

TOUS EN COURSE

Les Runs de Sénart

Les Runs de Sénart s'inscrivent dans une démarche éco-responsable privilégiant les circuits courts et la mobilisation des acteurs du territoire dans son organisation.



23KM NATURE ET 10KM CHRONOMÉTRÉ

Victime de leur succès, le 23km nature et le 10km chronométré sont complets !

CHANGEMENTS DE TARIFS À PARTIR DU 1ER AVRIL

- 5km : 10€ au lieu de 8€
- 10km : 15€ au lieu de 13€
- 23km : 30€ au lieu de 25€



CERTIFICAT PPS / CERTIFICAT MEDICAL

Nous acceptons toujours les certificats médicaux, néanmoins, il vous est également possible de vous faire délivrer un certificat PPS (Parcours de Prévention Santé) en ligne qui vous permettra de vous inscrire à vos courses !

Inscrivez-vous
avant le 28 avril

Testez nos **nouveaux formats de courses**

À VOS MARQUES !



Pourquoi il n'y aura pas de t-shirt cette année ?

DÉCOUVRIR POURQUOI

Le programme 2024

Mardi 30 avril 2024 – Espace coureurs – Lieusaint :

16h : Ouverture de l'espace coureurs / Retrait des dossards pour le 5km nocturne, 10 km et 23km nature

21h15 : Départ 5km nocturne

22h30 : Fermeture du village

Mercredi 1^{er} mai 2024 – Espace coureurs – Lieusaint :

7h : Ouverture de l'espace coureurs – Retrait des dossards

9h : Fin de retrait des dossards pour le 10 km

9h15 : Fin de retrait des dossards

09h15 : Départ du 10 km

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 guide du coureur

Retrouvez toutes les informations pratiques relatives à votre course :

programme

parcours

lieux emblématiques de vos courses

récompenses

podium

QR code vers les photos (après courses)

