

INOUBLIABLE



46^e ÉDITION

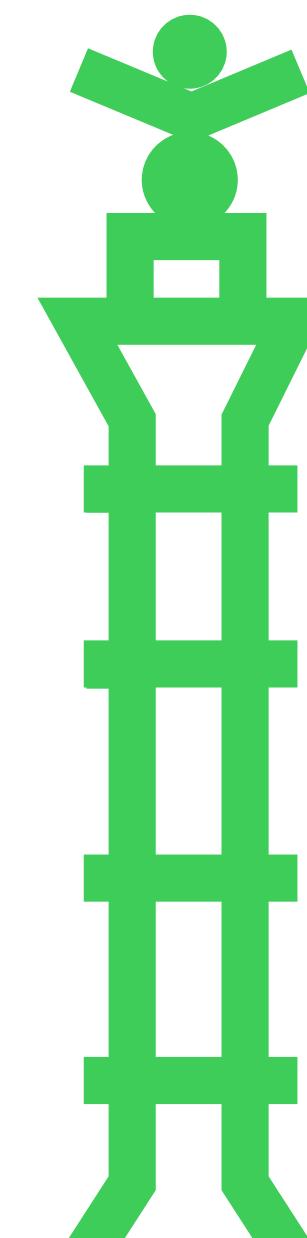
SOMMAIRE

Schneider
Electric
MARATHON
DE PARIS

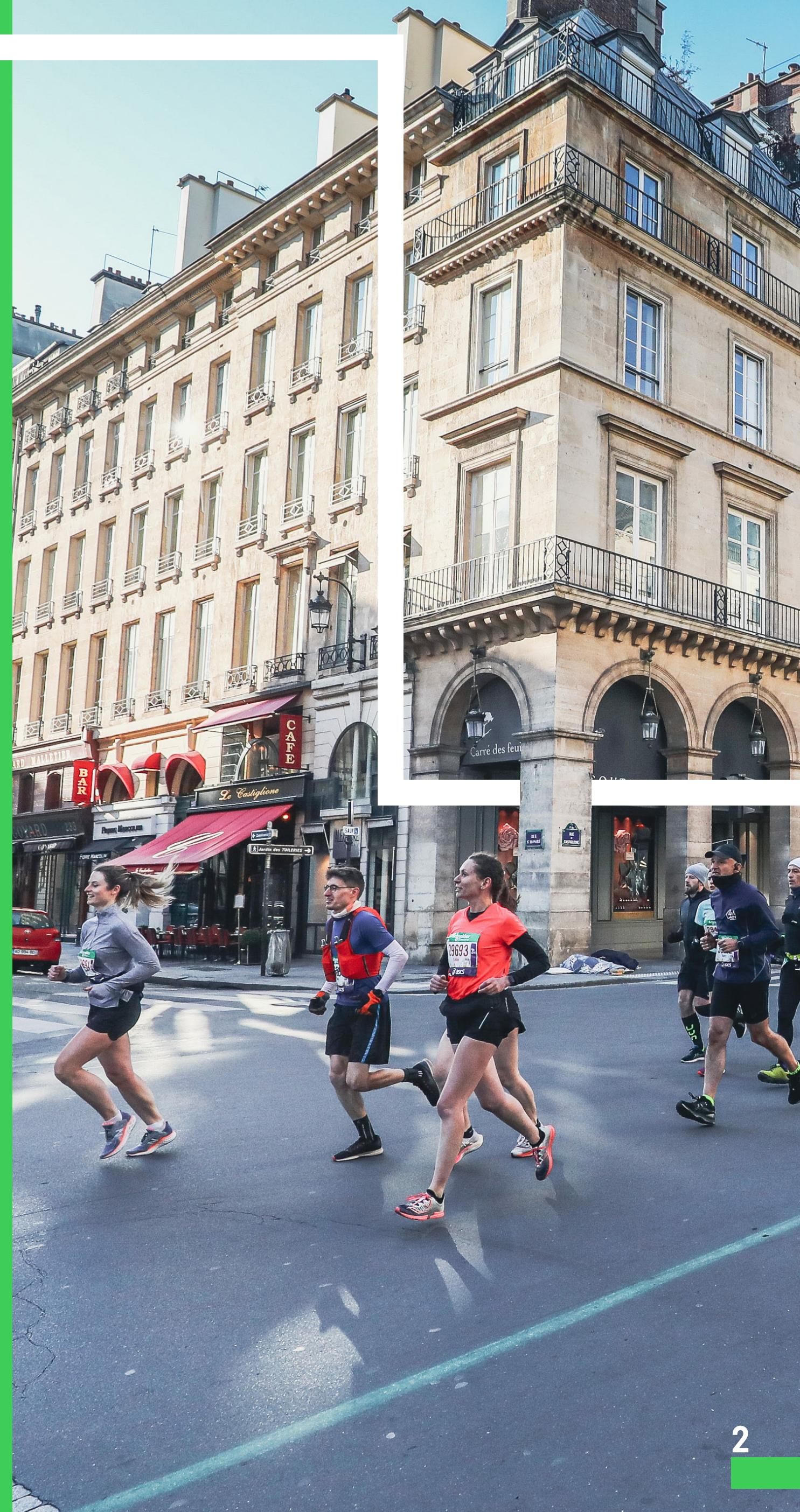
• GUIDE DU
MARATHONIEN

2 AVRIL
2023

SOMMAIRE



- 3 • Ces dates qui ont marqué l'histoire
- 4 • Le salon Run Experience
- 5 • Retrait des dossards
- 6 • Le programme du dimanche
- 7 • Le parcours pour toi et tes supporters
- 8 • La zone départ
- 9 • La zone arrivée
- 10 • Les services +
- 11 • Les ravitaillements
- 12 • Les meilleurs conseils
- 13 • Les pires conseils
- 14 • Une médaille unique
- 15 • Les lieux emblématiques de Paris
- 16 • Suivre la course et les coureurs
- 17 • Les bénévoles
- 18 • Nos conseils Green Runner
- 19 • Marathoon's la course des enfants
- 20 • Paris Run For All : 4 km pour tous
- 21/22 • Les coulisses de ton marathon
- 23 • Destination running



CES DATES QUI ONT MARQUÉ L'HISTOIRE •

1976

Première édition : les 42,195 km étaient effectués uniquement dans le bois de Boulogne.

1979

Les coureurs sont autorisés à foulter les boulevards parisiens. Les femmes s'élancent pour la première fois sur le marathon.

1980

Première course handisport en fauteuil : 41 ans cette année !

1986

Maria Rebelo est la dernière tricolore à s'être imposée à Paris en 2h32'16".

1991

Première édition annulée en raison de la Guerre du Golfe.

1998

Amaury Sport Organisation reprend l'organisation de l'épreuve. **Création des meneurs d'allure** pour aider les participants à atteindre leur objectif de temps.

1999

Premières inscriptions sur Internet. Premiers chronométrages électroniques (puces aux lacets).

2002

Benoît Zwierzchiewski (dit Benoît Z) est le dernier tricolore à s'être imposé en 2h08'32".

2012

Première utilisation des puces de chronométrage sur le dossard.

2016

Création de l'application officielle du Schneider Electric Marathon de Paris.

2017

2h20'55" : record de l'épreuve femmes par la Kenyane Purity Rionoripo. Premier podium handisport femmes au complet. Premier couple remportant le même marathon international.

2018

Pour la première fois départ dédié aux femmes élites avant celui des hommes.

2019

Bilan carbone : Premier marathon 100 % compensé. Record de participation des femmes (27 %). Nouveau parcours avec l'Opéra Garnier et la place Vendôme.

2020

Épreuve annulée en raison de la crise sanitaire.

2021

Schneider Electric Marathon de Paris, support officiel des championnats de France Handisport sur la distance marathon. Le kényan Elisha Rotich signe le nouveau record de l'épreuve en 2h04'21" (détenue depuis 2014 par l'éthiopien Kenenisa Bekele en 2h05'04").

2022

Nouveau record de l'épreuve chez les femmes pour Judith Jeptum en 2h19'48". Morhad Amdouni sur le podium pulvérise le record de France en 2h05'2".



LE SALON RUN EXPERIENCE

Vis une expérience grand public autour du sport, rencontre les professionnels du secteur, découvre, teste et partage !

Les 30 et 31 mars et le 1^{er} avril, au Parc des Expositions de la Porte de Versailles (Hall 2.2), Run Experience réparti sur 26 500 m², nous te donnons rendez-vous pour y retirer ton dossard. Mais ce sera également l'occasion d'échanger avec les acteurs du monde du running.

tu auras la possibilité de découvrir les nouveautés dans toutes les formes de running (route, trail, etc.), de les tester sur la Running Arena (piste de 300 mètres), de profiter de précieux conseils des 150 exposants, et de participer à des conférences, des rencontres avec des sportifs et personnalités de la discipline.



INFOS PRATIQUES

où ?

Parc des Expositions Hall 2.2 - Porte de Versailles - Paris 15^e

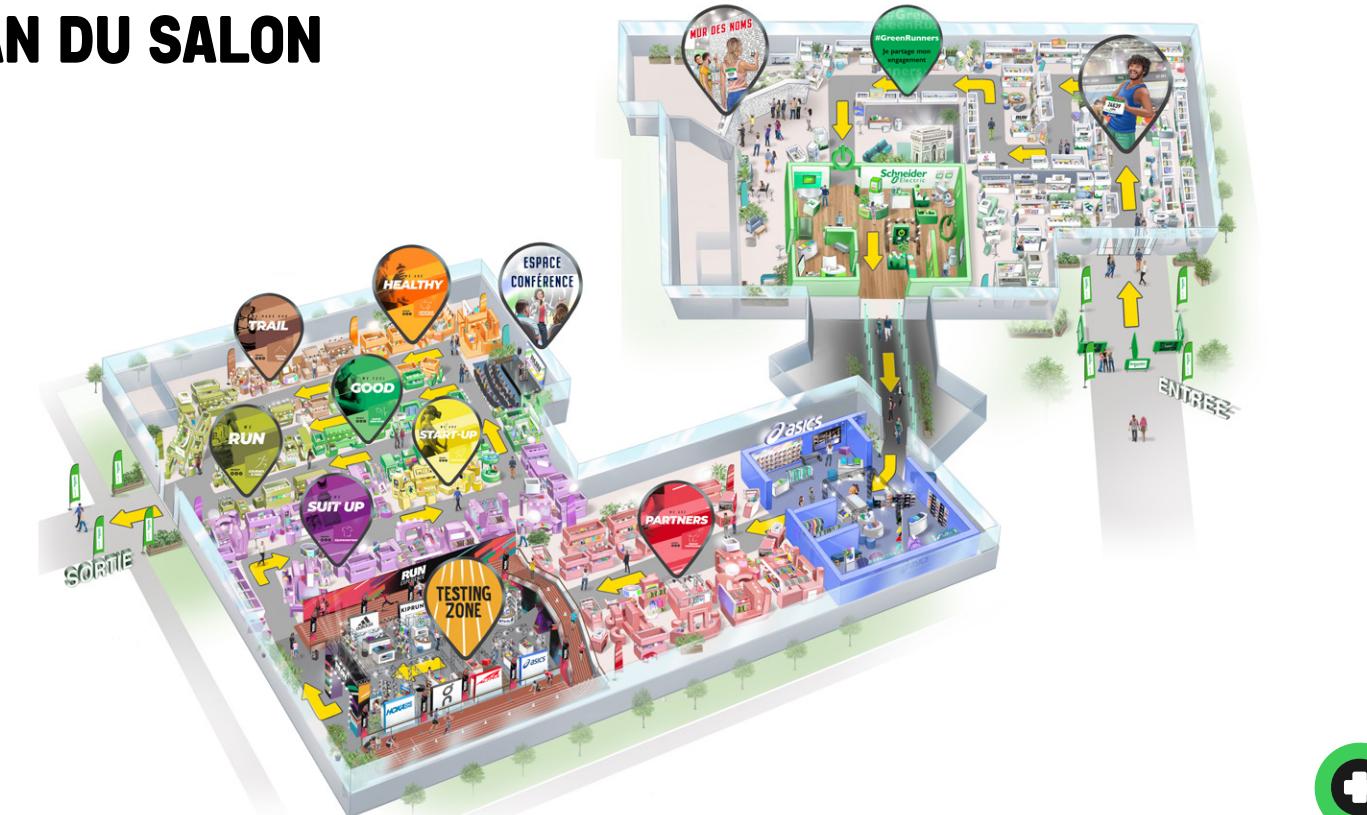
QUAND ?

