

LA COURSE DU MARAIS

DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE



SAINT-OMER

10^e édition



AMATEUR OU CONFIRMÉ
VEZ PARTICIPER
À LA SEULE COURSE
SUR LES ROUTES
DU MARAIS

300m . 600m . 1km . 2km . 3km . 5km . 10km

INFORMATIONS :
06 75 02 20 94



unicef



Pas de Calais
Le Département





unicef



“ article 31 de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant

1 | Les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge, et de participer librement à la vie culturelle et artistique.

2 | Les États parties respectent et favorisent le droit de l'enfant de participer pleinement à la vie culturelle et artistique, et encouragent l'organisation à son intention de moyens appropriés de loisirs et d'activités récréatives, artistiques et culturelles, dans des conditions d'égalité » ”

Le Sport est un droit pour tous les enfants.

« Pour grandir et se développer, un enfant a besoin de temps libre pour jouer, courir, faire du sport, imaginer, créer... Ce droit permet à l'enfant de se divertir et de grandir dans un climat heureux. Il permet de réaliser d'autres droits, par exemple le droit d'être entendu, le droit à l'éducation. Il favorise le développement de l'enfant et sa concentration à l'école. (...) »

Courrons ensemble !

Une marche familiale d'environ 5 km est organisée au profit de l'UNICEF. Les frais d'inscription d'un montant de 3€ (gratuit pour les enfants) seront intégralement reversés à l'UNICEF. Inscription et départ Place du Chrest (à proximité immédiate de la Place de la Ghière) à 9h.

- **Retrouvez le stand de l'UNICEF** sur la place de la Ghière le jour de la course
- **Mettez-vous aux couleurs de l'UNICEF !** Chaque enfant participant est invité à porter un t-shirt bleu pour l'occasion

La Course du marais, dont la 10^{ème} édition se tient cette année, se compose de deux parcours : l'un de 5 km et l'autre de 10 km. Des courses de 300m à 3 km sont également prévues pour les jeunes.

Dimanche 1^{er} octobre, enflez vos baskets et venez vous dépasser lors de la Course du marais !

HORAIRES DES COURSES

Attention : les années de naissance avec la catégorie correspondante tiennent compte du changement des catégories au 1^{er} septembre 2023

A	9h15	Cadets à Masters	2008 et avant	MF	5 km
B	9h35	Cadets à Masters	2008 et avant	MF	10 km
C	11h	Minimes	2009/2010	MF	3 km
D	11h15	Benjamins	2011/2012	MF	2100 m
E	11h35	Poussines	2013/2014	F	1050 m
F	11h45	Poussins	2013/2014	M	1050 m
G	11h55	Mini-poussines	2015/2016/2017	F	600 m
H	12h05	Mini-poussins	2015/2016/2017	M	600 m
I	12h15	Baby-athlé	2018 et après	F	300 m
J	12h25	Baby-athlé	2018 et après	M	300 m

**LES DÉPARTS DES COURSES JEUNES S'EFFECTUENT PLACE DE LA GHIÈRE
LES DÉPARTS DES 5 ET 10 KM S'EFFECTUENT RUE DE LA POISSONNERIE**



INSCRIPTION

MUNISSEZ-VOUS :

- Soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' Running, délivrés par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation.
- Soit d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.
- Soit d'un certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie.
- En ce qui concerne les mineurs, possibilité de fournir en lieu et place du certificat médical un questionnaire de santé où il sera répondu << NON >> à toutes les questions.

