

LES
RUNS
DE SÉNART
2024

5 KM
LA FAMILIALE
Nocturne et festive
30 avril

10 KM
LA SPORTIVE
Chronométrée et compétitive
1^{er} mai



23 KM
L'ATHLÉTIQUE
Nature et audacieuse
1^{er} mai

Inscription
lesrunsdesenart.fr

LE GUIDE DU COUREUR

UN GRAND MERCI À :



SOMMAIRE :

01

LE PROGRAMME

02

LE RETRAIT DES DOSSARDS

03

LES PARCOURS

04

LES LIEUX EMBLÉMATIQUES

05

LES MENEURS D'ALLURE

06

LES RÉCOMPENSES

07

LE PODIUM

08

LES PHOTOS

09

L'IMPACT SOCIAL ET
ENVIRONNEMENTAL

10

LE VILLAGE

11

LES ACCÈS

12

CONTACT



Grand Paris Sud
Seine-Essonne-Sénart

Mardi 30 avril 2024

Espace coureurs – Lieusaint :

- 16h : Ouverture de l'espace coureurs / Retrait des dossards pour le 5km nocturne, 10km et 23km nature
- 21h15 : Départ 5km nocturne
- 22h30 : Fermeture du village

Mercredi 1er mai 2024

Espace coureurs – Lieusaint :

- 7h : Ouverture de l'espace coureurs – Retrait des dossards
- 9h : Fin de retrait des dossards pour le 10km
- 9h15 : Fin de retrait des dossards
- 09h15 : Départ du 10km
- 09h30 : Départ du 23km nature
- A partir de 10h20 : Remise des récompenses du 10km
- A partir de 11h30 : Remise des récompenses de la course nature 23km
- 13h : Arrivée prévue du dernier coureur de la course nature

LE PROGRAMME



Grand Paris Sud

Seine-Essonne-Sénart



LE RETRAIT DES DOSSARDS



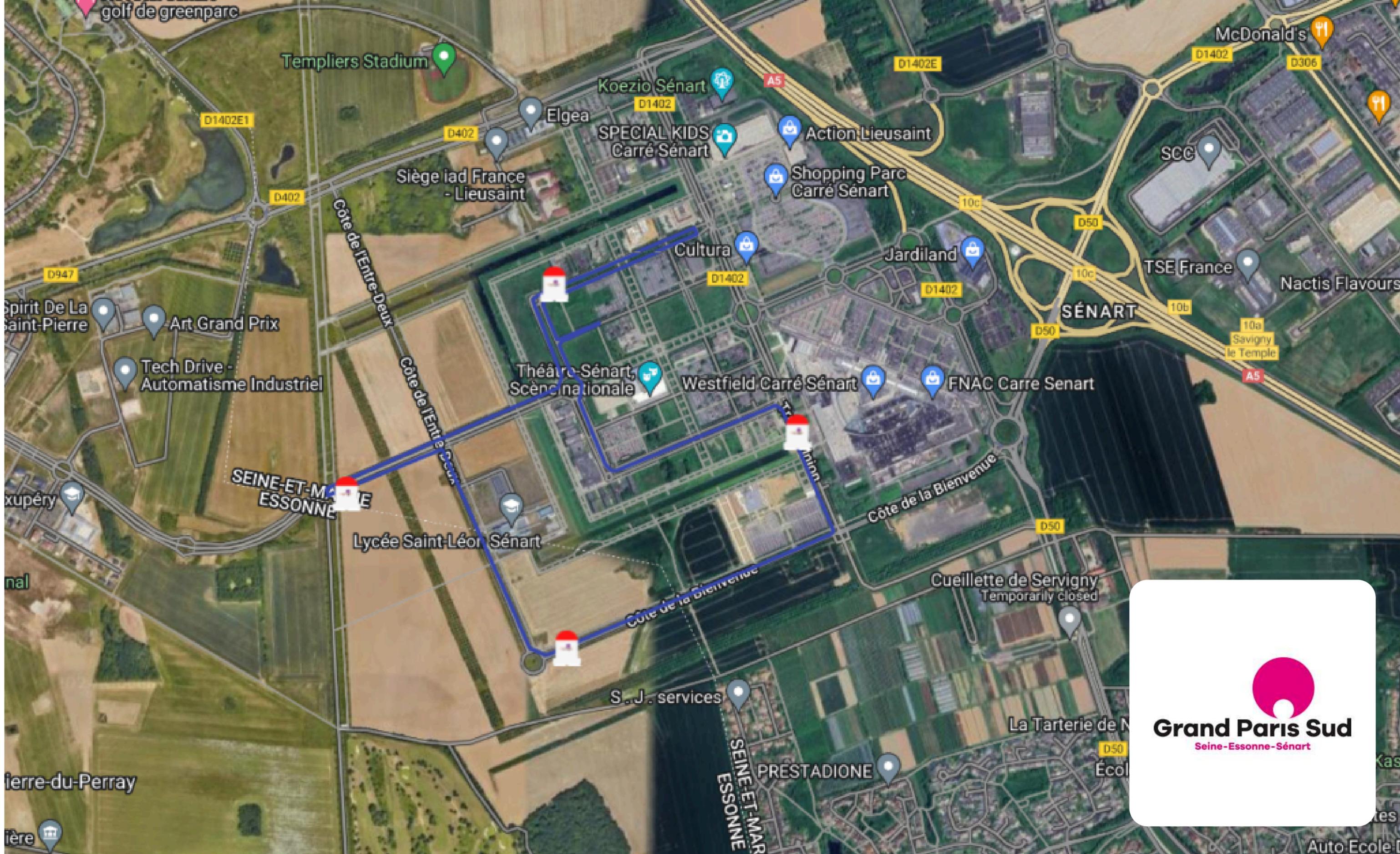
- **Mardi 30 avril de 16h à 21h**
- **Mercredi 1^{er} mai de 7h à 9h15**