- Jeudi 30 mars : de 15h à 20h
 - Vendredi 31 mars : de 10h à 20h
 - Samedi 1^{er} avril : de 10h à 19h

ENTRÉE LIBRE

Plus d'informations sur
timeto.com/sports/running/run-experience

PLAN DU SALON



RETRAIT DES DOSSARDS

RENDEZ-VOUS DU 30 MARS AU 1^{er} AVRIL • PORTE DE VERSAILLES !

Nous vous donnons rendez-vous au Hall 2.2 du parc des expositions de la Porte de Versailles pour y retirer votre dossard !

Horaires :

Jeudi 30 mars : 15h - 20h

Vendredi 31 mars : 10h - 20h

Samedi 1^{er} avril : 10h - 19h

Attention, aucun dossard ne sera remis le jour de la course.

Sois malin, évite les heures d'affluence.

COMMENT ?

Il faudra te munir de :

- **Ton inscription avec le code QR**

(que tu recevras par mail la semaine de l'événement et qui sera disponible sur ton espace time to)

- **Ton certificat médical imprimé** (datant de moins d'un an au jour de la course et comprenant la mention course à pied en compétition) ou ta licence FFA valide, si ce document n'a pas été validé par l'organisation sur ton espace personnel time to ou s'il n'a pas été mis en ligne avant le 27 mars

- **Ta pièce d'identité**

(et tant pis si tu n'es pas au top sur la photo !)

ACCÉDER AU RUN EXPERIENCE

Le Run Expérience se déroule dans le Hall 2.2 du Parc des Expositions - Porte de Versailles.

Avion : à 40 min. de l'aéroport Roissy Charles de Gaulle, par le RER/métro ou en voiture par l'autoroute A1 ; à 15 min. de l'aéroport d'Orly par le RER/métro ou en voiture par l'autoroute A6

Bus : lignes 39 - 42 - 49 - Arrêt : Station Porte de Versailles

Métro : ligne 12 - Arrêt : Station Porte de Versailles

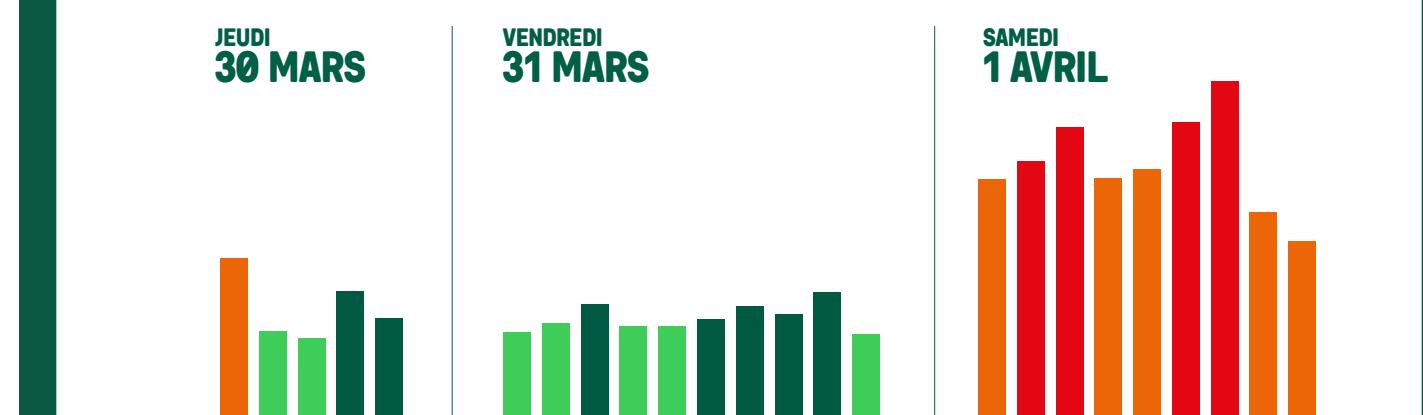
Tram : T2 - T3 - Arrêt : Porte de Versailles

Automobile : Périphérique Ouest, sorties

Porte de Versailles, Porte de la Plaine, Porte de Sèvres

Taxi : demander Parc des Expositions de Paris/ Porte de Versailles

AFFLUENCE MOYENNE AU RETRAIT DOSSARDS*



*Indicateur basé sur l'édition 2022

Life Is On | Schneider Electric

asics

◀ SOMMAIRE ▶

asics
sound mind, sound body

GEL-
NIMBUS™ 25
ÉDITION PARIS



Découvrez la chaussure la plus confortable de Running*

*Étude comparative du confort de produits concurrents réalisée par un laboratoire indépendant (The Biomechanics Lab, Australie).

asics
sound mind, sound body

LE PROGRAMME DU DIMANCHE

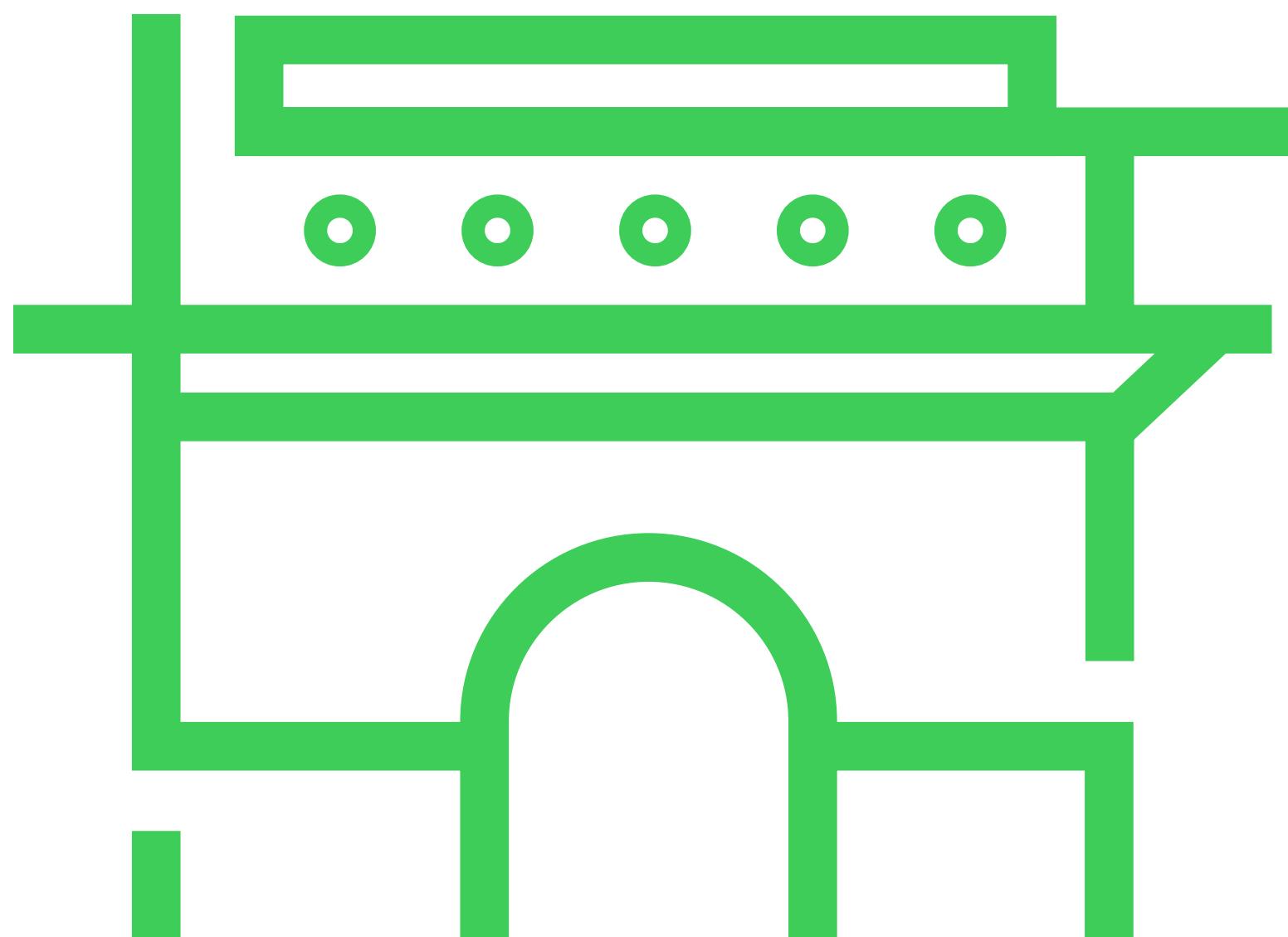
MON MARATHON DU DIMANCHE 2 AVRIL

DÉPART

7h55 : départ de la course Handisport fauteuils
7h59 : départ de la course élite femmes
8h15 : départ des élites hommes puis des autres sas
10h45 : départ des derniers participants

ARRIVÉE

9h25 : arrivée des premiers athlètes élites fauteuils
10h15 : arrivée des élites femmes et hommes
17h25 : arrivée des derniers participants
15h à 21h : Apéro finisher
Eden Park Pub Paris et Little Temple Bar,
10-12 Rue Princesse - 75006 Paris

