

RUNNING EN ÎLE DE FRANCE

CALENDRIER
OFFICIEL
24





Running en Île de France

- DROIT À L'IMAGE

Les concurrents autorisent l'exploitation des informations contenues dans les bulletins ainsi que toutes les images fixes ou audiovisuelles prises lors des épreuves inscrites dans le présent livret.

- INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cnil@athle.fr

APCAP

Running en Île de France

Dès sa publication disponible en téléchargement sur le site de la CRCHS IDF

L'APCAP, Association pour la Promotion de la Course à Pied en compétition en Île de France a été fondée en 2002.

Les Président(e)s des Commissions Départementales de Running d'Île de France sont les membres de l'APCAP. Chaque année, l'APCAP prend en charge la rédaction du calendrier des courses hors stade franciliennes dans le livret : [Running en Île de France](#)

Sont recensées dans ce calendrier toutes les courses que les organisateurs ont créées sur la base de données CALORG de la Fédération Française d'Athlétisme. Seules les épreuves recensées dans cette base feront l'objet d'une publication des résultats sur le site athle.fr

LES MEMBRES DE L'APCAP

75 - Claude Mercier	92 - Philippe Bellessort
78 - Chantal Sechez	93 - Claude Lacherest
77 - Patrick Mongault	94 - Didier Lobo
91 - Céline Cremmydas	95 - Valérie Febvre

BUREAU

PRÉSIDENT :
Claude Mercier

TRÉSORIER :
Michel Couasnon

RENSEIGNEMENTS

Claude MERCIER
105 avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux sur Marne
06 80 36 58 19 - cdr@parisathle.fr

RÉALISATION DE LA BROCHURE

- Graphiste :

Véronique Sipeyre
le tigre bleu
06 03 92 95 88
letigrebleu@gmail.com

- Impression :

SOPEDI
01 69 53 61 10
www.sopedi.fr

Photo p. 50 :
© Philippe Maurin

- INFOS AUX ANNONCEURS

Les annonceurs peuvent retrouver en téléchargement le formulaire de demande d'informations ainsi que l'ordre de publicité sur le site de la Commission Régionale des Courses Hors Stade Île de France (CRCHS IDF) : www.crchsidf.org

LES PRÉSIDENTS

• LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE D'ATHLÉTISME

Jean-Jacques GODARD - 16 rue Vincent Compoint 75018 Paris - Tél. 01 42 55 48 62 - lifa@athleif.org

• COMMISSION RÉGIONALE RUNNING

Claude LACHEREST - 14 rue Paul Fouquet 93600 Aulnay sous Bois - 06 75 06 53 32 - claude_lacherest@yahoo.fr

• COMMISSIONS DÉPARTEMENTALES RUNNING

• PARIS : Claude MERCIER

105 av. du Général de Gaulle 94170 Le Perreux sur Marne
06 80 36 58 19
cdr@parisathle.fr

• SEINE & MARNE : Patrick MONGAULT

26 rue Abel Leblanc 77220 Presles En Brie
06 07 43 45 59
patrick.mongault@wanadoo.fr

• YVELINES : Chantal SECHEZ

24 rue de la porte Saint Martin 78770 Thoiry
06 86 85 57 79
chantal.sechez@wanadoo.fr

• ESSONNE : Céline CREMMYDAS

06 63 73 04 38
cremy91@gmail.com

• HAUTS DE SEINE : Philippe BELLESSERT

30 chemin de la Justice 92290 Chatenay Malabry
06 76 88 35 28
cdchs92@free.fr

• SEINE SAINT DENIS : Claude LACHEREST

14 rue Paul Fouquet 93600 Aulnay sous Bois
06 75 06 53 32
claude_lacherest@yahoo.fr

• VAL DE MARNE : Didier LOBO

7 bis passage de l'armistice 94100 Saint Maur
06 81 61 17 63
lobo.didier@orange.fr

• VAL D'OISE : Valérie FEBVRE

106 rue de Bussy 95600 Eaubonne
06 72 00 93 90
tommival@orange.fr

• COMITÉS DÉPARTEMENTAUX ATHLÉTISME

• PARIS : Jean Noël BESNIER - CDA 75

32 rue Rottembourg 75012 PARIS
07 62 72 84 30 - president@parisathle.fr

• SEINE & MARNE : Marc VIRLOUVET - CDA 77

12 bis rue du Président Despatys 77000 MELUN
01 60 56 04 58 - cdathle77@gmail.com

• YVELINES : Bernard GUILLOUËT - CDA 78

7 bis rue des Fontenelles 78920 Ecquevilly
01 78 63 21 50/51 comite.cday@gmail.com

• ESSONNE : Marie Elisabeth BAUBEAU - CDA 91

7 rue du 8 Mai 1945 91130 RIS-ORANGIS
01 69 02 00 43 - comite-athletisme91@cd-91-athle.org

• HAUTS DE SEINE : Fabrice MANOUVRIER - CDA 92

1 square Charles Perrault 92350 LE PLESSIS ROBINSON
09 53 28 74 36 - cda92@orange.fr

• SEINE SAINT DENIS : Daniel BOUGIS dit DUMESNIL - CDA 93

32 rue Delizy - Hall 2 - 93694 PANTIN CEDEX
06 89 64 13 48 - athe93@wanadoo.fr

• VAL DE MARNE : Arnaud ANGER - CDA 94

16, avenue Raspail, 94250 GENTILLY
secretariat@athle94.org

• VAL D'OISE : Anne-Claire LUDER - CDA 95

106 rue de Bussy 95600 EAUBONNE
01 39 59 61 90 - cd.095@athle.fr

LES OFFICIELS

FONCTIONS PRINCIPALES DES OFFICIELS

- Mesurer et mettre en conformité les distances de parcours,
- Arbitrer et contrôler le bon déroulement des courses starter et chronométré les compétitions,
- Conseiller les organisateurs.

OFFICIELS RÉGIONAUX HORS STADE (HSR)

- Dépt. 77

Bernard CERAN (452941)
bernard.ceran@laposte.net

Jean-Paul DEPIREUX (897455)
jpdepireux@orange.fr

Areshi KELLOU (972126)
arezki.kellou@gmail.com

Jean-René LABADILLE (1039871)
jr.labadille@gmail.com

Jean LIVET (618002)
livetjean@aol.com

Jean-Marie LUCET (984553)
Jm-lucet@orange.fr

Patrick MONGAULT (624747)
patrick.mongault@wanadoo.fr

Pascal TABAKHOFF (454990)
apm.77390@gmail.com

- Dépt. 78

Alain BONNEMAISON (866372)
albonnemaison@orange.fr

Gérard CORNU (402677)
gerad.cornu4@wanadoo.fr

Jean-Louis ESNAULT (715774)
jlesnault2@wanadoo.fr

- Dépt. 91

Michel LE BORGNE (838546)
LE-borgne.michel@orange.fr

Philippe MAURIN (356360)
fifi.maurin@wanadoo.fr

- Dépt. 92

Emmanuel FIAT (744444)
Fiat.emmanuel@gmail.com

- Dépt. 93

Claude LACHEREST (946931)
claude_lacherest@yahoo.fr

- Dépt. 94

Stéphane GIRAUD (1382713)
stephane.giraud19@wanadoo.fr

Jacques LELONG (717376)
lelongjacques@ymail.com

Christophe PERROT (529691)
cpaocharenton@gmail.com

Jean-Yves QUEMENER (110118)
Jy.quemener@outlook.com

- Dépt. 95

Valérie FEBVRE (682260)
tomnival@orange.fr

Stéphane POUVESLE (700085)
sgaydu13@gmail.com

JUGE MESUREUR (JU.ME)

- Dépt. 75

Claude MERCIER (686365)
cmercier@noos.fr

- Dépt. 78

Mustapha BENTCHAKAL (508015)
bentchakal.mustapha@free.fr

JUGE ROUTE (JU.RO)

- Dépt. 75

Claude MERCIER (686365)
cmercier@noos.fr

- Dépt. 77

Danielle ASSINARE (216504)
dan.assinare@orange.fr

- Dépt. 78

Mustapha BENTCHAKAL (508015)
bentchakal.mustapha@free.fr

- Dépt. 93

Cédric JACQUE (2154768)
cedric.jacque@gmail.com

- Dépt. 94

Didier LOBO (359976)
lobo.didier@orange.fr

Jean SPARHUBERT (1078840)
jeanspar50@orange.fr

- Dépt. 95

Jean-Luc MARTIN
jeancierien@orange.fr

JUGE CROSS (JU.CR)

- Dépt. 75

Claude MERCIER (686365)
cmercier@noos.fr

- Dépt. 77

Jean-Luc NARME (393019)
jl.narme@orange.fr

- Dépt. 78

Mustapha BENTCHAKAL (508015)
bentchakal.mustapha@free.fr

- Dépt. 91

Jean-Sébastien BETRANCOURT (756671)
jean-sebastien.betrancourt@athleiforg

- Dépt. 94

Jacques DERIMAIS (405626)
jacques.derimais94@orange.fr

JUGE RUNNING (JU.RU)

- Dépt. 75

Claude MERCIER (686365)
cmercier@noos.fr

- Dépt. 77

Jean-Luc NARME (393019)
jl.narme@orange.fr

Patrick NONELLI (1759796)
p.nonelli77@gmail.com

- Dépt. 93

Claude LACHEREST (946931)
claude_lacherest@yahoo.fr

- Dépt. 94

Didier LOBO (359976)
lobo.didier@orange.fr

Gilles SECHAUD (1281915)
gilles.sechaud@orange.fr

Rita BELE-ZONGODONO (1856719)
rbelezongodono@gmail.com

- Dépt. 95

Jean-Marc GIRAULT (587816)
girault.jeanmarc@neuffr

À TOUTS LES ORGANISATEURS

Les coureurs étrangers sont soumis aux mêmes règles que les coureurs Français (licence ou certificat médical) y compris engagés par un agent sportif d'athlétisme. Les enfants sont soumis à la même réglementation que les adultes : ils doivent présenter une licence FFA ou affinitaire en cours de validité, ou un certificat médical. Ces dispositions n'excluent pas l'autorisation parentale pour les mineurs.

OFFICIELS FÉDÉRAUX HORS STADE

- Dépt. 78

Chantal SECHEZ (363164)
chantal.sechez@wanadoo.fr

- Dépt. 92

Philippe BELLESSORT (252889)
cdchs92@free.fr

- Dépt. 77

Daniel SIGONNEAU (820025)
dan.sigonneau@gmail.com

LES BÉNÉVOLES



Les bénévoles offrent gratuitement leur temps, leur énergie et tous les frais que cela implique. En aucun cas, ils ne sont indemnisés. Et aucun avantage ne leur est offert. Leurs salaires sont votre respect, votre reconnaissance et vos remerciements.

APPEL À BÉNÉVOLES

Nombre d'entre-vous ont pu constater au fil des ans la disparition de courses sur route. La principale raison à cela : l'absence de bénévoles.

Si vous aimez courir, si vous aimez les courses d'Île de France, investissez-vous un pas plus loin en devenant bénévoles.

SANS BÉNÉVOLES, IL N'Y A PAS DE COURSES.

INFOS COUREURS

ANNULATION DE COURSES

Parmi les nombreuses responsabilités qui pèsent sur les épaules d'un organisateur il y en a une qui prime sur toutes les autres : faire en sorte que les coureurs participent dans les meilleures conditions de sécurité.

Les règlements fédéraux, préfectoraux et municipaux mais aussi et surtout sa conscience lui imposent de prévoir tout ce qui pourrait mettre en danger, d'une manière ou d'une autre, l'intégrité physique des participants. Il pourra être amené, si les conditions climatiques ou sanitaires l'imposent, à annuler ou à interrompre une épreuve en cours. Cette décision n'est jamais prise à la légère ni sans mure réflexion car parallèlement à la frustration légitime des athlètes c'est, pour lui-même et son équipe, l'anéantissement d'une année de travail.

Alors, coureurs, si un jour vous vous trouvez confrontés à l'annulation d'une épreuve soyez compréhensif et pensez que rien ne vaut de mettre la vie d'un concurrent en danger.

SPORTIFS, BOOSTEZ VOTRE CARBURANT ET VOTRE SANTE !

1- L'EAU : N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !

La déshydratation diminue de près de 5 % vos performances : Si vous avez soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté : Il vous faut donc boire AVANT, PENDANT et APRES l'effort en petites quantités pour ne pas surcharger votre estomac !

Pour avoir une bonne assimilation de liquide pendant l'effort, l'eau seule ne suffit pas ; Il faut l'apparenter aux liquides de l'organisme comme les larmes ou le plasma sanguin et adjoindre une petite quantité de sel selon les modalités ci-dessous.

Après l'effort, la boisson de récupération peut être une boisson riche en bicarbonates comme la Vichy Saint-Yorre par exemple.

2- FRUCTOSE-VITAMINES ET ANTIOXYDANTS

Fructose : Sucre rapide issu du fruit à consommer à l'état naturel : La meilleure boisson pendant l'effort consiste à prendre du jus de raisin biologique, additionné d'une pincée de sel et d'eau minérale selon les modalités ci-dessous : Attention les quantités sont à adapter à la température environnante :

Rèpère de dilution pour une température ambiante à 20 degrés Celsius :

- Pour 1 l. de boisson à 20 g de glucides/l :
- 150 ml de pur jus de raisin biologique,
- 850 ml d'eau minérale,
- une pincée de sel (environ 1 g).

Rèpère de dilution pour une température ambiante à 10 degrés Celsius :

- Pour 1 l de boisson à 60 g de glucides/l :
- 400 ml de pur jus de raisin biologique,
- 600 ml d'eau minérale,
- une pincée de sel (environ 1 g).

La peau des fruits est la zone où se concentrent le plus d'antioxydants et de vitamines. Mais on ne peut la consommer que si le fruit est bio, car dans le reste des cas, comme pour les céréales, c'est aussi dans la peau que se concentrent les pesticides.

Vitamines : Toujours privilégier la source naturelle :

Les vitamines liposolubles (F, A, D, E, K) se stockent dans les graisses de l'organisme : Si vous en prenez sous forme synthétique (Complexes vitaminiques du commerce), vous risquez le surdosage et l'hépatite toxique.

Les vitamines hydrosolubles (B,C...) s'échappent par le rein : l'urine se charge d'évacuer le surplus : il y a donc moins de risque de surdosage avec les compléments alimentaires contenant exclusivement des vitamines hydrosolubles.

Antioxydants : Grâce à eux, le temps de récupération, les pertes de force ainsi que la fragilité musculaire liées à l'effort se réduisent.

l'apport doit être fait par le biais de l'alimentation (fruits, légumes et thé vert) car les études ont montré que la supplémentation par complexes riches en antioxydants n'avait pas d'effet sur l'état général du sportif notamment sur ses performances :

En général, les occidentaux sont connus pour avoir une alimentation trop peu variée et beaucoup trop raffinée. À ce titre, il est nécessaire d'encourager la consommation d'aliments complets et d'aliments d'origine végétale : Fruits et légumes, riz, sucre et pâtes complètes BIOLOGIQUES et d'origine animale (poissons gras, poulet, dinde, etc...)

3- LES ALIMENTS ÉNERGISANTS: LES FÉCULENTS OU HYDRATES DE CARBONE OU COMMENT POURSUIVRE L'EFFORT PLUS LONGTEMPS

Consommer les plutôt d'origine biologique car il vous faut impérativement des aliments non raffinés plus riches en minéraux. Les pesticides se concentrant préférentiellement dans l'écorce des végétaux.

De plus, pâtes, riz et pain complet ont un index glycémique plus bas que les aliments raffinés comme les pâtes, riz ou pain blanc qui sont dénués de l'écorce des graines dont ils sont issus. Les aliments raffinés sont plus vite assimilés et moins riches en nutriments.

4- LES OMÉGA 3 OU ACIDES GRAS ESSENTIELS

Constituants membranaires des cellules de l'organisme, ils sont indispensables à une bonne régénération cellulaire et favorise un meilleur rendement énergétique :

Il faut les consommer régulièrement :

A/ SOUS FORME VÉGÉTALE

- Une cuillère à Soupe d'huile de colza biologique, vierge de première pression à froid par jour et par personne ou 1 cuillère à soupe d'huile de noix artisanale (première pression à froid) à nutriliser qu'en assaisonnement dans la salade ou légumes déjà cuits.
- Le pourpier est un élément phare de l'alimentation crétoise, consommé crû en salade.
- À l'apéritif, adoptez des cerneaux de noix plutôt que les cacahuètes qui par leur caractère acidifiant et leur vertu nutritionnelle n'ont pas de place dans l'assiette du sportif.

B/ SOUS FORME ANIMALE

En consommant des petits poissons gras de préférence sauvages (non nourris aux antibiotiques ni aux farines animales autorisés en pisciculture même après le scandale de la vache folle...) et petits car moins riches en mercure (ce métal lourd toxique s'accumule dans les cellules et génère des maladies comme le saturnisme ...) Donc : harengs, maquereaux et sardines à gogo ! Trois fois par semaine de préférence le soir pour une assimilation optimale.

Docteur Nathalie RIGAUD-AUGERAUD - Médecin du sport

RENDEZ-VOUS 2024

CHAMPIONNATS DE FRANCE

09-10/03	Cross	CAP DÉCOUVERTE (OCC)
24/03	Marathon	GOLFE SAINT-TROPEZ (PCA)
07/04	Trail	BUIS LES BARONNIES (ARA)
14/04	10 km	ROANNE (ARA)
28/04	Montagne	BRIANÇON (PCA)
Pas attribué...	24 heures	... au jour de la parution
Pas attribué...	5 km	... au jour de la parution
Pas attribué...	Marche Nordique	... au jour de la parution
Pas attribué...	Course verticale	... au jour de la parution
Pas attribué...	Semi-marathon	... au jour de la parution
Pas attribué...	Ekiden	... au jour de la parution
Pas attribué...	100 km	... au jour de la parution



CATÉGORIES

Valable jusqu'au 31 août 2024. Ces catégories changeront le 1er septembre 2024

CATÉGORIE		ANNÉE	ÂGES	DIST. MAX
BABY	BB	2018 et après	6 ans et avant	Animation
ÉVEIL D'ATHLÉ	EA	2015 à 2017	7 à 9 ans	Animation
POUSSINS	PO	2013 à 2014	10 à 11 ans	1,5 km
BENJAMINS	BE	2011 à 2012	12 à 13 ans	3 km
MINIMES	MI	2009 à 2010	14 à 15 ans	4,5 km
CADETS	CA	2007 à 2008	16 à 17 ans	15 km
JUNIORS	JU	2005 à 2006	18 à 19 ans	25 km
ESPOIRS	ES	2002 à 2004	20 à 22 ans	Illimitée
SENIORS	SE	1990 à 2001	23 à 34 ans	Illimitée
MASTERS 0	M0	1989 à 1985	35 à 39 ans	Illimitée
MASTERS 1	M1	1980 à 1984	40 à 44 ans	Illimitée
MASTERS 2	M2	1975 à 1979	45 à 49 ans	Illimitée
MASTERS 3	M3	1970 à 1974	50 à 54 ans	Illimitée
MASTERS 4	M4	1965 à 1969	55 à 59 ans	Illimitée
MASTERS 5	M5	1960 à 1964	60 à 64 ans	Illimitée
MASTERS 6	M6	1955 à 1959	65 à 69 ans	Illimitée
MASTERS 7	M7	1950 à 1954	70 à 74 ans	Illimitée
MASTERS 8	M8	1945 à 1949	75 à 79 ans	Illimitée
MASTERS 9	M9	1940 à 1944	80 à 84 ans	Illimitée
MASTERS 10	M10	1939 et avant	à partir de 85 ans	Illimitée

CAT.	10 km		SEMI		MARATHON		EKIDEN
	H.	F.	H.	F.	H.	F.	
CA	38'	47'					Masculin 2h30'
JU	37'	46'	1h21'	1h55'			Masters H 2h50'
ES	35'	44'	1h17'	1h50'	2h48'	3h38'	Féminin 3h15'
SE	34'15	43'	1h15'30	1h45'	2h48'	3h38'	Masters F 3h25'
M0	35'	44'	1h17'30	1h47'30	2h48'	3h38'	Mixte (3H+3F) 2h50'
M1	36'30	47'	1h20'30	1h50'	3h08'	4h02'	
M2	37'	49'	1h22'30	1h52'30	3h14'	4h08'	
M3	39'30	50'	1h27'	1h55'	3h20'	4h14'	
M4	40'30	52'	1h32'	1h57'30	3h26'	4h20'	
M5	45'	53'	1h40'	2h00'	3h34'	4h26'	
M6	47'	56'	1h44'	2h05'	3h42'	4h32'	
M7	50'	60'	1h50'	2h10'	3h50'	4h40'	
M8	53'	64'	1h55'	2h15'	4h00'	4h50'	
M9	56'	67'	2h00'	2h20'	4h10'	5h00'	
M10	60'	70'	2h15'	2h30'	4h10'	5h00'	

6 athlètes du même club toutes catégories confondues à partir de la catégorie cadet.