nos engagements

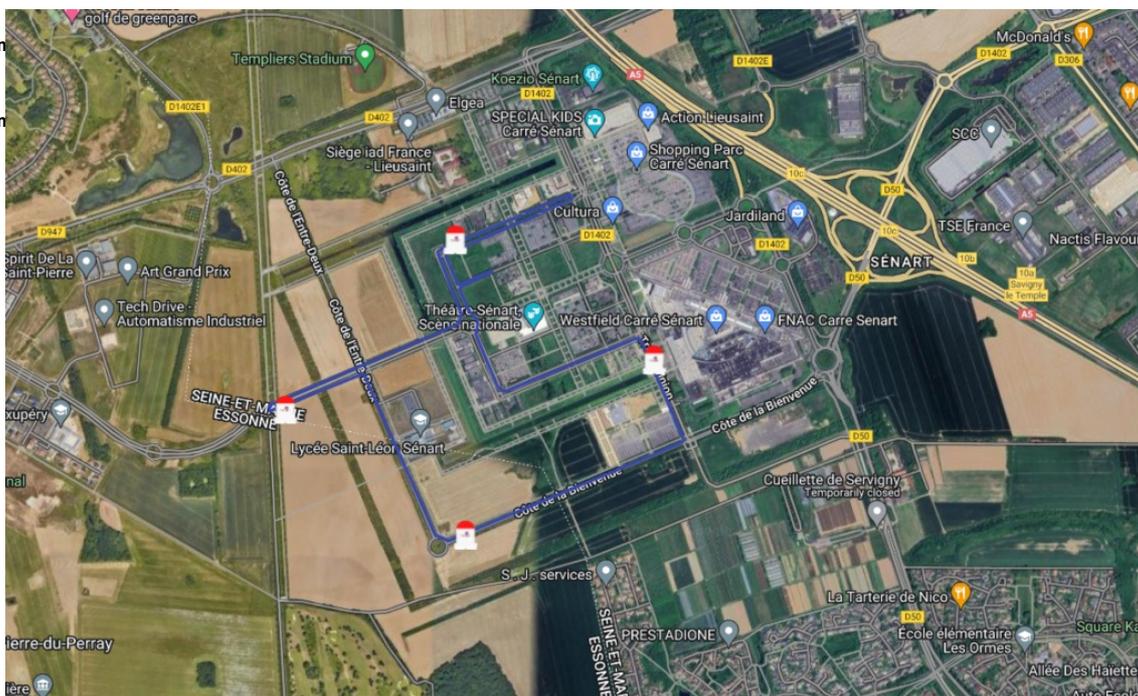
infos transports

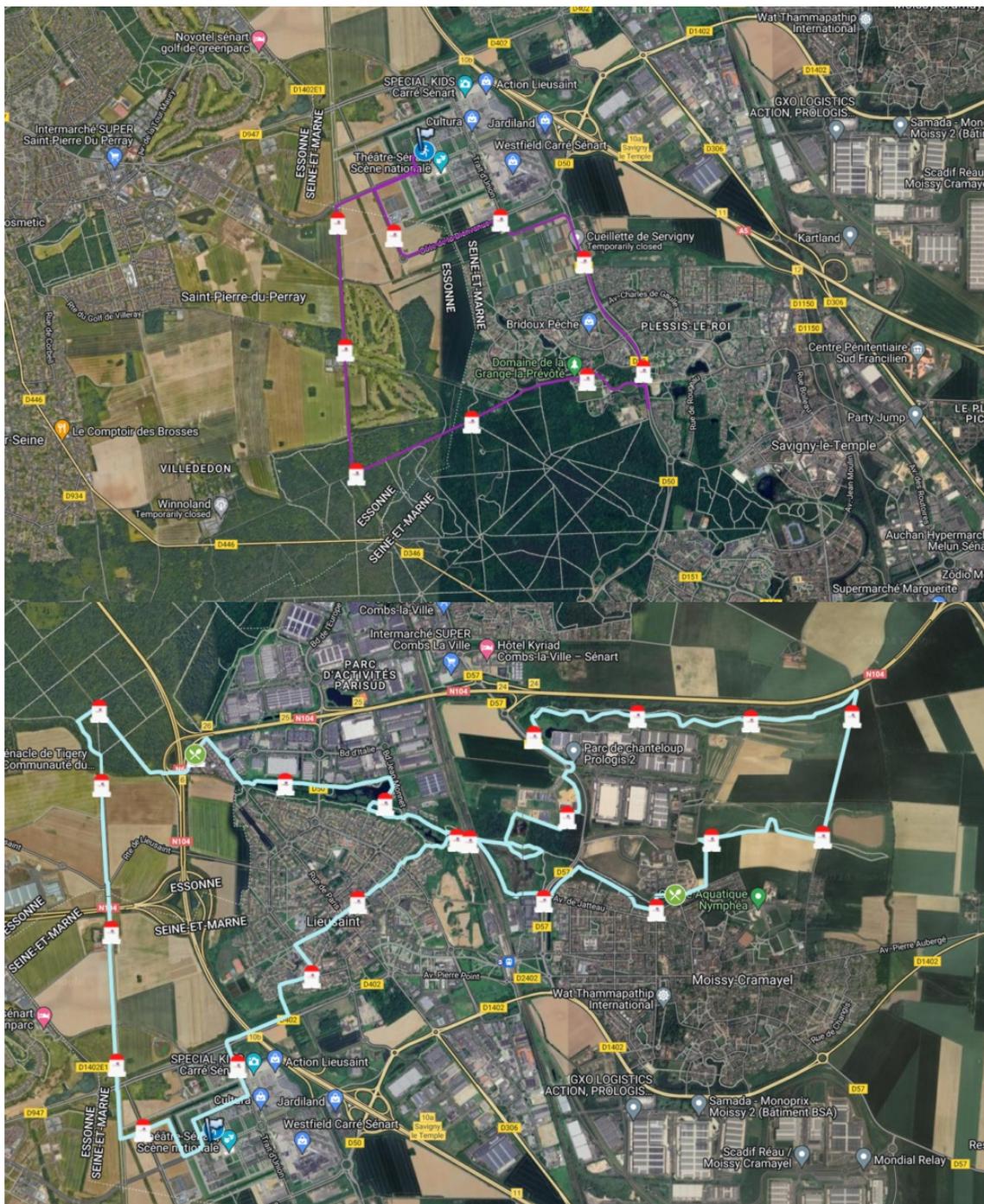
Les parcours

Parcours 5km nocturne

Parcours 10km

Parcours 23km





Les accès pratiques

L'organisation de la course s'inscrit dans une démarche éco-responsable, nous vous invitons à utiliser les moyens de transports ci-dessous :

À vélo : nous vous incitons à venir à vélo. Un parking vélo sera mis en place pour garer votre vélo en toute sécurité pendant l'événement.

Par le RER D : pour préparer votre arrivée, n'hésitez pas à planifier votre trajet sur le site [dutransilien](https://www.dutransilien.com/).

Départ Gare de Lyon vers Melun, arrêt Combs-la-Ville/Moissy (hors perturbations)