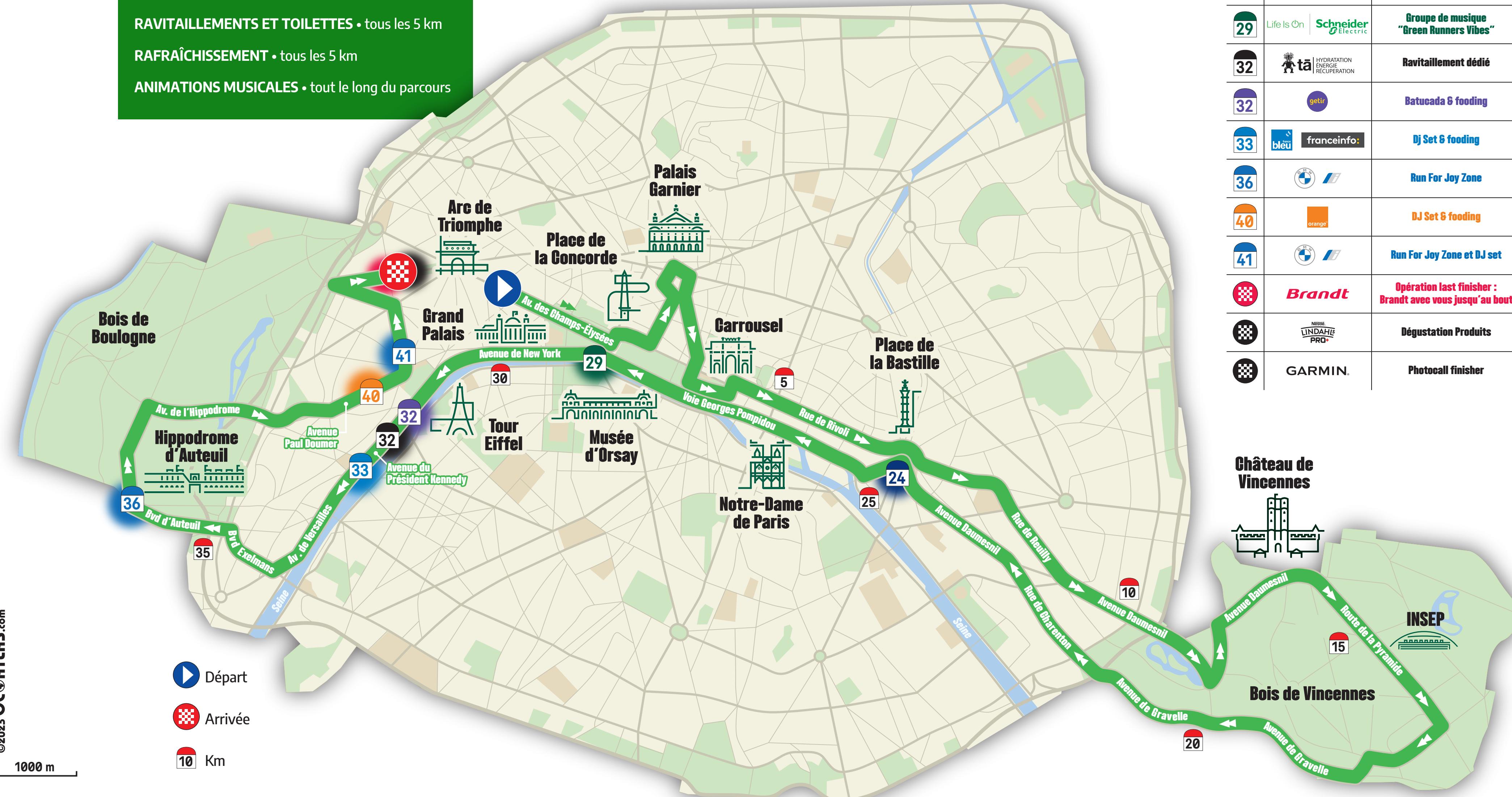


◀ SOMMAIRE ▶



LE PARCOURS POUR TOI ET TES SUPPORTERS

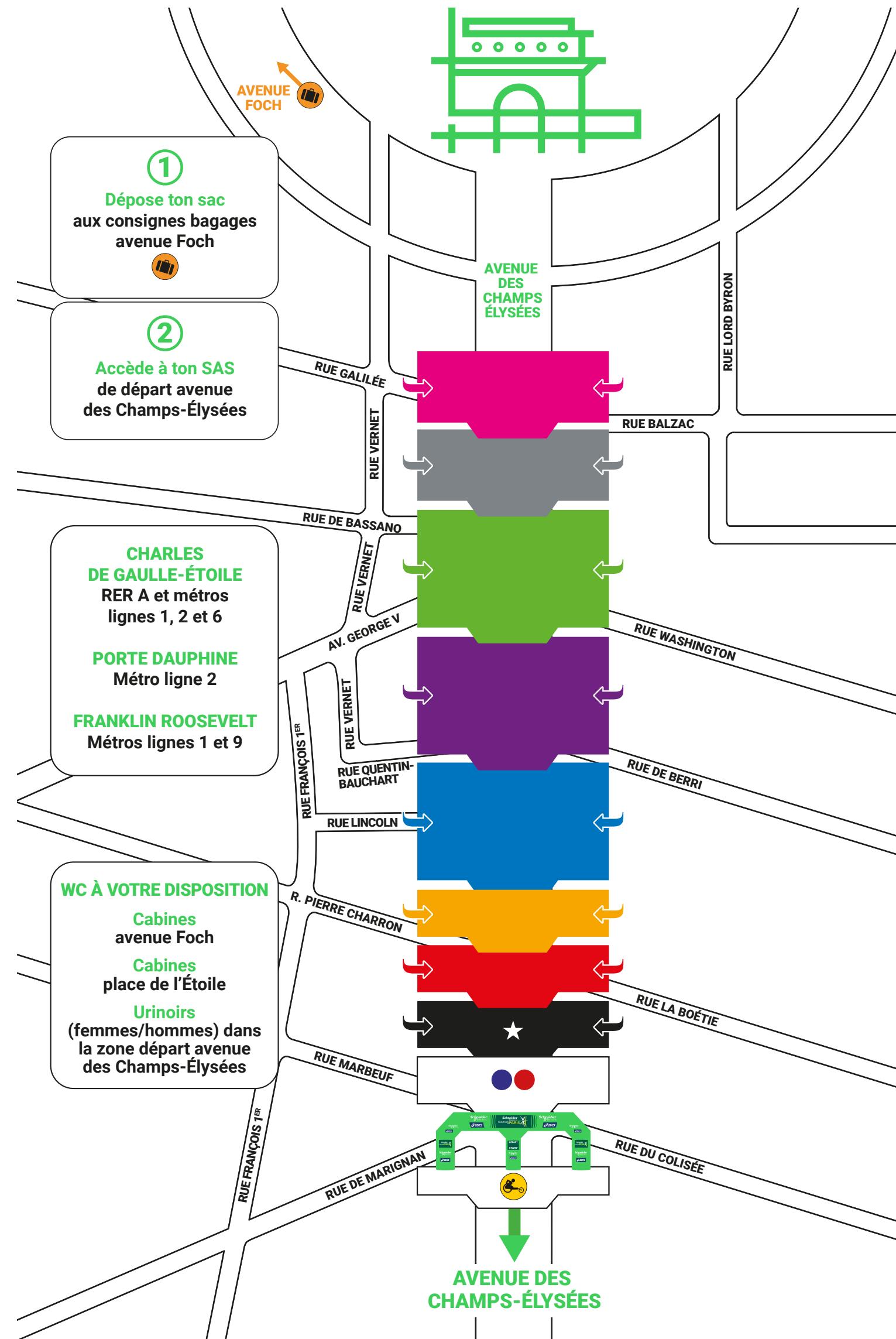
CHRONOMÉTRAGE • tous les 5 km
RAVITAILLEMENTS ET TOILETTES • tous les 5 km
RAFRAÎCHISSEMENT • tous les 5 km
ANIMATIONS MUSICALES • tout le long du parcours



24	asics	ASICS comfort zone
29	Life Is On Schneider Electric	Groupe de musique "Green Runners Vibes"
32	tā	Ravitaillement dédié
32	getr	Batucada & fooding
33	franceinfo:	DJ Set & fooding
36	Run For Joy Zone	Run For Joy Zone
40	orange	DJ Set & fooding
41	Run For Joy Zone et DJ set	Run For Joy Zone et DJ set
	Brandt	Opération last finisher : Brandt avec vous jusqu'au bout
	LINDAHLS PRO	Dégustation Produits
	GARMIN.	Photocall finisher

LA ZONE DÉPART

AVENUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES



QUELQUES BONS RÉFLEXES

- J'arrive en avance et vérifie mes horaires de départ sur ma convocation
- J'emporte un minimum d'effets personnels
- Je ne porte pas de sac ou de poncho en plastique, les anciens vêtements abandonnés au départ seront collectés et recyclés
- Je facilite les opérations de contrôle
- Je suis attentif aux messages audio diffusés
- Je signale aux services de sécurité tout comportement ou objet suspects

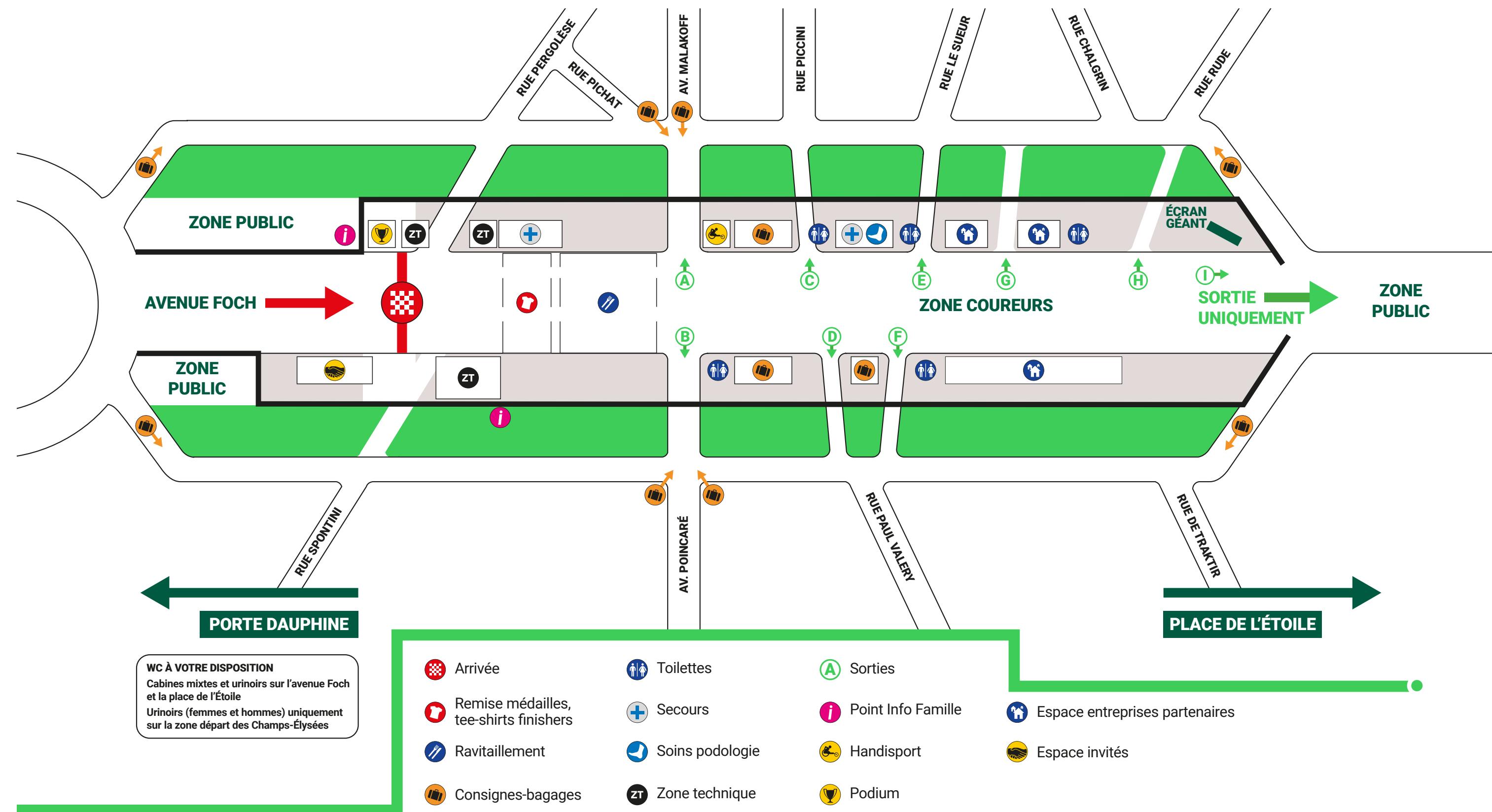
SAS DE DÉPART	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE FERMETURE DU SAS	HEURE DE DÉPART DU SAS
⌚ 4H30	10h20	10h40	10h50
⌚ 4H15	10h00	10h20	10h30
⌚ 4H00	9h20	9h40	9h50
⌚ 3H45	8h45	9h05	9h15
⌚ 3H30	8h15	8h35	8h45
⌚ 3H15	8h05	8h20	8h30
⌚ 3H00	7h55	8h10	8h16
★ PRÉFÉRENTIELS	7h55	8h10	8h15
● ÉLITES HOMMES	-	-	8h15
● ÉLITES FEMMES	-	-	7h59
● HANDISPORTS FAUTEUILS	-	-	7h55

◀ SOMMAIRE ▶



LA ZONE ARRIVÉE

AVENUE FOCH



POUR ÉVITER LES COUPS DE STRESS

- Je veille à ce que mon dossard soit visible tout au long de la course et jamais recouvert par une veste
- J'organise mes retrouvailles avec ma famille et mes amis en fixant un lieu de rdv exact à l'avance
- Je propose à ma famille de télécharger l'app officielle afin de suivre mon avancée sur le parcours

CONSIGNES BAGAGES

À partir du dimanche 2 avril 7h00, tu auras la possibilité de déposer gratuitement ton sac dans des consignes situées sur l'avenue Foch (aire d'arrivée) pour courir l'esprit et les poches libérés. Tu pourras le récupérer après la course sur présentation de ton dossard.