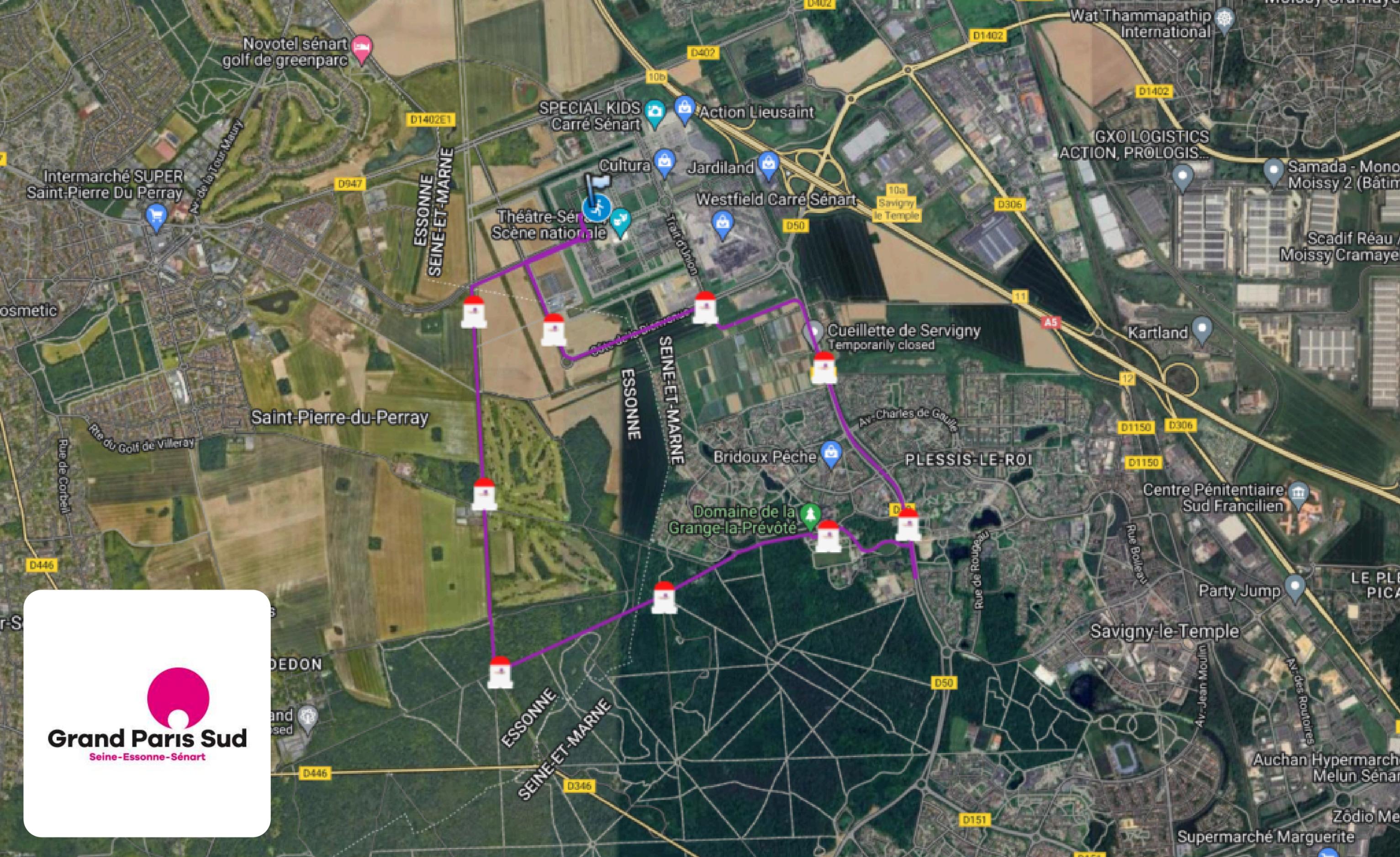
Vous pourrez récupérer votre dossard dans votre espace coureur à l'Hôtel d'Agglomération Grand Paris Sud - **Hôtel d'Agglomération, 9 Allée de la Citoyenneté, 77127, Lieusaint.**