Au championnat de France :

Il ne peut y avoir qu'une seule équipe masculine, féminine, masters hommes, femmes et mixte par club.

BARÈMES DE CLASSEMENTS / COURSES À LABEL

Depuis le 1^{er} janvier 2010 le Classement des Clubs est établi dorénavant sur l'année civile, soit sur la période du 1^{er} janvier au 31 décembre de chaque année. Il vivra donc tout au long de l'année avec un calcul journalier effectué chaque nuit.

L'objectif ultime est que chaque licencié puisse ramener au moins un point pour son club, tous les types de licences seront pris en compte, qu'ils soient compétiteurs ou non.

Comme pour les qualifications aux championnats de France, seules les courses à Label référencées sur le site athle.fr rapportent des points pour les coureurs et les clubs.

Attention : à partir du 1^{er} septembre 2023, la mention Lab des calendriers sera provisoire et ne sera confirmée qu'à la fin du premier semestre, conformément à la réglementation des courses à Label.

BARÈMES DE CLASSEMENT

HOMMES	5 km	10 km	15 km	20 km	Semi	Marathon	100 km	24 h. route	Ekiden	Equipes	Heure	
IA	40 pt	13'10	27'50	43'30	58'30	1h01'30	2h10'00	6h35	250 km	240 pt	1h54'27	20550 m
IB	35 pt	13'25	28'15	44'00	59'15	1h02'15	2h12'30	6h53	240 km	210 pt	1h56'22	20300 m
N1	30 pt	13'45	29'00	44'30	1h01'00	1h04'00	2h15'00	7h10	230 km	180 pt	1h59'22	20000 m
N2	28 pt	14'00	29'45	45'40	1h02'15	1h05'30	2h20'00	7h25	225 km	168 pt	2h02'02	19600 m
N3	26 pt	14'20	30'30	46'50	1h03'30	1h07'00	2h24'00	7h40	220 km	156 pt	2h05'02	19200 m
N4	24 pt	14'40	31'15	48'00	1h05'00	1h08'30	2h28'00	7h55	215 km	144 pt	2h08'02	18800 m
IR1	21 pt	15'00	32'00	49'10	1h07'00	1h10'30	2h32'00	8h10	210 km	126 pt	2h11'01	18400 m
IR2	20 pt	15'20	32'45	50'20	1h08'30	1h12'30	2h36'00	8h25	205 km	120 pt	2h14'01	18000 m
IR3	19 pt	15'40	33'30	51'30	1h10'00	1h14'00	2h40'00	8h40	200 km	114 pt	2h17'01	17600 m
IR4	18 pt	16'00	34'15	52'40	1h11'30	1h15'30	2h44'00	8h50	195 km	108 pt	2h20'01	17200 m
R1	15 pt	16'20	35'00	53'50	1h13'00	1h17'30	2h48'00	9h00	190 km	90 pt	2h23'01	16800 m
R2	14 pt	16'40	35'45	55'00	1h14'30	1h19'00	2h53'00	9h10	185 km	84 pt	2h26'01	16400 m
R3	13 pt	17'00	36'30	56'10	1h16'00	1h20'30	2h58'00	9h20	180 km	78 pt	2h29'01	16000 m
R4	12 pt	17'20	37'15	57'20	1h18'00	1h22'30	3h03'00	9h30	175 km	72 pt	2h32'01	15700 m
R5	11 pt	17'40	38'00	58'30	1h19'30	1h24'00	3h08'00	9h40	170 km	66 pt	2h35'00	15400 m
R6	10 pt	18'00	38'45	59'45	1h22'30	1h27'00	3h14'00	9h50	165 km	60 pt	2h38'00	15100 m
D1	8 pt	18'20	39'30	1h01'00	1h25'30	1h30'00	3h20'00	10h00	160 km	48 pt	2h41'00	14800 m
D2	7 pt	18'40	40'30	1h03'00	1h29'00	1h34'00	3h26'00	10h20	155 km	42 pt	2h44'33	14400 m
D3	6 pt	19'10	41'30	1h05'00	1h32'00	1h37'00	3h34'00	10h40	150 km	36 pt	2h48'47	14000 m
D4	5 pt	19'40	43'00	1h07'00	1h36'00	1h41'00	3h42'00	11h00	140 km	30 pt	2h54'06	13500 m
D5	4 pt	20'10	45'00	1h11'00	1h40'00	1h45'00	3h50'00	11h20	130 km	24 pt	3h00'33	13000 m
D6	3 pt	21'00	47'00	1h14'00	1h45'00	1h50'00	4h00'00	11h40	120 km	18 pt	3h18'19	12500 m
D7	2 pt	22'00	50'00	1h18'00	1h50'00	1h55'00	4h10'00	12h00	110 km	12 pt	3h18'59	12500 m
D8										6 pt	3h18'59	

FEMMES	5 km	10 km	15 km	20 km	Semi	Marathon	100 km	24 h. route	Ekiden	Equipes	Heure	
IA	40 pt	15'10	31'40	50'00	1h06'40	1h10'00	2h29'00	8h05	220 km	240 pt	2h10'57	18100 m
IB	35 pt	15'30	32'40	50'45	1h08'25	1h12'00	2h32'00	8h25	210 km	210 pt	2h14'30	17600 m
N1	30 pt	16'30	34'00	52'30	1h11'00	1h14'30	2h40'00	8h45	205 km	180 pt	2h21'28	17000 m
N2	28 pt	17'00	35'00	54'00	1h13'30	1h17'00	2h48'00	9h00	200 km	168 pt	2h25'41	16500 m
N3	26 pt	17'20	36'00	55'30	1h16'00	1h19'30	2h56'00	9h15	195 km	156 pt	2h29'14	16000 m
N4	24 pt	17'40	37'00	57'00	1h18'00	1h22'00	3h04'00	9h30	190 km	144 pt	2h32'47	15500 m
IR1	21 pt	18'00	38'00	58'30	1h20'30	1h24'30	3h12'00	9h45	185 km	126 pt	2h36'20	15000 m
IR2	20 pt	18'20	39'00	1h00'00	1h22'30	1h26'30	3h18'00	10h00	180km	120 pt	2h39'54	14600 m
IR3	19 pt	18'40	40'00	1h01'30	1h24'00	1h28'30	3h24'00	10h15	175 km	114 pt	2h43'27	14300 m
IR4	18 pt	19'00	41'00	1h03'00	1h26'30	1h30'30	3h32'00	10h30	170 km	108 pt	2h47'00	14000 m
R1	15 pt	19'20	42'00	1h04'30	1h28'00	1h32'30	3h38'00	10h45	165 km	90 pt	2h50'33	13700 m
R2	14 pt	19'40	43'00	1h06'00	1h30'30	1h34'30	3h44'00	11h00	160 km	84 pt	2h54'06	13400 m
R3	13 pt	20'00	44'00	1h07'30	1h32'30	1h36'30	3h50'00	11h15	155 km	78 pt	2h57'39	13100 m
R4	12 pt	20'20	45'00	1h09'00	1h34'00	1h38'30	3h56'00	11h30	150 km	72 pt	3h01'13	12800 m
R5	11 pt	20'40	46'00	1h10'30	1h35'30	1h40'30	4h02'00	11h45	145 km	66 pt	3h04'46	12500 m
R6	10 pt	21'00	47'00	1h12'00	1h37'30	1h42'30	4h08'00	12h00	140 km	60 pt	3h08'19	12200 m
D1	8 pt	21'30	48'00	1h14'00	1h40'00	1h45'00	4h14'00	12h15	135 km	48 pt	3h12'32	11900 m
D2	7 pt	22'00	49'00	1h15'30	1h42'30	1h47'30	4h20'00	12h40	130 km	42 pt	3h16'45	11600 m
D3	6 pt	22'45	50'00	1h17'00	1h45'00	1h50'00	4h26'00	13h05	125 km	36 pt	3h21'59	11300 m
D4	5 pt	23'30	52'00	1h18'30	1h50'00	1h55'00	4h32'00	13h30	120 km	30 pt	3h29'25	11000 m
D5	4 pt	24'00	54'00	1h20'00	1h55'00	2h00'00	4h40'00	13h55	110 km	24 pt	3h35'51	10700 m
D6	3 pt	25'00	56'00	1h23'00	2h00'00	2h05'00	4h50'00	14h20	100 km	18 pt	3h44'18	10400 m
D7	2 pt	26'00	1h00'00	1h26'00	2h05'00	2h10'00	5h00'00	15h00	90 km	12 pt	3h57'10	10000 m
D8										6 pt	3h57'10	

RECORDS LIFA H.S.

Records arrêtés à la date du 15/12/2023

5 km M	MI	15'27	NEDELLEC	Martin	01/04/08	EA Saint Quentin en Yve.	19/11/22	Deauville
	CA	15'07	DESSEMOND	Benoît	08/03/05	Vallée de Montmorency T	08/18/22	Joinville le Pont
	JU	14'13	MIHOUBI	Ylies	24/10/03	AS Pierrefitte	10/03/22	Lille
	ES	14'02	LE BIHAN	Krilan	16/07/98	Racing Multi Athlon	02/15/20	Monaco
	TC	13'19	AMDOUNI	Morhad	21/06/88	Val d'Europe Athlétisme	14/02/21	Monaco
	MA	14'03	MEKHISSI BENABBAD	Mahiedine	15/03/85	Racing Multi Athlon	06/11/21	Lille
5 km F	MI	20'34	DUBARD	Loane	09/09/05	Courbevoie AC	12/05/19	Strasbourg
	CA	16'41	BENFARES	Sofia	30/07/04	CA Montreuil	17/10/21	Forhen Allemagne
	JU	16'23	BENFARES	Sofia	30/07/04	CA Montreuil	20/03/22	Lille
	ES	14'58	BENFARES	Sara	27/05/01	CA Montreuil	02/12/22	Yerres
	TC	14'58	BENFARES	Sara	27/05/01	CA Montreuil	02/12/22	Yerres
	MA	17'31	SANKHARE	Fatoumata	21/11/79	Stade Français Paris	10/10/20	Chalon sur Saone
1.0 km M	CA	29'33	SERRE-GEHRI	Nils	23/06/05	Vallée de Montmorency T	18/12/22	Houilles
	JU	29'23	SERRE-GEHRI	Nils	23/06/05	Vallée de Montmorency T	08/01/23	Nice
	ES	28'55	BORDEAU	Pierre	24/12/00	Racing Multi Athlon	09/04/22	Boulogne sur Mer
	TC	27'42	AMDOUNI	Morhad	21/06/88	Val d'Europe A	31/12/20	Barcelone Espagne
	MA	28'29	MEKHISSI BENABBAB	Mahiedine	15/03/85	Racing Multi Athlon	09/01/22	Valence Espagne
	1.0 km F	CA	34'45	BENFARES	Sofia	30/07/04	CA Montreuil	02/10/21
JU		33'26	BENFARES	Sara	27/05/01	CA Montreuil	12/12/20	Albi
ES		31'45	BENFARES	Sara	27/05/01	CA Montreuil	18/12/22	Houilles
TC		31'25	WOLDU	Mekdes	20/12/92	E Franconville CESAME VO	13/03/22	Berlin Allemagne
MA		32'52	MEZEGHRANE-SAAD	Samira	29/12/79	Stade de Vanves	05/09/20	Pace
1.5 km M		CA	53'51	BRUNEAUX	Dominique	28/10/81	USM Coulommiers	03/05/98
	JU	46'52	DE BONDT	Ian	17/05/83	CASG Paris	21/09/02	Uster Suisse
	ES	45'42	FRERE	Mehdi	22/07/96	AS Pays de Fontainebleau A	01/05/18	Le Puy en Velay
	TC	43'04	ZERQUAL	Larbi	10/01/71	CA Montreuil	03/05/98	La Courneuve
	MA	48'38	VINDEX	Jean-Philippe	06/11/69	US Créteil	09/02/14	Charenton le Pont
	1.5 km F	CA	1h08'51	CAILLET	Mélanie	13/03/84	Pontault AAC	07/10/01
JU		58'13	THOMAS	Claire	26/05/78	US Ivry	20/09/97	Uster Suisse
ES		56'25	TRUJEL	Aurélia	04/04/75	US Créteil	12/10/97	Créteil
TC		50'52	BEN THAMI	Bouchra	19/05/79	Neuilly Plaisance S	01/05/14	Le Puy en Velay
MA		57'27	GORRY-ALT	Patricia	31/12/55	CA Montreuil	28/04/96	La Courneuve
2.0 km M		JU	1h09'19	PICHOURON	Jean François	--/--/70	ASFI Villejuif	19/06/89
	ES	1h01'20	CHARIK	Abderrazak	19/09/97	Val d'Europe A	13/10/19	Paris
	TC	57'54	AMDOUNI	Morhad	21/06/88	Val d'Europe A	10/10/21	Paris
	MA	1h03'51	LEVISSE	Pierre	21/02/52	AC Issy les Moulineaux	01/05/94	Maroilles
2.0 km F	JU	1h20'38	GERMAIN	Juliette	09/12/00	CA Orsay	13/10/19	Paris
	ES	1h20'38	GERMAIN	Juliette	09/12/00	CA Orsay	13/10/19	Paris
	TC	1h07'14	WOLDU	Mekdes	20/12/92	E Franconville CESAME VO	09/10/22	Paris
	MA	1h15'04	LOSSOUARN	Patricia	21/09/72	USM Malakoff	11/10/15	Paris
2.1 km M	CA	1h17'13	LUKA	Stéphane	--/05/68	CA Goële	03/06/84	Moussy le Neuf
	JU	1h06'37	DE BONDT	Ian	17/05/83	CASG Paris	06/10/02	Beaufort en Vallée
	ES	1h04'14	LE BIHAN	Krilan	07/16/98	Racing Multi Athlon	01/26/20	Marrakech Maroc
	TC	59'40	AMDOUNI	Morhad	06/21/88	Val d'Europe A	10/17/20	Gdynia Pologne
	MA	1h03'31	LEVISSE	Pierre	21/02/52	RCF Paris	20/09/92	Philadelphie USA

21 km F	JU	1h15'48	TRAPP	Manon	01/08/00	AC Boulogne-Billancourt	20/10/19	Reims
	ES	1h14'40	MITON	Oriane	29/07/97	Paris XVème AC	17/11/19	Boulogne Billancourt
	TC	1h08'27	WOLDU	Mekdes	20/12/92	E Franconville CESAME VO	11/12/22	Malaga Espagne
	MA	1h11'40	MEZEGHRANE-SAAD	Samira	29/12/79	Stade de Vanves	17/10/20	Gdynia Pologne
25 km M	JU	1h25'03	LEBORNE	Frédéric	16/05/68	CESAME Andilly	14/06/87	Auray-Vannes
	ES	1h18'12	BOUHALOUFA	Kamel	02/10/67	APJS Paris	05/04/87	Paris
	TC	1h15'11	LEVISSE	Pierre	21/02/52	SF Paris	29/04/84	Berlin Allemagne
	MA	1h20'55	DEFREMONTE	Jacques	11/09/49	CA Montreuil	14/05/89	Ponthierry
25 km F	JU	1h33'15	HACHAIR	Mireille	17/09/68	IND 95	14/06/87	Vannes
	ES	1h33'15	HACHAIR	Mireille	17/09/68	IND 95	14/06/87	Vannes
	TC	1h29'47	LELUT-REBELLO	Maria	29/01/56	Athlé 91 Viry	02/08/86	Hambourg Allemagne
	MA	1h40'05	KROES	Annick	18/09/47	Athlé 91 Viry	01/06/91	Dunkerque
42.195 km M	ES	2h18'59	THORE	Jean-François	17/08/59	CA Goëlle	20/06/81	Beuvrage
	TC	2h05'22	AMDOUNI	Morhad	21/06/88	Val d'Europe A	03/04/22	Paris
	MA	2h06'54	AMDOUNI	Morhad	21/06/88	Val d'Europe A	03/12/23	Valence Espagne
42.195 km F	ES	2h57'04	LE MOUËL	Anne	04/04/59	St Maur AC	13/09/81	Montréal
	TC	2h24'43	WOLDU	Mekdes	20/12/92	E Franconville CESAME VO	03/12/23	Valence Espagne
	MA	2h25'47	LEDHEM	Fadouwa	28/09/87	CA Mantes la ville	03/12/23	Valence Espagne
100 km M	ES	7h54'30	BELLOCQ	Jean Marc	08/02/57	CS la Celle St Cloud	03/09/78	La Ferté Bernard
	TC	6h26'13	BELLOCQ	Jean Marc	08/02/57	CS la Celle St Cloud	14/10/90	Amiens Val de Somme
	MA	6h59'21	GACK	Denis	24/02/59	UAI Nogent sur Marne	21/06/02	Torhout Belgique
100 km F	TC	7h46'42	JOUAULT	Huguette	08/07/51	AC Issy les Moulineaux	05/07/97	Mulhouse
	MA	7h46'42	JOUAULT	Huguette	08/07/51	AC Issy les Moulineaux	05/07/97	Mulhouse
24 h M	TC	257,819 km	DILMI	Ludovic	11/04/51	Rambouillet Sports	08/09/12	Katowice (POL)
	MA	257,819 km	DILMI	Ludovic	11/04/51	Rambouillet Sports	08/09/12	Katowice (POL)
24 h F	TC	253,581 km	GICQUEL	Stéphanie	09/07/82	Stade Français Paris	17/09/22	Verone (ITA)
	MA	216,605 km	MAHE	Pascale	29/03/48	CA Montreuil	24/09/95	Vannes
EQUIPE	MASCULINE	ES - 2h34'19	SENART-COMBS-BRIE ATHLETISME				01/03/09	Créteil
			Eychennes, Feret, Dehan, Maurer, Colas, Blandin					
		TC - 2h05'10	PAYS DE FONTAINEBLEAU AC				06/11/22	Paris
			Tixier, Frere, Guidicelli, Carvalho, Frenoy, Senard					
		MA - 2h19'16	ATHLETICS CLUBS 92				06/11/22	Paris
	Sahraoui, Kara, Gardet, Sadi, Frebillot, Rouyer (avec nouvelles catégories Masters)							
	VE - 2h22'01	ATHLETIC CLUB 92				04/11/18	Paris	
		Hannoudi, Sadi, Duhalde, Rouyer, Baraona, Kara						
	FEMININE	ES - 3h14'31	VO2 RIVES DE SEINE				05/11/17	Paris
			Deille, Gilgemann, Paget, Condette, Vigourd, Berthoud					
TC - 2h36'58		CLUB ATHLETIQUE DE L'OUËST 78				04/11/18	Paris	
		Mull-Jochen, Christiaan, Larue-Serres, Korotchnasky, Potier, Cannive						
MA - 2h58'37	FOULÉES DE SAINT GERMAIN EN LAYE				18/10/09	Taverny		
	Kessous, Mull-Jochem, Laurent, Parratte, Marpeau, Antonus							
MIXTE	TC - 2h23'22	ATHLÉTIC CLUB 92				24/09/17	Paris	
		Zaoulou Gham, Biraud Gregory, Santarini Lysiane, Costini Pierre, Benaiteau Alizée, Cornay Nathan						

Pour qu'un record vétérans soit homologué il faut avoir l'âge révolu la veille de la compétition, tous les équipiers d'un relais doivent être français pour que le record soit homologué. - TP = Temps de Passage officiel

