

# INFOS PRATIQUES

## SEMI-MARATHON DES COOPS

COUREURS

# ACCÈS

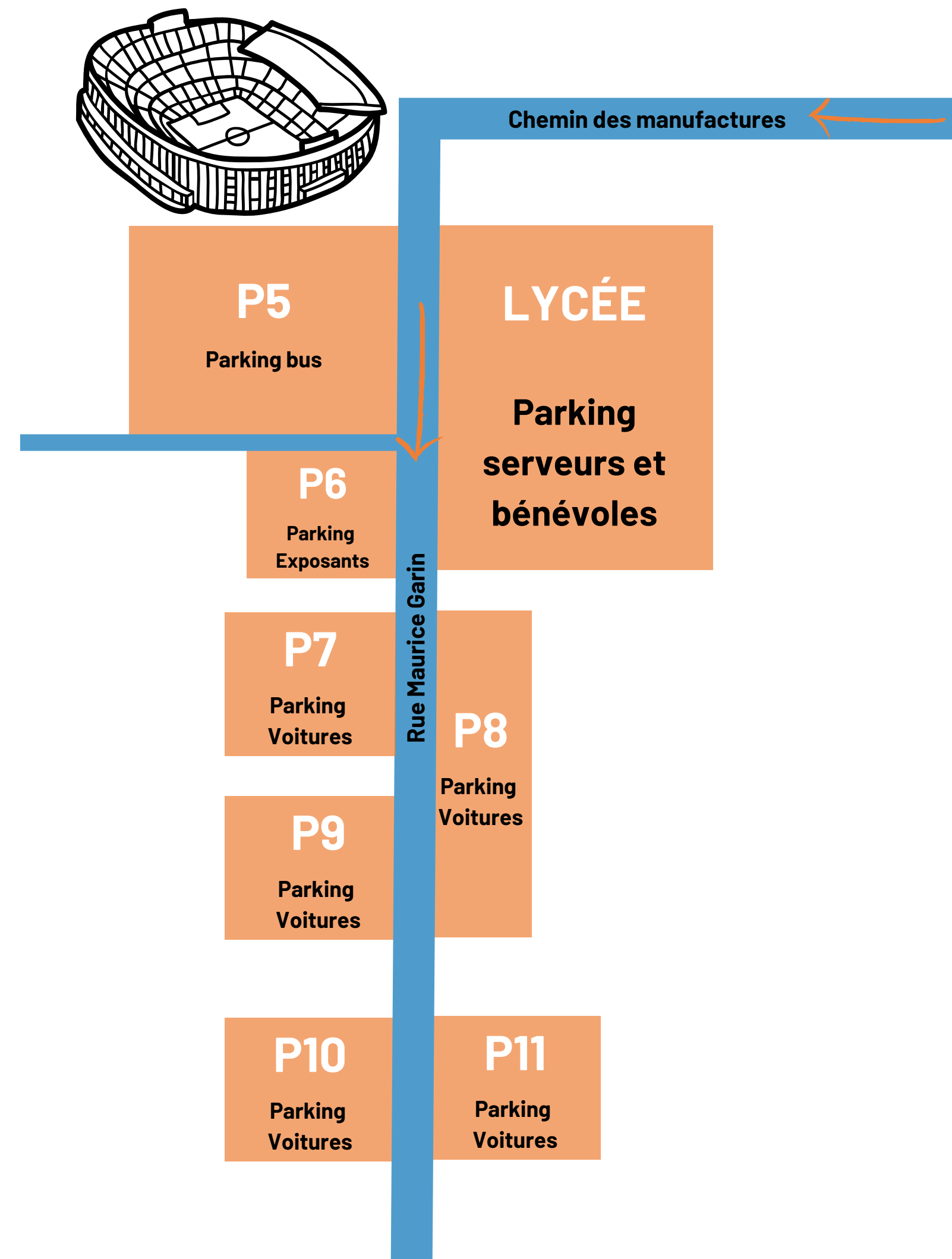
## Adresse :