Brandt

AVEC VOUS JUSQU'AU BOUT,
au quotidien et pendant la course.



Le marathon n'est pas terminé tant que tout le monde n'a pas franchi la ligne d'arrivée ! C'est pourquoi Brandt encouragera les derniers coureurs sur la ligne d'arrivée.



Nous récompenserons la ténacité et le courage du dernier coureur avec des produits Brandt qui lui permettront de gagner de précieuses minutes dans la vie de tous les jours.

Brandt

LES SERVICES +

LES SERVICES + POUR UNE EXPÉRIENCE ENRICHIE

Pour que tu gardes un super souvenir de ton marathon et que ton expérience soit la plus fluide possible, nous avons prévu plusieurs services pratiques.

LES MENEURS D'ALLURE

Afin de t'accompagner dans ton objectif, des meneurs d'allure seront présents dans chaque sas. Tu pourras les identifier via des grandes plumes qu'ils porteront dans leur dos. Les suivre t'aidera à maintenir ton cap et à garder la tête froide !



LES CONSIGNES BAGAGES

À partir du dimanche 2 avril 7h00, tu auras la possibilité de déposer gratuitement ton sac dans des consignes situées sur l'avenue Foch (aire d'arrivée) pour courir l'esprit et les poches libérés. Tu pourras le récupérer après la course sur présentation de ton dossard.

TON DOSSARD DORÉ

Tu cours ton premier marathon ? Crie-le sur les toits parisiens ! Nous avons prévu un dossard doré que tu pourras porter fièrement et qui te guidera jusqu'à la ligne d'arrivée. Un nouveau finisher pour le Schneider Electric Marathon de Paris !



TA MÉDAILLE PERSONNALISÉE

Il est encore temps de personnaliser ton expérience. Tu souhaites marquer le coup ? Découvre nos options comme ta médaille personnalisée, une affiche de ton parcours, les photos et vidéos de ta course, etc.

Plus d'informations ici

schneiderelectricparismarathon.com/fr/participer/options



LES RAVITAILLEMENTS

NE NÉGLIGE PAS LES RAVITAILLEMENTS !

- **Chacun sait la nécessité de s'hydrater de manière régulière et suffisante.** Des bouteilles d'eau Vittel® sont proposées à chaque ravitaillement, tous les 5 km.
N'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater !
- **Consomme aussi régulièrement des produits procurant un apport rapide et digeste en glucides.** Par exemple, les bananes de la marque Banane de Guadeloupe & Martinique offertes sur le parcours sont des aides précieuses pour limiter la déperdition énergétique après deux heures d'effort et pour conserver un bon rendement au niveau musculaire.

LE PETIT CONSEIL

Attention, boire trop d'un coup ou boire de l'eau trop froide peut également nuire à tes performances. Tu risques de te sentir ballonné(e) ou même d'avoir des douleurs gastriques. Une bonne technique : **réchauffe l'eau dans ta bouche avant de l'avaler.**

RECYCLE TES DÉCHETS !

Des bacs de collecte seront à disposition au départ, aux ravitaillements et à l'arrivée, jette bien tes déchets dans les bons bacs : bouteilles plastiques, déchets alimentaires ou encore textiles pour qu'ils soient recyclés.

OÙ SONT PLACÉS LES RAVITAILLEMENTS ?

- **4,5 km sur la gauche**, rue de l'Amiral de Coligny
- **10 km sur la droite**, avenue Daumesnil
- **15 km sur la droite**, route de la Pyramide
- **20 km sur la droite**, avenue de Gravelle
- **25 km sur la gauche**, boulevard Henri IV
- **30,3 km sur la droite**, voie Georges Pompidou
- **35 km sur la droite**, boulevard d'Auteuil
- **38 km sur la gauche**, carrefour des Cascades
- **42,195 km** après avoir récupéré la médaille
Il y aura des toilettes disponibles à proximité de chaque ravitaillement.



Il est essentiel de boire avant, pendant et après l'effort⁽¹⁾. L'eau est un élément essentiel pour chacun d'entre nous, notamment chez les sportifs soucieux de maintenir un bon niveau d'hydratation. Boire de l'eau minérale naturelle VITTEL® permet de vous hydrater tout au long de l'effort physique.



Parce qu'une bouteille est une ressource et non un déchet quand elle est bien triée, aidez-nous à collecter 100 % de nos bouteilles sur le Schneider Electric Marathon de Paris.



(1) L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales. Consommez au moins 2L d'eau par jour, toute source confondue.
(2) Hors bouchon et étiquette. (3) Plastique PET recyclé.

WV-M0 - SIS au capital de 25 400 000 € - RCS Nanterre 473 451 04



LES MEILLEURS CONSEILS

Dans quelques jours, tu prendras le départ du Schneider Electric Marathon de Paris. Chasse le doute et la peur de faire une mauvaise course : voici les derniers conseils pour être au top le jour J !

1 Privilégie les transports en commun pour rallier le départ.

Tu éviteras le stress de dernière minute pour trouver un stationnement et cela permettra de réduire ton empreinte carbone.

2 Prévois des vieux vêtements pour te couvrir lors de l'attente dans les sas.

Juste avant le départ, tu pourras les déposer dans les corbeilles prévues à cet effet : ils seront ensuite collectés puis recyclés (ou donnés). Les sacs poubelles ne sont pas acceptés.

3 Ne pars pas trop vite ! Se tromper d'allure est l'erreur la plus pénalisante.

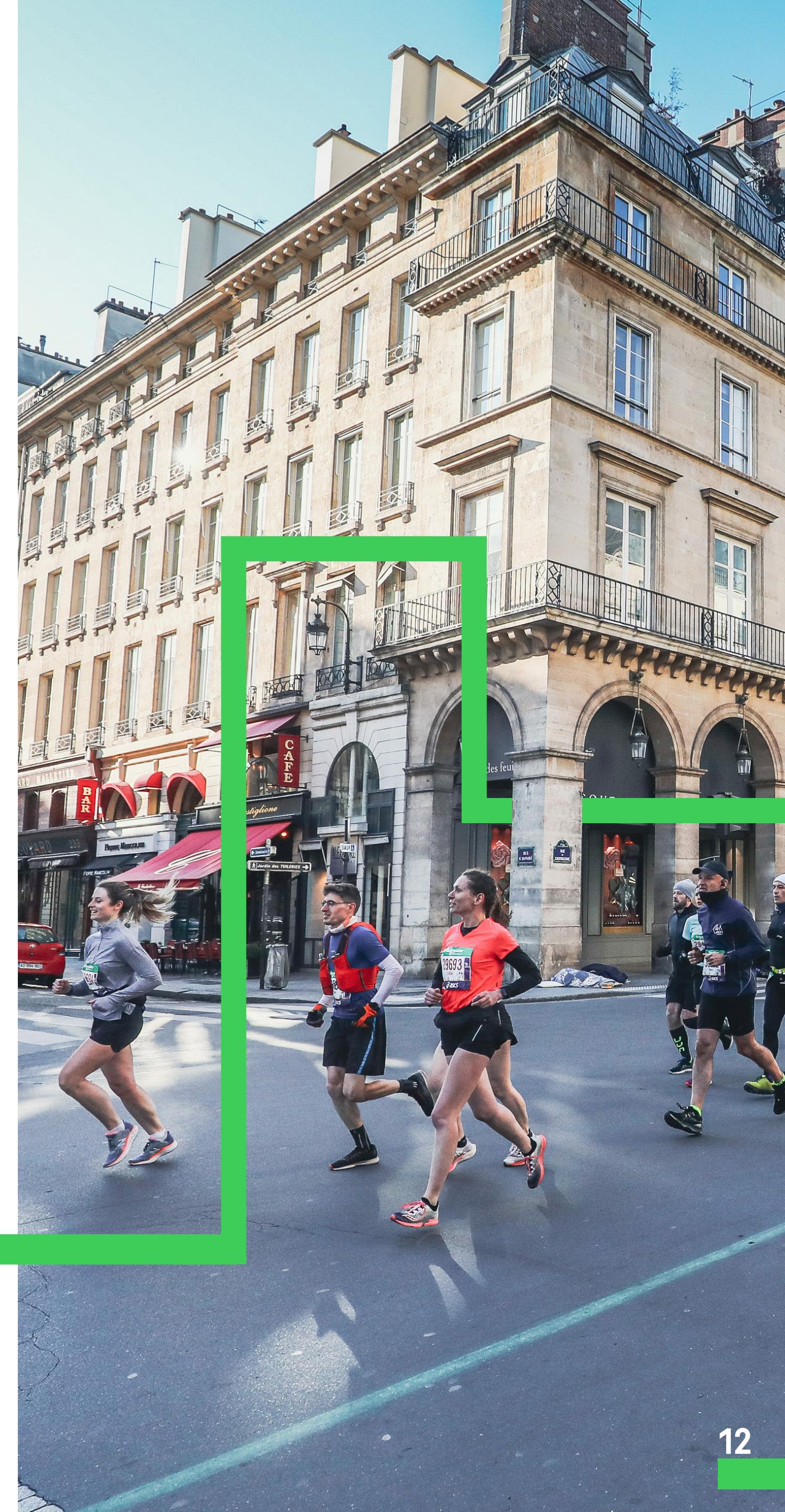
Dès le départ, installe-toi dans l'allure que tu as validée à l'entraînement pour rallier l'arrivée dans les meilleures conditions possibles.

4 Ne néglige pas les ravitaillements !

Tu pourras boire et manger régulièrement sur les ravitaillements, tous les 5 km. N'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater !

5 S'alimenter c'est bien, mais ne rien jeter, c'est mieux !

Sur chaque ravitaillement, fais en sorte de jeter tes emballages de gels énergétiques dans les bacs prévus à cet effet et les bouteilles d'eau vides dans les bacs de recyclage.



LES PIRES CONSEILS

PAR FRÉDÉRIC PELATAN



J-6

Lundi 27 mars

Fais une sortie longue et change de chaussures !

On ne va pas se mentir, et tu le sais, tu es (très) en retard sur ta préparation. Alors, cette petite sortie longue du lundi qui précède le marathon va te faire le plus grand bien. Et comme c'est la dernière fois que tu cours avec cette paire de chaussures qui t'a portée partout, avant d'inaugurer une nouvelle paire dimanche prochain, chiche que tu ajouteras 5 kilomètres aux 20 déjà programmés.



J-5

Mardi 28 mars

Gaine, rôde, enchaîne.
6 heures du matin, petit tour pour dérouiller ces jambes un peu lourdes.
19 heures, grosse session à la salle pour gainer encore le dos.



J-3

Jeudi 30 mars

Te rendre joyeusement à ton afterwork

Tu t'étais juré que, non, tu ne sortirais pas, mais un pari perdu est un pari perdu et te voilà en bringue avec tes meilleurs amis. Mais te ne rentreras pas tard, promis !



J-4

Mercredi 29 mars

Enfile ta paire de chaussures toutes neuves !

Livraison enfin de ces nouvelles chaussures miracles, qui remplaceront dimanche ta vieille (mais pourtant peu usée) paire de ces derniers mois.



J-1

Samedi 1^{er} avril

Joue au touriste !