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
06/01 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Apt 48 — 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
07/01 09h00 09h00 10h30	TRAIL DE TRILPORT TRILPORT		77	Trail 7,5 km 7,5 km MN 17,5 km		RAUX ALAIN — ACPM Complexe Sportif Georges Tauziet 24 av Franklin Roosevelt 77100 MEAUX
07/01 08h45	1^{er} CHALLENGE SUR ROUTE DE FRANCE CERNAY LA VILLE	78	Route 42,195 km 21,1 km 10 km		BONNOT PATRICK ALTI & CO 33 rue de la Ferme 78720 CERNAY LA VILLE	06 38 58 54 27 clm.cernay78@yahoo.fr http://www.altiandco.fr
13/01 18h30	TRAIL DE LA GALETTE MANTES LA JOLIE	78	Trail 12 km		LAFON NICOLAS — MAIRIE Avenue Camus 78200 Mantes la Jolie	06 17 81 60 75 Sports-Administratif@ manteslajolie.fr
13 & 14/01 10h00	CHAMPIONNATS DE CROSS DE L'ESSONNE Parc Paul Loridant LES ULIS - Chpts DEP	91	Cross		BAUBEAU MARIE ÉLISABETH C.D.A. de l'Essonne 7 rue du 8 mai 1945 91130 RIS ORANGIS	01 69 02 00 43 comite-athletisme91@ cd-91-athle.org
14/01 10h00	CHAMPIONNATS DE CROSS PARIS & HAUTS DE SEINE CHAVILLE (92) - Chpts DEP	75	Cross		MERCIER CLAUDE Comité Paris Athlétisme 32 rue Rottembourg 75012 PARIS	06 80 36 58 19 cdr@parisathle.fr http://comitedeparis.athle.com/
14/01 10h00	DÉPARTEMENTAUX DE CROSS-COUNTRY Île de loisirs du Val de Seine VERNEUIL SUR SEINE - Chpts DEP	78	Cross		FILLION GISÈLE C.D.A. des Yvelines 68 rue de la Croix de l'Orme 78630 MORAINVILLIERS	06 16 31 07 36 comite.cdjay@gmail.com http://cda78.athle.org/
14/01 10h00	CHAMPIONNATS DE CROSS DES HAUTS DE SEINE & PARIS CHAVILLE - Chpts DEP	92	Cross		LE GALLOU PIERRE-YVES Chaville Athlétisme 3 villa Marie de Medicis 92370 CHAVILLE	06 70 21 65 90 pierre-yves.le-gallou@ wanadoo.fr http://cda92.athle.org/
14/01 14h55	CHAMPIONNATS DE CROSS COURT DE SEINE SAINT DENIS STAINS - Chpts DEP	93	Cross		LACHEREST CLAUDE — C.D.A. 93 14 rue Paul Fouquet 93600 AULNAY SOUS BOIS	03 36 75 06 32 claude_lachereest@yahoo.fr
14/01 10h30	CHAMPIONNATS DE CROSS LONG DE SEINE SAINT DENIS STAINS - Chpts DEP	93	Cross		LACHEREST CLAUDE — C.D.A. 93 14 rue Paul Fouquet 93600 AULNAY SOUS BOIS	03 36 75 06 32 claude_lachereest@yahoo.fr
14/01 10h00	CHAMPIONNAT DE CROSS DU VAL DE MARNE Parc du tremblay CHAMPIGNY SUR MARNE - Chpts DEP	94	Cross		C.D.A. 94 — Secrétariat 16 avenue Raspail 94250 GENTILLY	secretariat@athle94.org http://athle94.org
14/01 13h35	CHAMPIONNATS DE CROSS DU VAL D'OISE ARGENTEUIL - Chpts DEP	95	Cross		DANIS PIERRE — C.D.A. 95 106 rue des Bussys 95600 EAUBONNE	01 39 59 61 90 cdavo@bbox.fr
14/01 09h30 09h00 09h45	TOUR DES ÉTANGS CERGY	95	Route 10 km 16 km 10 km MN		TRANEL MARC Les Feux Follets de Bernes ^{S/} Oise 18 rue des Noisetiers 60530 Dieudonne	03 36 71 60 64 tranel27m@free.fr http://www.feux-follets-bernes-sur-oise.fr/

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
14/01 08h30 09h00	X-TRAIL Stade Gilles Degeneve BEAUMONT SUR OISE	95	Trail 30 km 15 km		RIBEIRO VALÉRIE Beaumont Triathlon 4 route des Près de Thury 95260 BEAUMONT SUR OISE	06 15 01 36 60 valerie.ribeiro101@gmail.com http://x-trail.run
20/01 17h30 17h15	LUM'YERRES TRAIL Allée Royale YERRES	91	Trail 12 km 22 km		RICHARD FRÉDÉRIC Option Sports Events 39 rue de Montreuil 75011 PARIS	06 20 35 01 77 fredsport91@gmail.com optionsportsevents
21/01 09h30	10 KILOMÈTRE DU 14^e Rue Gassendi 75014 PARIS	75	Route 10 km		ESPINASSE GILLES — OMS 14 26 rue Mouton Duvernet 75014 PARIS	01 43 95 09 01 06 09 11 28 18 omsparis14@gmail.com http://oms14.fr
21/01 09h30	CROSS DU TRÈFLE Stade du Pré Saint Jean SAINT CLOUD	92	Cross		RAMOGNINO LIONEL Dassault Sports 20 allée des Genêts 78280 78280	07 51 66 11 82 lionel.ramognino@free.fr
21/01 10h00 08h45	LA SAGITTAIRE Gymnase du Plateau SUCY EN BRIE — Chpts DEP	94	Trail 22 km 21,5 km Ma		E.S. SUCY ATHLÉTISME 14 place du Clos de Pacy 94370 SUCY EN BRIE	06 60 60 45 47 essucy@wanadoo.fr http://ess-athle.asso-web.com
21/01 09h00 10h00	TRAIL DES MARCASSINS Stade Léon Graffin, rue de la forêt SAINT BRICE SOUS FORÊT	95	Trail 27 km 17 km		LUDER ANNE-CLAIRE Saint Brice Athlétisme 3 rue de Nézant 95350 SAINT BRICE SOUS FORET	07 77 44 70 73 sba095@sfrfr http://traildesmarcassins.org/
27/01 19h00	NOCTURNE DU PAYS DE NEMOURS Stade intercommunal SAINT PIERRE LES NEMOURS	77	Route 11 km		AUDABRAM LAURENT Us Nemours Saint Pierre Athlé 1 bis rue du Chemin Vert 77140 DARVAULT	06 77 80 56 73 presidence.usnspa@gmail.com http://www.athle-nemours-saint-pierre.com/
28/01 09h30 10h00	L'HIVERNALE les Étangs de Hollande LES BRÉVIAIRES	78	Route 24 km 12 km		FEUTRY PHILIPPE — AESN78 14 rue des Châtaigniers 78940 LA QUEUE LES YVELINES	06 51 34 98 42 phfeutry@free.fr https://www.aesn78.com/
28/01	CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE CROSS-COUNTRY ÎLE DE FRANCE ZONE OUEST CLAMART - Chpts LIFA	92	Cross		BETRANCOURT JEAN-SÉBASTIEN LIFA 16 Rue Vincent Compoint 75018 PARIS	01 42 55 95 52 crr@athleif.org https://www.lifa-athle.fr/
28/01 10h00	CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE CROSS-COUNTRY ÎLE-DE-FRANCE ZONE EST Stade de la Rose des Vents AULNAY SOUS BOIS - Chpts LIFA	93	Cross		BETRANCOURT JEAN-SÉBASTIEN LIFA 16 Rue Vincent Compoint 75018 PARIS	01 42 55 95 52 crr@athleif.org https://www.lifa-athle.fr/
02/02 20h00 20h00	ESSEC NIGHT RUN 3 avenue Bernard Hirsch CERGY	95	Route 8,2 km 15,7 km		HAAS-MAURY LAURÈNE Raid Essec Campus de l'ESSEC 3 avenue Bernard Hirsch 95000 CERGY	07 67 96 36 96 b00807292@essec.edu www.raidessec.com/
03/02 18h00 18h30	TRIFOUILLETTE BLANCHE Place F. Collet IGNY	91	Trail 19 km 10 km		MARLHENS PIERRE Cap Running Igny 28 rue Jean Rostand 91300 MASSY	07 50 81 23 27 pm.caprunningigny@gmail.com www.caprunningigny.fr/
03/02 11h00	FOULÉES DE MALAKOFF Avenue Jules Ferry MALAKOFF	92	Route 5 km 10 km	REG REG	DELABARRE FABRICE - USM Malakoff 3 place du 14 Juillet 92240 MALAKOFF	06 75 40 27 59 fabrice.delabarre@hotmail.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
03/02 15h00 07h00 20h00	MAXI CROSS Gymnase JB Clément 23 rue des Cordonniers BOUFFEMONT	95	Trail 10 km 42 km NightRun		COLLET AURÉLIEN Objectif Sports Nature 9 rue Jean Bonal 95570 BOUFFEMONT	06 77 06 14 18 orga.trail@gmail.com https://maxicross-bouffemont.net/
04/02 10h00	LE 10 km DES CHAMPS ELYSÉES Avenue Hoche PARIS	75	Route 10 km	REG	SCHWARTZ ÉRIC Sport Concept Organisation 40 rue du Mont Valérien 92210 SAINT CLOUD	06 09 10 99 33 eric@semimathoncabourg.fr www.10kmchampselysees.fr
04/02 09h30	FOULÉES MOISSONAISES Île de loisirs des Boucles de Seine MOISSON	78	Route 21,1 km 14 km 7 km		SAINTIER RÉGIS Mairie Base loisirs Boucles de Seine RD125 78840 MOISSON	01 30 33 97 80 06 09 80 43 08 activites@ bouclesdeseine.iledeloisirs.fr
04/02 09h30	CROSS DE LA SABLÈRE La Piste, route du Pavé de Meudon VIROFLAY	78	Cross		OLLMIER JEAN-LOUP - USM Viroflay 104 route du Pavé de Meudon 78220 VIROFLAY	01 30 24 14 56 contact@usmviroflay.fr https://www.crossdelasablere.fr
04/02	RUN IN CHAMBOURCY Rue du Parc Chambourcy CHAMBOURCY	78	Route 10 km 5 km		GUY MYRIAM ASM Chambourcy 5 rue Mur du Parc 78240 CHAMBOURCY	01 39 79 18 31 06 74 63 92 94 cefomy@hotmail.fr https://1679667206.jimdo.free.com/
04/02 09h15 11h00 10h15	LES FOULÉES DE VINCENNES Cours Marigny VINCENNES	94	Route 10 km Comp. 10 km Popu. 5 km		SPORT PASSION SPORT PASSION 94303 VINCENNES CEDEX	06 37 59 89 47 sportpassion@wanadoo.fr www.sportpassionorganisation.com
11/02 10h30 09h45 09h15	FOULÉES CHARENTONNAISES Av. Anatole France (Marché couvert) CHARENTON LE PONT Chpts DEP	94	Route 15 km 5 km Jeunes	REG REG	PERROT CHRISTOPHE A.O. Charenton 37 rue du Chemin Vert 75011 PARIS	06 63 96 80 08 cpaocharenton@gmail.com https://www.azurcharenton.fr/
11/02 10h00	CROSS DU MOULIN DES TEMPS PERDU PERSAN	95	Cross		AICHI ABDELLATIF Les Foulées Persanaises 43 avenue Gaston Vermeire 95340 Persan	07 83 40 28 56 acpersan@hotmail.fr https://maps.app.goo.gl/
11/02 09h30 09h30	TOUR DE BERNES BERNES SUR OISE	95	Route 5 km 10,2 km		TRANEL MARC Les Feux Follets de Bernes S/Oise 18 rue des Noisetiers 60530 DIEUDONNE	03 36 71 60 64 tranel27m@free.fr http://www.feux-follets-bernes-sur-oise.fr/
17/02 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Appt 48 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
17/02 10h00 10h05	COURSE DE LA SAINT VALENTIN Parc des Buttes Chaumont PARIS	75	Route 5 km 5 km 10 km		CHERVET FABIENNE Front Runners de Paris Centre LGBT - 63 rue Beaubourg 75003 PARIS	06 87 66 02 38 coursestvalentin@ fronrunnersparis.org http://fronrunnersparis.org/
18/02	DEMI-FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS (I-F) SAINT PIERRE LES NEMOURS	77	Cross		BETRANCOURT JEAN-SEBASTIEN LIFA 16 Rue Vincent Compoint 75018 PARIS	01 42 55 95 52 crr@athleif.org https://www.lifa-athle.fr/
25/02	FOULÉES ÉTAMPOISES ÉTAMPES	91	Route 10 km 5 km	REG	COULOMBEL STÉPHANE Étampes Athlétisme 2 place de l'Hôtel de Ville 91150 ETAMPES	06 11 86 25 41 etampesathlétisme@ hotmail.com http://www.etampesathlétisme.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
02/03	KIDS CROSS MEAUX	77	Cross		RAUX ALAIN ACPM Complexe sportif Georges Tauziet 24 av. Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	06 63 92 89 56 alain.raux@orange.fr
03/03 09h00	HARMONIE MUTUELLE SEMI DE PARIS PARIS	75	Route 21,1 km	INT	DELPEUCH THOMAS Amaury Sport Organisation 40-42 Quai du Point du Jour 92100 BOULOGNE BILLANCOURT	06 85 53 60 37 contact@timeto.com https://www.harmoniemutuelle- semideparis.com/fr
03/03 10h00	MUCO TRAIL DU PAYS DE NEMOURS BAGNEAUX SUR LOING	77	Trail 11 km 22 km		LAURENT ANNICK Pays de Nemours Running Trail 5 rue des Moulins 77710 NANTEAU SUR LUNAIN	03 36 89 06 78 06 89 06 55 78 annick.laurent77@gmail.com www.pays-nemours-running-trail.fr/
03/03 10h15 10h00	À VOS BASKETS Espaces V VILLEPINTE	93	Route 10 km 21,1 km	REG REG	DEWEZ FLORENT Mairie, Service des Sports Rue Pierre Audat 93420 VILLEPINTE	01 43 84 84 51 06 23 41 35 97 fdewez@ville-villepinte.fr http://ville-villepinte.fr
09/03 14h30 15h00 15h00	FOULÉES DU TERTRE À MONTMARTRE Rue Sainte Eleuthère PARIS	75	Route 1,2 km 3,3 km 10 km		GONTIER JEAN-MICHEL — OMS 18 14 rue du Clos Drouhot 95500 GONESSE	06 34 62 22 30 gontierjeanmichel@orange.fr
09/03 19h00 18h00 18h00	SINE QUA NON RUN Place de la Bataille de Stalingrad PARIS 19e	75	Route 10 km 6 km 6 km		JANDET QUENTIN Sine Qua Non - Sport Market 11 rue d'Orléans 92210 SAINT CLOUD	06 33 61 07 97 qjandet@sportmarket.fr https://www.finishers.com/
09/03 13h45	CROSS DES JELINES SAINT PIERRE LES NEMOURS	77	Cross		AUDABRAM LAURENT US Nemours Saint Pierre Athlé 1 bis rue du Chemin Vert 77140 DARVAULT	06 77 80 56 73 presidence.usnspa@gmail.com https://athle-nemours-saint- pierre.com/
10/03 11h30 09h30	LA MELDOISE MEAUX	77	Route 7,5 km Jeunes		LEBLACHER ÉRIC Service des Sports 24 avenue Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	01 83 69 01 40 06 15 15 47 28 eric.leblacher@meaux.fr
10/03 09h00	SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET Rue de l'Étang d'Or RAMBOUILLET Chpts DEP	78	Route 21,1 km	REG	JOLLY HERVÉ ASCC Rambouillet Olympique 68 rue du Clos Batant 78120 RAMBOUILLET	06 83 95 80 53 contact.rambouilletolympique@ gmail.com www.rambouillet-olympique.com

11^e ÉDITION



TRAIL LA GRIFFON' YERRES

10 MARS 2024

www.yerres-ac.com

1 KM

2 KM

3 KM

SOLO OU DUO

12 KM

CHALLENGE
NATURE 91

285 D+

23 KM

CHALLENGE
NATURE 91

600 D+

12 KM

NOUVEAU
MARCHÉ NORDIQUE

285 D+

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
10/03 10h00 10h00	6 & 12 km DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY Complexe sportif Bretagne CARRIÈRES SOUS POISSY	78	Route 12 km 6 km		LOUCHE BERNARD — FLEP 2 rue de la Butte des Groux 78570 Chanteloup-les-Vignes	01 39 27 06 93 06 25 08 56 27 nature@flep-carrieres.fr https://flep-course.sportsregions.fr
10/03 09h45 10h00 08h45	TRAIL LA GRIFFON'YERRES Stade Léo Lagrange YERRES	91	Trail 23 km 12 km Jeunes		PAILLLOL DOMINIQUE Yerres Athlétique Club BP23 91330 YERRES	06 01 85 24 01 dompaillo@gmail.com https://www.yerres-ac.com/
10/03 11h00	LA PUTÉOLIENNE Île de Puteaux PUTEAUX	92	Route 5 km 3 km		TANGUY YANN Mairie de Puteaux 131 rue de la République 92800 PUTEAUX	01 46 92 92 92 06 32 18 19 06 ytanguy@mairie-puteaux.fr http://puteaux.fr
10/03 09h30 10h30	SEMI-MARATHON DES LIONS Parc du Bord de Seine RUEIL MALMAISON	92	Route 10 km 21,1 km		GIREME JEAN-PIERRE Lions Club de Rueil-Malmaison 39 avenue Victor Hugo 92500 Rueil-Malmaison	06 07 68 29 41 03 36 07 68 41 jpgireme@gmail.com www.lions-rueilmalmaison.fr/
10/03 10h15 10h45	COURSE SOLIDAIRE POUR LES DROITS DES FEMMES Parc des Sports FRESNES	94	Route 5 km 10 km		HELBERT MARION Mairie, service vie associative 1 place Pierre et Marie Curie 94260 FRESNES	01 49 84 56 53 marion.helbert@fresnes94.fr https://www.fresnes94.fr/
10/03	NESLES LA FOULÉE Foyer rural NESLES LA VALLÉE	95	Route 21,5 km 13 km 7 km 1,5 km		NEZOT FRÉDÉRIC Comité des Fêtes — Mairie Place Jules Paroiss 95690 NESLES LA VALLEE	06 17 58 41 05 fred.nezot@orange.fr
16/03 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Ap ^t 48, 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
16/03	ECOTRAIL PARIS Domaine National de Saint-Cloud (92) PARIS	75	Trail 80 km 45 km 30 km 18 km 10 km	NAT	PARDAILHE-GALABRUJN HERVÉ Les Trailers de Paris 15 sentiers des Tricots 92130 ISSY LES MOULINEAUX	06 15 19 91 65 herve.pardailhe@traildeparis.com https://www.ecotrailparis.com/
16/03	ECOTRAIL PARIS Domaine National de Saint-Cloud (92) PARIS	75	Marche Nordique 18 km 10 km		PARDAILHE-GALABRUJN HERVÉ Les Trailers de Paris 15 sentiers des Tricots 92130 ISSY LES MOULINEAUX	06 15 19 91 65 herve.pardailhe@traildeparis.com https://www.ecotrailparis.com/
16/03 17h30	RONDE PÉDESTRE DE SOISY Hôtel de Ville SOISY SOUS MONTMORENCY	95	Route 5 km		MAZALUD JACKIE — ACSAM Rue du docteur Schweitzer 95230 SOISY SOUS MONTMORENCY	06 62 07 76 20 acsam.athle@gmail.com
17/03 10h15	10 km MAGNY Rue de la Sourde MAGNY LE HONGRE	77	Route 10 km		HIANE LAHCÈNE 109 avenue R. Leclerc 77370 FONTENAILLES	06 09 69 42 38 fontenailles@outlook.fr http://lesportif.com
17/03 11h00 10h45 09h45 09h30 09h00	L'AVONNAISE AVON	77	Route 10 km 5 km Relais Jeunes 10 km MN		GUILLEMIN PHILIPPE Avon Athlétisme Club 1 rue de la Bascule 77190 VILLIERS EN BIÈRE	06 43 32 19 40 philippeguillemin@orange. www.avonathletismeclub.fr/

