



LE PARC LE NÔTRE

Découvrez LE PARC LE NOTRE et ses environs



Jardin à la française par excellence, le parc Le Nôtre s'étend sur 11 hectares au cœur du centre ville. Il était celui du château de saint-ouen. On le dit dessiné par un élève de Le Nôtre. Planté de tilleuls et de marronniers, il fait l'objet depuis 1993, d'un vaste et ambitieux programme de plantations. De nouvelles essences nobles comme le ginkgo, les érables, les frênes, hêtres, chênes et conifères ont été réintroduites (source office du tourisme).

La coulée verte



C'est un site naturel protégé, circuit de promenades pédestres de 4 kilomètres qui court des berges de l'Oise jusqu'aux confins du vallon de Liesse. Ponctué de sites enchanteurs, il

intègre dans son parcours, un golf, le parc de l'abbaye, des étangs, des bassins de retenues, la mare pédagogique ainsi que la source et le ru de Liesse. Au Moyen-Âge, les étangs servaient à la fois de vivier et de retenue d'eau pour l'abbaye (source office du tourisme).

Le **VILLAGE** de l'Espoir



C'est l'occasion de découvrir les actions de l'association et aussi les partenaires de cette deuxième édition.

Les entreprises partenaires, les associations caritatives, des organisateurs sont présents pour animer le village et faire la promotion de leur organisation.

De stands pour le retrait des dossards, pour l'information

Venez soutenir les coureurs :

Laisser exprimer votre créativité au niveau du village Marathon.

Des feuilles ainsi que des feutres et crayons sont mis à disposition afin que vous puissiez créer votre pancarte d'encouragement.

Jeux

Pour patienter en attendant l'arrivée des coureurs, des jeux sont mis à disposition des enfants.

En cas de petite faim

Toute la journée de Samedi, des buvettes sont ouvertes sur le village Marathon. Vous pourrez aussi y déguster des tartes, gâteaux et sandwiches.

10 km – Départ à 9h

10 tours à boucler pour chaque participant.

Rue du Parc – Au niveau du croisement rue le Notre et rue Parc

Le 10 km forme un rectangle qui débute au croisement de la rue le Nôtre et rue Parc. Les coureurs partent ensuite vers la rue des Frères Capucins, puis résidence parc le Nôtre et prennent la direction Allée Henri Dunant. Ils repassent ensuite par la rue du Parc (le point de départ).

Chaque participant doit fournir un certificat médical, datant de moins d'un an au jour de la course, avec la mention obligatoire « de non contre indication à la course à pied ou de l'athlétisme en compétition ».

5 km – Départ à 9h 30

5 tours à boucler pour chaque participant

5 km – Départ 9h 30

INFOS pratiques

DOTATION COUREURS

Le sac coureur

Votre sac comprend :

- Un guide du coureur
- Un tee-shirt de l'association
- Un dossier de l'association

Pour tous les finishers :

- Une médaille

Dotation vainqueurs

Notre course étant caritative, aucune prime n'est attribuée aux vainqueurs.

Les 3 premiers hommes et femmes du 10 km, et 5 km recevront un trophée.

Bénévoles

50 bénévoles sont positionnés tout au long du parcours, mais aussi sur le village de l'Espoir. Ils sont là pour que la course se déroule dans des bonnes conditions.

Sans ces bénévoles, notre course ne pourrait exister, merci de respecter leur travail.

Secours et soins

Une équipe de secouriste seront là pour accueillir l'ensemble des participants.

Les ravitaillements

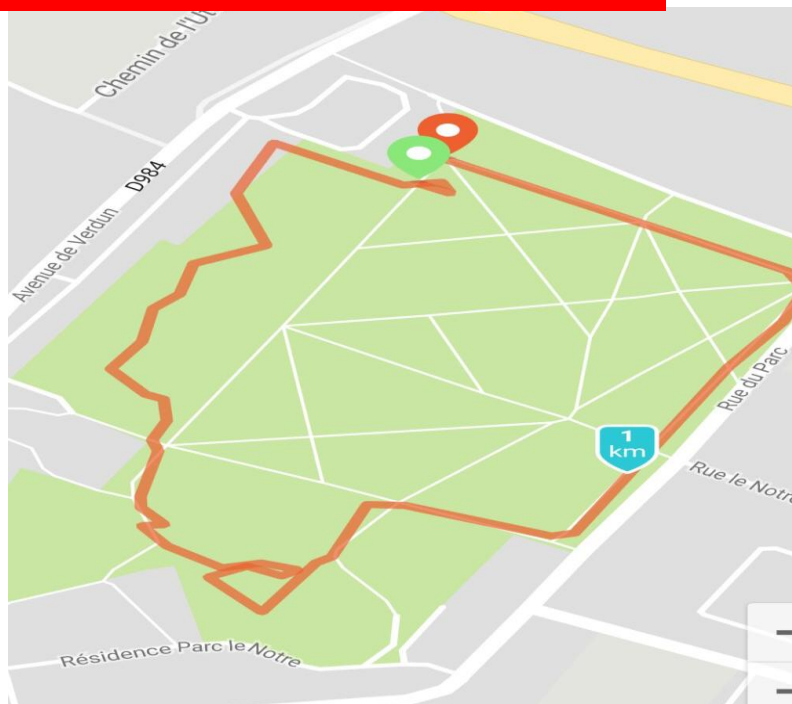
Les stands de ravitaillements sont situés tous les 3.3 km.