5

K
M

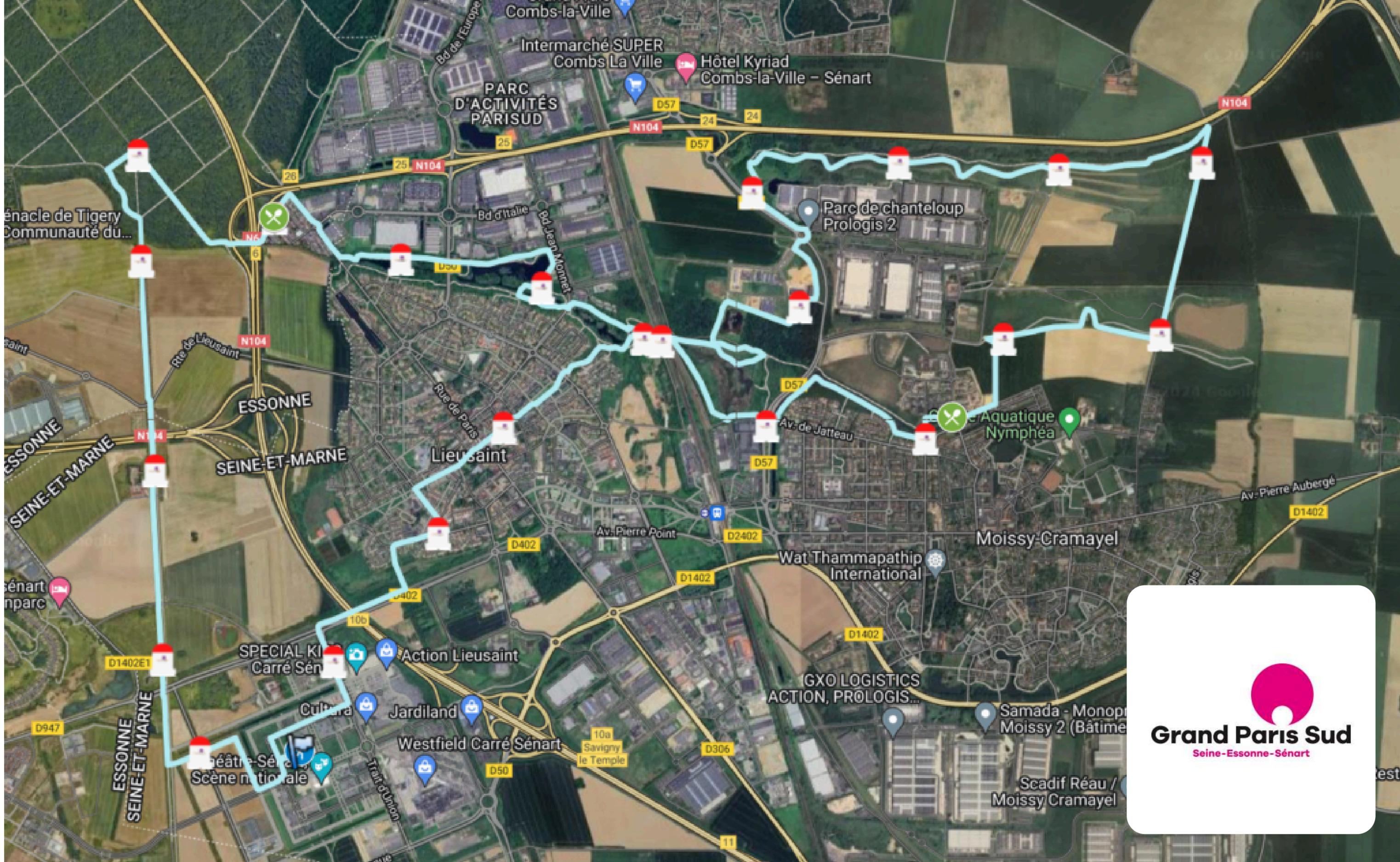




1
0
K
M



2
3
K
M



LES LIEUX EMBLÉMATIQUES



**Domaine de La Grange La Prévoté
(10km)**



**La Forêt de Rougeau
(10km, 23km)**



**Allée royale
(10km, 23km)**



**Le carré Sénart
(Tous les parcours)**



**Ferme de Villepècle
(23km)**



**Ru des haldres
(23km)**



**Espace naturel de la motte
(23km)**



**Parc de l'Arboretum
(23km)**

LES MENEURS D'ALLURE



Pour le 5 km :

Meneur d'allure 30'

Pour le 10 km :

45' -> **Flamme rouge**

50' -> **Flamme jaune**

55' -> **Flamme bleue**

1h -> **Flamme verte**



LES RÉCOMPENSES



5 KM

- Une lampe frontale

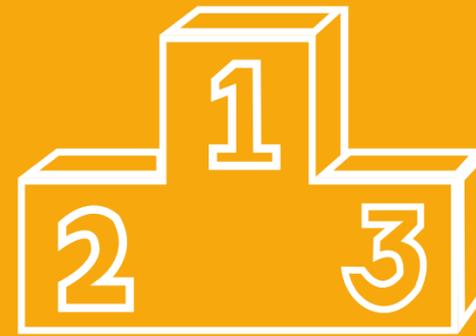
10 KM

- Médaille finisher 10 km
- Brin de muguet pour célébrer le 1er mai
- Bouteille de Jus de pomme de La coopérative Ile-de-France bio de Combs-la-Ville

23 KM

- Médaille finisher 23 km
- Brin de muguet pour célébrer le 1er mai
- Bouteille de Jus de pomme de La coopérative Ile-de-France bio de Combs la ville
- Un ballotin de macaron

LE PODUIM



10H20 : Protocole 10Km

11h30 : Protocole 23km nature

Pour le 10 KM et 23 KM

1. Scratch Femme : les 3 premières

Scratch Homme : les 3 premiers

Trophée pour les 3 premières + fleurs + chèque cadeau Décathlon

Trophée pour les 3 premiers + chèque cadeau Décathlon

2. Cadettes, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters Femme toutes catégories (M0 à M10) : les premières de chaque catégorie en 1 ou 2 fois

Coupe podium pour les gagnantes + fleurs

3. Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters Homme toutes catégories (M0 à M10) : les premiers de chaque catégorie en 1 ou 2 fois

Coupe podium pour les gagnants

Les récompensés sont les premiers de chaque catégorie chez les hommes et chez les femmes :

- Cadets (uniquement 10km) - Espoir
- Juniors - Sénior
- Master 0 à 10 s'il y a des athlètes inscrits dans ces catégories

Pour information, les récompenses sont cumulables. Par exemple : le 1er du 10km scratch peut être aussi 1er Master 0 Homme.