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
17/03 10h00	LES 16 km VERTS DU VAUDOUE Le Vaudoué, place Pasteur LE VAUDOUE	77	Route 16 km		GALLIER VALÉRIE ESF Athlé 7 rue du Dr Battesti 77760 LA CHAPELLE LA REINE	06 71 82 98 35 esfathle@gmail.com
17/03 08h00 08h30	TRAIL AUFFARGIS AUFFARGIS	78	Trail 46 km 26 km		GUYON THIERRY ASR Trail78 219 route des yvelines 78830 BULLION	07 86 64 61 66 guyon.thierry@orange.fr https://asr-trail78.com/
17/03 15h00 15h15	LA RONDE DU HIBOU LE PLESSIS ROBINSON	92	Route 17 km 5,2 km 1,5 km		MANOUVRIER FABRICE 1 rue Léo Lagrange 92350 LE PLESSIS ROBINSON	06 25 78 46 80 manouvrier.fabrice@gmail.com https://athle92.fr
17/03 09h00 08h45 09h05	REV7 TRAIL MENUCOURT	95	Trail 13 km 20 km 13 km		ASSOCIATION REV7 1 place de la Marèche 95180 MENUCOURT	07 83 48 95 68 association.rev7@gmail.com https://www.rev7-menucourt.fr/
23/03 13h30 14h00 15h00	FOULÉES MONTLIGNONNAISES Rue des Écoles MONTLIGNON	95	Route 0,85 km 1 km 10 km		CARVALHINHO THOMAS Comité des Fêtes 10 rue de Paris 95680 MONTLIGNON	01 34 16 12 56 06 18 37 65 09 thomas.carva@montlignon.fr https://www.protiming.fr/
23/03 15h15 14h30 14h00	SEMI-MARATHON DE SAINT-WITZ SAINT WITZ	95	Route 21,1 km 10 km 4,5 km		JOLY OLIVIER Comité Organisation Semi Saint-Witz 7 Impasse des Champs 95470 SAINT-WITZ	06 78 75 38 36 contact@ semi-marathon-saint-witz.fr www.semi-marathon-saint-witz.fr
24/03 09h30 10h10 10h30	LES FOULÉES DE L'ASSURANCE Avenue de l'Hippodrome, bois de Boulogne PARIS	75	Route 6,73 km 5 km 10 km		STURTZ LAURENT Les Bénévoles du Sport 39-47 rue du Docteur Blanche 75016 PARIS	09 72 25 86 30 contact@lesbenevolesdusport.fr www.lesfouleesdelassurance.com
24/03 08h50 08h45 09h15 09h15	LA PRESLOISE EN BRIE Stade Bixente Lizarazu PRESLES EN BRIE	77	Route 1,4 km 11,5 km 6,8 km 17 km		MONGAULT PATRICK A.P.A. 26 rue Abel Leblanc 77220 PRESLES EN BRIE	06 07 43 45 59 Patrick.mongault@wanadoo.fr https://www.preslesenbrie.eu/
24/03 10h00 09h00 12h00	FOULÉE DAUBERGENVILLE Place Louvain AUBERGENVILLE Chpts DEP	78	Route 10 km 5 km Jeunes 10 km MN	REG REG	GALLET STÉPHANE Maison des Associations 25 route des Quarante Sous 78410 AUBERGENVILLE	06 73 59 40 53 c2agallet@free.fr
24/03 09h30	COURSE DU PRINTEMPS VOISINS LE BRETONNEUX	78	Route 15 km 6 km Jeunes		BILLAUD JULIE Centre Alfred-de-Vigny 24 avenue du lycée 78960 VOISINS LE BRETONNEUX	01 30 43 65 85 directrice@chezalfred.info
24/03 09h00 10h00 11h30 09h02	LA PISCIACAISE Parc de la Charmille POISSY	78	Route 5 km 10 km Jeunes Rando		BERNO DOS SANTOS SANDRINE Mairie Place de la République 78300 POISSY	01 39 22 56 93 sports@ville-poissy.fr https://lapisciacaise.fr/
24/03 08h30 09h15 10h15	TRAIL DU JOSAS 35 rue Saint Roch JOUY EN JOSAS	78	Trail 35 km 25 km 15 km		ROSSIGNOL THOMAS 19 avenue Jean Jaurès 78350 JOUY EN JOSAS	01 39 20 11 12 t.rossignol@jouy-en-josas.fr http://www.traildujosas.com

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
24/03 09h45 09h00	FOULÉES DE SAVIGNY Stade Jean Moulin SAVIGNY SUR ORGE Chpt DEP 10 km	91	Route 10 km 5 km	REG REG	LUNEAU VINCENT Savigny Athlétisme 91 151 avenue Gabriel Péri 91600 SAVIGNY SUR ORGE	06 49 34 42 57 vincentluneau@hotmail.fr http://www.Sa91foulées.fr
24/03 09h30 09h45	LES ARCADES DE L'AQUEDUC Stade MILLY LA FORÊT	91	Trail 23,3 km 11 km		BALL MICHEL Sports Aventures Découvertes 24 rue des Rives de l'École 91490 MILLY LA FORÊT	06 81 71 72 83 michel.ball47@gmail.com https://www.sadmilly.fr/
24/03 14h30 13h15	SEMI-MARATHON D'ANTONY Stade Georges Suant ANTONY	92	Route 21,1 km 5 km	REG	JACOB SYLVAIN Mairie Direction des Sports Place de l'Hôtel de Ville 92160 ANTONY	01 40 96 71 80 06 74 58 54 71 sylvainjacob@ville-antony.fr http://www.ville-antony.fr
24/03 09h30	SEMI-MARATHON DE JOINVILLE Quai Polangis JOINVILLE LE PONT	94	Route 21,1 km		FINET LUCAS 23 rue de Paris 94340 JOINVILLE LE PONT	06 52 81 04 41 contact@acparisjoinville.fr http://acpj.athle.fr/
24/03 09h00 09h45	TRAIL PATRIMONIAL ANDRÉ D'ORMESSON Centre culturel ORMESSON SUR MARNE	94	Trail / Marche 22 km tr 10 km tr		GOMEZ RAPHAËL Union Sportive d'Ormesson 32 allée du Prê César 94490 ORMESSON SUR MARNE	06 25 57 28 58 cap.ormesson@hotmail.fr http://www.trailormesson.com/
24/03 10h45 10h45 09h00	COURSE DES CÔTEAUX Gymnase Jean Moulin SAINT LEU LA FORÊT	95	Route 10 km 50 km Jeunes		MICHOUT-FAVONE MARC 52 rue du général Leclerc 95320 SAINT-LEU-LA-FORET	01 30 40 22 52 marc.michout@ saint-leu-la-foret.fr
24/03	LES FOULÉES MAGNYTOISES MAGNY EN VEXIN	95	Route 5 km 10 km		GOUSSET JOHNNY Les Foulées Magnytoises 18 rue national 95420 MAGNY EN VEXIN	06 08 04 06 78 johnny.gousset@yahoo.fr
30/03 19h00 19h00	COURS À LA BON'HEURE (LA VERNOLIENNE) Île de Loisirs du Val de Seine VERNEUIL SUR SEINE	78	Trail nocturne 15 km 8 km MN		MINVIELLE LAURENCE VAC Athlétisme 9 Chemin des Buissonnets 78480 Verneuil sur Seine	06 12 71 82 92 vac.athletisme@gmail.com www.verneuil-athletisme.fr/
31/03 08h45 10h00 10h15 09h10	COURS À LA BON'HEURE ! LA VERNOLIENNE VERNEUIL SUR SEINE	78	Route 24 km 15 km 8 km Jeunes		MINVIELLE LAURENCE VAC Athlétisme 9 Chemin des Buissonnets 78480 VERNEUIL SUR SEINE	06 12 71 82 92 vac.athletisme@gmail.com www.verneuil-athletisme.fr/
31/03 09h00 09h00	EKIDEN DE MONTGERON MONTGERON	91	Route 42,195 km 10 km		TARENNE ADRIEN Ekiden de Montgeron 41 rue de la Justice 91230 MONTGERON	06 89 28 72 50 adrien.tarenne@gmail.com www.esmontgeron-athle.fr/
31/03 10h00	LA VIVICITTA SAINT OUIEN	93	Route 10 km		MALICK RACHIDI LA VIVICITTA 3 rue Ampère 93400 SAINT-OUIEN	01 40 11 32 86 01 42 43 17 41 claude_lacherest@yahoo.fr
05 & 7/04 08h00 19h30 20h15	SCHNEIDER ELECTRIC MARATHON DE PARIS Rue de Rivoli PARIS	75	Route 42,195 km 10 km 5 km	INT NAT NAT	DELPEUCH THOMAS Amaury Sport Organisation 40-42 quai du Point du Jour 92100 BOULOGNE BILLANCOURT	06 85 53 60 37 contact@timeto.com http://www.schneiderelectricparismarathon.com/fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
06/04	LA DIAGONALE DES YVELINES Breuil Bois Robert ROCHFORT EN YVELINES	78	Route 100 km 50 km 20 km 12 km		PELOSSE ALAIN AAA Aventure 1 place Flaubert 78990 ELANCOURT	06 60 16 79 01 pelosse.alain@orange.fr
06/04 14h30 14h30 16h00	TOUR DE MÉRY MERY SUR OISE	95	Route 10,2 km 3 km Jeunes		GUILLOU HERVÉ Us Mery / Oise Ac 76B avenue des Bonshommes 95290 L'ISLE ADAM	06 73 69 47 72 herve.guilou3@orange.fr http://club.quomodo.com/
07/04	FOULÉES VAIROISES VAIRES SUR MARNE	77	Route 6 km 12 km		RAMIREZ JEAN-CHARLES Foulées Vairoises 26 boulevard de Lorraine 77360 VAIRES SUR MARNE	06 67 71 52 48 flarroq.usvec@gmail.com
07/04 10h00 09h15 11h45 11h30	FOULÉES VERTES LONGPERROISES Ecole maternelle LONGPERRIER	77	Route 10 km 3 km 2 km 1 km		LE VAILLANT CHRISTOPHE Foulées Longperroises 2 rue de Maincourt 77230 LONGPERRIER	06 60 48 11 37 christophevaillant@orange.fr
07/04 09h00 10h00 10h45 10h45	MARCHE ATHLÉTIQUE DE L'OURCQ OCQUERRE	77	Marche Athl. 10 km 5 km Jeunes 20 km	REG	BENOIST FRANKY Athlétic Club du Pays de l'Ourcq 77440 OCQUERRE	06 77 52 98 75 acpo77.communication@gmail.com
07/04 10h00 10h15 09h45	TRAIL DE CRÈVE-CŒUR Nemours	77	Trail 11 km 5 km 25 km		VALTAT DANIEL Trail de Crève-Cœur 5 rue des Praillons 77167 BAGNEAUX SUR LOING	06 14 12 36 14 06 14 12 36 14 valtat.daniel@gmail.com http://site.ansa.free.fr
07/04 10h00 10h00 12h00	LA FRENEUSIENNE Stade Jean Pierre Bauve FRENEUSE	78	Route 10 km 5 km 1 km		ADRIEN ADRIEN — ECO ACTIF 9 bis rue de Mousseaux 78840 FRENEUSE	06 72 35 40 05 adrienlesec@yahoo.fr
07/04 09h30 09h15	NORDIQUE ESSONNIENNE DRAVEIL	91	Marche Nordique 13,5 km 7,5 km		GRANANA CLAUDE La Balade des Chênes d'Antan 97 rue Eugène Delacroix 91210 DRAVEIL	06 70 53 85 17 claudе.granana@ricoh.fr
07/04 sous réserve	COURSE D'ALFORTVILLE ALFORTVILLE	94	Route		UNION SPORTIVE D'ALFORTVILLE Stade du Parc des Sports 94140 ALFORTVILLE	alfortville.athletisme@gmail.com
07/04 14h00	SEMI-EKIDEN BEAUCHAMP BEAUCHAMP	95	Route 21,1 km		LOUBAT STÉPHANE A.C. Beauchamp 13 av. de La Rochefoucauld 95250 BEAUCHAMP	06 50 86 91 81 stephane.loubat@free.fr
14/04 08h30 09h30 09h45	TRAIL DE LA CRAPAHUTE GOUAIX	77	Trail 42,3 km 17,9 km 12 km		LAURENT CHRISTOPHE Athle Nordik Trail En Provinois 15 rue du Colombier 10400 SAINT AUBIN	06 64 19 31 69 contact@ athle-nordik-trail-provinois.fr https://lacrapahute.fr/
21/04 09h30	10 km DU 20^e Mairie du 20 ^e PARIS	75	Route 10 km		PENAFIEL ISABELLE Paris Sport Club 23 rue des Balkans 75020 PARIS	01 44 62 83 00 06 16 48 39 05 secretariat.psc@gmail.com https://www.le-sportif.com/

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
21/04 09h30 08h45	EKIDEN & 5 km DU PAAC Pavé de Pontault PONTAULT COMBAULT	77	Route 42,195 km 5 km	REG REG	DELZENNE SYLVAIN Eکید du PAAC 1 ter avenue de la Brunerie 77330 OZOIR LA FERRIERE	06 07 39 64 03 paac.athletisme@gmail.com http://ekidendupaac.free.fr
21/04 10h45 09h30 10h15	LA NEMOURIENNE 10 km NEMOURS		Route 10 km 5 km Jeunes	REG	MEUNIER NICOLAS Service des sports 39 rue du Docteur Chopy 77140 NEMOURS	01 64 78 40 51 06 72 41 74 84 nicolas.meunier@ville-nemours.fr http://www.nemours.fr
21/04 14h15	MARCHE NORDIQUE DU PAAC Marmouzets à La Queue en Brie PONTAULT COMBAULT		Marche Nordique 10 km		DELZENNE SYLVAIN Eکید du PAAC 1 ter avenue de la Brunerie 77330 OZOIR LA FERRIERE	06 07 39 64 03 paac.athletisme@gmail.com http://ekidendupaac.free.fr
21/04 08h30 09h00 10h00 10h30	TRAILS DE LA BRIE DES MORINS SAINT CYR SUR MORIN	77	Trail 60,6 km 42,19 km 24,4 km 12,9 km		DEVILLIERS LAURENT Ultra Trail de la Brie des Morins 3 la Piloterie 77510 La Trétoire	06 34 31 56 38 laurent@raidbriard.com http://www.utbriedesmorin.com/
21/04 09h00 09h15 10h00 10h05	RAMBOLI'TRAIL Bergerie Nationale RAMBOUILLET		Trail 26 km 17 km 10 km 5 km 10 km MN		DHUIC MARC-OLIVIER RAMBOUILLET SPORTS-XTREM RUNNING TRAIL 81 rue d'Arbouville 78120 rambouillet	06 95 92 05 33 mo.dhuicq@gmail.com https://www.trail-rambouillet.fr/
21/04 10h05 09h10	LA BALADE DES CHÊNES D'ANTAN DRAVEIL		Trail 21,1 km 10 km Jeunes		GRANANA CLAUDE La Balade des Chênes d'Antan 97 Rue Eugène Delacroix 91210 DRAVEIL	06 70 53 85 17 claude.granana@ricoh.fr
27/04 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Apt 48, 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
27/04 19h00 20h30 20h30	LES VIRÉES DE FUNRUN SAINT THIBAUT DES VIGNES		Route 5 km 10 km 18 km		GUY NICOLAS — fun run 77 11 rue de la Plaine 77400 SAINT THIBAUT DES VIGNES	06 89 50 28 58 06 71 89 56 26 funrun77400@gmail.com
27/04 05h00 06h00 08h00 10h00 15h00 20h00	2T2M MONTLIGNON	95	Trail 84 km 60,5 km 43 km 22,7 km 22,7 km 10 km		COLLET AURÉLIEN ObjectifSports Nature 9 rue Jean Bonal 95570 Bouffemont	06 77 06 14 18 orga.trail@gmail.com https://2t2m.fr/
28/04	LA FOLLÉE IMPÉRIALE FONTAINEBLEAU		Route 21,1 km 10 km 5 km	REG REG	DURIEU SYLVIE Pays de Fontainebleau Athlé Sud 77 Route de l'Ermitage 77300 FONTAINEBLEAU	01 60 72 31 75 06 87 65 73 81 AFA.athle@free.fr http://www.athlesud77.com
28/04 09h40 09h30 09h45	SEMI-MARATHON & 10 km DE TRAPPES TRAPPES	78	Route 21,1 km 10 km 1,5 km		PILLU BENOIT service des sports 1 place de la République 78190 TRAPPES	01 30 69 18 67 06 07 54 85 62 benoit.pillu@mairie-trappes.fr http://semimarathontrappes.fr

LES FOULÉES DE PONTAULT

12^e
Édition

Championnat île de France d'Ekiden

EKIDEN *

MARCHE NORDIQUE

5 KM*

21
AVRIL
2024

PAAC



* qualificatif au championnat de France.

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
28/04 07h00 08h00 09h00	TRAIL DES CERFS LA QUEUE LES YVELINES	78	Trail 45 km 28 km 15 km		FEUTRY PHILIPPE AESN78 14 rue des Châtaigniers 78940 LA QUEUE LES YVELINES	06 51 34 98 42 phfeutry@free.fr http://www.aesn78.com
28/04 08h30 09h15 09h20	TRAIL DES CÔTEAUX DE GUERVILLE Salle des fêtes de Senneville, rue de la persévérance GUERVILLE	78	Trail 28 km 15 km 14 km		CHAULET DAMIEN 4 place de la Mairie 78930 GUERVILLE	06 79 88 76 06 guervilletrailrunning@gmail.com http://traildescoteauxdeguerville.net
28/04 07h30 09h00 09h20 09h20	LE LIÈVRE ET LA TORTUE Moigny sur École, chemin Malabry MAISSE	91	Trail 42 km 24 km 10 km 28 km		POINTEAU ÉRIC Le Lièvre et la Tortue HOTEL DE VILLE 91720 MAISSE	06 83 95 30 69 lievretortue@hotmail.com http://www.lievretortue.fr/
28/04 09h00 10h00 10h45 10h46 11h45	FOULÉE MEUDONNAISE Terrasse de l'Observatoire MEUDON	92	Route Jeunes 8 km 5 km 5 km 10 km		TERBECHÉ HOUARI AS Meudon OMSL Meudon 8 avenue de Trivaux 92190 MEUDON	01 45 07 93 50 01 41 14 82 23 houari.terbeche@ mairie-meudon.fr www.fouleemeudonnaise.fr/
28/04 10h30 10h30	VIVICITTA Place du Marché VITRY SUR SEINE	94	Route 10 km 5,5 km duo sur 10 km		HULOT MARIUS FSGT94 115 avenue Maurice Thorez 94200 IVRY SUR SEINE	01 49 87 08 50 https://fsgt94.org
28/04 09h00	EKIDEN DU GOLF DE ROISSY PAYS DE FRANCE ROISSY EN FRANCE	95	Route 42,195 km	REG	GHOMRASNI SLIM ROISSY PAYS DE FRANCE 6 bis avenue Charles de Gaulle 95700 ROISSY	07 72 25 84 87 sghomrasni@ roissypaysdefrance.fr
28/04 10h00 10h00	PLOGGING PONTOISE Office du tourisme PONTOISE	95	Route 10 km 5 km		BOURDOU PASCAL Pontoise Durablement Apt 4232 4 ch. de la Pelouse, 95300 Pontoise	07 85 76 40 80 pascal.bourdou@orange.fr https://www.helloasso.com/
30/04 09h15 20h45 09h30	LES 3 RUNS DE SÉNART Carré Sénart LIEUSAIN	77	Route 10 km 5 km 23 km	REG	HOLL NICOLAS Marathon de Sénart 500 place des Champs Elysées BP62 91054 EVRY-COURCOURONNES	01 74 57 52 44 06 86 48 55 71 n.holl@grandparissud.fr http://lesrunsdesenart.grand-parissud.fr
01/05 09h30 09h30 09h30 09h30	TRAIL PORTES DU VEXIN Parc, place Famy ISSOU	78	Trail 27 km 14 km 7 km 14 km MN		RICHARD VALÉRIE Issou Running Trail Place Famy 78440 ISSOU	issouathle@gmail.com asissou.athletisme
01/05 10h30 09h30	COURSE DU MUGUET Devant le stade des Maradas PONTOISE	95	Route 10 km 5 km	REG	TRAORE SANOUNOU EACPA Complexe Sportif des Maradas Passage du lycée 95300 PONTOISE	07 60 99 54 10 projets.eacpa@gmail.com https://www.eacpa.fr/
04/05 16h00 16h00	LES COURSES DU CHÂTEAU DE SULLY Parc du Château ROSNY SUR SEINE	78	Route 10 km 5 km		PLANQUAIS PATRICE 4 allée de Picardie 78200 MAGNANVILLE	06 83 57 14 58 patrice.planquais@wanadoo.fr https://csmr.assoconnect.com/

 Apporter plus de visibilité
à vos courses hors stade.

