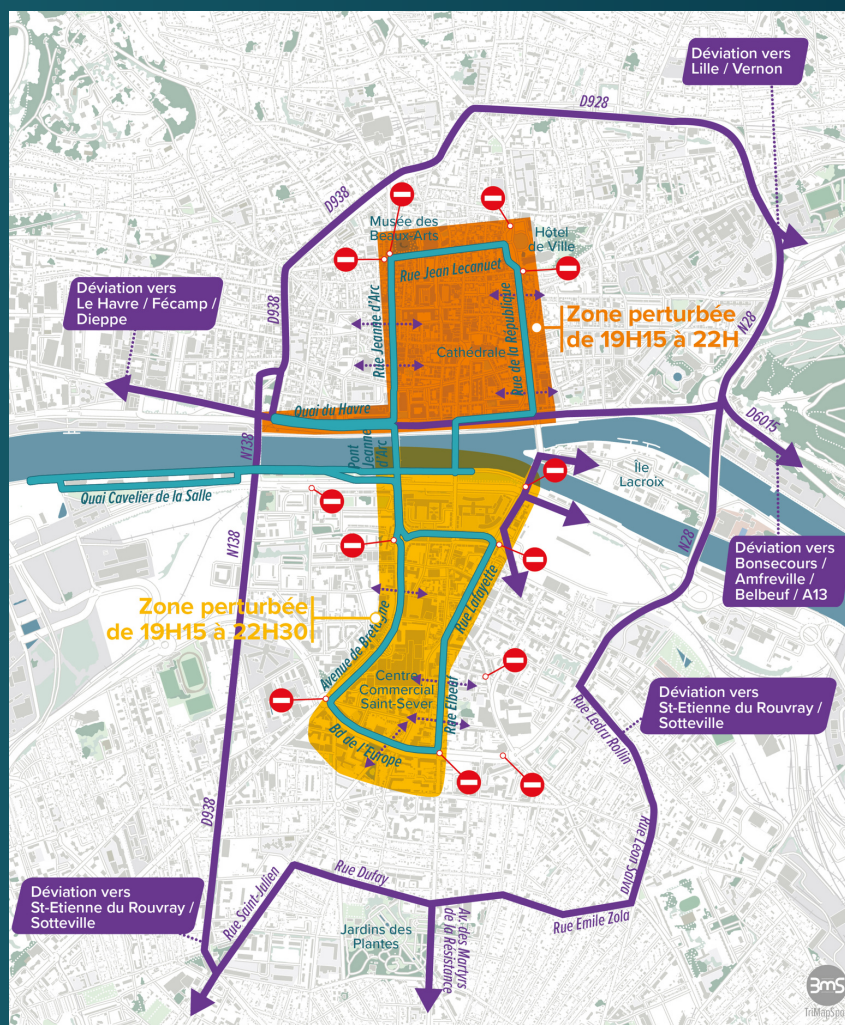
Stationnement interdit à partir de 6h00 sur le Quai Jean Moulin entre le Pont Jeanne d'Arc et le Pont Corneille.

Fermeture à la circulation à partir de 14h00 sur le Quai Jean Moulin entre le Pont Jeanne d'Arc et le Pont Corneille ainsi que sur le Pont Boieldieu et la rue Saint-Sever.

La circulation reprendra son fonctionnement normal sur cette zone à partir du dimanche 28 septembre en milieu de journée.

Fermeture à partir de 19h de nombreux secteurs en fonction des horaires de passage de courses :

- Quartier Saint-Sever
- Boulevard de l'Europe
- Avenue de Bretagne
- Rue de la République
- Place de l'Hôtel de Ville
- Rue Jean Lecanuet
- Rue Jeanne d'Arc
- Quai du Havre
- Quai Corneille
- ...



