

# LA COURSE DU MARAIS

[www.course-alternative.fr](http://www.course-alternative.fr) / [www.ville-saint-omer.fr](http://www.ville-saint-omer.fr)  
[www.facebook.com/villedesaintomer](https://www.facebook.com/villedesaintomer) / [www.facebook.com/wcod.saintomer](https://www.facebook.com/wcod.saintomer)

par téléphone : 06.75.02.20.94  
par e-mail : [gcockenpot@gmail.com](mailto:gcockenpot@gmail.com)

Attention ! Clotûre des inscriptions le jeudi 30 septembre à l'heure de  
la fermeture du magasin DECATHLON LONGUENESSE  
(permanence de 10h à 12h et de 15h à l'heure de fermeture)

Document réalisé par le service communication de la Ville de Saint-Omer, d'après le visuel créé par François



# LA COURSE DU MARAIS

## 8<sup>e</sup> Edition

300m • 2km • 5km • 10km

SAINT-OMER  
03 DIM  
OCT

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



Longuenesse  
03 21 12 28 98



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

INFOS : 06 75 02 20 94



Pas de Calais  
Le Département



La Course du Marais se compose de deux parcours : l'un de 10 km et l'autre de 5 km. Des courses de 300m à 2km sont également prévues pour les jeunes (de baby-athlé à benjamins). Départ et arrivée Place de la Ghière à Saint-Omer.

### Pour votre 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.

### Sécurité :

Ambulances et positionnement des services de secours 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.

### 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](http://www.lnpca.fr), sur celui du WCOD : [www.cOURSE-alternative.fr](http://www.cOURSE-alternative.fr) et sur celui de la Mairie de Saint-Omer.

### Challenge CAPSO :

Le 10 km de la course du marais fait partie du challenge « Courir Autour du Pays de Saint-Omer ». La date de la remise des récompenses sera annoncée lors de la course. Tous les participants à l'une des courses du challenge y sont conviés et recevront un lot souvenir.

### Accompagnement des enfants :

Il est demandé aux parents de ne pas accompagner leurs enfants lors des départs.

### Récompenses :

Un lot sera remis à tous les participants.

### Randonnées :

Deux randonnées à travers le marais de Saint-Omer sont mises en place le jour de la course. Départ à 8h30 pour les deux randonnées.  
Les frais d'inscription de 3,00 euros seront intégralement reversés à l'association « Son rêve en bleu ». Un souvenir sera remis à chaque participant.

Voici les horaires des courses (Merci de cocher la course choisie) :

A	9h30	Minimes à Masters	2007 et avant	MF	5 km
B	9h50	Cadets à Masters	2005 et avant	MF	10 km
C	11h15	Benjamins	2008/2009	MF	2100 m
D	11h30	Poussins	2010/2011	MF	1050 m
E	11h45	Jeunes Pousses	2012/2013/2014	MF	600 m
F	11h50	Baby Athlé	2015 et après	F	
G	11h55	Baby Athlé	2015 et après	M	

Inscriptions :

- > Soit en envoyant ou déposant le bulletin d'inscription au siège de l'association : 36 rue Allent 62500 SAINT-OMER
- > Soit sur le site de la ligue des Hauts-de-France d'Athlétisme : <http://www.njuko.net/coursedumarais2021>

Clôture des inscriptions le jeudi 30 septembre

- > à 20h : heure de fermeture de DECATHLON LONGUENESSE (permanence de 10h à 12h et de 15h à 20h)
- > à 23h59 sur le site de la ligue

Remise des dossards : soit la veille à DECATHLON LONGUENESSE de 10h à 17h, soit le jour de la course Place de la Ghière à SAINT-OMER.

## BULLETIN D'INSCRIPTION (à remplir lisiblement)

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... 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 : 6€ pour les courses des 5 et 10 km (gratuit pour les autres courses)

Droit à l'image : Sauf avis contraire, vous autorisez les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de la course sur lequel vous pourriez figurer.

Signature du coureur

Signature des parents  
(pour les mineurs)