 Augmentez la fréquentation
de vos courses.



**Faites vous
connaître !**

Paraissez dans
RUNNING EN ÎLE DE FRANCE.

Renseignements à : infosparution.apcap@gmail.com


Association Promotionnelle de la Course A Pied en ile de france

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
04/05 17h00 17h30 17h45 18h00 15h00	LES FOULÉES DES THERMES Parc des Thermes FORGES LES BAINS	91	Trail 21 km 10 km 10 km MN 5 km Jeunes		LECLERE DOMINIQUE Ouest Essonne Athlétisme Mairie, place du Gal de Gaulle 91470 LIMOURS	06 59 47 07 60 ouest.essonne.athle@free.fr www.les-foulees-des-thermes.fr
05/05 09h00 09h30 10h30	AU PAS DE COURSE CONTRE LE CANCER Parc du Patis à Meaux CHAMPS SUR MARNE		77	Route 8 km 4 km 2 km		VAUCHÉ CHARLOTTE Au pas de course contre le Cancer 12 avenue des Acacias 77400 LAGNY SUR MARNE
05/05 10h10 09h00 09h40 09h10	FOULÉE SAINT BRIÇOISE Place Mairie SAINT BRICE	77	Route 12,5 km 5 km Jeunes MN		VION ANDRÉ Foulée Saint Briçoise 18, Rue des Romenelles 77160 SAINT-BRICE	03 31 60 67 45 06 12 88 67 61 vionandre@sfr.fr http://fouleesaintbricoise.fr
05/05 10h00 09h00 10h10	FOULÉES DE BEAUMONT Stade rue du Pont BEAUMONT DU GÂTINAIS	77	Route 10 km 5 km Jeunes		DANY PHILIPPE Bien Vivre à Beaumont 2 route de Nemours 77890 Beaumont du gatinais	01 77 03 93 86 07 81 73 82 47 philippe.dany58@hotmail.fr
05/05	TOUR DE HOUILLES HOUILLES	78	Route 10 km	REG	SAPEI SÉBASTIEN S.O. Houilles 23 rue Gabriel Péri 78800 HOUILLES	01 39 15 09 75 06 71 63 24 79 tourdehouilles2023@gmail.com
05/05 10h00	CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE MARCHÉ NORDIQUE Île de loisirs des Boucles de Seine MOISSON	78	Marche Nordique 10 km		BETRANCOURT JEAN-SÉBASTIEN LIFA 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS	01 42 55 95 52 crr@athleif.org https://www.lifa-athle.fr/
05/05	LA GUYANCOURSE GUYANCOURT	78	Route 10,7 km Jeunes		DEFRANCE DAMIEN E.A.S.Q.Y. Esp. 1901, 22 rue Maurice Ravel 78190 TRAPPES	06 51 68 86 86 guyancourse@gmail.com
05/05	TRAIL DES LAVOIRS Château de la Madeleine CHEVREUSE	78	Trail 23 km		CHUBERRE STÉPHANE Asso. route des 4 châteaux Chemin des regains 78460 CHEVREUSE	06 87 03 19 37 chuberre.stephane@sfr.fr
05/05 09h30 10h45	FOULÉES DE NOISY LE GRAND Stade Alain Mimoun NOISY LE GRAND	93	Route 10 km Jeunes	REG	JEAN-PHILIPPE Service des Sports Hôtel de Ville BP49 93161 Noisy-le-Grand	06 10 23 04 14 service.sports@ville-noisylegrand.fr
05/05 09h30 09h30 11h00 10h00	COURSE POUR CLARA Centre aéré 154 rue de Marolles BOISSY SAINT LÉGER	94	Route 12 km 5 km Jeunes 4,2 km Ma		MORIZUR GÉRALDINE Association Clara Fait Et Rit 2 allée des Érables 94470 BOISSY SAINT LEGER	06 88 17 39 05 06 07 16 86 29 clarafaittrit@gmail.com http://clarafaittrit.e-monsite.com
08/05 9h45	LA COURSE DU SANGLIER CERNY	91	Nature 21 km 11 km 11 km MN		LANGLOIS DOMINIQUE 224 boulevard John Kennedy 91100 CORBEIL ESSONNES	06 29 51 36 01 06 62 11 30 26 dominiquelanglois91@gmail.com http://course.sanglier.free.fr
08/05 10h15 10h00 09h30	FOULÉES OSNYSOISES Château de Grouchy OSNY	95	Route 10 km 5 km Jeunes		BABBUCCI RÉGINE Mairie 14 Rue William Thornley 95520 OSNY	01 34 25 42 51 06 82 55 94 15 r.babbucci@ville-osny.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
08/05 15h00	LES 24h DU SBA Parc Georges Brassens rue des deux piliers SAINT BRICE SOUS FORÊT	95	Route 24h		LUDER ANNE-CLAIRE Saint Brice Athlétisme 3 rue de Nézant 95350 SAINT BRICE SOUS FORET	07 77 44 70 73 sba095@sfr.fr
09/05 09h45 10h30 09h15	LES FOULÉES BLANC-MESNILOISES Parc Anne de Kiev LE BLANC MESNIL		93	Route 5 km 10 km 1,5 km		PEREIRA JOAO MANUEL Club Running Blanc-Mesnil 27 rue Halévy 93150 LE BLANC MESNIL
09/05	LES FOULÉES PIERREFITTOISES Centre ville PIERREFITTE SUR SEINE	93	Route 10 km		TIMBA HERMANN Foulées Pierrefittoises 2 rue Maurice David 93380 PIERREFITTE SUR SEINE	03 36 76 41 54 06 76 41 40 54 aspierrefitte@gmail.com
09/05 09h00	LES 3h DU SBA Parc Georges Brassens rue des deux piliers SAINT BRICE SOUS FORÊT	95	Route 3h		LUDER ANNE-CLAIRE Saint Brice Athlétisme 3 rue de Nézant 95350 ST BRICE SOUS FORET	07 77 44 70 73 sba095@sfr.fr
12/05 09h30 09h00	TRAIL LE POUCE Bois de Vincennes PARIS 12 ^e	75	Nature 15 km 1,65 km		CÉSAR BENOIT Courir pour le plaisir 212 bis rue de Charenton 75012 PARIS	06 15 76 26 15 courirpourleplaisir@hotmail.fr http://courirpourleplaisir.fr
12/05 09h15 08h30 08h35	ENTRE DHUIS ET MARNE THORIGNY SUR MARNE	77	Route 12 km 22 km Jeunes		GUISE HERVÉ Courir Avec Pomponne 1 rue du Général Leclerc CS50306 77405 POMPONNE Cedex	07 50 58 53 27 herve.guise@free.fr www.couriravecpomponne.com



COURIR POUR LE PLAISIR BY BENOIT CESAR

Les rendez-vous 2024

• Le 12 MAI 2024

TRAIL LE POUCE (10^e ÉDITION) au bois de Vincennes*

15 km et mini-trail de 1,650 km (enfants seuls ou enfants-parents)

• Le 20 OCTOBRE 2024

LA COURSE DU DODO (13^e ÉDITION) au parc Montsouris*

6,5 km et course 1,400 km (enfants seuls ou enfants-parents)

• Le 1 DÉCEMBRE 2024

COURIR POUR LE PLAISIR (19^e ÉDITION) au bois de Vincennes*

10 km et course de 1,5 km (enfants seuls ou enfants-parents)

* Inscriptions sur PROTIMITING
ou Bulletin sur le site de :
www.courirpourleplaisir.fr

Renseignements par mail à
courirpourleplaisir@hotmail.com
ou vous pouvez contacter
BENOIT CESAR au 06 15 76 26 15

Merci par avance pour votre
participation, à très bientôt,
toute l'équipe de l'organisation
et les bénévoles.

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
19/05 10h00 09h00 12h30	L'ARMENTIÈROISE ARMENTIÈRES EN BRIE	77	Route 16 km 7 km 1 km		LEBLACHER ÉRIC 9 rue du Chef de Ville 77440 ARMENTIERES EN BRIE	06 15 15 47 28 eric.leblacher@gmail.com
19/05 09h15 09h00 09h40 09h45 11h40	LA RONDE DES ÉTANGS Gymnase Roger Bambuck VERT LE PETIT	91	Route 10 km 5 km 15 km 12 km MN Jeunes		MARQUES PIERRE La Ronde des Étangs 5 rue de la cheminée blanche 91710 VERT LE PETIT	06 80 93 71 81 pimarques@orange.fr http://www.rondedesetangs.fr
19/05 10h00 10h00 09h15	LES FOULÉES NOISÉENNES Stade Allende NOISY LE SEC	93	Route 10 km 5 km 1,5 km		RECHACHE SOFIANE Direction sports et Jeunesse 1 place du Maréchal Foch 93130 NOISY LE SEC	01 49 42 61 58 sofiane.rechache@noisysecc.fr
19/05 18h00 19h15 19h00	LA MAISONNAISE Avenue du Général Leclerc MAISONS ALFORT Chpts DEP	94	Route 5 km 10 km 21,1 km	REG REG	SUREAU NICOLAS ASA Athlétisme 25 bis av. du Général de Gaulle 94700 MAISONS ALFORT	07 81 51 94 10 sureau_n@hotmail.com
25/05 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Apt 48, 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
25/05 12h00	NO FINISH LINE PARIS Parc André Citroën PARIS 15 ^e	75	Route 24h		STURTZ LAURENT Les Bénévoles du Sport 39-47 rue du Docteur Blanche 75016 PARIS	09 72 25 86 30 contact@lesbenevolesdusport.fr www.nofinishlineparis.com/
25/05	LA MAROLLAISE MAROLLES EN HUREPOIX	91	Route 10 km 5 km Jeunes,MN		USM ATHLÉTISME Mairie 91630 MAROLLES EN HUREPOIX	usmatletisme@gmail.com
26/05 09h30 10h00 09h35	FOULÉE PAROISSIENNE LA GRANDE PAROISSE	77	Trail 18 km 10 km 10 km MN		LABADILLE JEAN RENÉ La Paroissienne 47 rue de Heurtebise, La Morelle 77148 LAVAL EN BRIE	01 60 70 10 56 06 42 66 36 72 jr.labadille@gmail.com http://afouleeparoissienne.fr
26/05 09h00 09h30 09h15 11h45	FOULÉES DE L'AMITIÉ Fort CHELLES	77	Route 21,1 km 10 km 5 km 1,5 km		BOIL JÉRÉMY U.S. Olympique de Chelles 9 avenue Augusta Holmes 77500 CHELLES	06 87 21 29 17 uso.chelles@yahoo.fr http://courirachelles-uso.com
26/05 09h35 10h50 10h45 10h20 09h45	LA BUISSONNIÈRE Complexe Sports et Loisirs La Buissonnière VAUX LE PENIL	77	Route 22 km 11 km 11 km MN 1 km 3 km		TRIQUET JOHNNY VLP Athlétisme Maison des Associations 1 rue du 11 Novembre 1918 77000 VAUX-LE-PENIL	06 77 47 84 21 contact@labuissonniere-vlp.fr http://www.labuissonniere-vlp.fr
26/05	CHATOU-SAINT GERMAIN EN LAYE CHATOU	78	Route 10 km		BOUKOBZA BRUNO BZA challenge 5 passage Renaudin 92330 SÉAUX	06 88 84 73 98 bruno.boukobza@gmail.com http://info@parissaintgermainla-course.com
26/05	FOULÉE VILLENNOISE VILLENNES SUR SEINE	78	Route 10 km 5 km		MONIN JEAN YVES OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS 36 avenue Foch 78670 VILLENNES SUR SEINE	06 13 27 57 58 07 79 49 91 75 alain.larigaldie0525@orange.fr http://ville-villennes-sur-seine.fr

26 mai 2024

- 10 KM course à Label Régional qualificative aux championnats de France
- 3 KM course familiale (à partir de 12 ans, inscriptions gratuites), départ 9h

Tarifs : 6 € jusqu'au 18 mai - 12 € à partir du 19 mai

Renseignements : 01 49 15 41 58 ou le-sportif.com

Inscriptions uniquement sur le-sportif.com

Co-organisateur : Office des Sports

Date limite pour les inscriptions : jeudi 23 mai à minuit

Aucune inscription ne sera prise après cette date

44[€]
édition

Foulées
Pantinoises

6 €
jusqu'au 18 mai

Scannez-moi



La course qui rassemble
tous les passionnés de running

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
26/05 07h00 08h00 10h00 10h00	LE VERNOLI'TRAIL Parc des Buissons 83 boulevard de l'Europe VERNOUILLET VERNOUILLET	78	Trail 59,7 km 33,3 km 18,6 km 9 km		LECOART JOËLLE Run en Seine 78 84 boulevard de l'Europe 78540 VERNOUILLET	06 85 14 08 11 contact.runenseine78@ gmail.com http://www.runenseine78.com
26/05	LA BUISSONNIÈRE DE VERRIÈRES-LE-BUISSON Route des Gâtines VERRIÈRES LE BUISSON	91	Trail 20 km 10 km 5 km		AJRAM NABIL Trait d'Union Place Charles de Gaulle 91370 VERRIÈRES LE BUISSON	01 69 53 11 24 communication@tuvb.org
26/05 09h30 09h35 11h00 11h15	COURSE DES CÉLESTINS Parc des Célestins, rue Gambetta MARCOUSSIS	91	Route 10 km 5 km 2,85 km 1 km		SIBILLEAU PASCAL A.S. Marcoussis 69 rue des Cornutas 91460 MARCOUSSIS	06 07 84 84 41 sibilleau.marcoussis@neuffr http://marcoussisathle.fr
26/05 09h30 09h45 11h15	L'ORCÉENNE NATURE ORSAY	91	Trail 15 km 8 km Jeunes		RICHER LINDA Mairie Service des sports Place du général Leclerc 91400 ORSAY	01 60 92 81 31 06 19 30 45 22 secretariatsports@mairie-orsay.fr
26/05 9h30	TRAIL DU CHÂTEAU DE DOURDAN DOURDAN	91	Trail 43 km 20 km 12 km		GOURVENEK SÉBASTIEN Mairie de Dourdan 91410 DOURDAN	06 30 80 47 19 acdourdan@gmail.com https://pays-dourdanathletisme. jimdosite.com/
26/05 10h30 11h00 09h00 09h30	FOULÉE VERTE DE CLAMART Stade de la Plaine Clamart CLAMART	92	Route 15 km 10 km 1,5 km 4,5 km		WAZ PHILIPPE Foulée Verte de Clamart, Bat C1 71 av Jean-Baptiste Clément 92140 CLAMART	06 81 35 91 32 philippe.waz@wanadoo.fr http://www.ccr92.fr
26/05	LES FOULÉES PANTINOISES Mairie PANTIN	93	Route 10 km 3 km	REG	Halim Hallou Mairie 84/88 av. du Général Leclerc 93500 PANTIN	resasports@ville-pantin.fr http://www.ville-pantin.fr
29/05	KILOMÈTRE DU TRÈFLE Stade du Pré Saint Jean SAINT CLOUD	92	Route 1 km		RAMOGNINO LIONEL Dassault Sports 20 allée des Genêts 78280	07 51 66 11 82 lionel.ramognino@free.fr https://www.facebook.com/ groups/1780496755329440
01/06 19h00 17h30 16h00 16h30	LES DIX BORNES DE LA SAINT MÉDARD Stade municipal BRUNOY	91	Route 10 km 5 km 1 km 2 km		CHAPELET THIERRY Athletic Brunoy Club 1 rue des Primevères 91330 YERRES	06 61 86 06 95 thierrychapjudo@hotmail.fr http://www.protiming.fr
01/06 16h30 17h15 18h00	LA ROBINSONNAISE Terrasse du Parc Henri-Sellier LE PLESSIS ROBINSON	92	Route 1,5 km 4,7 km 10 km		CHESNEAU NADINE Mairie 3 place de la Mairie 92350 LE PLESSIS ROBINSON	03 31 46 01 53 nadine.chesneau@ plessis-robinson.com www.plessis-robinson.com
02/06 09h00 09h15 11h30 11h45	FOULÉES BUSSY MARNE LA VALLÉE Moulin Russon BUSSY SAINT GEORGES	77	Route 16 km 9 km 9 km MN 1 km		CARCENAC JEAN-CHRISTOPHE Foulées Bussy Marne La Vallée 121 av du Clos Saint-Georges 77600 BUSSY SAINT GEORGES	06 51 19 20 55 jeanchristophe.bsga@free.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements	
02/06 09h30 10h15 11h30 11h45	FOULÉES DE SAINT PATHUS Complexe sportif SAINT PATHUS	77	Route 5 km 10 km 1 km 2 km		PEGLION JÉRÉMY Foulées de Saint Pathus 11 rue du Lavoir 77178 OISSERY	06 51 01 77 22 jeremy.peglion@gmail.com https://www.facebook.com/profile.php?id=100057604352335	
02/06 10h00	FOULÉES ACHÉROISES ACHERES		78	Route 15 km 10 km 5 km		PIERRE ROY — CLOCA Athlétisme 9 av. des Droits de l'Homme 78260 ACHERES	01 39 11 22 21 06 50 48 82 66 accueil@cloca.fr https://www.cloca.fr/
02/06 09h00	LA FOULÉE D'ORGERUS Place des Halles ORGERUS		78	Trail 10 km 5 km 21 km 12,5 km 12,5 km MN		HAUTEMONT OLIVIER Le souffle d'Orgerus 8 impasse de la Croix Neuve 78910 ORGERUS	06 83 80 57 47 lesouffledorgerus@hotmail.fr www.iso-fouleedorgerus.com
02/06 09h00	TRAIL DE L'HAUTIL Chemin de la Croix Saint-Marc CHANTELOUP LES VIGNES		78	Trail 18 km 13 km		CAILLEAU XAVIER Dir. des sports, OMS mairie annexe 2 rue Gustave Eiffel 78570 ANDRESY	01 39 74 66 03 06 69 38 61 83 xavier.cailleau@andresy.com
02/06 09h00 09h15 09h20	LES FOULÉES DU MOULIN Parc Moessner BREUILLET		91	Trail 21,7 km 11,3 km 11,3 km		ROUGE BRUNO Les Foulées du Moulin 59 ter chemin du Bois des Fossés 91180 SAINT GERMAIN LESARPAJON	06 30 91 96 15 lesfouleesbreuilletoises@gmail.com www.lesfouleesbreuilletoises.fr