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 Melun vers Goussainville, arrêt Combs-la-Ville/Moissy (hors perturbations)

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)

*Des navettes Transdev vous emmèneront au village course depuis la gare RER de Lieusaint-Moissy le mercredi 1^{er} mai.

Par le T ZEN : arrêt Carré Canal

Covoiturage : rendez-vous sur le site [Corunning](#) ou sur [StadiumGO](#) et contactez directement les autres usagers, ou bien, déposez votre annonce pour vous rendre à plusieurs au Village course.

Autoroute A5a, sortie Carré Sénart-Centre commercial régional. Il est conseillé de se garer au centre commercial Carré Sénart.

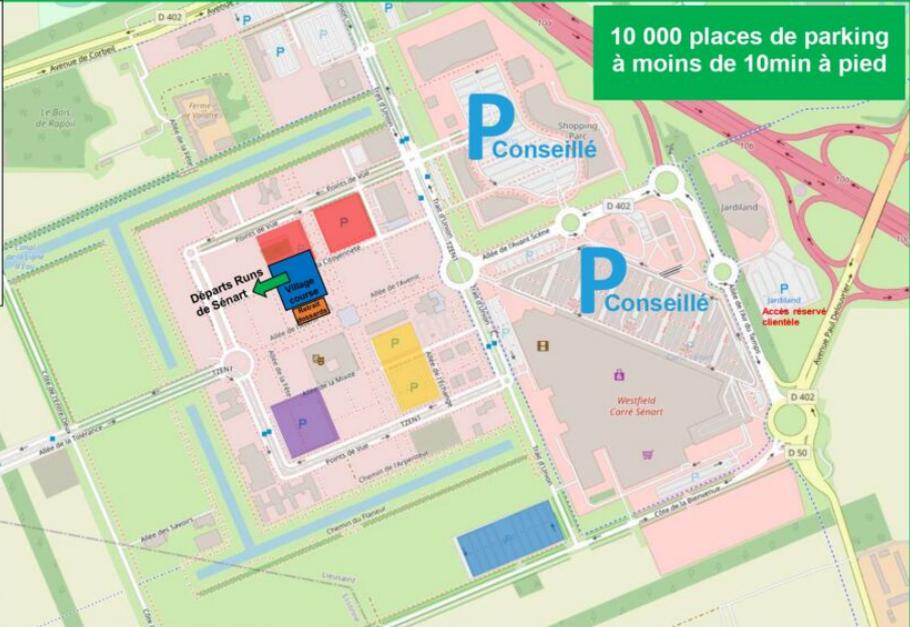
L'espace coureurs

A votre disposition :