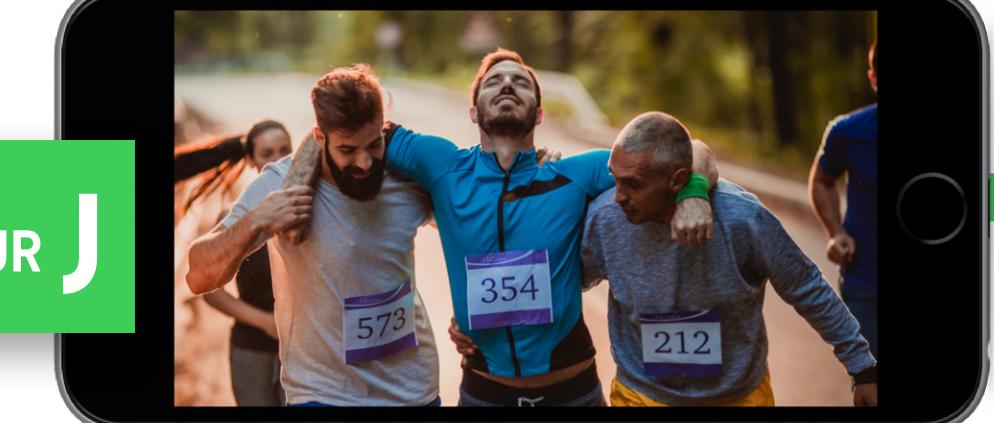
Hop hop hop ! Après le réveil musculaire avec tes nouvelles chaussures, il est l'heure de partir faire une grande balade dans Paris. C'est si joli les pavés sous l'a pluie... Tu as dit non à midi, alors tu diras oui à l'heure de l'apéro. Et les nuits parisiennes sont si douces qu'il serait ballot de se priver. Tu as fait 770 km pour venir, ce ne sont pas 42,195 malheureux km qui vont te gâcher le plaisir. Tu as été raisonnable, bravo : le dernier verre avant minuit, ça, c'était tactique. De retour à l'hôtel, tu t'effondreras tout habillé. C'est l'effet saucisse-aligot, ça...

Vendredi 31 mars
J-2

Vélo, boulot, autoroute.

Il est 17 heures, même pas eu le temps de faire un décrassage avant de prendre la voiture avec les copains pour monter à Paris. Ça va le faire, tu devrais arriver à 3h du matin à l'hôtel.

JOUR J



Dimanche 2 avril

Zéro anticipation, zéro préparation, zéro lucidité !

À l'aube, méprise le réveil : tu as besoin de récupérer. Pas le temps de petit dej', un café englouti fera l'affaire, au pire il y aura le premier ravito. Le sac ? Malin, tu l'avais préparé hier. Dans le métro, tu réponds à trois mails de boulot, ça va, ce n'est pas la mer à boire. Ah, ce n'était pas à Champs-Élysées Clémenceau qu'il fallait descendre ? Check expéditif du sac en te rendant sur la ligne de départ. Oups, tu as oublié tes pâtes de fruits et ta crème anti-frottements. Tes belles chaussures neuves ont fait 5 bornes hier : la bonne nouvelle ! Et puis tu as une pêche d'enfer ce matin, vive l'adrénaline du départ ! Du coup, alors que le sas des 4h15 s'ouvre, te vient une petite lubie : il fait beau, pas trop chaud... Y'a moyen de faire 4 heures, non ?

UNE MÉDAILLE UNIQUE

PAR BINA BAITEL



Depuis 2014, Schneider Electric confie la création de la médaille à un designer français.

Après M&M Paris, Pauline Deltour ou encore Inga Sempé c'est Bina Baitel qui a imaginé la médaille des finishers 2023.

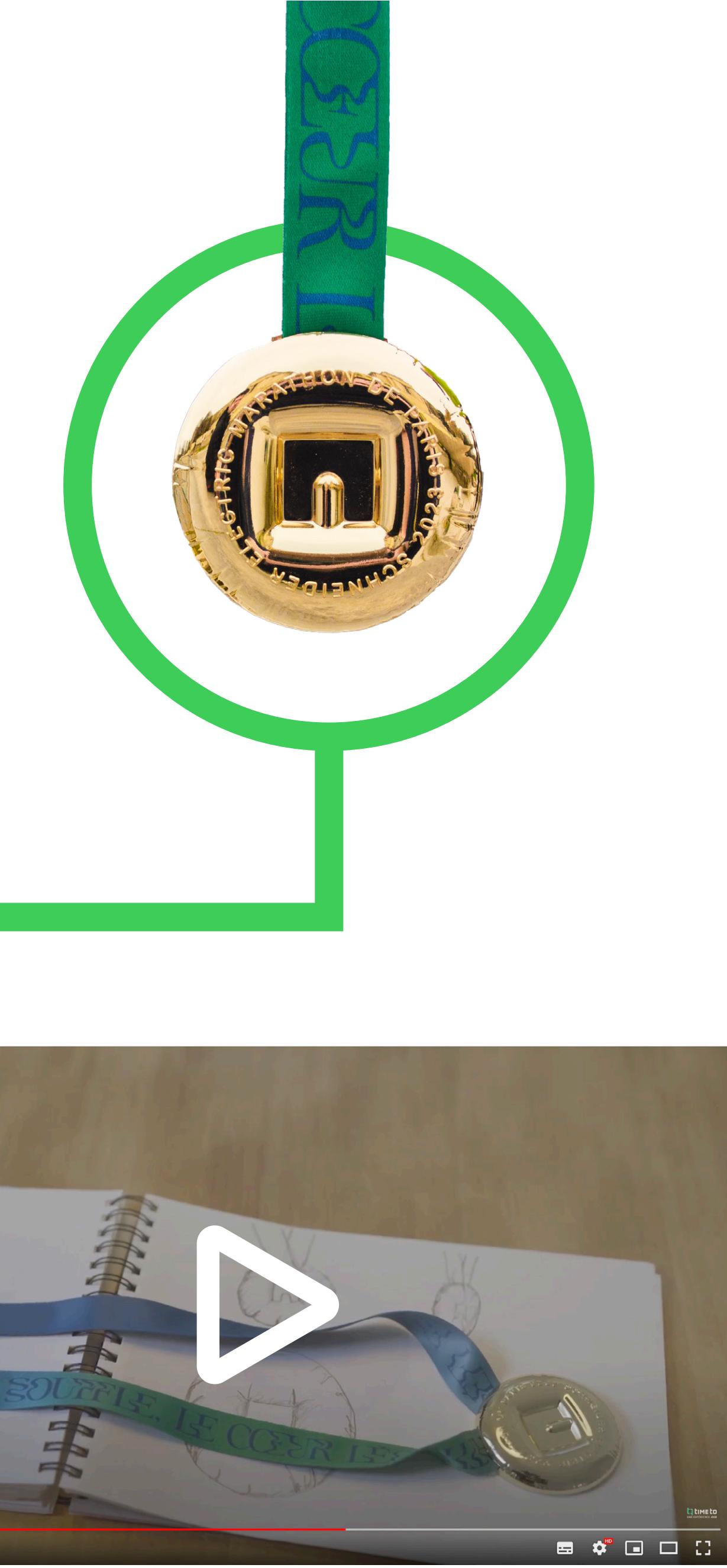
Bina Baitel, Architecte DPLG diplômée de l'École Nationale Supérieure d'Architecture de Paris La Villette, fonde son studio de design et architecture à Paris en 2006.

D'origine franco-suédoise la designer grandit au Moyen-Orient, nourrie de multiples influences, elle explore la question de l'interpénétration culturelle sur les plans formels, fonctionnels et symboliques.

Ses créations sont exposées dans les musées et foires internationales (Milan, Dubaï, Paris, New-York, Venise, Bâle...). Certaines sont aujourd'hui intégrées dans les collections permanentes publiques et privées.

Dans les coulisses de sa conception, Bina Baitel explique ses inspirations, ainsi que les différentes façons de lire cette médaille !

◀ SOMMAIRE ▶



LES LIEUX EMBLÉMATIQUES DE PARIS

En courant, tu apercevras plusieurs lieux emblématiques de la capitale, parmi lesquels :

KM 0 | ARC DE TRIOMPHE

Avec ses 50 m de hauteur, le plus grand arc au monde est la toile de fond du départ de l'épreuve, sur les Champs-Élysées. Ouverture de 10h à 23h.

Charles-de-Gaulle-Étoile (M 1) (RER A)

KM 1 | GRAND PALAIS (ET PETIT PALAIS)

Ne pas manquer la nef, plus grande verrière d'Europe, ni les expositions du Grand Palais.

En face, le Petit Palais n'est pas en reste. Ouverture de 10h à 20h.

Champs-Élysées Clémenceau (M 1) (13)

KM 2 | CONCORDE

Opter pour la place de la Concorde, ou se mettre au vert dans le jardin des Tuileries. Une fringale ? Passer la porte de l'hôtel de Crillon pour un fabuleux brunch.

Concorde (M 1) (8) (12)

KM 2 | PLACE VENDÔME

Le Paris du luxe avec les plus belles pièces des grands joailliers exposées dans les vitrines de prestigieuses bijouteries abritées dans de superbes hôtels particuliers.

Tuileries (M 1)

KM 3 | PALAIS GARNIER

Les plus grands danseurs et ballets se produisent depuis bientôt 150 ans sur la scène de l'Opéra Garnier. En dehors des représentations, se laisser tenter par la visite avec son grand escalier, ses coulisses et toute son âme.

Opéra (M 3) (7) (8)

KM 4 | CHÂTELET

Pénétrer l'enceinte du Louvre, direction la terrasse du Café Marly et ses arches, avant de visiter les expositions du musée du Louvre.

Louvre - Rivoli (M 1)

KM 5 | HÔTEL DE VILLE

S'installer chez Gribouille ou à l'Étincelle, le long de la rue du Bourg Tibourg, pour profiter au mieux du spectacle.

Hôtel de Ville (M 1) (11)

KM 6 | BASTILLE

Populaire, bobo, arty et commerçant, le quartier de la Bastille invite à la balade. Bonus : le port de l'Arsenal, situé à deux pas.

Bastille (M 1) (5) (8)

KM 7 | FAUBOURG SAINT-ANTOINE

Dans le prolongement de la rue Saint-Antoine qui traverse le quartier du Marais, le Faubourg Saint-Antoine, qui relie Bastille à Nation, est un des plus anciens axes de Paris.

Bastille (M 1) (5) (8)

KM 13 | CHÂTEAU DE VINCENNES

Entre le bois, à découvrir à pied, à poney ou à vélo ; le château et le zoo, les motifs de sortie ne manquent pas.

Château de Vincennes (M 1)

KM 15 | INSEP

L'INSEP accueille de nombreux sportifs tricolores en préparation pour les grands rendez-vous internationaux avec les Jeux olympiques et paralympiques Paris 2024 en ligne de mire.

Château de Vincennes (M 1)

KM 21 | BERCY

La Bibliothèque Nationale de France accueille également des expositions.

Ouverte le dimanche dès 13h.

Bibliothèque François-Mitterrand (M 14)

KM 24 | QUAI DES CÉLESTINS

Se nicher dans les péniches-restaurants et profiter d'un brunch musical à la péniche Marcouet.

Sully-Morland (M 7)

KM 26 | NOTRE-DAME DE PARIS

Remonter les quais de la Seine, c'est aussi contempler l'île Saint-Louis puis l'île de la Cité et y apercevoir les tours de la cathédrale Notre-Dame de Paris qui bientôt retrouvera son plus bel éclat. Peut-être l'espoir d'y rencontrer la belle Esmeralda... ou Quasimodo.

Cité (M 12)

KM 27 | MUSÉE D'ORSAY

Sur la rive opposée, le musée d'Orsay ouvrira ses portes à 9h30. À partir du 24 mars, exposition L'ambigu moderne de James Tissot.

Solférino (M 12)

KM 28 | INVALIDES

L'hôtel des Invalides héberge le musée de l'Armée et le dôme des Invalides, ouverts de 10h à 18h.

Invalides (M 8) (13)

KM 30 | TOUR EIFFEL

Garder un œil sur le passage du peloton depuis la tour Eiffel, accessible dès 9h30.

Champ de Mars (RER C)

KM 30 | TROCADÉRO

Le Palais de Tokyo et l'immense terrasse du restaurant Monsieur Bleu, pour bruncher.

Découvrir deux musées à proximité : le musée de la mode de la Ville de Paris (Palais Galliera) et le Musée d'Art Moderne de Paris.

Trocadéro (M 6) (9)

KM 25 | HIPPODROME D'AUTEUIL

Le temple français de l'obstacle posé sur plus de 33 hectares. Pas sûr que les marathoniens y seront au grand galop comme les champions du Grand Steeple Chase de Paris chaque mois de mai, mais une superbe façon d'entrer dans le bois de Boulogne.