LES 10 BORNES DE LA SAINT-MÉDARD

25^e édition

Samedi 1er juin 2024

BRUNOY Athletic Club

Inscriptions et renseignements : protiming.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
02/06 10h00 10h00	10 km DU PLESSIS-TRÉVISE Espace omni. Ph. Dedieuleveult LE PLESSIS TRÉVISE	94	Route 5 km 10 km		LARREY JULIENNE — USIPT 169 avenue Maurice Berteaux 94420 LE PLESSIS TREVISE	06 13 25 71 51 julienne.larrey@gmail.com www.usipt.fr
02/06 09h30 09h45	LA FOULÉE VERTE Gymnase MAROLLES EN BRIE Chpts DEP	94	Route 15 km 5 km		GRATIAS CLAUDINE Étoile Marollaise 5 rue Michel Ange 94370 SUCY-EN-BRIE	01 72 50 24 25 06 23 67 79 48 fouleevertemarolles@yahoo.fr http://etoile-marollaise.over-blog.com
02/06 09h30 09h00	URBAN TRAIL DE CERGY-PONTOISE CERGY PONTOISE	95	Trail 11 km 22 km		HAAS - MAURY LAURÈNE Raid Essec - Campus de l'ESSEC 3 avenue Bernard Hirsch 95000 CERGY	07 67 96 36 96 b00807292@essec.edu
08/06 10h00	LES 6 HEURES DE PONTAULT COMBAULT - LA RONDE DE CRICRI PONTAULT COMBAULT	77	Route 6h		SEGUI PHILIPPE Union Multi-Sports 28 rue des prés Saint Martin 77340 Pontault-Combault	06 74 13 18 90 phil.segui@gmail.com
09/06	ADIDAS 10 km PARIS PARIS	75	Route 10 km	NAT	DELPEUCH THOMAS Amaury Sport Organisation 40-42 quai du Point du Jour 92100 BOULOGNE BILLANCOURT	06 85 53 60 37 contact@timeto.com www.adidas10kmparis.fr/fr
09/06 09h30 09h30 09h45	TRAIL DES GLACIS Gymnase des Glacis (Collège la Plaine des Glacis) LA FERTÉ SOUS JOUARRE	77	Trail 21 km 10,5 km 5 km		FOURMONT PASCAL 123 en avant les glacis 26 avenue de Rebais 77260 LA FERTE SOUS JOUARRE	06 74 75 87 47 pascalfourmont@live.fr
09/06 09h30 10h00 11h00 10h30	TRAIL DU PAYS DE L'OURCQ CROUY SUR OURCQ	77	Trail 38 km 16,4 km 5 km Jeunes	REG	MEHEUT PASCAL Asso. Trail du Pays de l'Ourcq 15 rue du Pré Gault 77145 MAY EN MUTIEN	06 16 60 36 62 ap.meheut@gmail.com http://www.trailpaysourcq.fr
09/06 09h30	FOULÉE ROYALE SAINT GERMAIN EN LAYE	78	Route 10 km 5 km 1,5 km		CARRAT JOSÉ Maison des Associations 3 rue de la République 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE	06 09 03 60 95 Fouleeroyale@ fouleesdesaintgermainenlaye.com
09/06	LA RUÉE DES FADAS MONTALET LE BOIS	78	Course à obstacle		GRUNDELER THOMAS La Ruée des Fadas 15 rue Rondelet 34970 LATTES	06 42 35 93 07 06 52 42 80 97 thomas@ruedesfadas.fr
09/06 09h00	TRAIL DE L'ORANGERIE DE BONNELLES Mairie BONNELLES	78	Trail 39 km 18 km 11 km 18 km MN		TELLIER OLIVIER Trail de l'orangerie de Bonnelles 22 rue de la libération 78830 BONNELLES	06 87 33 86 09 olives78@orange.fr http://trailorangeriedebonnelles. jimdo.com/
15/06 18h30 19h00 19h00 18h00	TRAIL DU LYCÉE DE COULOMMIERS 6 rue des Templiers COULOMMIERS	77	Trail 10 km 10 km 21 km 0,95 km		COLLAUDIN SÉBASTIEN Trail du lycée de Coulommiers 6 rue des templiers 77120 COULOMMIERS	06 75 88 93 79 sebcollaudin@gmail.com https://www.traildulycee.fr/
16/06 09h00 10h30 10h45	LES FOULÉES DU 12^e Vélodrome Jacques Anquetil PARIS	75	Route 10 km 1 km 1,5 km	REG	S.A.M. PARIS 12 DANIEL LICHTENAUER 9 allée des Vergers 75012 PARIS	07 82 18 08 90 contact@samparis12.org https://foulees.samparis12.org

Date	Epreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
16/06 09h15 10h00 11h30	FOULÉES NANTEUILLAISES Place de la Mairie NANTEUIL LES MEAUX	77	Route 5,5 km 11 km Jeunes		MOUGENOT FRÉDÉRIC Comité des fêtes 25A rue Benjamin Brunet 77100 NANTEUIL LES MEAUX	07 85 99 43 23 f.mougenot@nanteuil-les-meaux.fr
16/06 10h30 10h30 09h45 09h30	LES FOULÉES LORRÉZIENNES LORREZ LE BOCAGÉ PREAUX	77	Route 10 km 5 km Jeunes 11 km MN		BICHEREL CLAUDE A.S. du Bocage Gâtinais MAIRIE 1 rue Émile Bru 77710 LORREZ-LE-BOCAGE PREAUX	01 64 70 52 70 06 73 77 90 63 tasbic@free.fr http://www.asbg-lorrez.fr
16/06 09h00 09h00 09h00	TOURN'ENSEMBLE Etang du Moulin à Vent TOURNAN EN BRIE	77	Route 21 km 7 km 7 km MN		BRUN ALAIN ASCT Course à pied 6 rue du Père Brottier 77220 TOURNAN EN BRIE	06 65 73 37 71 ascctcourse.tournan@gmail.com https://ascctournancap.blogspot.com/
16/06 10h00	TRAIL DES FOULÉES CERNAYSIENNE Rue du Moulin CERNAY LA VILLE	78	Trail 20 km 10 km		LES FOULÉES CERNAYSIENNES 8 rue de Rambouillet 78720 CERNAY LA VILLE	06 18 74 53 50 lfctrail@gmail.com www.lesfouleescernaysiennes.fr
16/06	TRAIL DU PAYS DE SULLY ROSNY SUR SEINE	78	Trail 35 km 17 km 10 km		BERRY JEAN-MICHEL 6 rue de la Mare Richard 78980 SAINT ILLIERS LE BOIS	06 98 15 44 26 cproye@gmail.com
16/06 08h30	TRAIL DU VIEUX LAVOIR MORAINVILLIERS	78	Trail 35 km 21,5 km 10 km 18 km MN		HEDAN THIERRY — AFLMB Mairie 78630 MORAINVILLIERS	06 73 67 71 27 thierryhedan@orange.fr http://trailduvieuxlavoir.com/
16/06 09h30	NORDIQUE DU PERRY SAINT-PIERRE-DU-PERRY	91	Marche Nordique 10 km		PLUMEL Valérie 8 rue Vivaldi 91280 SAINT-PIERREDU-PERRY	01 69 89 75 26 valerie.plumel@stpdp.com www.asceathle.fr
16/06 09h00 09h15	SEMI-MARATHON & 11 km DE LA CROIX VERTE MONTSOULT Rue E. Combres - MONTSOULT	95	Route 11 km 21 km		BUCAILLE LAURENT USMBM-CP 10 rue de pontoise 95560 MONTSOULT	01 34 08 77 49 06 62 19 44 35 megapapou65@gmail.com www.usmbm-courseapied.fr/
22/06 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS - SCMT Ap ^t 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/



19^{ème} édition des « Foulées du 12^{ème} » dans le bois de Vincennes

16 juin 2024

10km qualificatif label régional





10km départ à 9H
Informations à l'adresse
<https://foulees.samparis12.org/>

Ou scanner le QR Code



Courses Enfants de 7 à 11 ans

- 1 000 m départ à 10h30 pour les enfants de 7 à 9 ans
- 1 500 m départ à 10h45 pour les enfants de 10 à 11 ans


Une course organisée par la

SAM Paris 12

<https://www.samparis12.org>





Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
22/06 17h30	CASTOR FOU Vauhallan	91	Trail 22 km 13 km		JEAN-PAUL BONNET E.S. VAUHALLAN Grande rue du 8 mai 1945 91430 Vauhallan	06 84 10 74 03 castorfou@esy91.com https://www.esy91.com/
23/06	EKIDEN DU STADE FRANÇAIS PARIS PARIS 16 ^e	75	Route 42,195 km	REG	STADE FRANCAIS ATHLÉTISME 2 rue du Commandant Guilbaut 75016 PARIS	01 40 71 33 48 athletisme@stadefrançais.asso.fr https://www.ekidensfp.com/
23/06 09h00 10h30 10h30 10h45	LA ROCHET VERTE Stade LA ROCHETTE	77	Route 12 km 16 km 7,5 km Jeunes		GODBERT FRÉDÉRIC A.S.R.D. 354 rue Fernand Léger 77190 DAMMARIE LES LYS	06 16 85 41 97 mlfgodbert@club-internet.fr https://www.larochetverte.com  larochetverte
23/06 09h00 09h30 09h45	VILLEPÀTRAIL Rue Salvador Allende VILLEPARISIS	77	Trail 21 km 10 km 10 km		FLORENT STÉPHANE Macadam77 32 rue de Ruzé 77270 VILLEPARISIS	06 09 70 28 63 macadam77@gmx.fr https://www.macadam77.com/
23/06 08h30 09h30 09h30	TRAIL DES 4 PILIERS Salle municipale l'Atelier BAZAINVILLE Chpts DEP	78	Trail 29 km 12 km 12 km MN	REG	LEIBER ÉRIC — A.S.B. Mairie 25 Grande Rue 78550 BAZAINVILLE	06 07 60 29 29 eric.leiber@orange.fr http://www.asbyvelines.fr
23/06 10h00 10h30 09h30	LA BUTRAIL MÉRY SUR OISE	95	Trail 15 km 5 km 22 km		CHRISTIE GUILLAUME CVC Méry 14 avenue Marcel Perrin 95540 MERY SUR OISE	06 27 12 42 21 guillaumechristien@live.fr
29/06 08h00 11h00	50 & 100 km SELF-TRANSCENDANCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 100 km 50 km		BRAVO JEAN CARLOS _ SCMT Ap ^t 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
30/06 09h45 09h00 10h00	LA SAINT-GERM NATURE Stade de Pontville SAINT GERMAIN LAVAL	77	Route 14 km 14 km 1 km		HUSSON MICHEL Asso. Vivre à Saint-Germain-Laval 2 bis rue du Grand Buisson 77130 SAINT-GERMAIN-LAVAL	06 83 02 84 35 michel.husson1@free.fr
30/06 10h00 10h45	LES TRAILS DE LA PLAINE Stade du Sibano NOISY LE ROI	78	Trail 20 km 5 km		CARREAU VALÉRIE Mairie 1 rue des Chênes 78590 BAILLY	06 43 32 45 28 contact@trailsdelaplaine.fr https://trailsdelaplaine.fr/
30/06	LE SOURIRE D'ERWAN - COURSES NATURES ET SOLIDAIRES LES GRANGES LE ROI	91	Marche Nordique 5 km 10 km 17 km		MARLHENS PIERRE Le Sourire d'Erwan 28 rue Jean Rostand 91300 MASSY	07 50 81 23 27 pm.runerwan@gmail.com
30/06	TRAIL DU MUGUET Complexe sportif Marcel Bec MEUDON	92	Trail 21 km 10 km 10 km MN		STURTZ LAURENT Les Bénévoles du Sport 39-47 rue du Docteur Blanche 75016 PARIS	09 72 25 86 30 contact@lesbenevolesdusport.fr https://www.traildumuguet.fr/
30/06 09h00	LA SAINTBRICÉENNE Stade Léon Graffin, rue de la forêt SAINT BRICE SOUS FORÊT	95	Route 10,2 km		LUDER ANNE-CLAIRE Saint Brice Athlétisme 3 rue de Nézant 95350 SAINT BRICE SOUS FORET	07 77 44 70 73 sba095@sfr.fr
07/07 09h30 09h15 11h30	LES FOULÉES NATURE DE VILLENY Parc du Baron Pellet Villenoy VILLENY	77	Route 13 km 7,5 km Jeunes		BONNERAVE CLAUDE Les Foulées de Villenoy 2 rue Saint Médard 77470 BOUTIGNY	06 87 06 05 79 claud.bonnerave@orange.fr

6 COUREURS = 1 MARATHON
500M • 1000M • 500M • 1000M • 500M • 7,15000M • 42,19500M

RELAIS

EKIDEN

3^E ÉDITION

DU STADE FRANÇAIS PARIS

À PARTIR DE 24€ PAR PERSONNE
TARIF FFA : 19€ PAR PERSONNE



DIMANCHE 23 JUIN 2024
STADE JEAN BOUIN

INSCRIVEZ-VOUS SUR
ekidensfp.com

ATHLÈTE



SALOMON



Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
14/07 09h45 09h00 11h00	LES FOULÉES DAMMARTINOISES DAMMARTIN SUR TIGEAUX	77	Route 10 km 5 km Jeunes		MARTIN ANNA Dammartin Animation 27 Grande Rue 77163 DAMMARTIN SUR TIGEAUX	06 58 20 19 91 anna.f134698@gmail.com www.dammartinsurtigeaux.net/
20/07 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS SCMT Apt 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
03/08 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS SCMT Apt 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
25/08	LES 4 HEURES DE MONTÉVRAIN Cour de l'École du Puit du Gué MONTEVRAIN	77	Route 4h		NOLIUS JEAN-CHRISTOPHE Marne-la Vallée Endurance 37 rue des Rouillardes 77700 Coupvray	06 02 04 65 36 marne-la-vallee-endurance@ hotmail.fr https://les4heuresdemontevrain. wifeosite.com/
01/09 10h00	LES FOULÉES DE LA FORÊT DE BRÉVIANDE CESSON LA FORÊT	77	Route 10 km		BOUJILLOT PATRICE Les Foulées de la Forêt de Bréviande 1 rue du Ponceau 77240 CESSON	06 70 14 79 50 contact@courir-cvsd.com http://www.courir-cvsd.com
01/09 10h00 10h00	LA FOULÉE TRIELLOISE Place Philippe Prévost TRIEL SUR SEINE	78	Route 13 km 7 km		LECOART JOËLLE Run en Seine 78 84 boulevard de l'Europe 78540 VERNOUILLET	06 85 14 08 11 contact.runenseine78@gmail.com http://runenseine78.com
01/09 09h00 10h00	LA TREMBLAYSIENNE Stade LE TREMBLAY SUR MAULDRE	78	Route 12 km 7 km		LOEDEL MARIANNE ARCB 25 rue du Général de Gaulle 78490 LE TREMBLAY-SUR-MAULDRE	06 10 17 45 43 arcb78490@gmail.com f ARCB78490
01/09 10h00	QBRC (QUELQUES BONNES RAISONS DE COURIR) Gymnase Gallion — VIROFLAY	78	Route 20 km 12 km		LACHETEAU MARION QBRC 4 rue du Général Gallieni 78220 VIROFLAY	06 32 55 81 35 qbrc.viroflay@gmail.com http://www.viroflayrunningtrail.fr
01/09	LE TEMPS QUI COURT (course caritative) île de loisirs ÉTAMPES	91	Nature 7 km 3,5 km Marche		Course Caritative le temps qui court 91150 ETAMPES	f Course-caritative-le-temps- qui-court
08/09 09h00 09h00 11h05	FOULÉE ROYALE DE NEUVILLE Château de Neuville GAMBAIS	78	Route 13,2 km 5,6 km Jeunes / MN		COSSE GUILLAUME Gambais Events Mairie Place Charles de Gaulle 78950 GAMBAIS	06 80 35 19 27 teebreak.guillaume@orange.fr https://fouleeroyale.pagesperso- orange.fr
08/09 9h00	LA CHALOQUETTE CHALO SAINT MARS	91	22 km 10 km		MAIRIE Place de la Paume 91780 CHALO SAINT MARS	01 64 95 40 45 06 18 67 24 55 coursedelachalouette@ chalosaintmars.fr
08/09 09h30 10h00	COURSE DE LA RENTRÉE 2 rue de la Prairie LE PERREUX SUR MARNE	94	Route 5 km 15 km	REG	ASPALTE94 Place de la Libération 94170 LE PERREUX SUR MARNE	01 48 71 53 69 sports@leperreux94.fr http://leperreux94.fr
08/09 09h30	LA SUCYCIENNE SUCY EN BRIE	94	Route 10 km		E.S. SUCY ATHLÉTISME 14 place du Clos de Pacy 94370 SUCY EN BRIE	01 45 90 88 53 essucy@wanadoo.fr http://ess-athle.asso-web.com

Le temps qui court

7^e édition

1^{er} SEPTEMBRE 2024

Île de Loisirs d'Étampes



COURSES ADULTES - ENFANTS
3,5 KM — 7 KM — MARCHÉ
ANIMATIONS
VILLAGE D'EXPOSANTS

COURSE CARITATIVE

au profit de

La Halte Répît 4A l'Escale

Association d'Aide aux Aidants d'Alzheimer



Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
14/09 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS SCMT Apt 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
14/09 08h30 08h30 08h30 08h30	IMPÉRIAL TRAIL FONTAINEBLEAU		77	Trail 62 km 42,5 km 25 km 12 km 1 km		NICOLAS LUC TRI AVENTURE Maison des sports Route de l'Ermitage 77300 FONTAINEBLEAU
14/09 16h30 16h15 18h00	LES BOUCLES D'AUTOMNE Ruelle du Curé BARCY	77	Route 10 km 9,8 km 15 km		RYCHLEWSKI STÉPHANE A.F.L. barcy Place Sainte Geneviève mairie 77910 BARCY	06 20 59 81 87 aflbarcy@gmail.com
14/09 16h00	LE TACOT ET LA RENARDE BOISSY SOUS SAINT YON	91	Route 23 km 12 km		DEROCHE PierreYves Mairie 91970 BOISSY-SOUSSAINT-YON	01 64 90 38 99 06 99 56 17 09 letacotetlarenarde91@gmail.com www.letacotetlarenarde.fr
15/09 10h00 09h00 11h20 11h30 09h05	10 km FORESTIER DE ROISSY EN BRIE ROISSY EN BRIE	77	Route 10 km 4,7 km 1 km 2 km 10 km	REG	DUMAS PASCAL 10 km forestier de Roissy en Brie Rue Y. Rabin 77680 ROISSY EN BRIE	06 83 95 88 70 pascal.dumas@gmail.com http://www.10kmforestierfr
15/09 10h45 10h30 09h30 09h30	FOULÉES CANNOISES Gymnase Berthelot CANNES ECLUSE	77	Route 1 km 2 km 5 km 9,835 km		DOSSCHE MYRIAM Foulées Cannoises - Mairie 67 rue Désiré Thoison 77130 CANNES-ECLUSE	01 60 73 57 00 foulees.cannoises@gmail.fr
15/09	SOMAD TORCY	77	Route		GRÜNDELER THOMAS Ruée des Fadas 15 rue Rondelet 34970 LATTES	06 42 35 93 07 thomas@ruedeedefadas.fr
15/09 10h20	LA FIN D'OISIEENNE Gymnase Joffre CONFLANS SAINTE HONORINE	78	Route 10 km	REG	GUILLOUET BERNARD P.L.M. Conflans 7 villa des Nonnains 78700 CONFLANS SAINTE HONORINE	07 86 43 66 66 plmcatle@wanadoo.fr http://plmcatle.com
15/09 09h30 09h30	SEMI & 10 km DE BOIS D'ARCY BOIS D'ARCY	78	Route 21,1 km 10 km		LAMALLE FRANCOIS RUMBA 2 av. Paul Vaillant Couturier 78390 BOIS D'ARCY	06 63 34 67 97 frlamalle@gmail.com https://semiboisdarcy.jimdo.free.com/
15/09 09h00 10h00 10h30	LA TRIFOUILLETTE Verger Saint Nicolas IGNY	91	Trail 26 km 17 km 10 km		MARLHENS PIERRE Cap Running Igny 28 rue Jean Rostand 91300 MASSY	07 50 81 23 27 pm.caprunningigny@gmail.com https://www.caprunningigny.fr/trifouillette
15/09 09h30 09h30 11h00	FOULES BRYARDES Parvis Mairie 1 grande rue Charles de Gaulle BRY SUR MARNE	94	Route 5 km 10 km Jeunes		PHILIPPOT BRUNO Mairie 1 grande rue Charles de Gaulle 94360 BRY SUR MARNE	01 45 16 68 00 06 70 69 97 58 jeunessetsport@bry94.fr
22/09 09h45 09h15 09h35	TRAIL DU MONT SARRAZIN SAINT PIERRE LES NEMOURS	77	Trail 24 km 11 km 6 km		AUDABRAM LAURENT U.S. Nemours Saint Pierre Athlé 1 bis rue du Chemin Vert 77140 DARVAULT	06 77 80 56 73 presidence.usnspa@gmail.com www.athle-nemours-saint-pierre.com/