Ce questionnaire est disponible sur le site du WCOD et peut être demandé par mail à l'adresse suivante : gcockenpot@gmail.com

FINALISEZ-LA :

- Soit en envoyant ou en déposant le bulletin d'inscription au siège de l'association WCOD : 36 rue Allent 62500 Saint-Omer
- Soit en déposant le bulletin d'inscription à DECATHLON Longuenesse
- Soit en envoyant les documents par mail à gcockenpot@gmail.com
- Soit via le site du challenge CAPSO : <https://challenge-capso.jimdosite.com>
- Soit sur le site de la ligue des Hauts de France d'Athlétisme : <http://www.njuko.net/coursedumarais2023>

Clôture des inscriptions le jeudi 28 septembre pour les courses A et B

- à l'heure de fermeture de DECATHLON Longuenesse
(permanence de 10h à 12h et de 15h à la fermeture du magasin)
- à 23h59 sur le site de la ligue

REMISE DES DOSSARDS

- Soit la veille de la course à DECATHLON Longuenesse de 10h à 17h
- Soit le jour de la course, Place de la Ghière

RÉSULTATS

Les résultats du 5 et du 10 km seront envoyés par mail aux participants avec la Voix du Nord. Ils seront également consultables sur le site www.lnpca.fr, sur celui du WCOD : www.course-alternative.fr, sur celui du challenge CAPSO : <https://challenge-capso.jimdosite.com> et sur celui de la Ville de Saint-Omer : www.ville-saint-omer.fr

RÉCOMPENSES

- Un t-shirt ou un sac à dos sera remis à tous les participants du 5 et du 10 km.
- Un lot souvenir sera remis à tous les coureurs des autres courses.



CHALLENGE ÉCOLES

Comme les années précédentes, les écoles les plus représentées (proportionnellement au nombre d'élèves) seront récompensées par des bons d'achat valables chez DECATHLON LONGUENESSE. Alors n'oubliez pas d'indiquer l'école de votre enfant en l'inscrivant !

CHALLENGE CAPSO

Le 10 km de la Course du Marais fait partie du Challenge CAPSO « Courir Autour du Pays de Saint Omer ». La remise des récompenses aura lieu à Roquetoire le samedi 25 novembre à 16h. Tous les participants à l'une des courses du challenge y sont conviés et recevront un lot souvenir. Les classements seront effectués en fonction des catégories d'âge au 1^{er} septembre 2022.

SÉCURITÉ

Les services de secours seront positionnés sur la Place de la Ghière. Le parcours ne pouvant être interdit à toute circulation, les concurrents sont tenus de se tenir sur le côté droit de la chaussée et suivre les instructions données par les signaleurs placés tout au long du parcours.

ASSURANCE

Assurance Allianz - courtier Assurances du Marais 8 Place Pierre Bonhomme à Saint-Omer.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tout abandon de matériel, tout jet de déchets (ex : gel) hors des lieux prévus à cet effet (zones de ravitaillement) entrainera la mise hors course du coureur fautif par l'officiel FFA ou les signaleurs tout au long du parcours. L'association « J'agis à mon Echelle » sera présente toute la matinée et sensibilisera coureurs et spectateurs aux enjeux environnementaux.

BULLETIN D'INSCRIPTION (à remplir lisiblement)

Nom :

Prénom :

Sexe : F M

Année de naissance :

Adresse :

.....

.....

.....

Ville :

Code Postal :

Club :

N° de licence : Tél :

Email (en majuscule) :@.....

Course choisie :

Nom de l'école : (indispensable pour le challenge des établissements scolaires) :

Droits d'inscription : 7€ pour les courses des 5 et 10 km (gratuit pour les autres courses)

Signature du coureur

Signature des parents

www.course-alternative.fr / www.ville-saint-omer.fr
www.facebook.com/wcod.saintomer / www.facebook.com/villedesaintomer

Par téléphone : 06.75.02.20.94

Par e-mail : gcockenpot@gmail.com

Attention ! Clôture des inscriptions pour le 5 et le 10km
le **jeudi 28 septembre** à l'heure de fermeture du magasin DECATHLON
Longuenesse

Remise des dossards le **samedi 30 septembre**
à DECATHLON Longuenesse de 10h à 17h



SAINT-OMER
Groupe SOFIDA



Longuenesse



INSCRIPTION POSSIBLE LE JOUR DE LA COURSE
UNIQUEMENT POUR LES COURSES DE JEUNES