LES PHOTOS



Reçois gratuitement tes photos prises par le Collectif alliance photo de Nandy en scannant le QR code que tu peux retrouver aussi sur les plans du village.

Une fois sur le site, tu devras t'identifier, te prendre en selfie puis rentrer ton mail et ton prénom.

Si tu es passé devant un de nos photographes, vendredi, tu recevras un mail pour récupérer ta ou tes photos.

N'oublie pas de sourire !

RÉCUPÉREZ
VOS PHOTOS ICI



L'IMPACT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL



Cette année, la Communauté d'agglomération Grand Paris s'est résolument engagée sur la voie de la modération dans l'organisation des Runs de Sénart avec une prise en compte permanente de son impact social et environnemental.

En effet, la Communauté d'agglomération souhaite réduire son empreinte environnementale, et ce, malgré l'inflation qui n'épargne pas l'organisation des événements. Cependant, l'expérience coureur reste au cœur de notre occupation majeure.

Qu'est-ce que cela veut dire concrètement ?

- **Suppression du Tee-shirt technique ;**
- **Dépôt d'une candidature afin d'obtenir le Label Développement Durable du Comité National Olympique Sportif Français ;**
- **Une partie des recettes des inscriptions au 5km nocturne sera reversée au Conservatoire des Espaces Naturels d'Ile-de-France en faveur d'une action de préservation de la biodiversité ;**
- **90% des entreprises avec qui nous travaillons proviennent de Seine-et-Marne et d'Essonne ;**
- **Recyclage des gobelets en carton avec notre partenaire Elise Sud Francilien ;**
- **Mise à disposition d'une écobox par notre partenaire MAIF afin de récupérer du matériel sportif destiné aux étudiants et aux jeunes. (La Friperie Sport Planète de notre partenaire la Maif a mis en place des Ecobox où tu pourras déposer ton matériel inutilisé en bon état. Retrouve-les sur le village des Runs de Sénart. Quels types de matériels sont acceptés ? Vêtement de sport (T-shirt, short, survêtements), chaussures de sport, accessoires de sport (sacs à dos, gourdes, casquettes...). Portons ensemble une démarche éco-responsable et solidaire).**