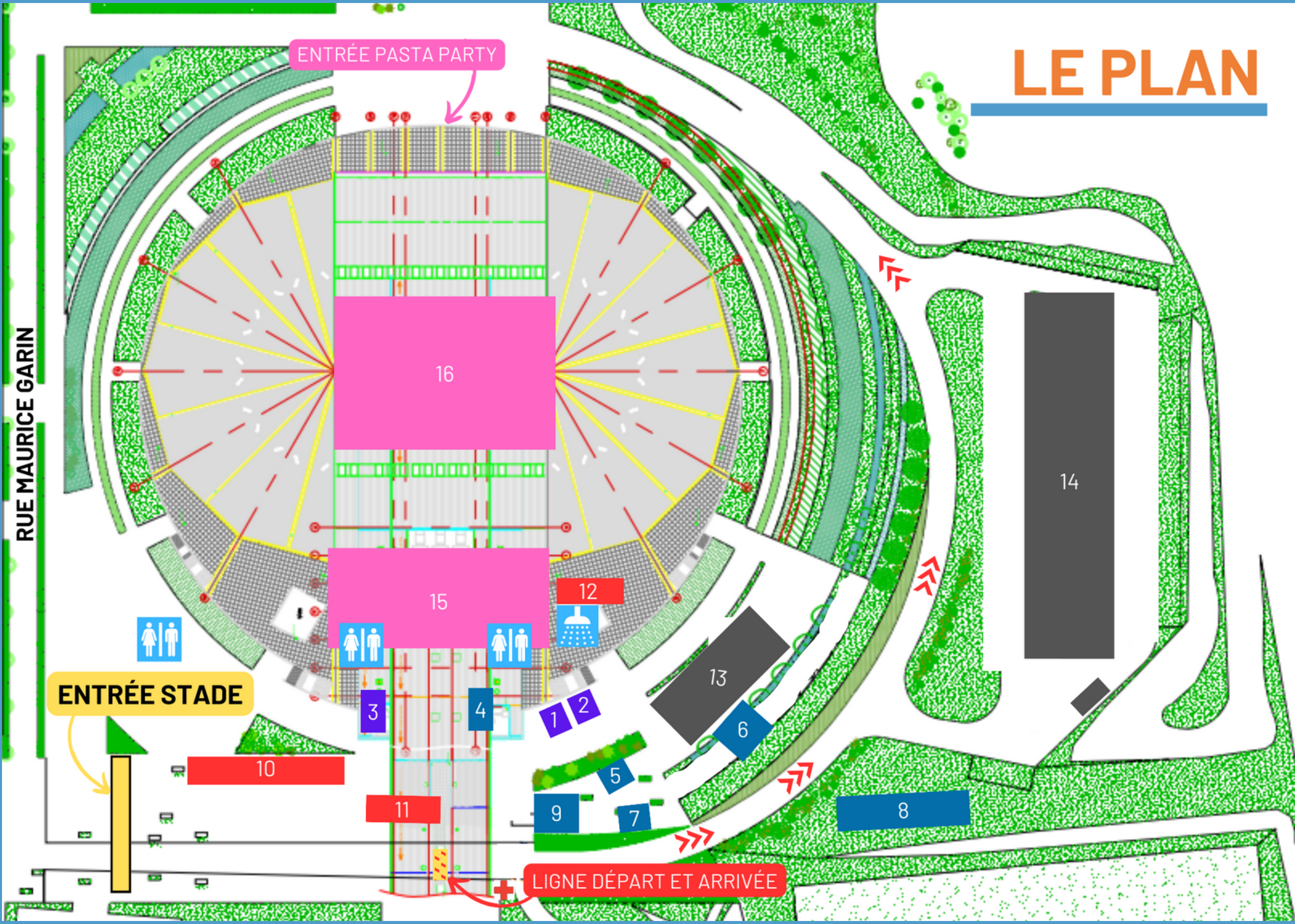
STADE ARENA COUVERT  
Chemin des Manufactures  
62800 LIEVIN

Tout l'événement se déroule au Stade Aréna (les courses, les animations et la soirée)

## Parkings :

Stationnement gratuit sur les parkings de l'Aréna (bus et voitures)





# LE PLAN

## ACCUEIL

- 1- Café du ch'ti
- 2- Point collation
- 3- Vestiaire

## ANIMATIONS

- 4- Photos coopératives
- 5- Photobooth
- 6- Atelier brasserie
- 7- Vélos smoothie
- 8- Babyfoot humain
- 9- Jeux flamands

## COURSES

- 10- Retrait des dossard
- 11- Carpodium
- 12- Ateliers massages

## VILLAGES

- 13- Village Advitam
- 14- Village partenaires

## RESTAURATION

- 15- Apéritif
- 16- Repas (pasta party et soirée festive)

## SANITAIRES

- Toilettes
- Douches

## SÉCURITÉ

- Postes de secours

# PROGRAMME



## LA MATINÉE

**9H00**

arrivée des participants,  
retrait des dossards et  
tee-shirts

**11H00-13H00**

pasta party

**Dès 9H00**

- ✓ photo d'équipe par coop
- ✓ animations et dégustations
- ✓ village partenaires et du groupe Advitam