- Les vestiaires
- Une buvette
- Un espace consigne
- Un espace récupération avec des étudiants en école de kinésithérapie pour vous masser après l'effort

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
	uniquement le 1 ^{er} mai : 8h30 – 10h30







Espace coureurs, édition 2023



Ravitaillement, édition 2023

Les contacts

Nous contacter



Pour toute demande d'informations ou des suggestions, contactez-nous :

Par mail : lesrunsdesenart@grandparissud.fr

Les résultats des éditions 2022 & 2023

[Résultats du 10 km 2022](#)

[Résultats du 10 km 2023](#)

[Résultats du semi-marathon 2022](#)

[Résultats du semi-marathon 2023](#)

Prévention

Grand Paris Sud porte une attention particulière à l'intégrité et la santé physique et morale de toutes et tous au sein de ses associations, équipements et événements sportifs.

Des contacts sont à votre disposition :

Cellule du ministère des Sports/signalements : signal-sports@sports.gouv.fr
Agence française de lutte contre le dopage : <https://www.afld.fr/contact-afld/>

Accompagnement et conseils aux victimes :

Association Colosse aux Pieds d'Argile : 07 50 85 47 10 – colosseauxpiedsdargile@gmail.com

Comité éthique et sport : 06 14 42 01 74

Le comité national contre le bizutage : 06 07 45 26 11 ou 06 82 81

<https://ressources.afld.fr/outils-prevention-education/>

France victime : 116 006 numéro national d'aide aux victimes (7j/7 – 9h-19h + messagerie interactive permet de laisser ses coordonnées – Gratuit)

Comment devenir bénévole ?

Les bénévoles permettent la bonne organisation d'un événement et ce sont nos premiers partenaires sans qui nous ne pourrions réaliser nos projets.

Quelles sont les missions des bénévoles sur les Runs de Sénart ?

Assurer la signalétique, permettant la sécurisation et l'orientation des coureurs sur le parcours.
Assurer les ravitaillements pour permettre aux coureurs de réaliser une course dans de bonnes conditions.

Vous souhaitez rejoindre l'aventure des Runs de Sénart et vous impliquer dans l'organisation d'un événement majeur du territoire, contactez-nous lesrunsdesenart@grandparissud.fr



Les conditions :

Être majeur
Être titulaire du permis B

Plans d'entraînements pour préparer au mieux vos courses

Julie Lépicier, athlète et ambassadrice BODYCROSS, vous a préparé des plans d'entraînements afin d'être au meilleur de votre forme le jour J ! Retrouvez vos plans d'entraînements pour votre 23 km et votre 10 km :

TÉLÉCHARGER TRAINING 23 KM

TÉLÉCHARGER TRAINING 10 KM

L'impact social et environnemental des Runs de Senart

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'Île-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

Dans la continuité des éditions précédentes ?

Mise en place de toilettes sèches ;
Utilisation d'un maximum de véhicules électriques en lien avec nos partenaires ;
Tarifs d'inscription inchangés depuis plusieurs éditions ;
Arrêt de la bouteille plastique au ravitaillement ;
Ravitaillement directement connecté avec l'eau de Grand Paris Sud ;
Offrir des produits locaux aux finishers de nos courses : jus de pommes Coopérative Bio Combs-la-Ville, macarons de Réau...
La promotion digitale au maximum : arrêt de l'impression de flyers...

Les partenaires qui nous accompagnent

Afin d'organiser notre évènement dans des conditions optimales et vous satisfaire, Grand Paris Sud s'entoure de partenaires engagés qui partagent **nos valeurs et s'inscrivent dans l'écosystème de l'économie sociale et solidaire.**

Vous souhaitez devenir partenaire ?
p.thenault@grandparissud.fr

S'inscrire à la newsletter des Runs de Sénart

Vous souhaitez être à l'affut des der
à la newsletter des Runs de Sénart ;
dernières infos.



Lettre
d'information