Les ponts Guillaume le Conquérant et Mathilde restent ouverts et accessibles, au contraire des ponts Jeanne d'Arc et Boieldieu totalement interdits à la circulation. **L'accès à l'île Lacroix restera possible via la rive gauche.**

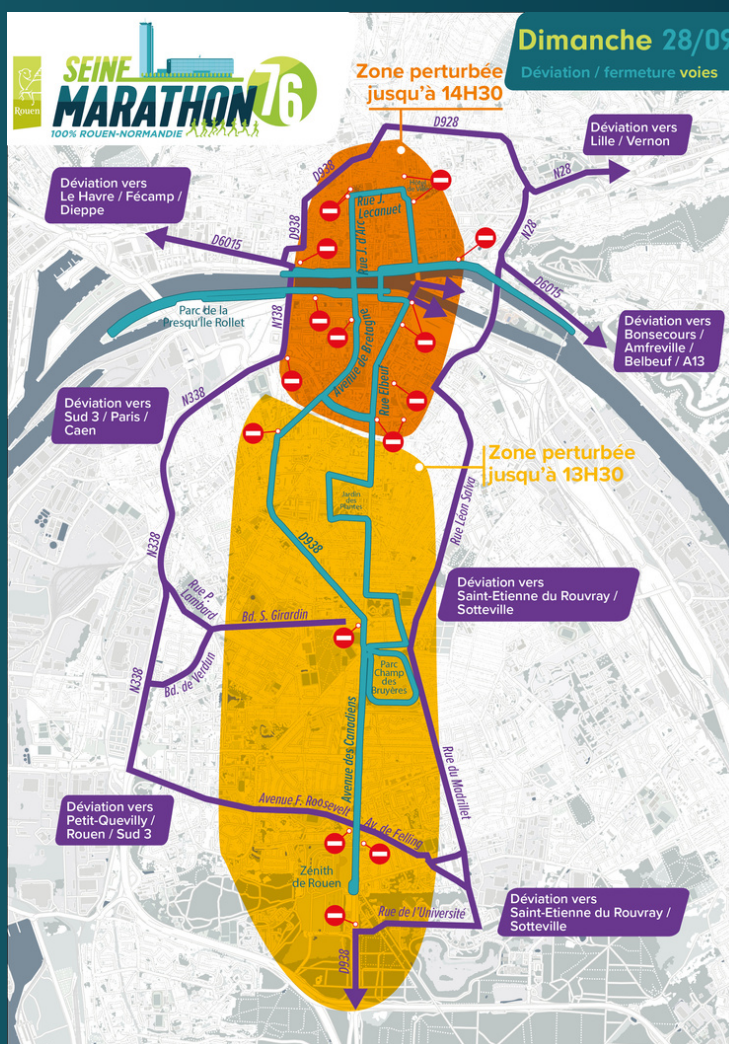
INFORMATIONS CIRCULATION



DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

Fermeture à partir de 7h30 de nombreux secteurs en fonction des horaires de passage de courses :

- Quartier Saint-Sever
- Boulevard de l'Europe
- Rue d'Elbeuf
- Quartier Jardin des plantes
- Avenue des Canadiens
- Quartier des Bruyères
- Boulevard du 11 Novembre
- Avenue de la Libération
- Avenue de Caen
- Avenue de Bretagne
- Rue de la République
- Place de l'Hôtel de Ville
- Rue Jean Lecanuet
- Rue Jeanne d'Arc
- ...



Les ponts Guillaume le Conquérant et Mathilde restent ouverts et accessibles, au contraire des ponts Jeanne d'Arc et Boieldieu totalement interdits à la circulation. **L'accès à l'île Lacroix restera possible via la rive gauche.**

INFORMATIONS CIRCULATION



FOCUS SUR L'AVENUE DES CANADIENS

Fermeture des l'Avenue des Canadiens depuis le Zénith jusqu'au Jardin des Plantes à partir de 7h30. Réouverture vers 13h00 – 13h15 (en fonction du passage des derniers coureurs et de l'aval des autorités).

Durant cette fermeture, toutes les rues qui donnent sur l'avenue des Canadiens seront fermées. Seule l'avenue Franklin Roosevelt et l'avenue de Felling permettront la traversée entre Saint-Etienne du Rouvray / Sotteville et Grand-Quevilly.