ATHLÉTISME

Dimanche 15 Septembre 2024



50^e Semi-Marathon International AURAY VANNES

Départ 10 h 00



9 H 10 : 10 Km Arradon - Vannes

9 H 15 : Marche Nordique 10 Km (Arradon - Vannes)



Championnat de France Handisport
Semi-Marathon

Samedi 14 : 19 H 30 - 5 Km de Vannes & Courses de Jeunes

Samedi 14 : Randonnées Pédestres : Belle-Ile-en-Mer

Infos sur : aurayvannes.com -



Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
22/09 10h00	LA MAURECOURTOISE MAURECOURT	78	Route 10 km 5 km		DESCHAMPS ANTHONY 1 rue Maréchal Leclerc 78780 MAURECOURT	06 29 14 44 33 anthonydeschamps@hotmail.com
22/09 08h00	L'ENJAMBÉE DE LA MAULDRE MAULE	78	Trail 27 km 16 km 11 km 16 km MN 11 km MN		BARTHELEMI PATRICE A.S. MAULE 13 allée du clos bazin 78124 MAREIL SUR MAULDRE	06 18 29 44 09 barthelempatrice@gmail.com
22/09 04h00 09h00 09h30 09h30	TSY, LE TRAIL DES SOURCES DE L'YVETTE LEVIS SAINT NOM	78	Trail 47 km 21 km 10 km 10 km MN		LEMERLE PIERRE Trailers des sources de l'Yvette 32 route de Maison Blanche 78320 LEVIS SAINT NOM	06 59 80 92 79 pierre.lemerle@orange.fr https://www.tsy-levis78.fr/
22/09	LA FOULÉE DES BRETTE VILLABE	91	Trail 13 km 8 km		ESTIER Delphine Mairie 38 avenue du 8 mai 1945 91100 VILLABE	01 69 11 19 75 viesportiveassociative@ mairie-villabe.fr
22/09 09h00 10h30 11h15	10 km DE JOINVILLE Rue du Port JOINVILLE LE PONT	94	Route 10 km 5 km 2,8 km	REG REG	FINET LUCAS ACPJ — Mairie 23 rue de paris 94340 JOINVILLE LE PONT	06 52 81 04 41 contact@acparisjoinville.fr www.acparisjoinville.com
28/09 09h00 10h15	LA SULPICIENNE COURSE NATURE Stade Franck Leboeuf SAINT SOUPPLETS	77	Nature 5 km 10 km Jeunes		AUVAGO-BLAMPAIN GÉRARD Mairie 77165 SAINT SOUPPLETS	01 60 01 50 49 06 79 82 90 07 direction.espacelagolette@ saint-soupplets.fr https://www.saint-soupplets.fr
28/09 18h00	TRAIL DES 2 CLOCHERS CHALUCONIN NEUFMONTIERS	77	Trail 12 km		MAZEGHRANE CHRISTELLE Mairie - rue Pierre Charton 77124 CHALUCONIN	01 64 33 11 18 vieassociative@ chauconin-neufmontiers.fr
28/09 17h00	LES 10 km DE CORBEIL CORBEIL ESSONNE	91	Route 10 km		FALUVERNIER LAURENT 15 rue Remoiville 91100 CORBEIL ESSONNES	07 70 31 91 06 asce.athle@gmail.com www.10km-de-corbeil-essonnes.fr
28/09 05h00 05h00 07h00 08h00 10h00 11h00	FESTIVAL DES 3 FORÊTS MERIEL	95	Trail 162 km 100 km 70 km 43 km 24,5 km 13 km		COLLET AURÉLIEN ObjectifSports Nature 9 rue Jean Bonal 95570 Bouffemont	06 77 06 14 18 orga.trail@gmail.com https://festivaldes3forets.fr/
29/09 10h00	LA DÉJANTÉE DE MAREUIL MAREUIL LES MEAUX	77	Route 10 km		PARETTE JULIE Mareuil Run Mairie, 3 Place Jean Jaurès 77100 Mareuil-lès-Meaux	06 18 09 69 59 mareuil.run@gmail.com
29/09 10h30	LA THOMERYONNE THOMERY	77	Route 10,7 km		TROUBAT ÉTIENNE A.S.M. La Thomeryonne 9 rue de la République 77810 THOMERY	06 70 13 81 31 lathomeryonne@gmail.com
29/09 09h00 09h00 14h30	MARA-TRAIL DE MARNE & GONDOIRE Rentilly BUSSY SAINT MARTIN	77	Trail 42 km 12 km Jeunes		BACH CAROLINE La piste des Coquelicots 32 rue des Gloriettes 77400 CARNETIN	06 18 47 23 17 caroline_bach@hotmail.com www.marathonmarneetgondoire.fr

A l'assaut de la cité médiévale !

PROVINS

Seine-et-Marne
Île-de-France

45^e COURSE DES REMPARTS

6 OCTOBRE
2024

6,389 km > 9 h
18,356 km > 10 h
Individuel scratch et
équipes de 5 coureurs H ou F

Informations & inscriptions
www.coursedesremparts.fr
Tél. : 06 71 83 65 02



seine
& marne
LE DÉPARTEMENT



 Peyce

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
29/09 10h00	PARIS-VERSAILLES Paris - Tour Eiffel VERSAILLES	78	Route 16,2 km		FRESNEL SYLVAIN Paris Versailles Association BP 452 78000 VERSAILLES	informations@parisversailles.com https://www.parisversailles.com
29/09 10h30 09h45 09h00	TRAIL DES LOUPS Complexe sportif Auguste Delaune Piste d'athlétisme LIMAY	78	Trail 12 km 5 km 1,5 km		ROBIN EMMANUEL VILLE DE LIMAY 5 avenue du Président Wilson 78520 LIMAY	01 34 97 27 75 06 60 74 94 81 e.robin@ville-limay.fr www.ville-limay.fr/trail-des-loups
29/09	URBAN TRAIL DU PECQ & DU MESNIL LE PECQ	78	Trail 12 km		PROST FRÉDÉRIC United Runners 78 35 chemin des Champs Roger 78360 MONTESSON	06 73 84 91 29 unitedrunners78@orange.fr http://www.UR78.fr
29/09 10h00 09h30 09h35 10h45 11h30 09h45	COURSE DU SOUFFLE Au Parc Départemental de Sceaux Terrasse des pintades SCEAUX	92	Route 10 km 5 km 1,5 km 5 km Fam. 1,5 km Fam. 5 km Ma fam.	29/09	TARIEL PHILIPPE Virade de l'Espoir Sceaux 31 rue des Blagis 92340 Bourg-la-Reine	06 86 18 27 13 tarielsf@club.fr www.viradeparcdesceaux.org/
29/09 09h00 09h00	CORRIDA BRÉVANNAISE Stade Didier Pironi LIMEIL BRÉVANNES	94	Route 5 km 10 km		DUMAS FRANCK Mairie - Service des sports Place Charles de Gaulle 94450 LIMEIL BREVANNES	01 45 10 76 46 06 03 83 96 40 franc.dumas@limeil.fr https://www.limeilbrevannes.fr
29/09 10h30 09h30	LA NOGENT BALTARD NOGENT SUR MARNE	94	Route 8,5 km MN		BIRON FRANÇOIS UAI Nogent 8 rue du Port 94130 NOGENT SUR MARNE	06 09 34 49 33 francoisfernandbiron@gmail.com http://la-nogent-baltard.fr/
29/09 09h30 09h30 09h30	TRAIL DES 2 BUTTES Marines	95	Trail 26 km 16 km 10 km		LEFEVRE VÉRONIQUE Lib'Air Trail - Mairie Place du Maréchal Leclerc 95640 MARINES	01 30 39 98 30 06 07 80 38 06 libairtrail@aol.com https://traildes2buttes.wixsite.com/
05/10 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS SCMT Apt 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
05/10 09h00 11h00 14h00 15h00	ODYSSEA PARIS PARIS	75	Route 10 km 5 km 1 km 5 km		HESRY GWEN Odyssea Organisation 21 passage Larousse 92240 MALAKOFF	01 83 96 50 88 06 60 70 93 05 odyssea.groupe@gmail.com www.odyssea.info/course/paris/
05/10 19h00 18h00 14h00	TVTC "TU VIENS TU COURS" VILLIERS SAINT FRÉDÉRIC	78	Route 24 km 10 km 8 km		CHIBANE ALEXANDRE Sport Nature Cour de la Ferme 78640 VILLIERS SAINT FREDERIC	06 76 42 78 70 alchibane@gmail.com
06/10 09h00 10h00	COURSE DES REMPARTS Rue Alain Peyrefitte PROVINS	77	Route 6,389 km 18,356 km		MISMETTI MICHEL A.S. Course des Remparts Mairie, Service des Sports CS60405 - 77487 PROVINS CEDEX	06 81 38 38 41 mmismet@gmail.com http://coursedesremparts
06/10 09h00	LA RUN IN CLAYE CLAYE SOUILLY	77	Route 10 km		SEVAT SANDRA Run in Claye 1 allée André-Benoist 77410 CLAYE-SOUILLY	06 12 19 19 49 runinclaye@gmail.com

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
06/10	TRAIL DE BARBIZON BARBIZON	77	Trail 12 km 0,9 km 1,8 km		BOUILLOT JEAN-SÉBASTIEN Mairie, 13 Grande Rue 77630 BARBIZON	06 87 41 79 79 jeansebastien.bouillot@barbizon.fr
06/10 09h30 09h30	TRAIL DU FOUR À CHAUX Nandy		Trail 28 km 11 km		FRÉJUS MYRIAM Trail du Four à Chaux Mairie - 77176 NANDY	06 68 56 09 82 trail.fourachaux@gmail.com https://asnandy-course.com
06/10 08h45 10h00 11h00 10h30	TRAIL SOLDAT DE LA MARNE MEAUX		Trail 30 km 20 km 10 km 5 km		LEBLACHER ÉRIC Service des Sports 24 avenue Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	01 83 69 01 40 06 15 15 47 28 eric.leblacher@meaux.fr
06/10	LA FOULÉE CHESNAYSIENNE LE CHESNAY	78	Route 10 km Jeunes		MULOT AUDE Mairie 9 rue Pottier 78150 LE CHESNAY-ROCCOUCOURT	01 39 23 17 73 06 99 58 95 39 aude.mulot@lechsnay-roccocourt.fr
06/10	LA MANSONNIENNE MAISONS LAFFITTE		Route 10 km 5,5 km Jeunes	REG	ZAWADA PHILIPPE UAM Parc des Sports 8 avenue Desaix 78600 MAISONS-LAFFITTE	06 87 85 99 21 lamansonnienne@gmail.com
06/10 09h30	TRAIL DE LA GRANDE FERME SOINDRES	78	Trail 22 km 11 km		LASCOMBES VINCENT 1 rue Henri Duverdon 78200 SOINDRES	06 87 84 90 75 Vlascombes76@yahoo.fr www.traildelagrandeferme.com
06/10 10h15	LE TOUR DE BALLAINVILLIERS BALLAINVILLIERS		Route 10 km		BABY PATRICE Courir à Ballainvilliers 10 rue des Avocettes 91160 BALLAINVILLIERS	06 22 66 40 97 patrice91160@gmail.com
06/10 10h00	TRAIL DU VIADUC DES FAUVETTES GOMETZ-LE-CHATEL		Trail 50 km 20 km 10 km		JONVEL Bruno 82 rue Saint-Nicolas 91940 GOMETZ-LECHATEL	06 81 53 84 99 casteltrail@orange.fr www.casteltrail.fr
06/10 9h00	SEMI DE LA JUINE SACLAS	91	Route 21,1 km 11,5 km		DORIZON Patrick 11 rue Charles Michels 91740 PUSSAY	06 07 77 74 76 oms.semidelajuine@gmail.com www.semidelajuine.fr
06/10 11h00	LES FOULÉES ROSES Esplanade de l'Hôtel de ville PUTEAUX		Route 3 km 5 km		TANGUY YANN Mairie 131 rue de la République 92800 PUTEAUX	01 46 92 92 92 06 32 18 19 06 ytanguy@mairie-puteaux.fr http://www.puteaux.fr
06/10 10h00 11h20 11h20	CORRIDA DE VILLEJUIF Parc départemental des Hautes Bruyères VILLEJUIF	94	Route 10 km 5 km Marche	NAT NAT	MAIRIE Service Municipal des Sports 2 rue du 19 mars 1962 94800 VILLEJUIF	01 45 59 25 50 contact@corridadevillejuif.com www.corridadevillejuif.com
06/10 10h00 09h00 09h15 12h00	LA SAINT-MAURIENNE Départ : stade des Corneilles. Arrivée : stade Chéron. SAINT MAUR DES FOSSÉS		Route 10 km 7 km R&Bike 7 km MN Jeunes		BRAULT PASCAL VGA Saint Maur Omnisport 8 avenue du Nord 94100 SAINT MAUR DES FOSSES	06 15 69 13 71 athletisme@vga-fr.org www.saint-maur.com
06/10 10h00 09h45 10h45	LES FOULÉES CANAVÉROISES Stade Aristide Briand CHENNEVIÈRES SUR MARNE	94	Route 8 km 4 km Famille		BODOUA STÉPHANE Mairie, serv. jeunesse et sports 14 avenue du Maréchal Leclerc 94430 CHENNEVIÈRES SUR MARNE	06 67 19 63 40 stephane.bodoua@chennevieres.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
12/10	LA HONGREMANIENNE Rue de la Sourde MAGNY LE HONGRE	77	Route 16 km		QUARRÉ BENOIT Mairie - Service des Sports 21 rue du Moulin à Vent 77700 MAGNY LE HONGRE	01 60 43 51 00 service-sports@magnylehongre.fr trailhongremanienne
12/10 14h00 15h30 16h00	LES FOULÉES DE CROISSY BEAUBOURG CROISSY BEAUBOURG	77	Route Jeunes 5 km 10 km		FLEURLIA BRICE Les foulées de Croissy Beaubourg 30 rue de paris 77183 CROISSY BEAUBOURG	06 85 90 92 08 rc.croissybeaubourg@gmail.com
12/10	FOULÉES DE MAUREPAS MAUREPAS	78	Trail 12 km 6 km 12 km Ma		CRAEYNEST SOPHIE Mairie Place d'Auxois 78310 MAUREPAS	01 30 66 54 40 sport@maurepas.fr
12/10 17h00 17h20 15h00	LA CASSE PATTES Gymnase du Nautylus, rue du Bac LIMOURS	91	Route 10 km 5 km Jeunes		LECLERE DOMINIQUE Ouest Essonne Athlétisme Mairie - place du General de Gaulle 91470 LIMOURS	06 59 47 07 60 ouest.essonne.athle@free.fr https://www.ouest-essonne-athle.fr/
12/10 14h00 15h15 15h15	ÉRAGNY TOUR Gymnase de la Butte 85 rue de Pierrelaye ÉRAGNY	95	Route Jeunes 5,8 km 10 km		DEPELCHIN BRUNO MAIRIE place Louis Don Marino 95610 ERAGNY	01 30 37 55 30 bdepelchin@eragny.fr
13/10 09h00 15h00	VREDESTEIN 20 km DE PARIS Pont d'Iéna PARIS	75	Route 20 km Jeunes	INT	CLUB DES 20 km DE PARIS 16 bis av. Prieur de la Côte 94114 ARCUEIL	01 79 86 34 71 contact@20kmparis.com https://vredestein.20kmparis.com/
13/10	LYRICAN'TRAIL LARCHANT	77	Trail 25 km 13 km		MEDALE NOËL Larchant Animation 1 rue de la Cave de Chatenoy 77760 LARCHANT	06 20 23 43 81 nonomdl@wanadoo.fr
13/10	CROSS DE CHAPET Devant foyer rural, rue du Pavillon CHAPET	78	Route 10 km 6,6 km Jeunes		PILLAY SERGE Mairie 78130 CHAPET	06 86 47 12 29 serge.pillay@orange.fr http://www.fetesdechapet.fr
13/10	LA FURIEUSE CARRILLONE CARRIÈRES SUR SEINE	78	Route 10 km 5 km 3 km		MARQUES ALBERT Les Furieux du Bitume 40 rue Gabriel Péri 78420 CARRIÈRES SUR SEINE	06 60 81 99 91 albert.marques64@gmail.com
13/10 09h30	TRAIL DES 7 HAMEAUX MAGNY LES HAMEAUX	78	Trail 23 km 12,5 km Jeunes		RUBIO JOAQUIM Espace 1901 22 rue Maurice Ravel 78190 TRAPPES	06 52 78 98 01 trail7hameaux@gmail.com http://www.easqy.fr/
13/10 10h00 10h00 10h00 10h00	TRAIL DES NOUETTES Maison des Sports VERSAILLES	78	Trail 18 km 10 km 15 km MN 10 km MN		MEYRUEY OLIVIER U.A. Versailles 63 rue Rémont 78000 VERSAILLES	06 07 36 03 48 uav.versailles@gmail.com
13/10 9h40	LA RONDE DU LAC BRÉTIGNY-SUR-ORGE	91	Route 21,1 km 10 km 5 km		PELTAN Christophe 24 avenue du Dauphiné 91220 BRÉTIGNY-SURJORGE	06 43 33 39 12 csbathletisme@outlook.com www.csbathletisme.org
13/10 9h30	SEMIN'ORDIC SAVIGNY-SUR-ORGE	91	Marche Nordique 10 km		CHABRAT Gérard 6 rue de la Bruyère 91600 SAVIGNY-SURJORGE	06 43 33 39 12 csbathletisme@outlook.com www.csbathletisme.org

**13 OCTOBRE
2024**
à 9h Pont d'Iéna

REDESTEIN
PNEUS

**20KM
PARIS**

**LET'S
DANCE
LET'S
RUN!**

Le plus beau parcours au cœur de Paris :

Pont d'Iéna - Avenue Marceau
Arc de Triomphe
Avenue Foch - Bois de Boulogne
Quai Rive Droite - Maison de la
Radio - Ponts Mirabeau, Bir-Hakeim
et Royal - Musée d'Orsay - Invalides
Berges Rive Gauche - Tour Eiffel

49 € TTC

Jusqu'au 31/05/2023

55 € TTC

Jusqu'au 31/08/2023

62 € TTC

Jusqu'à la fermeture
des inscriptions

Un tarif fixe, spécial
pour les licenciés FFA

46 € TTC

Réduction

DUO : - **3 €** / Dossier

TEAM 4 : - **5,5 €** / Dossier

Inscriptions Groupes
groupes@20kmparis.com



Où l'on prend soin des coureurs !

- 👕 T-shirts Joma à tous les inscrits retirant leur dossard
- 🏆 Médailles à tous les finishers
- 🏃 20 vagues de départ pour une meilleure fluidité
- 📄 Consignes et Espace récupération
- 🕒 7 SAS de temps
- 🏃 Meneurs d'allure
- 🍷 4 ravitaillements et 1 à l'arrivée
- 🎵 Plus de 20 orchestres pour animer votre course
- 👕 3 € reversés par dossard à notre association phare

Ne pas payer sur la voie publique



Vous n'êtes pas à Paris ?

On a pensé à vous ! Faites les Vredestein 20 km de Paris Connecté. Où vous voulez, en courant ou en marchant entre le 7 et le 12 octobre 2024 !

Profitez de la même dotation envoyée chez vous et d'un classement en temps réel !