## LES COURSES

**13H30**

échauffement rythmique

**14h00**

départ du semi-marathon  
et du 10 KM

**14h10**

départ de la randonnée

**14H30-17H30**

- ✓ arrivée des coureurs
- ✓ accès aux douches collectives
- ✓ ateliers massage



## LES FESTIVITÉS

**18H15-19H00**

cocktail VIP (réservé aux  
partenaires 5 étoiles)

**18H45**

apéritif sur les terrasses  
de l'Aréna

**20H15**

soirée : entrée en salle et  
remise des prix

**21h00-02h00**

diner à partir de produits  
locaux, animation DJ

*Vous êtes tous attendus pour  
la soirée festive !*

# PASTA PARTY

La pasta party se déroulera de 11H00 à 13H00 dans l'Aréna. L'entrée s'effectuera par l'arrière de l'Aréna (voir plan). Au choix : pâtes au pesto ou pâtes bolognaise.

Merci de libérer les tables après votre repas, pour que d'autres participants puissent prendre votre place. Nous demandons aux participants de ne rien laisser sur les tables, plusieurs poubelles seront disposées aux sorties.



# DOSSARDS



## Le retrait des dossards :

Il s'effectuera de 9H00 à 13H30 au n°10 (voir plan).

Chaque participant recevra par mail de la part de la Ligue d'Athlétisme *une carte de retrait du dossard*. Il devra se munir de cette carte pour retirer son dossard. Il pourra ensuite aller retirer son tee-shirt et son sac de goodies.

Le dossard sera équipé d'une puce GPS. Il devra être accroché sur le devant du tee-shirt avec des épingles à nourrice **(non fournies)**.

## Certificats médicaux :

Si un coureur a oublié de joindre son certificat à son inscription, il pourra l'amener directement sur place au moment de retirer son dossard. En cas de non-confirmité, il sera invité à passer sur le parcours marche.

## Changements de parcours (10,21 km) :

Nous ne prenons plus de modifications de parcours. En revanche, le jour J, un coureur pourra demander à passer sur la marche. Il n'est plus possible de changer de parcours entre le 21 KM et le 10 KM.

# PARCOURS



## Le départ :

Les coureurs doivent être présents sur la ligne de départ 15 minutes avant le lancement des courses.

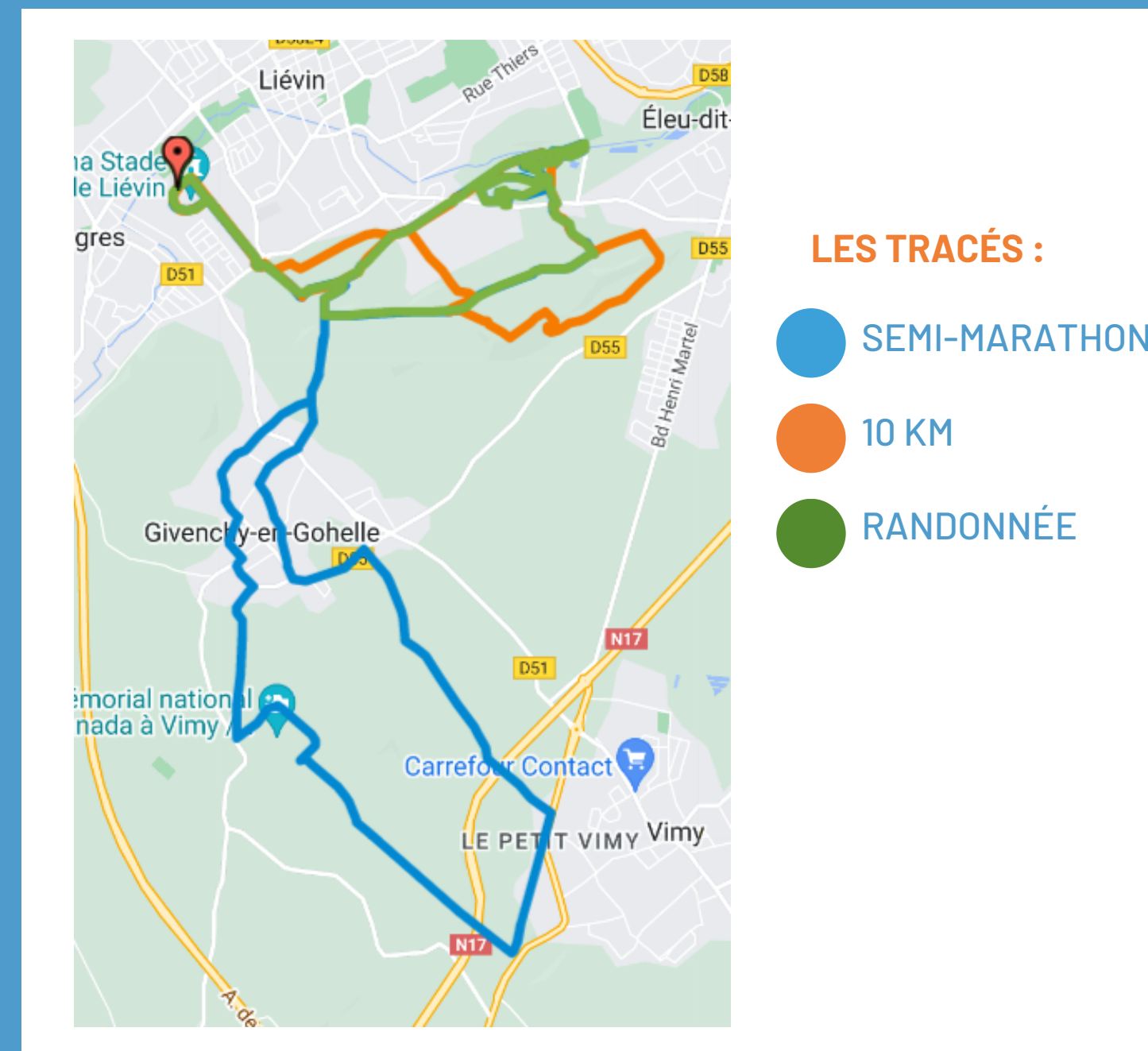
Le départ des courses (21 et 10 KM) s'effectue à 14H00 et 14H10 pour la randonnée.

