



DIMANCHE 8 MARS 2026

Livret Coureur - Informations pratiques



Informations essentielles

Date:

Dimanche 8 mars 2026

Lieu:

Mantes-la-Jolie

Horaires:

- 9h : Départ 5K
- 10h : Départ 10K
- 11h45 : Départ Enfants

Distances:

- 5 kms / 10 kms
- Courses enfants

Inscriptions:

<https://les-foulees-mantaises-2026.onsinscrit.com/accueil.php>

Bienvenue sur la 2ème édition des Foulées Mantaises 2026, organisées par l'ASM section Athlétisme en partenariat avec la Ville de Mantas-la-Jolie !

Ce livret contient toutes les informations pratiques dont vous aurez besoin pour participer à cet événement sportif.

Que vous soyez un coureur expérimenté ou un débutant, nous espérons que vous passerez un agréable moment. Nous vous encourageons à consulter attentivement ce guide afin de venir plus facilement sur place en sachant où et comment récupérer votre dossard, vous garer,....

N'oubliez pas de vous hydrater et de bien vous échauffer avant le départ. Bonne course à tous !

L'équipe des Foulées Mantaises



Retrait des dossards

Vendredi 6 Mars - 14h - 18h

Lieu : **Décathlon** - Zone d'activités Commerciales
Les Closeaux 2000 - 78200 BUCHELAY

Samedi 7 Mars : 15h - 18h

My Run'

Lieu : **Devant le magasin My Run'**, 11 rue Chanzy,
Mantes-la-Jolie - (30min de stationnement offert dans les
parkings du centre-ville)

Dimanche 8 Mars : A partir de 7h30 jusqu'à
30min avant le départ de la course

Lieu : **Gymnase Albert CAMUS** - Av Albert Camus
- Mantes la Jolie (à proximité du départ)

Penser à venir avec :

- Votre numéro de dossard
- Votre Carte d'identité
- Votre Licence FFA pour les licenciés
- N° de PPS si cela n'a pas été fait en ligne pour les non licenciés (<https://pps.athle.fr>)

Il est possible de retirer le dossard d'un tiers avec une photocopie de sa carte d'identité et sa licence le cas échéant

Attention, **apporter vos épingles à nourrice** pour accrocher votre dossard (4 recommandées)



Petit rappel : le dossard doit être visible, sur le ventre, toute la course !

Comment venir ?

Train :

Ligne J - Gare de Mantes-la-Jolie (sortie place du 8 mai 1945) - Environ 1,7km du stade

Voiture :

A13 - **Sortie n°11** (Mantes-Est) - Passer par les bords de Seine, l'axe principal étant fermé à partir de 7h30



Parkings



Parking n°1

Entrée stade (ouverte
exceptionnellement) au bout de la **Rue
Emile Réaumbourg**

Parking n°2 et n°3

Parkings du lycée St Exupéry & de l'AGORA

Rue Marcel Fouque (*en double sens de 7h30 à 12h00*)

Merci de respecter les consignes des bénévoles sur les parkings afin de garer le plus de voiture possible !

Autres places disponibles : Voie de berge ou Bld Sully près du Stade Nautique Didier Simond (environ 500m du départ)

Parcours

Les parcours des Foulées Mantaises 2026 sont disponibles sur le site internet de l'événement : www.lesfouleesmantaises.fr



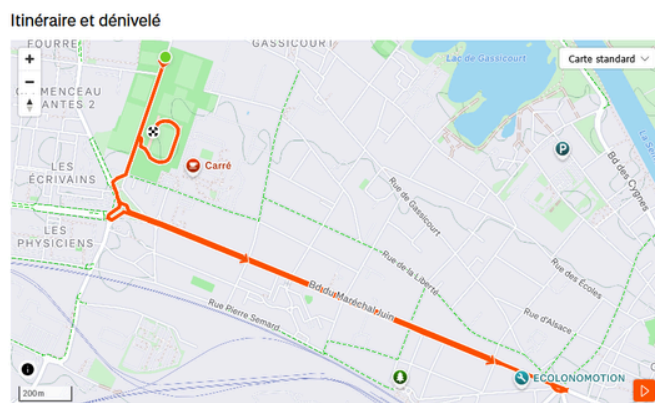
INFORMATION IMPORTANTE pour les 2 courses de 5 et 10kms ainsi que pour la course enfants, le départ et l'arrivée ne sont pas au même endroit 😊, ne vous trompez pas !

- DEPART : Avenue Albert CAMUS (Environ au niveau n°13 de la rue)
- ARRIVEE : Sur la piste du stade Jean Paul David

Il y a environ 400 à 500m entre ces 2 points

PARCOURS DE 5KMS

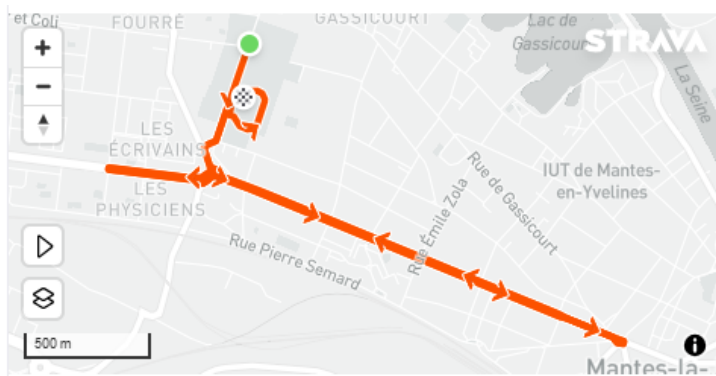
1 Boucle



PARCOURS DE 10KMS

2 Boucles

Ajout d'une partie sur
l'avenue du Général de
Gaulle



Zone de départ

Zone de Départ :

Accès contrôlé : Uniquement les coureurs, dossards visibles, pourront accéder à la zone

Pensez à anticiper et à vous rapprocher de la zone de départ suffisamment tôt !