Offres Entreprises

Offrez à vos équipes un souvenir inoubliable à travers une matinée sportive unique, créatrice d'émotions et de partage, portée par les valeurs du sport.

hospitalite@20kmparis.com

REDESTEIN
PNEUS

joma®



EN SOUTIEN À

**NOTRE
ASSOCIATION
PHARE 2024**



S'yone



ATHLÉ



S'Influence

3

RMC

Obligation de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an au jour de la course

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
13/10 09h15 10h25 11h05	FOULÉES LIVRYENNES LIVRY GARGAN	93	Route 10 km 5 km Jeunes		ZEROUAL LARBI Livry-Gargan Athlétisme 3 bis avenue de la République 77100 MEAUX	06 63 48 05 63 larbizeroal@yahoo.fr http://www.livryathle.fr/
13/10 09h00 10h45 10h45	SEMI-MARATHON D'ÉPINAY SUR SEINE Parc Municipal des Sports, ÉPINAY SUR SEINE		93	Route 21,1 km 10 km 3,8 km		JACQUÉ CÉDRIC C.S.M. d'Épinay sur Seine 6 avenue de Lattre de Tassigny 93800 EPINAY SUR SEINE
13/10 11h00 11h00	L'ORLYSIENNE Parc des Saules et Grand Godet ORLY	94	Route 10 km 5 km		AVENIR SPORTIF D'ORLY S/ MARNE 12 rue Marcel Cachin 94310 ORLY SUR MARNE	09 54 50 37 73 avenir.sportiforly@gmail.com http://avenirsportifdorly.fr
13/10 10h15 09h15	10 km DE FONTENAY SOUS BOIS Avenue des Olympiades FONTENAY SOUS BOIS	94	Route 10 km 5 km MN / Famille	REG REG	DIRECTION DES SPORTS Avenue Charles Garcia 94120 FONTENAY SOUS BOIS	01 71 33 52 84 sports@fontenay-sous-bois.fr www.fontenay-sous-bois.fr/
13/10 09h30 10h00 10h00	TRAIL DE L'ISLE ADAM L'ISLE ADAM	95	Trail 25 km 13 km 13 km MN		LEMAITRE BRIGITTE I.A.A.C. 95290 L ISLE ADAM	01 34 08 05 16 06 51 85 12 73 lemaitrebrigitte58@gmail.com https://www.iaac.info/
20/10 09h30 09h00	LA COURSE DU DODO Bois de Vincennes PARIS 12 ^E	75	Nature 6,5 km 1,4 km		CÉSAR BENOIT Courir pour le plaisir 212 bis rue de Charenton 75012 PARIS	06 15 76 26 15 courirpourleplaisir@hotmail.fr http://courirpourleplaisir.fr
20/10	10 km DE MEAUX MEAUX	77	Route 5 km 10 km		RAUX ALAIN — ACPM Complexe Sportif Georges Tauziet 24 av. Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	06 63 92 89 56 alain.raux@orange.fr
20/10 10h20 10h00 10h20	NORDIQUE BELLIFONTAINE FONTAINEBLEAU	77	Marche Nordique 14 km 24 km 9 km	NAT NAT	THORAVAL MARC Nordique Bellifontaine 4 rue du Canapé 77760 ACHERES LA FORET	06 85 44 78 14 azimutsportcompetition@orange.fr http://www.azimutsport.fr
20/10 10h30 09h15	RONDE DE VÉLIZY Rue Paulhan VÉLIZY VILLACOUBLAY	78	Route 10 km Jeunes	REG	ONESIME BRUNO AC VELIZY 19 rue Jean Bauvinon 78350 JOLY EN JOSAS	07 86 28 10 37 onesime.bruno@neuffr www.velizy-villacoublay.fr/agendas
20/10 10h00 10h00	FOULÉES BONNIÈROISES Place de la Libération BONNIERES SUR SEINE	78	Route 15,6 km 5 km		ADRIEN ADRIEN ECO ACTIF 9 bis rue de mousseaux 78840 FRENEUSE	06 72 35 40 05 adriensec@yahoo.fr
20/10 09h00	NORDICTRACK RUNNING AU CHÂTEAU DE VERSAILLES VERSAILLES	78	Route 15 km 8 km Jeunes		HUGO EVENTS 34 rue la Pérouse 75116 PARIS	06 48 48 09 72 01 83 79 93 22 l.dettalante@hugoevents.com
27/10 10h00	FOULÉES MONTÉRELAISES Rue Léo Lagrange MONTEREAU FAULT YONNE	77	Route 10 km	INT	SIGONNEAU DANIEL Foulées Monterelaises 48 rue de la gare 77130 VARENNES sur seine	06 48 40 49 21 dan.sigonneau@gmail.com www.foulees-monterelaises.com
01/11 09h00	TRAIL'OWEEN Parc Jean Carillon LES CLAYES SOUS BOIS	78	Trail 20 km 10 km 10 km MN		GROUHAN CHRISTELLE Les Clayes Athlétisme 103 rue Jean Moulin 78370 PLAISIR	06 73 52 96 97 christelle.grouhan@free.fr

20
OCTOBRE
2024



MARATHON SEINE-EURE

3 ÉPREUVES EMBLÉMATIQUES

MARATHON
SEMI-MARATHON
EKIDEN

19^e
EDITION



www.marathon-seine-eure.fr

ASSOCIATION MARATHON SPORT ÉVÉNEMENT



seine
eure
agglomération

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
03/11 09h00 10h30	TRAIL DE TRILPORT TRILPORT	77	Trail 7,5 km 17,5 km		RAUX ALAIN — ACPM Complexe Sportif Georges Tauziet 24 av Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	06 63 92 89 56 alain.raux@orange.fr
03/11 10h00 10h00	LA COURSE ROYALE FONTENAY LE FLEURY	78	Route 21,1 km 10 km		MESTCHERINOFF ANNE Mairie Place du 8 Mai 1945 78330 FONTENAY LE FLEURY	01 30 14 33 57 evenementiel@fontenay-le-fleury.fr www.course-royale.fr/
09/11 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Ap ^t 48, 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srchinmoyraces.org https://fr.srchinmoyraces.org/
09/11 20h00	COURSE NOCTURNE LES FLAMBEAUX MONTFORT L'AMAURY	78	Trail 18 km 10 km		FELTRY PHILIPPE AESN78 14 rue des Châtaigniers 78940 LA QUEUE LES YVELINES	06 51 34 98 42 phfeltry@free.fr http://www.aesn78.com
10/11	5 km - 10 km PARCOURIR MONTIGNY MONTIGNY LE BRETONNEUX	78	Route 10 km 5 km		LUCO OLIVIER Stadium Montigny Athletic Club 1 allée Étienne Falconet 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX	06 60 56 46 84 olivierlucos@sf.fr
10/11 10h00	CROSS DU VAL D'ESSONNE MENNÉCY	91	Cross		CLUB DU COSE 91590 CERNY	cosudessonne@wanadoo.fr http://cosudessonne.org
10/11	CROSS DE L'ASFI VILLEJUIF Parc des Hautes Bruyères VILLEJUIF	94	Cross		ASFI VILLEJUIF Maison des Associations 143 rue Jean Jaurès 94800 VILLEJUIF	asfvillejuif@free.fr http://www.asfvillejuif.com/cross
16/11 19h00	TOURN'EN NOCTURNE Stade municipal TOURNAN EN BRIE	77	Route 12 km		BRUN ALAIN ASCT Course à pied 6 rue du Père Brottier 77220 TOURNAN EN BRIE	06 65 73 37 71 asctcourse.tournan@gmail.com
16/11 17h30	LA NOCTURNE DU "LIÈVRE ET LA TORTUE" Centre culturel robert dumas 91720 maisse BOIGNEVILLE	91	Trail 19 km		POINTEAU ÉRIC Le Lièvre et la Tortue Hotel de ville 91720 MAISSE	06 83 95 30 69 lievetortue@hotmail.com http://www.lievetortue.fr/
16/11 10h00 14h00	LA VALDEMARNAISE & FOULÉE 18 POMPIERS Parc Interdépartemental, Plaine SUD, Carrefour Pompadour - CRÉTEIL	94	Nature 10 km VDM 18 km Pomp		CD ATHLÉTISME 94 Secrétariat 16 avenue Raspail 94250 GENTILLY	cross@athle94.org http://www.athle94.org
17/11 08h30	LES FOULÉES DE SAINT-THIBAUT SAINT THIBAUT DES VIGNES	77	Route 22 km 10 km 5 km		GUY NICOLAS fun run 77 11 rue de la Plaine 77400 SAINT THIBAUT DES VIGNES	06 89 50 28 58 06 71 89 56 26 funrun77400@gmail.com
17/11 09h30	CROSS DE L'ÉPINOCHÉ Parc de l'Épinoche MONTESSON	78	Cross		GANCEL FRANCOIS A.C. MONTESSON 38 avenue Henri Barbusse 78360 MONTESSON	06 82 93 47 15 francois.gancel@orange.fr http://ac-montesson.com
17/11 12h20	BUTTE VERTE MANTES LA JOLIE	78	Cross		STÉFANELLY DAVID A.S. MANTAISE 15 rue de Lorraine 78200 MANTES LA JOLIE	01 30 92 31 00 06 16 66 69 11 david.stefanelly@neuffr http://asmantesathletisme.com

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
17/11	ROUTE DES 4 CHÂTEAUX Parc des Sports CHEVREUSE	78	Route 16,5 km		CHUBERRE STÉPHANE Asso. route des 4 châteaux Chemin des Regains 78460 CHEVREUSE	06 87 03 19 37 chuberre.stephane@sfr.fr
17/11 10h00	TRAIL MALASSIS La Butte Verte MANTES LA JOLIE		Trail 13 km		STÉFANELLY DAVID AS MANTAISE 15 rue de Lorraine 78200 mantes la jolie	01 30 92 31 00 06 16 66 69 11 david.stefanelly@neuffr
17/11 10h00	CROSS DES JEUNES DE SAINT MICHEL SPORT Stade Lucien Simon SAINT MICHEL SUR ORGE	91	Cross	REG	CREUZOT ÉMILIE Saint Michel Sport 19 rue Jean-Baptiste Huet 91700 VILLIERS SUR ORGE	06 72 71 28 75 crossdesjeunes.sms@gmail.com
17/11 10h45 09h30 11h00	COURSE DES LIONS DE L'ESPOIR Parc de Sceaux Allée de Hanovre Grand Canal SCEAUX	92	Route 10 km 5 km 0,9 km		MOTELEY FRÉDÉRIC LIONS CLUB DE BOURG LA REINE 2 rue du Clos Saint-Cyr 92340 BOURG LA REINE	06 07 15 65 90 frederic.moteley@gmail.com http://coursesdeslionsdelespoir. jimdo.com/
17/11 15h00 14h00 13h45	FOULÉES OLYMPIQUES COLOMBIENNES Hôtel de Ville COLOMBES	92	Route 10 km 5 km 1 km	REG	VANNOSTAL VINCENT Hôtel de Ville Direction Jeunesse et Sports 92700 COLOMBES	01 47 60 80 48 06 20 73 74 47 vincent.vannostal@ mairie-colombes.fr http://www.colombes.fr/
17/11 10h00	CROSS NATIONAL VAL-DE-MARNE - ÎLE DE FRANCE Parc Interdépartemental des sports 75/94 CRÉTEIL	94	Cross	NAT	CD ATHLÉTISME 94 Secrétariat 16 avenue Raspail 94250 GENTILLY	cross@athle94.org http://www.athle94.org
17/11 10h30 09h30	RONDE ERMONT Stade Renoir, rue du Syndicat ERMONT	95	Route 10 km 5 km		GERVAIS FABRICE Mairie, Service des sports 100 rue Louis de Savoie 95120 ERMONT	01 34 44 10 30 sports@ville-ermont.fr http://www.ville-ermont.fr
24/11 10h00	CROSS DE NEMOURS Stade SAINT PIERRE LES NEMOURS	77	Cross		AUDABRAM LAURENT U.S. Nemours Saint Pierre Athlé 1 bis rue du Chemin Vert 77140 DARVAULT	06 77 80 56 73 presidence.usnspa@gmail.com http://athle-nemours-saint- pierre.com
24/11 09h25	CROSS DES CAPUCINS Parc des Sports COULOMMIERS	77	Cross		DELESTRE SÉBASTIEN Maison des sports Allée Pierre Tarento 77120 coulommiers	06 76 23 46 11 cba.athle@gmail.com http://cba.athle.fr
24/11 08h45 09h45 10h15 11h30	20 BORNES D'ANDRESY ANDRESY	78	Route 21,1 km 10 km 5 km 2 km		CAILLEAU XAVIER — OMS Dir. des Sports - Mairie Annexe 2 rue Gustave Eiffel 78570 ANDRESY	01 39 74 66 03 06 69 38 61 83 xavier.cailleau@andresy.com
24/11	LA SANS RAISON VÉLIZY VILLACOUBRAY	78	Route 35 km 18 km 10 km		VAUXION JÉROME — ASCV 12 rue Albert Thomas 78140 VELIZY VILLACOUBRAY	06 63 57 35 49 jeromevauxion@gmail.com
24/11 10h30	CROSS DU GRAND PARIS SUD Parc Léonard de Vinci LISSES	91	Cross		LE BORGNE MICHEL LISSES AC 25 rue du Gantelet 91090 LISSES	06 11 97 35 56 ronde.lissoise1@orange.fr http://lissesac.com

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
30/11 15h00 15h55	LA VIMPELLOISE VIMPELLES	77	Route 5 km 10 km		LAURENT CHRISTOPHE Athle Nordik Trail en Proinois 15 rue du Colombier 10400 SAINT AUBIN	06 64 19 31 69 contact@ athle-nordik-trail-proinois.fr
01/12 09h30 09h00	COURIR POUR LE PLAISIR Bois de Vincennes PARIS 12 ^E	75	Nature 10 km 1,5 km		CÉSAR BENOIT Courir pour le plaisir 212 bis rue de Charenton 75012 PARIS	06 15 76 26 15 courirpourleplaisir@hotmail.fr http://courirpourleplaisir.fr
01/12 10h00	CROSS DE COUPVRAY Parc du Château COUPVRAY	77	Cross		BRIGOT JEAN-DENIS 15 km d'Esbly 8 rue Clemenceau 77450 ESBLY	06 84 91 42 33 j_brigot@orange.fr
01/12 09h45	CROSS NATIONAL DES MUREAUX ÎLE DE FRANCE Île de loisirs du Val de Seine VERNEUIL SUR SEINE	78	Cross	NAT	FILLION GISÈLE Les Mureaux Val de Seine 45 rue Léo Lagrange 78130 LES MUREAUX	06 16 31 07 36 giseleathle@gmail.com www.gpseoathletisme.com/
01/12 10h15	GRAND CROSS DE MASSY MASSY	91	Cross		KELLER JÉRÔME — MAS Athlétisme 14 allée de Dublin 91300 MASSY	07 71 79 29 68 mas.massy.athle@gmail.com www.essonne-athletic.org
01/12 10h10 09h00 09h40 09h05	CORRIDA DE THIAIS Palais des Sports THIAIS	94	Route 10 km 5 km 1,5 km 5 km MN		POUILLIEUTE PATRICK COCPT 18 rue du Noyer Grenot 94310 ORLY	01 48 92 42 58 patrick.pouillieute@gmail.com http://www.corridadethiais.com
07/12 09h00	2 MILES SELF-TRANSCENDENCE Bois de Vincennes PARIS	75	Route 3,218 km		BRAVO JEAN CARLOS — SCMT Ap ^t 48 - 9-13 rue Srebrenica 75020 PARIS	01 43 71 15 19 06 30 19 16 39 france@srichinmoyraces.org https://fr.srichinmoyraces.org/
07/12 17h00 17h00	LA NOCTAMBULE DU LUNAIN Place de la Mairie LORREZ LE BOCAGE PREAUX	77	Route 5 km 11 km		BICHEREL CLAUDE A.S. du Bocage Gâtinais MAIRIE 1 rue Émile Bru 77710 LORREZ-LE-BOCAGE-PREAUX	01 64 70 52 70 06 73 77 90 63 tasbic@free.fr http://www.asbg-lorrez.fr
07/12 18h00 18h00 16h30	NOCTAMBULE DE CHAUC' CHAUCONIN NEUFMONTIERS	77	Route 10 km 20 km 10 km		DEWAELE CAROLINE Team Ex Aequo 10 rue de Meaux 77124 PENCHARD	06 81 15 82 09 caro.traversi@wanadoo.fr
07/12 14h00	LES BERGES DE CONFLANS Stade Fichot CONFLANS SAINTE HONORINE Chpts DEP	78	Route 15 km 5 km	REG	GUILLOUET BERNARD P.L.M. Conflans 7 Villa des Nonnains 78700 CONFLANS SAINTE HONORINE	07 86 43 66 66 plmcatle@wanadoo.fr http://plmcatle.com
07/12 18h00	LES LUCIOLES JOUY EN JOSAS	78	Route 12 km 8 km		ROSSIGNOL THOMAS — MAIRIE 19 avenue Jean Jaurès 78350 JOUY EN JOSAS	01 39 20 11 12 t.rossignol@jouy-en-josas.fr
07/12 08h00 10h00 14h00 22h00 15h00 16h30 22h00	TRAIL LES 40 BOSSES SAINT LEU LA FORÊT	95	Trail 45 km 20 km 10 km 90 km 120 km 65 km 20 km		LÉONARD THIERRY SLO 23 avenue des Chênes 95250 BEAUCHAMP	06 11 71 12 01 thiflo.leonardfree.fr https://les40bosses.fr

Date	Épreuve	Dépt	Dist.	Lab	Organisateur	Renseignements
08/12 10h00	CROSS DE MEAUX MEAUX	77	Cross		RAUX ALAIN — ACPM Compl. Sportif Georges Tauziet 24 av. Franklin Roosevelt 77100 MEAUX	06 63 92 89 56 alain.raux@orange.fr
08/12	CROSS DE SARTROUVILLE SARTROUVILLE	78	Cross		DUPUIS VINCENT Avenue Ronce 78500 SARTROUVILLE	06 81 26 69 08 vincent.dupuis75@gmail.com
08/12	CHOCO TRAIL D'HARDRICOURT Promenade du Bac Hardricourt LES MUREAUX	78	Trail 24 km 12 km 8 km		FRELON GUILLAUME Trinosaure 2 rue Hubert Mouchel 78130 LES MUREAUX	06 13 53 65 29 freulon.guillaume@gmail.com
08/12 08h30 08h45	LES ARPENTS Mairie LE PERRY EN YVELINES	78	Route 32 km 17 km		PARISOT PASCAL - Alternature 3R 18 allée des Cyprins 78610 LE PERRY EN YVELINES	06 23 02 08 92 alternature3r@gmail.com www.traildesarpents.fr
08/12	TRAIL & CROSS DE DOURDAN DOURDAN	91	Cross & Trail 18 km		GOURVENEK SÉBASTIEN Mairie Esplanade Jean Moulin 91410 DOURDAN	06 30 80 47 19 acdourdan@gmail.com www.pays-dourdanathletisme. jimdosite.com/
08/12	CROSS DE SUCY EN BRIE Parc Omnisport SUCY EN BRIE	94	Cross		ES SUCY Athlétisme Maison des Associations 14 place du Clos de Pacé - BP58 94370 SUCY EN BRIE	01 45 90 88 53 essucy@wanadoo.fr http://ess-athle.asso-web.com/
14/12 19h00 19h00 18h30	L'ARMENTIÈRE BY NIGHT LA GRANDE OURÇQ ARMENTIÈRES EN BRIE	77	Route 65 km 16 km 1 km		LEBLACHER ÉRIC 9 rue du Chef de Ville 77440 ARMENTIERES EN BRIE	06 15 15 47 28 eric.leblacher@gmail.com
14/12 20h30	CORRIDA DE RAMBOUILLET RAMBOUILLET	78	Route 10 km		LE MOING VÉRONIQUE Rambouillet Sports Athlétisme 5 rue de l'Étang d'Or 78120 RAMBOUILLET	06 63 91 20 54 max.lemoing@cegetel.net
15/12 11h00 11h00	COURSE DES PÈRES NOËL Rue Anatole France PUTEAUX	92	Route 3 km 5 km		TANGUY YANN Mairie 92800 PUTEAUX	01 46 92 92 92 06 32 18 19 06 ytanguy@mairie-puteaux.fr http://puteaux.fr
21/12 18h00 16h00	COURSE DE NOËL LA SAMOISIENNE Avenue de la Libération SAMOIS SUR SEINE	77	Route 5 km Jeunes	REG	VIRLOUVET MARC Samois Athlétisme 18 rue Fouquet 77920 SAMOIS SUR SEINE	06 07 47 05 48 marc.virlouvet77@wanadoo.fr
21/12 14h45 16h30	CORRIDA PÉDESTRE INTERNATIONALE DE HOUILLES HOUILLES	78	Route 10 km 10 km	INT INT	CADIOU PATRICK 31 rue de Champagne 78800 HOUILLES	06 80 08 64 68 contact@corrida-houilles.fr http://www.corrida-houilles.fr





HALTE RÉPIT ALZHEIMER - *Une pause pour les familles*

Venez soutenir notre action et notre équipe de bénévoles en participant à la course « Le temps qui court » le 1^{er} septembre 2024.

Embarquer avec une équipe chaleureuse et accueillante.

Permettre à vos malades de faire escale dans un lieu de convivialité.

Offrir aux Aidants un moment de répit.



De multiples activités sont proposées aux malades, entourés par une équipe de vingt bénévoles encadrés par trois responsables.