## Les ravitaillements :

Un ravitaillement est prévu tous les 4 KM avec toutes sortes de collations (eau, jus de fruits, fruits, friandises, etc). Un ravitaillement se situe également à l'arrivée.

## Les caractéristiques du parcours :

Pour consulter les parcours, le dénivelé, etc. rendez-vous sur notre site : <https://www.laterredecoeur.com/les-courses/>



# POST COURSE

## Les ateliers massage :

Des masseurs seront présents dans la salle d'échauffement (au sous-sol de l'Aréna) de 15H00 à 18H00. N'hésitez pas à vous y rendre après votre course.

## Les douches :

Le stade est équipé d'une quarantaine de douches collectives non mixtes qui sont accessibles toute la journée.

## Consigne/vestiaire :

Le vestiaire est ouvert de 9H00 à 18H00. Un ticket vous sera remis lors de chaque dépôt. Le vestiaire ne sera pas ouvert pendant la soirée.

En cas d'oubli au vestiaire, merci de contacter le 06 42 00 52 53 (Audrey).



# LES TROPHÉES

## Les trophées sportifs :

- les **scratches** : un trophée sera remis aux trois premiers de chaque course (10 et 21 KM), hommes et femmes.
- les **catégories d'âge** : le gagnant (homme et femme) de chaque catégorie recevra un trophée.

## Les trophées par équipe :

- le trophée de la plus belle **mascotte** : remis à la coopérative ayant la plus belle mascotte
- le **bouclier** : trophée remis à la coopérative ayant effectué plus de 300 km (depuis son siège social) rapporté au nombre de participants
- le trophée du **meilleur temps** : l'addition des 4 meilleurs temps du 10 et du 21 km cumulés.

## LES CATÉGORIES D'ÂGE

<b>Catégorie</b>	<b>Année de naissance</b>
Cadet	2007 – 2008
Junior	2005 – 2006
Espoir	2002 – 2004
Senior	1990 - 2001
M0	1989 - 1985
M1	1984 – 1980
M2	1979 – 1975
M3	1974 - 1970
M4	1969 – 1965
M5	1964 – 1960
M6	1959 - 1955
M7	1954 – 1950
M8	1949 – 1945

# LA SOIRÉE

## Plan de table :

Afin de faciliter l'organisation de la soirée, nous avons effectué un plan de table par coop/sponsor. Sur chaque table sera indiqué le nom de la coop/sponsor avec le nombre de places réservées. La salle sera divisée en zones de couleur, correspondant à la couleur des nappes. Des numéros de rangées vous aideront à vous repérer (voir plan page suivante).