D'autre part, le rond-point des bruyères sera également inaccessible (des déviations seront mises en place afin de le contourner).

PARKINGS



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 et arrivée. Les parkings les plus proches de la zone sont les suivants :

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

TRANSPORTS EN COMMUN

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

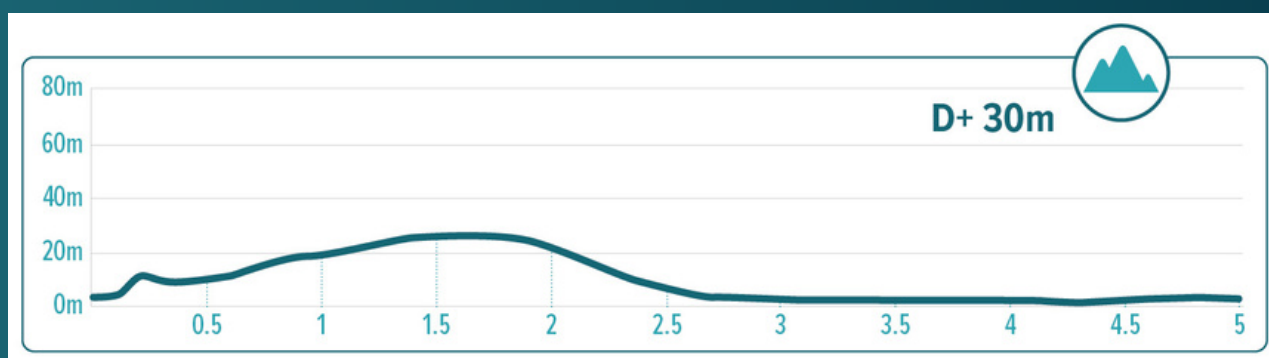
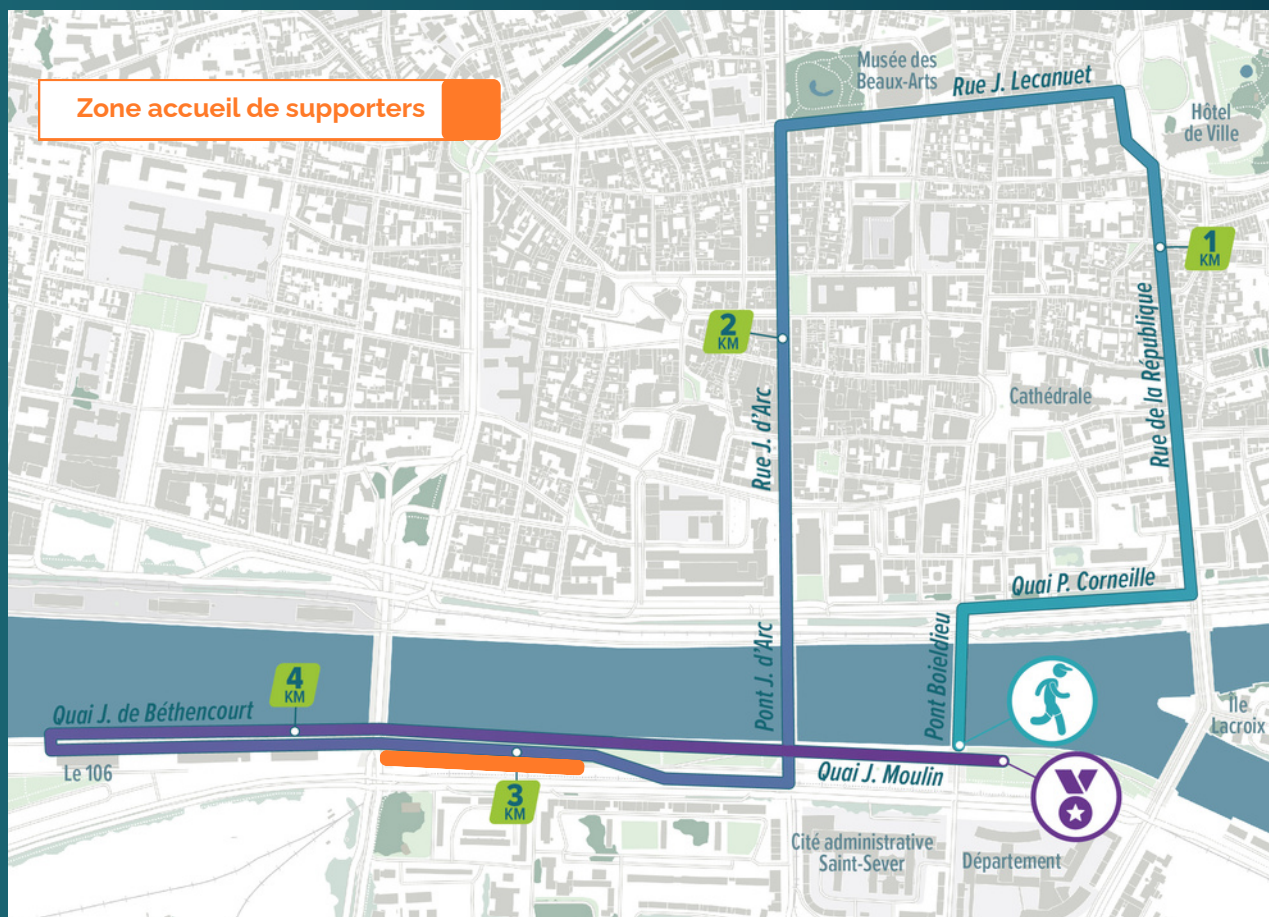