Composition des ravitaillements sur le parcours : eau, boisson, fruits secs

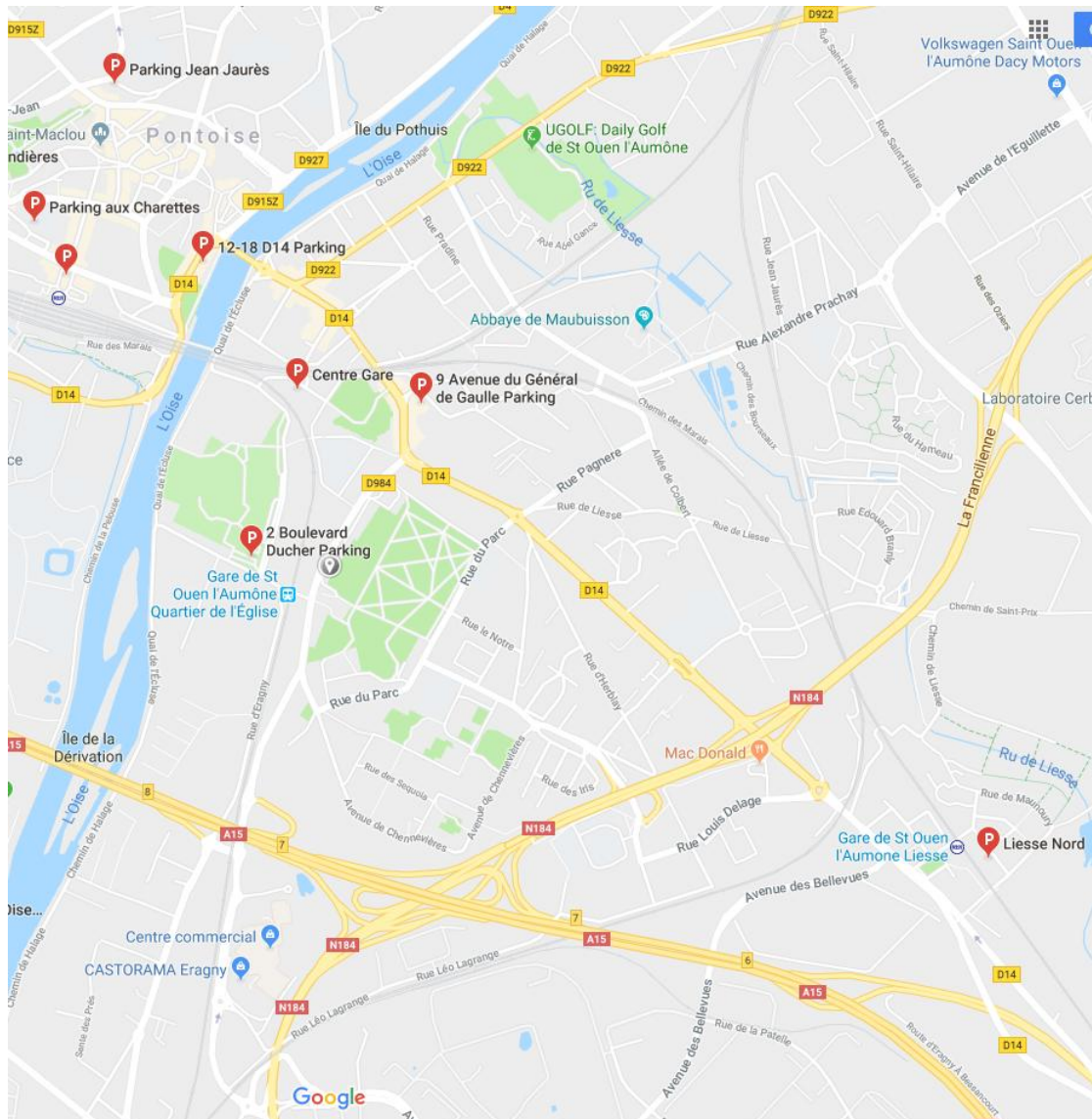
Les sanitaires

Des sanitaires sont mis à la disposition des coureurs au niveau du Gymnase le Nôtre.