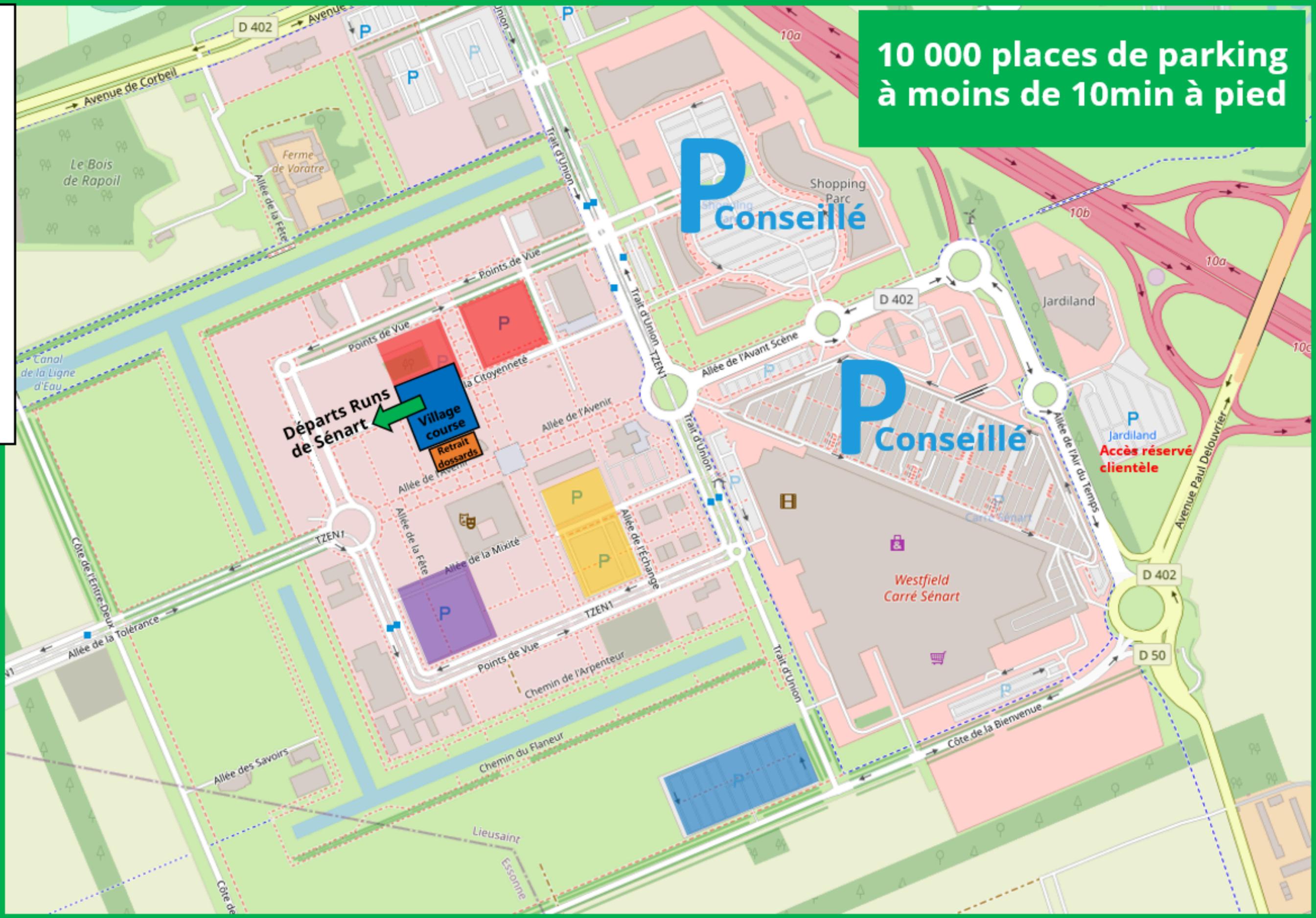
Parkings fermés

-  Du 29 avril 6h
Au 1^{er} mai 18h
-  Du 30 avril 6h
Au 1^{er} mai 13h30
-  Du 30 avril 19h
Au 1^{er} mai 10h30

Parkings fermés uniquement le 1^{er} mai :

-  8h30 – 10h30

10 000 places de parking
à moins de 10min à pied



LES
RUNS
DE SÉNART
2024

Les Runs de Sénart

Mardi 30 avril
&
Mercredi 1^{er} mai 2024



Légende :

- Barrières Vauban
- Barrières Héras
- Autres éléments
- Éléments intérieurs
- Eau



- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1 Entrée | 16 Affichage Résultats |
| 2 Retrait des dossards | 17 Stand Hyundai |
| 3 Kinés | 18 Stand Maif |
| 4 Vestiaires | 19 Secours PMA |
| 5 Dépôt de sacs | 20 Ligne départ/arrivée |
| 6 Point Infos (2 positions) | 21 Chronométrage |
| 7 Point d'eau | 22 Plans + bache des prénoms |
| 8 Sortie zone coureurs | |
| 9 Toilettes | |
| 10 Parking vélo | |
| 11 Studio photos | |
| 12 Ravitaillement | |
| 13 Médailles & Muguet | |
| 14 Podium | |
| 15 Buvette | |

LES ACCÈS RER

Gare d'arrivée : Lieusaint/Moissy - RER D

Pour préparer votre arrivée n'hésitez pas à planifier votre trajet :

<https://www.transilien.com/fr>

Horaires des trains pour le mercredi 1er mai

Attention veuillez à vérifier la circulation de vos trains avant votre départ.

Départ de Gare De Lyon (hors perturbation) :

Départ à 06:39 - Arrivée à : 07:18

Départ à 07:09 - Arrivée à : 07:48 (Conseillé)

Départ à 07:39 - Arrivée à : 08:18 (Conseillé)

Départ de Melun (hors perturbation) :

Départ à 07:10 - Arrivée à : 07:24

Départ à 07:40 - Arrivée à : 07:54 (Conseillé)

Départ à 08:10 - Arrivée à : 08:24 (Conseillé)