Le dimanche 28 septembre, le Terminus du Teor T4 se fera à l'arrêt Chartreux. L'ensemble des arrêts entre 11 novembre et Zénith - Parc Expo ne seront pas desservis.

GARAGE À VÉLOS

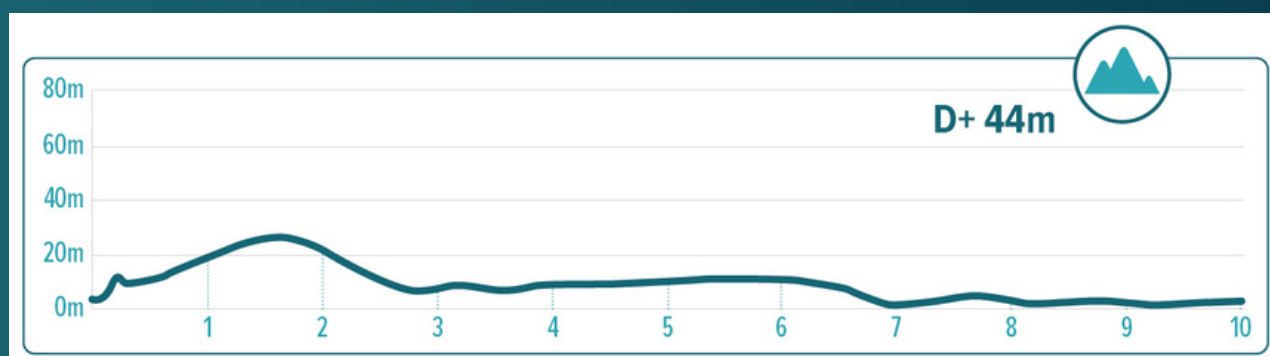
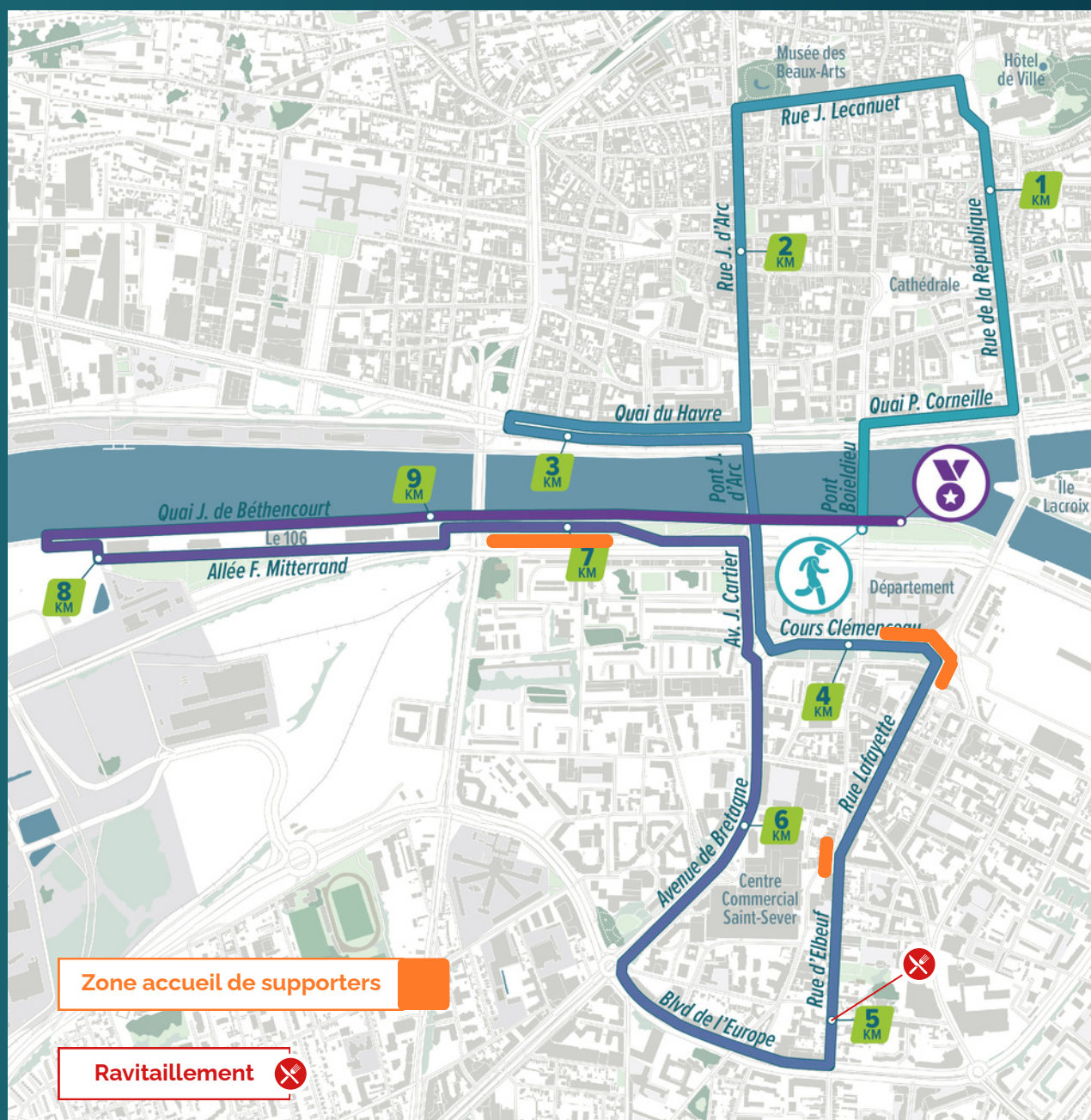
Un garage à vélo / trottinette sera disponible au 3 Quai Jean Moulin (dans la limite des places disponibles).