LE PARCOURS



LES PARKINGS



SE GARER

- Parking Boulevard Ducher
- Parking Avenue du Général de Gaulle
- Parking Centre Gare
- Parking MQC place Louise Michel

Le vestiaire

Un espace consigne est mis à disposition des coureurs sur le village de l'Espoir, le samedi matin dès 7h00.

Les douches

Les coureurs qui souhaitent se doucher peuvent se rendre au Gymnase le Nôtre.

UNE COURSE **ECO-RESPONSABLE**

Sur chaque zone de ravitaillement seront disposées des bennes de couleur permettant de trier les déchets.

CHARTRE **ECO-COUREUR**

Les engagements de la Charte Eco-coureur

Article 1 : Respect du milieu naturel

Je respecte le milieu naturel traversé en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés. Je respecte la faune et la flore et réalise le parcours en suivant les balises de signalisation mises en place.

EN CAS DE NON-RESPECT DES CONSIGNES ET DES ZONES DE COURSE, LE COMITE D'ORGANISATION SE RESERVE LE DROIT DE DISQUALIFIER UN PARTICIPANT.

Article 2 : Cohésion sociale et solidarité

J'échange et respecte les autres concurrents, les bénévoles de l'organisation et d'une manière générale les autres personnes croisées durant l'épreuve.

Je porte assistance dans le cas où un autre coureur se blesse et prévient les secours ou les membres de l'organisation. Je participe aux efforts effectués par l'organisation pour intégrer l'événement dans une démarche de développement durable et solidaire. J'agis en connaissance de cause.

Article 3 : Gestion des déchets

Je réduis mes déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour mes repas, pique-nique et autre nutrition de compétition. Je trie mes déchets en utilisant les dispositifs mis en place par l'organisation, sur les ravitaillements et sur les zones de départ et arrivée. Je facilite ainsi le travail des bénévoles. Selon le cas, je remporte certains de mes déchets afin de leur réserver un tri adéquat en un autre lieu.

Les 10 km de l'Espoir

Article 4 : Lutte contre les changements climatiques

Je privilégie pour me rendre sur l'événement le covoiturage, les transports en commun.

Article 5 : Comportement sportif

J'adopte un comportement fair-play, responsable et durable. Je n'absorbe aucune substance susceptible de modifier artificiellement mes capacités physiques ou mentales durant l'épreuve.

LES ANIMATIONS

Tout au long du parcours de nombreux bénévoles sont présents afin d'animer votre. Au programme, des supporters et Dj Trésor pour vous encourager et vous aider à finir les 10 km.

CONSEILS

L'après course

Juste après l'épreuve, buvez du jus de fruits et de l'eau gazeuse pour tamponner l'acidité et réhydrater votre corps.

La nuit après la course

Les astuces avant le coucher : un bain chaud, une tisane calme ou un lait sucré.

L'application de la chaleur au moyen de coussins thermiques est indiquée dans le traitement des douleurs dues à des raideurs musculaires, des contractures.

Pour éviter les courbatures le lendemain, étirez-vous lentement.

INFOS

Lien de Réservation : [les 10 Km de l'Espoir](https://www.weezevent.com/foulee-caritative-les-10-km-de-l-espoir-2) :

<https://www.weezevent.com/foulee-caritative-les-10-km-de-l-espoir-2>

Nous avons créé sur [Gofundme.com](https://www.gofundme.com/Hope-For-the-Children-of-DonoHave-A-Health-center) « **Hope-For-the-Children-of-Dono, Have-A-Health-center** » et invitons l'ensemble des coureurs à générer de dons, auprès de leur famille, amis, collègues, etc. pour notre association.

<https://www.gofundme.com/Hope-For-the-Children-of-DonoHave-A-Health-center>

L'ensemble des fonds collectés serviront à construire un centre de santé dans le village de Dono, au Togo



ENVIE D'ESPOIR

2, place Louise Michel/95310 SAINT OUEN L'AUMONE/phone: +33 614046805/ 00228 90177274

Email contact@enviedespoir.org site web : www.enviedespoir.org

<http://www.enviedespoir.org/Facebook/YouTube>

LES PARTENAIRES



MERCI à tous nos partenaires !

Partenaires Or

Partenaires Argent

Partenaires Bronze

ENVIE D'ESPOIR

2, place Louise Michel/95310 SAINT OUEN L'AUMONE/phone: +33 614046805
Email contact@enviedespoir.org site web : www.enviedespoir.org
<http://www.enviedespoir.org/Facebook/YouTube>