Porte d'Auteuil (M 10)

KM 35 | ROLAND-GARROS

Le temple du tennis. Revenir cet été et voir Rafael Nadal y remporter son 15^e titre ?

Porte d'Auteuil (M 10)

LES LIEUX STRATÉGIQUES POUR ENCOURAGER LES COUREURS

LES QUAIS DE SEINE, KM 23 À 32

Les nombreux ponts offrent une vue plongeante sur le parcours et les concurrents.



PORTE D'AUTEUIL, KM 35

À l'entrée du bois de Boulogne, les runners auront besoin de soutien pour franchir les derniers kilomètres du parcours.

SUIVRE LA COURSE ET LES COURREURS .



sur les réseaux sociaux



**sur France 3 et sur France.tv
en direct de 7h45 à 10h30**

france•3 **france•tv**
sport

via l'application



LIVE TRACKING

L'application officielle permet de suivre les coureurs en direct.

LES BÉNÉVOLES, PLUS DE 40 ANS AU SERVICE DES COURREURS

Toujours présents et toujours souriants : ils seront ton 1^{er} soutien sur le terrain. Plus de 3 000 bénévoles seront mobilisés pour t'accompagner et te soutenir tout au long des 42,195 km.

Cette année encore, tu pourras compter sur eux à chaque étape de ton aventure :

Sur le Village, du contrôle de ton certificat médical à l'accompagnement sur le Run Experience.

Le dimanche, ils seront partout : gestion des sas départ, sécurité parcours, ravitaillements, consignes bagages, remise des médailles et des t-shirt finishers ! Pense à leur rendre leurs sourires !

Perdu(e) sur la zone départ ? Tourne-toi vers eux, ils la connaissent comme leur poche et sauront te donner les astuces pour te faciliter son accès.

En difficulté sur le parcours ? Prends 2 minutes et appuie-toi sur leur bienveillance le temps d'un ravitaillement ou d'un rafraîchissement.

Ils ne te laisseront pas tomber, tu peux compter sur eux. Discute avec eux, ils seront de très bons conseils et sauront te détendre à l'approche du départ. La plupart des bénévoles sont eux-mêmes coureuses et coureurs alors n'hésite pas à discuter avec eux de tes objectifs. N'oublie pas, sourire et bienveillance sont de rigueur à leur égard. Penses-y ! Ils te donneront peut-être même l'envie de rejoindre l'équipe des bénévoles l'année prochaine pour vivre le marathon de l'intérieur.



NOS CONSEILS GREEN RUNNER

DEVIENS UN GREEN RUNNER

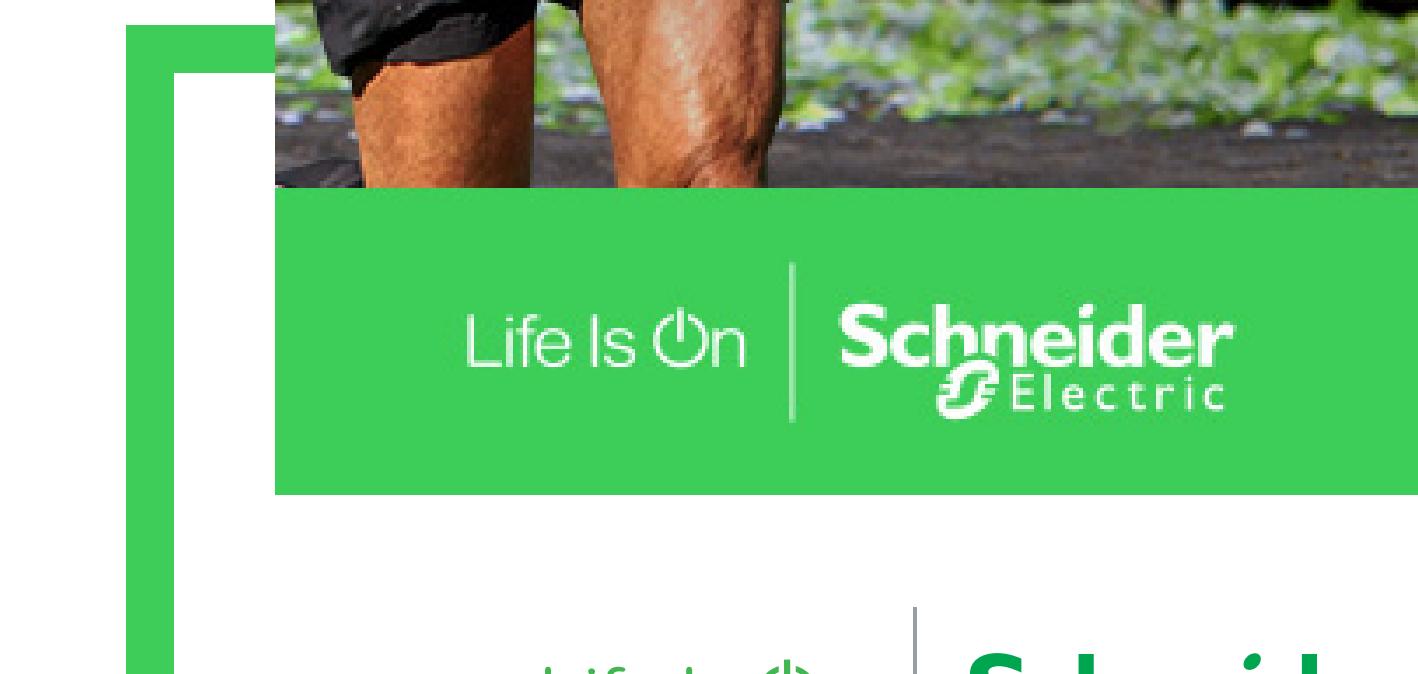
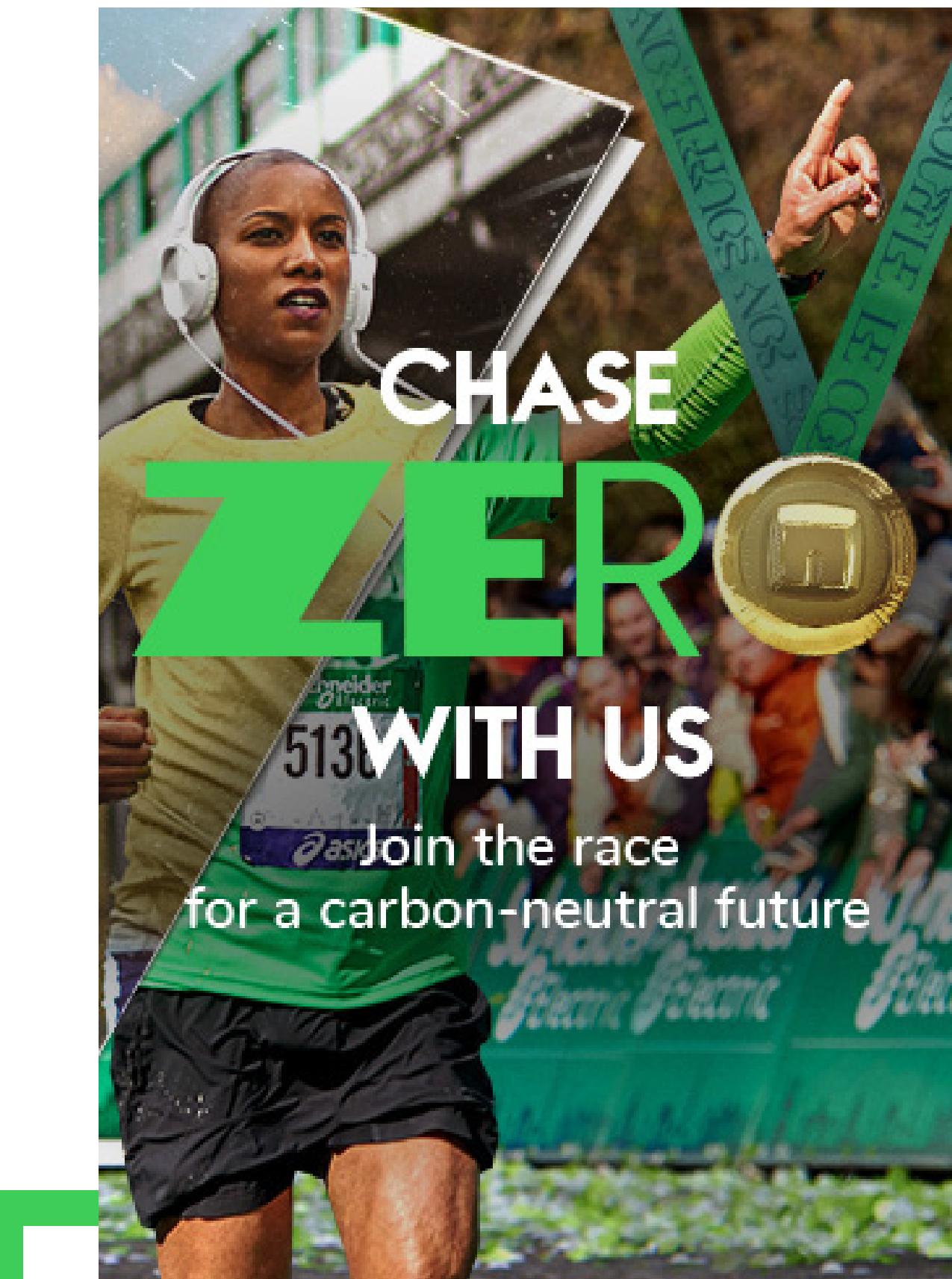
Le Schneider Electric Marathon de Paris est le 1^{er} marathon à compenser 100% des émissions de gaz à effet de serre, et ce depuis 2019.

Un résultat obtenu par l'intermédiaire du fonds carbone Livelihood qui accompagne les communautés rurales du Kenya dans la restauration et la préservation de leur écosystème (140 000 arbres plantés, réduction de la consommation de bois grâce à la distribution de 60 000 fours améliorés, entre autres.).



SOIS ACTEUR D'UN MARATHON PLUS RESPONSABLE !

- Je recycle mes déchets aux ravitaillements dans les bacs dédiés
- Je ne porte surtout pas de sac poubelle dans les sas départs
- Au contraire, je porte des vieux vêtements que je dépose dans des bacs avant mon départ. Ils seront recyclés ou réemployés par des associations
- Je respecte la nature lors de ma course
- Je remercie et sourie aux bénévoles qui œuvrent au bon déroulement de mon marathon
- Je me déplace en transports en commun
- J'encourage les runners débutants
- Je supporte un marathon accessible à tous
- J'inscris mon enfant à la Marathoon's pour lui faire découvrir la course à pieds
- Je m'échauffe lors de Paris Run For All en faisant une bonne action pour l'association Lames de Joie



MARATHOON'S LA COURSE DES ENFANTS !

Les enfants aussi peuvent participer
au Schneider Electric Marathon de Paris
en courant la Marathoon's

Le samedi 1^{er} avril de 14h à 16h30

Au Parc Montsouris
Entrée au 29 rue Nansouty - 75 014 Paris

Quatre départs seront donnés en fonction de l'âge des enfants :

- **14h30** : 5-6 ans - Mini Marathoniens - 400 m
- **15h** : 7-8 ans - P'tits Marathoniens - 800 m
- **15h30** : 9-10 ans - Moyens Marathoniens - 1 200 m
- **16h** : 11-12 ans - Grands Marathoniens - 1 600 m

Les enfants recevront chacun une médaille et une collation
après la course. Course non chronométrée sans classement.
Aucun certificat médical n'est demandé.

INSCRIRE GRATUITEMENT
SON ENFANT



SAMEDI 1^{er} AVRIL 2023
DE 14H À 16H30

PARC MONTSOURIS
ENTRÉE AU 29, RUE NANOUTY
75014 PARIS

COURSES
ENFANTS
GRATUITES

INFOS
ET INSCRIPTIONS
time to.com

PARIS RUN FOR ALL 4 KM POUR TOUS !