LE PARCOURS DU 5KM MATMUT #NÉSPOURBOUGER



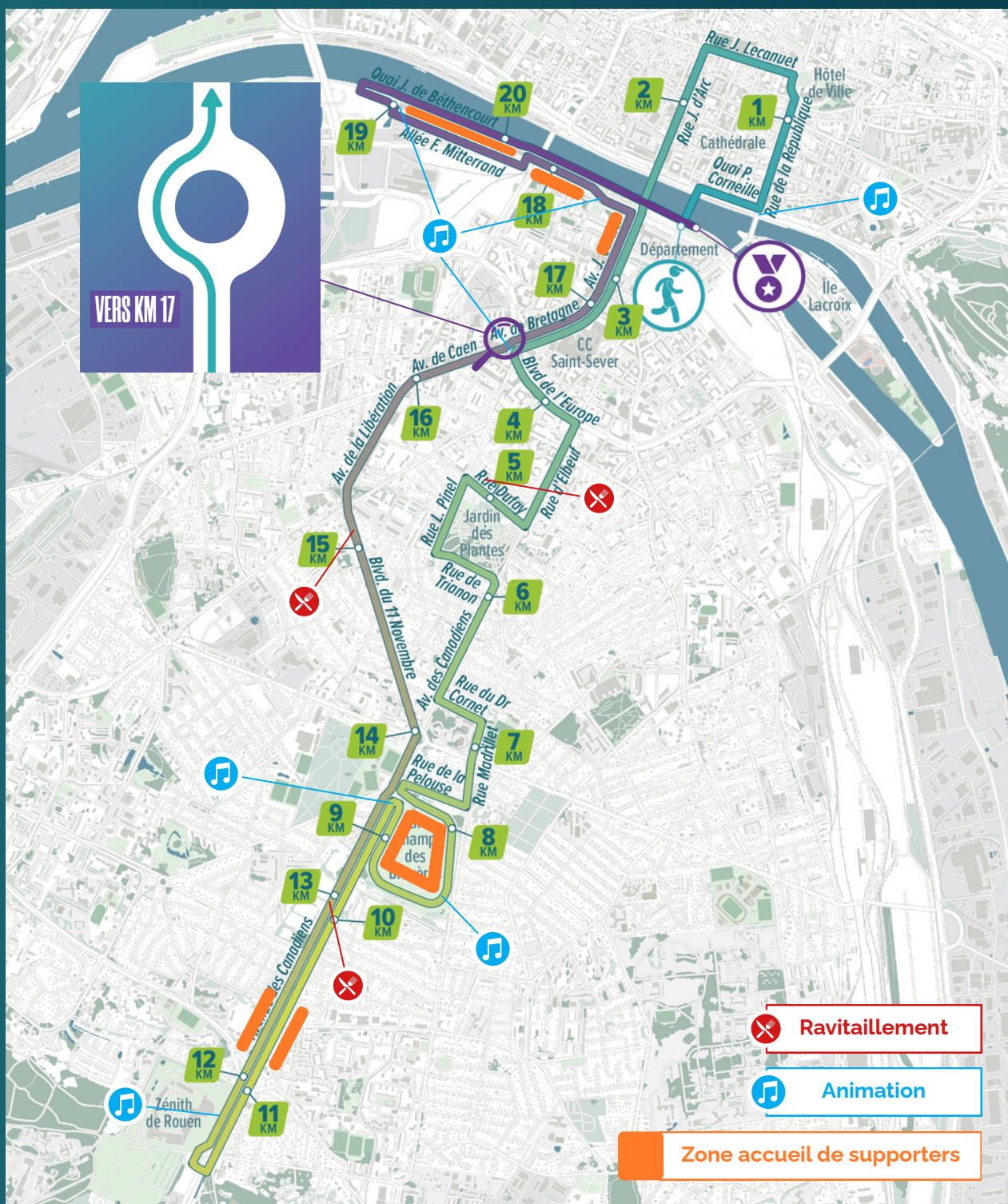
PROFIL DE COURSE

LE PARCOURS DU 10KM DE ROUEN

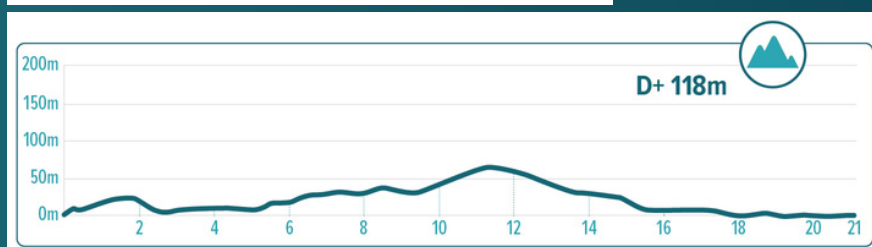


PROFIL DE COURSE

LE PARCOURS DU SEMI-MARATHON



PROFIL DE COURSE





ZONES DE RAVITAILLEMENT ET ZONES DE PROPRETÉ



ZONES DE RAVITAILLEMENT



Les ravitaillements seront situés tous les 5 km sur l'ensemble des parcours. Des denrées liquides et solides vous seront proposées. Vous pouvez consulter le détail des ravitaillements 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 300 m 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.



LE VILLAGE PARTENAIRES



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

- 20 / Dixième
- Bouchon 276
- Decathlon - Kiprun
- L'Arène fitness
- L'Ultra Trail des 3P
- Matmut
- McDonald's Rouen
- Mary Automobile
- Sine Qua Non
- Sportee



BOUCHONS 276

BOUCHONS 276 est une association Normande qui existe depuis avril 2003. Elle vient en aide aux personnes en situation de Handicap pour financer toutes sortes d'équipements.

Tout cela est réalisé grâce au recyclage de TOUS les bouchons et couvercles en plastique.

N'hésitez à pas les aider en amenant vos bouchons plastiques dont vous n'avez plus l'utilité sur notre village partenaires.



NOS ENGAGEMENTS RSE



UN TEE-SHIRT OFFICIEL RESPONSABLE

Conçu par la marque française CIRCLE SPORTSWEAR. Ce tee-shirt, composé à 100% de bouteilles plastiques recyclées, est fabriqué au Portugal, réduisant ainsi de 92% l'impact lié au transport.

Vous pourrez vous le procurer sur le village retrait des dossards.



LA CHARTE DU COUREUR, UN GAGE DE RESPECT

L'organisation du Seine-Marathon 76 est engagée en matière d'éco-responsabilité. Chaque coureur du Seine-Marathon 76 s'engage aussi à respecter son environnement par le biais de la charte du coureur :

- Pour vous rendre sur le lieu de la course, vous vous engagez à favoriser la marche, les transports en commun, le covoiturage ou les voies ferroviaires ;