Accès aux SAS :

SAS Elite et SAS préférentiel, sous justificatif de temps - Les dossards sont différenciés et seuls les coureurs munis de ces dossards pourront entrer dans ces 2 SAS

SAS Mixtes selon votre objectif de temps, sans "contrôle d'entrée" - N'oubliez pas : un sas adapté permet de garantir la sécurité de tous et de courir dès le début de la course avec des coureurs aux allures proches de la vôtre !

Informations pratiques

Consigne :

Une consigne (gratuite) sera disponible pour déposer vos effets personnels dans le gymnase Albert CAMUS

Toilettes :

Des toilettes seront disponibles sur le site de départ (dans le Gymnase A CAMUS)/arrivée (Stade Jean Paul David)

Ravitaillement :

Ravitaillement à l'arrivée sur toutes les courses (liquide et solide) - Sur le 10kms, ravitaillement en eau (gobelets) à la mi-course

Secours :

Une équipe de secours sera présente sur place pour assurer la sécurité des coureurs.

Résultats :

Les résultats seront disponibles en ligne après la course : <https://les-foulees-mantaises-2026.onsinscrit.com/accueil.php>

Vestiaires & Douches :

Dans le gymnase A Camus ainsi qu'au Stade JP David

Photos :

Disponibles 48h après la course via un lien partagé sur le site et sur les réseaux sociaux

Récompenses

T-shirt et médaille aux couleurs de l'événement pour tous les coureurs du 5 et du 10kms	Primes pour les 3 premiers H/F sur les 2 courses et primes au record (tableau des primes dans le règlement)	Coupe pour le 1er de chaque catégorie de minimes à Master 8
--	--	--

Records 5 Kms :

Femme : Julie BENCHAKAL - 17'14

Homme : Youssef JBARA - 15'40

Records 10 kms :

Femme : Zoé MARQUES - 36'54

Homme : Adam FOUCHAL - 30'46

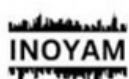
REMISE DES RECOMPENSES : 11h00

Courses enfants : Médaille pour tous les participants - Podium pour les 3 premiers F/G de chaque catégorie (Eveil Athlétique, Poussins, Benjamins) à la suite des courses

Remerciements

Nous tenons à remercier nos partenaires et bénévoles pour leur soutien financier et/ou logistique et leur contribution à la réussite de cet événement.

Un grand merci également à tous les participants ! Nous avons hâte de vous voir courir ce dimanche et réaliser votre objectif !



Réseaux Sociaux

Facebook

Page ; Les Foulées Mantaises

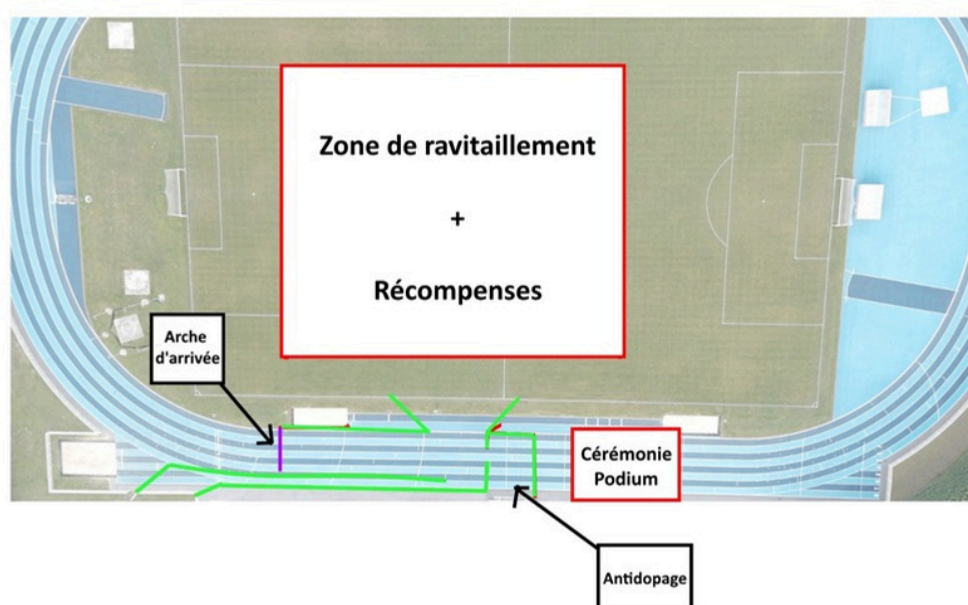
Instagram

@lesfouleesmantaises

Site Internet

www.lesfouleesmantaises.fr

Plan Stade / Gymnase



INFORMATION IMPORTANTE : L'accès à la piste et à la zone de ravitaillement n'est réservé qu'aux coureurs. Merci !