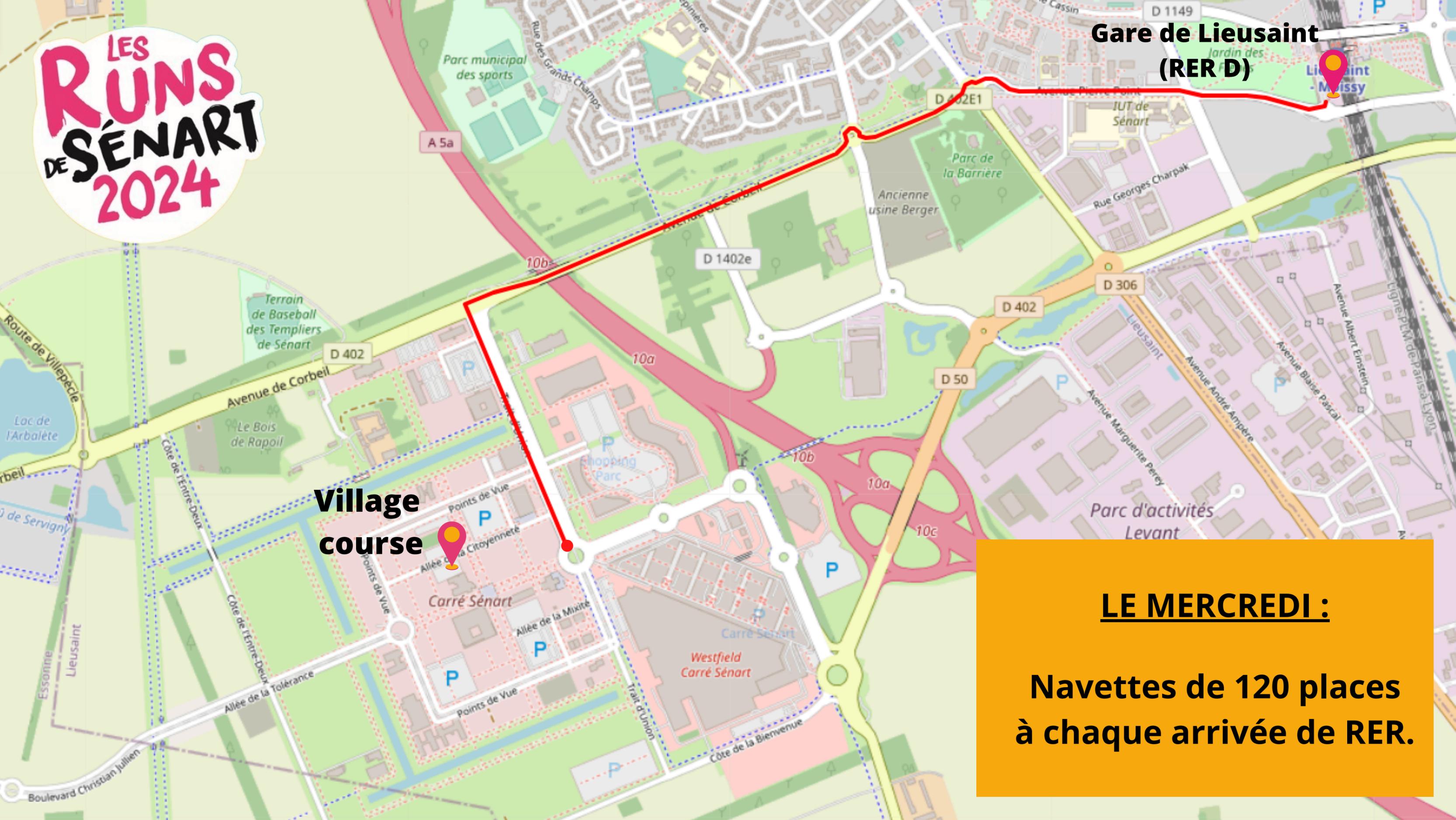


LES RUNS DE SÉNART 2024

Gare de Lieusaint (RER D)

Village course

LE MERCREDI :
Navettes de 120 places à chaque arrivée de RER.



Grand Paris Sud
Seine-Essonne-Sénart

LES
RUNS
DE SÉNART
2024

Merci !

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Numéro de téléphone

06 73 28 90 27

Adresse e-mail

lesrunsdesenart@grandparissud.fr

UN GRAND MERCI À