- Sur la course vous vous engagez à respecter le tracé du parcours officiel et les lieux que vous traversez ;
- Sur la course, vous vous engagez à déposer tous vos déchets dans les bacs mis à disposition dans les zones dites "de propreté" ;
- Sur les zones de ravitaillement, vous vous engagez à ne prendre que ce dont vous avez besoin.

NOS ENGAGEMENTS RSE



Avec nos partenaires Matmut, McDonald's et la Seine-Maritime, nous soutenons médiatiquement et financièrement plusieurs causes qui résonnent avec nos valeurs.

LE PROGRAMME #NÉSPOURBOUGER

À travers ce programme, la Matmut et le Seine-Marathon 76 s'engagent à transformer l'ensemble des bénéfices 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.



LA FONDATION RONALD MCDONALD

Le relais des entreprises by McDonald's c'est l'occasion de reverser des fonds pour chaque inscription d'équipe. Ces fonds permettent de financer des nuits pour les familles dans les maisons de parents, afin de rester proches de leurs enfants malades.

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.



NOS ENGAGEMENTS RSE



Ces associations seront mises à l'honneur publiquement pendant le week-end.

L'ASSOCIATION MANGER LA VIE



Nous soutenons l'association **Manger la vie** qui a pour but d'aider matériellement, financièrement et moralement les patients atteints d'une mutation ou d'une délétion sur le gène USP7. Plus de **250 coureurs** arboreront les couleurs de l'association cette année.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER



Nous soutenons la Ligue contre le Cancer de Seine-Maritime pour la 2^{ème} année consécutive. 30 dossards leur ont été attribués et sont proposés sur le site de l'association : cd76.contrelecancer.net. Nous assurons un relais de communication pour trouver ces ambassadeurs qui courent sous les couleurs de l'association et assurent la collecte de dons.