## Les repas sans porc :

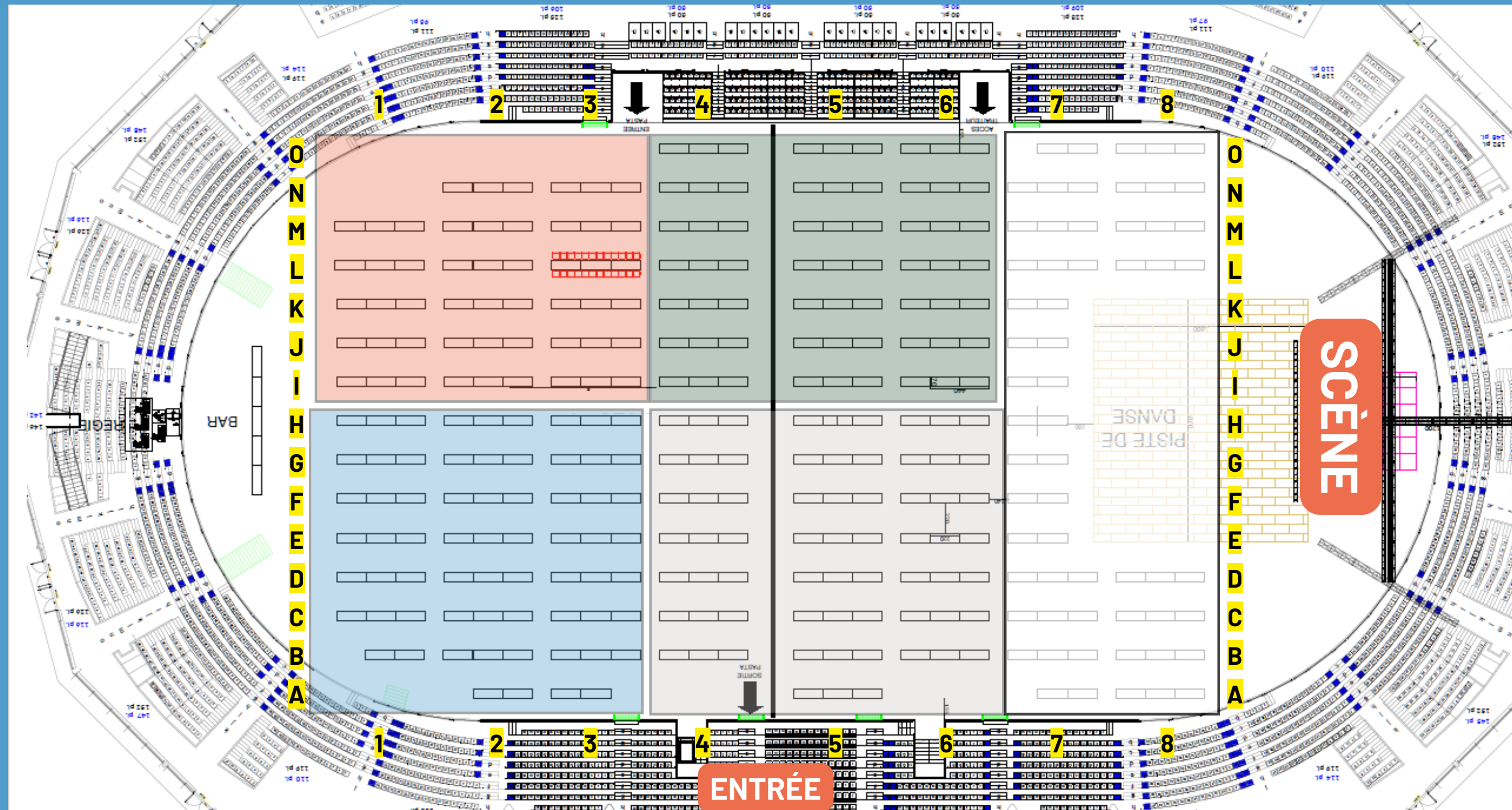
Sur la table de votre coop/entreprise se trouvera une enveloppe contenant des étiquettes "sans porc". Si vous avez déclaré ne pas manger de porc lors de votre inscription, vous devrez récupérer une étiquette.

L'étiquette devra être positionnée au-dessus de l'assiette afin de permettre aux serveurs de se repérer facilement.

# SOIRÉE : PLAN DE LA SALLE

Pour consulter votre placement précis, cliquez ici :

<https://www.laterredecoeur.com/wp-content/uploads/2023/09/PLAN-TABLE-DETAILS.pdf>



# CONTACTS UTILES

## L'organisation :

Mail : [contact@laterredecoeur.com](mailto:contact@laterredecoeur.com)

Numéro de téléphone : 06 64 37 84 68 (Perrine Bouclet)

## Sécurité :

PC course : 06 61 94 62 05 (Sylvain Michel)

Police : 17

## Urgences :

Poste Médical : 07 88 82 63 26

Pompiers : 18

Samu : 15



RENDEZ-VOUS  
LE 23 SEPTEMBRE

**SUR NOTRE TERRE DE COEUR**