PARIS RUN FOR ALL

Le nouvel événement solidaire du Schneider Electric Marathon de Paris, au profit de l'association « Lames de Joie ».

Samedi 1^{er} avril dès 9h, Paris Run for All, événement inclusif de 4 km au cœur de Paris, permettra de participer à un moment de course ou de marche, entre collègues, entre amis ou encore en famille. À travers un parcours dédié entre le Louvre et le Champs de Mars, Paris Run for All est également un temps de convivialité pour une bonne cause.

L'intégralité des dons et inscriptions sera reversée à l'association [Lames de Joie](#) qui équipe principalement des enfants amputés de membres inférieurs, pour qu'ils puissent reprendre une activité sportive.

Inscription à partir de 12€ via un don (et pour les moins de 18 ans, via un don libre de 2, 5 ou 10 euros). Rendez-vous sur [timeto](#) pour s'inscrire.



SOMMAIRE



DU
SPORT
DANS TOUTES NOS
VIES

PARIS RUN FOR ALL - La course pour tous



SAMEDI
01
AVRIL



4 KM

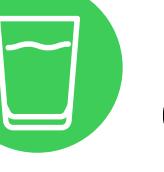


LES COULISSES DE TON MARATHON !

LE PARCOURS

-  **7** arrondissements traversés
-  **11** postes de chronométrage
-  **40** points d'animations
-  **32** meneurs d'allure
-  **Des millions d'encouragements**
des spectateurs sur le bord des routes
-  Près de **24 000** foulées pour le vainqueur
-  Plus de **50 000** foulées pour les derniers à franchir la ligne d'arrivée

LES RAVITAILLEMENTS

-  **24** tonnes de bananes de Guadeloupe & Martinique
-  **30** tonnes de pommes/poires
-  **100 000** tranches de pain d'épices
-  **120 000** carrés de chocolat
-  **70 000** gobelets recyclables de boisson énergétique TA Energy, au km 32
-  **650 000** bouteilles d'eau VITTEL®
-  **13** points d'arrosage et de rafraîchissement

À VOS MARQUES,
PRÊTS ? CROQUEZ !



LA BANANE FRANÇAISE

AVANT LA COURSE
Les glucides et les fibres qu'elle contient contribuent au bon transit et vous apportent une source d'énergie durable.

PENDANT LA COURSE
Elle vous redonne un petit coup de boost pour atteindre votre objectif.

APRÈS LA COURSE
Elle vous aide à récupérer et recharge vos muscles après cet effort.

#bananefrançaise



LES COULISSES DE TON MARATHON !

LE DISPOSITIF DE COLLECTE ET DE RECYCLAGE DES DÉCHETS



540 bacs de collecte
de bouteilles en plastique



280 bacs de collecte
de déchets alimentaires



36 bacs de collecte
d'ordures ménagères



20 bacs de collecte de textiles

LES SERVICES SECOURS SANTÉ ET SÉCURITÉ



Près de **600** personnes
pour sécuriser le parcours



8 postes de secours
le long du parcours et à l'arrivée



1 poste de commandement (Samu
de Paris, Croix-Rouge et BSPP)

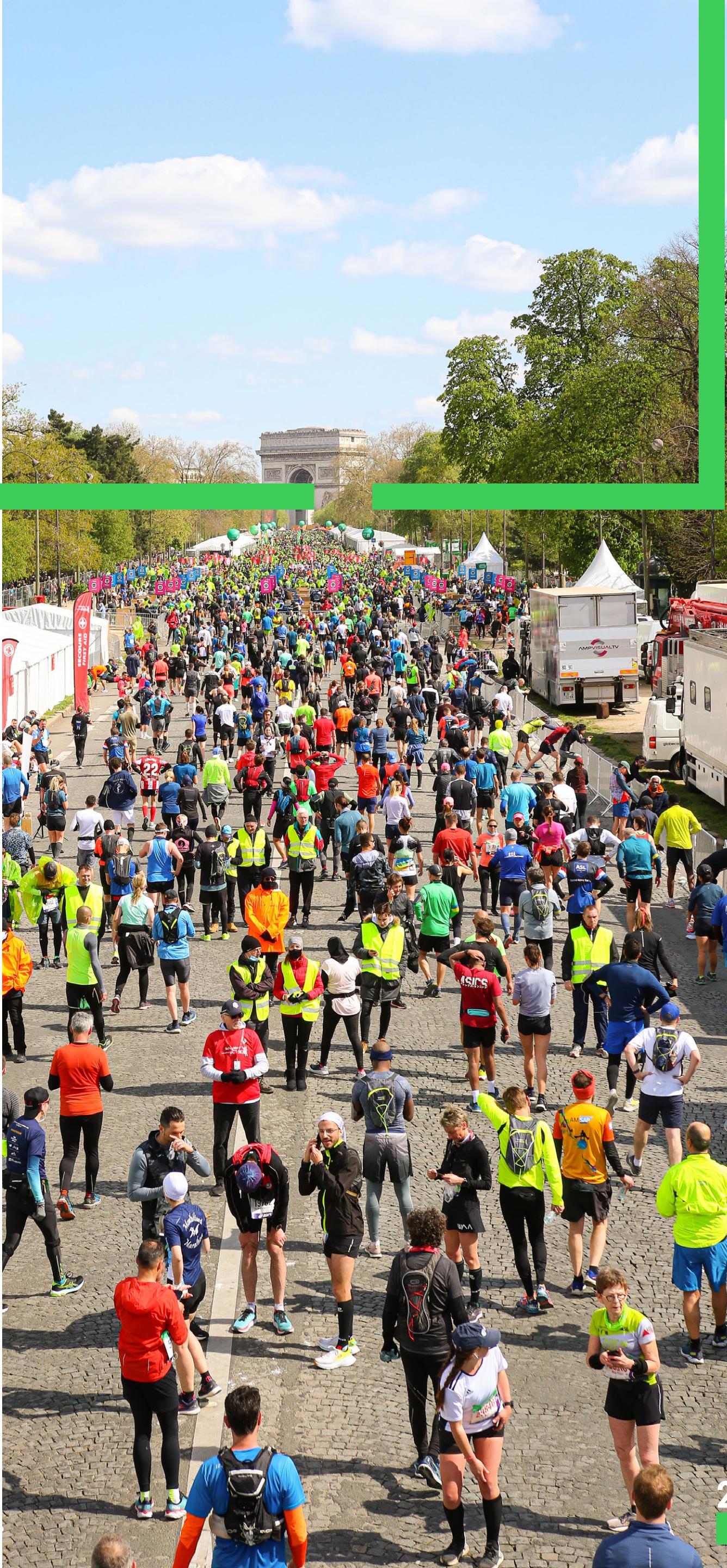


47 défibrillateurs



30 podologues (à l'arrivée)

Toutes les denrées alimentaires
non consommées seront redistribuées
à des associations caritatives partenaires.



DESTINATION RUNNING

Tenté
par une autre
course en France ?
Nous t'en proposons
2 en 2023.



11
JUIN

[+ d'infos](#)



22
OCT

[+ d'infos](#)

Tu souhaites
varier les plaisirs ?
Nous t'encourageons
à t'inscrire
sur ces 2 autres
événements.



24
JUIN

[+ d'infos](#)



4-8
OCT

[+ d'infos](#)

PARTENAIRE TITRE

Life Is On

Schneider
Electric

PARTENAIRE MAJEUR

asics
sound mind, sound body

DIFFUSEUR OFFICIEL

france•tv
sport

PARTENAIRES OFFICIELS



Brandt



GARMIN



FOURNISSEURS OFFICIELS

COMPEX



Nestlé
LINDAHLS
PRO+

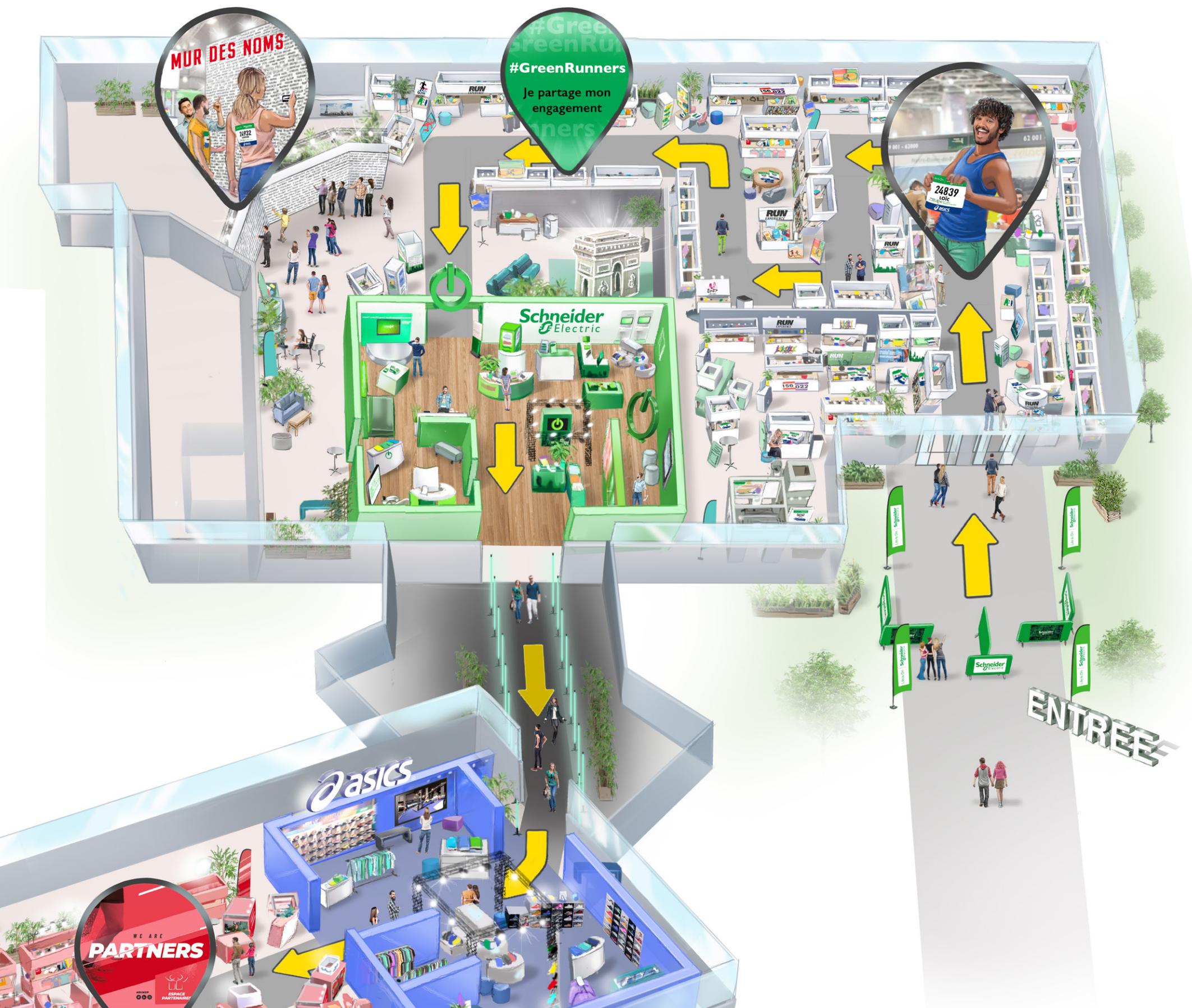
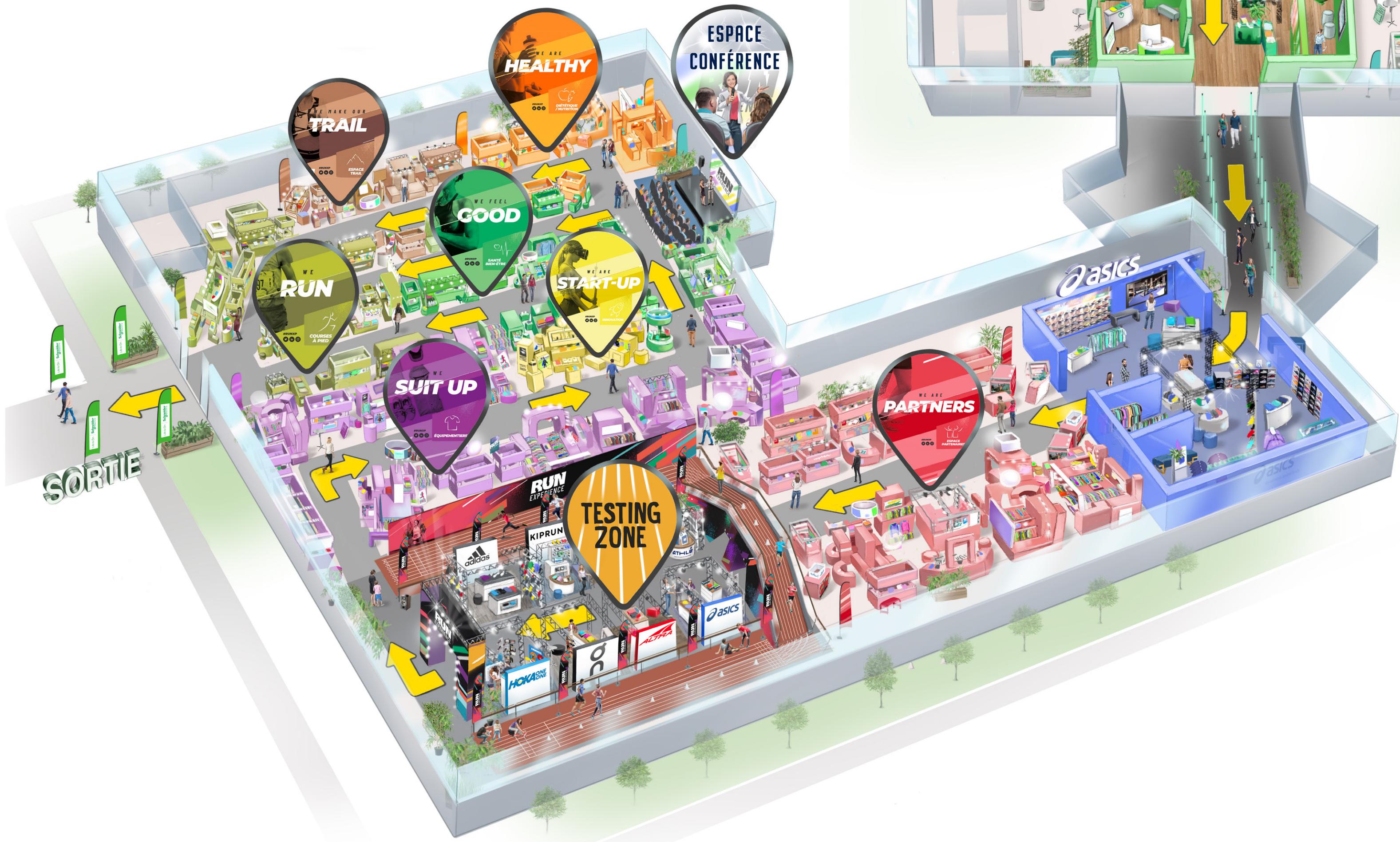