SINE QUA NON ROUEN



L'association qui lutte contre les violences sexuelles et sexistes chez les coureuses et qui organise des groupes de femmes pour leur permettre de vivre le run en toute sécurité sera mise à l'honneur et récompensée par un chèque solidaire : assosinequanon.org

SPORTEE



L'association qui œuvre pour rendre le sport accessible aux personnes en situation de handicap, en leur permettant de participer à des événements sportifs aux côtés de personnes valides sera mise à l'honneur et récompensée par un chèque solidaire : www.sportee.fr

LES VALKYRIES RUGBY FEMININ



Le club de rugby Les Valkyries, avec leur programme "Oval'in form" encourage l'activité physique chez les seniors, renforce le lien social, facilite l'accès à une pratique autonome et lutte contre la sédentarité et l'isolement. Il sera mis à l'honneur et récompensé par un chèque solidaire : les-valkyries-rouen.com

PALMARÈS ET RECORDS



MARATHON HOMMES

- **2024 : Guillaume RUEL (02:22:38)**
- **2023 :** Guillaume RUEL (02:23:25)
- **2022 :** Guillaume RUEL (02:28:40)
- **2021 :** Khalid LABLAQ (02:23:05)
- **2019 :** Pierre LEMAÎTRE (02:33:17)
- **2018 :** Hervé BODY (02:42:38)
- **Record : Guillaume RUEL 02:22:38 (2024)**

MARATHON FEMMES

- **2024 : Fanjanteino FELIX (02:51:42)**
- **2023 :** Fanjanteino FELIX (02:53:36)
- **2022 :** Fanjanteino FELIX (02:51:51)
- **2021 :** Laila GUASCO (03:08:53)
- **2019 :** Cécile CAUSSE (03:03:13)
- **2018 :** Cécile CAUSSE (03:09:03)
- **Record : Fanjanteino FELIX 02:51:42 (2024)**

10KM HOMMES

- **2024 : Mehdi KADRI (29:48)**
- **2023 :** Youssef MEKDAFOU (29:52)
- **2022 :** Yacoub LABQUIRA (29:01)
- **2021 :** Younes IDLMOUDDEN (30:03)
- **2019 :** Kifle Melese DENDIR (31:24)
- **2018 :** Ibrahim Omar ABDI (30:20)
- **Record : 29:01 (2022) Yacoub LABQUIRA**

10KM FEMMES

- **2024 : Salomé BRUN (33:52)**
- **2023 :** Fatima EL IDRISSI ((33:07)
- **2022 :** Amina BETTICHE (34:00)
- **2021 :** Aline JOURDAIN (36:02)
- **2019 :** Samira MEZEGHRANE (32:57)
- **2018 :** Tsehay KERA CHAKA (35:55)
- **Record : 33:07 Fatima EL IDRISSI (2023)**



SEMI-MARATHON HOMMES

- **2024 : Abdessamad AOUKKI (01:06:59)**
- **2023 :** Julien PECHE (01:07:59)
- **2022 :** Younes IDLMOUDDEN (01:02:30)
- **2021 :** Mouad OUHMAD (01:08:48)
- **2019 :** François LEPROVOST (01:08:50)
- **2018 :** Getinet GEDAMU MELE : (01:09:20)
- **Record : 01h02m30 Younès IDLMOUDDEN (2022)**

SEMI-MARATHON FEMMES

- **2024 : Hélène REINAUDO-LAMON (01:17:43)**
- **2023 :** Fatima EL IDRISSI (01:16:42)
- **2022 :** Aurore MOITEAUX DEVRAIGNE (01:25:05)
- **2021 :** Erine MARISSAL (01:30:50)
- **2019 :** Kumela Ayantu TADESE (01:17:45)
- **2018 :** Aline JOURDAIN (01:26:32)
- **Record : 01h16m42 Fatima EL IDRISSI (2023)**



NOS PARTENAIRES



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



COMMUNES PARTENAIRES



CLUBS ORGANISATEURS



Merci !

A eux et à l'ensemble des bénévoles présents tout le week-end !