tā HYDRATION
ÉNERGIE
RÉCUPERATION



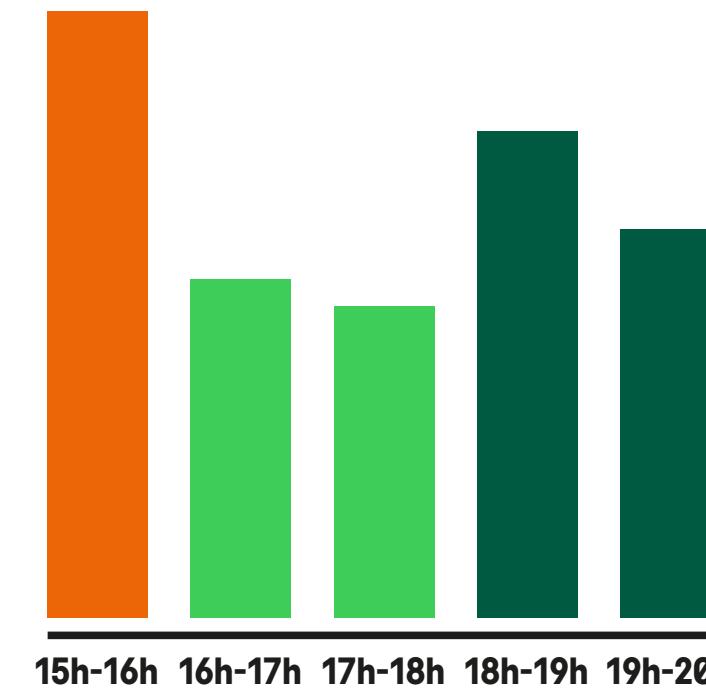
RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART

PLAN DU SALON RUN EXPERIENCE

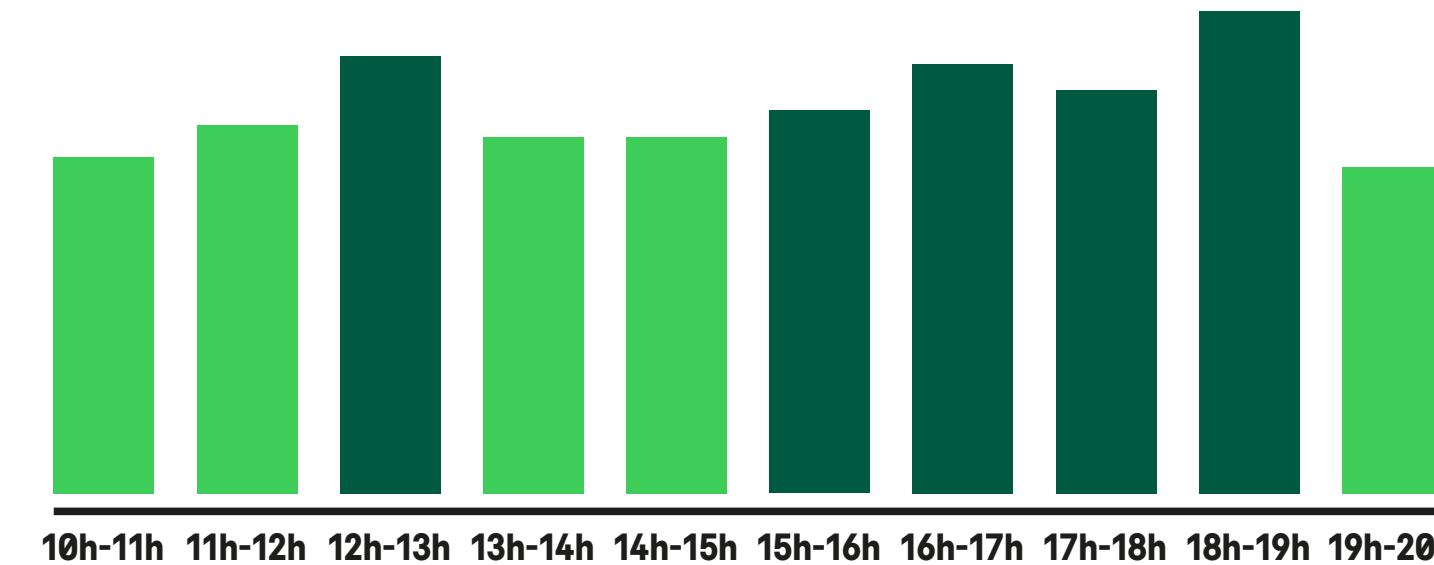


AFFLUENCE MOYENNE AU RETRAIT DOSSARDS*

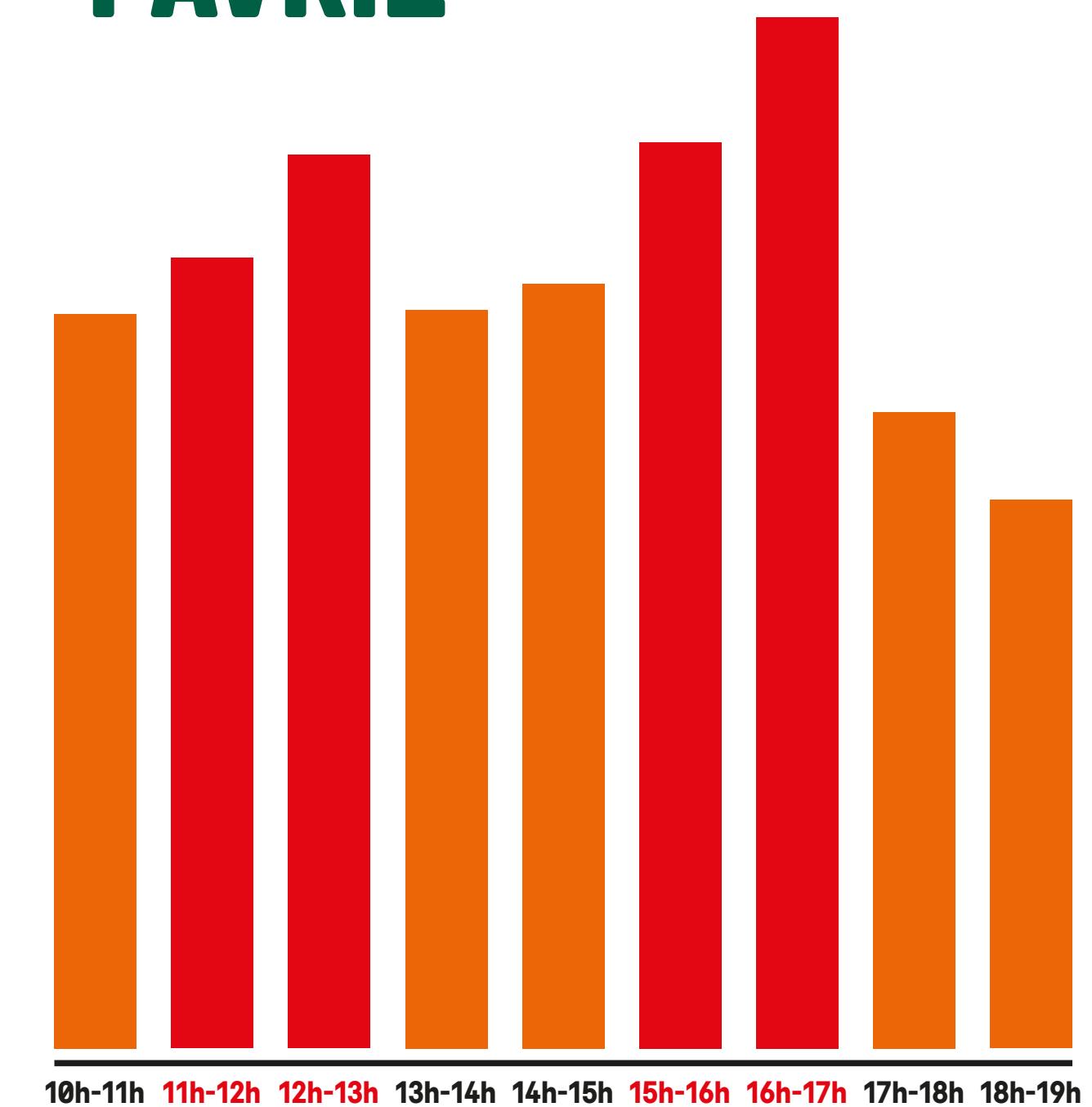
JEUDI
30 MARS



VENDREDI
31 MARS



SAMEDI
1 AVRIL



● Sois malin, évite les heures d'affluence !

*Indicateur basé sur l'édition 2022

Life Is On

Schneider
Electric

asics
sound mind, sound body

