



Dimanche 16 mars 2025

*10km de Saint Médard en Jalles
Course pédestre sur route ouverte aux handisports
(fauteuils et marchants)*

Epreuve support des Championnats de France FFH 10km route 2025

1. Présentation :

Saint Médard en Jalles (33 Gironde), commune de plus de 32 000 habitants, est avec ses 8500 hectares, la plus étendue des communes de l'agglomération du grand « Bordeaux Métropole ».

Elle est située à 15km à l'ouest de Bordeaux, aux portes du Médoc et à 45km des plages océanes.

*C'est au sein de cette commune qu'en 1989 sont nés les « 10km de Saint Médard en Jalles ». Cette épreuve a toujours été ouverte à tous, valides et **handisports**, licenciés et non licenciés, jeunes et moins jeunes.*

La course valide est une des plus belles courses de 10 km sur route de France et la première en Nouvelle Aquitaine au niveau des performances grâce à son parcours très rapide. Avec plus de 3000 concurrents, elle crée l'événement du printemps des courses sur route de la région.

*Notre épreuve est labélisée « **Label OR FFA** » (ex label International FFA) depuis 2018, et « **World Rankings Compétitions** » depuis 2023 , c'est la reconnaissance de la qualité de l'organisation et la longue expérience de notre comité d'organisation.*

La course Handisport depuis toujours intégrée à cette épreuve est elle aussi devenue au fil du temps une des courses sur route de référence au niveau national pour les Handisports, fauteuil en particulier et Marchants.

La présence régulière de nombreux athlètes, ont permis de porter le record de l'épreuve toute catégories en 2004 à 20' 35'' par Joël Jeannot et ainsi construire sa notoriété.

Cette épreuve fut déjà de nombreuses fois support des Championnats de France sur route Handisport F.F.H. , en 2007, 2017, 2018 ,2019 , 2024 et de nouveau en 2025.

2. Accès à Saint Médard en Jalles :

- Par la route : prendre la rocade bordelaise, puis les sorties 8 ou 9 pour arriver sur la commune au bout de 6 km
- Par le train : arrivée à la gare Bordeaux - St Jean située à environ 30 km de St Médard en Jalles – Taxis (45') ou Tram D + bus (1h00)
- Par avion : arrivée à l'aéroport de Bordeaux-Mérignac situé à 7 km de St Médard en Jalles – taxis (15')

3. Hébergement Restauration Transport :

Ci-joint une liste d'hôtels proches du déroulement de la course (liste non exhaustive) pour que chacun puisse **faire sa réservation directement** dans les conditions et tarifs qui lui convienne.

Une nouveauté cette année avec la présence d'une buvette et d'un Foodtruck sur le stade pour une restauration rapide et de qualité.

Pour tous renseignements complémentaires, merci de contacter le responsable des courses handisports :

Pierre LE GOFF

40 rue des ormeaux

33160 Saint Médard en Jalles

tel. : 06 17 95 55 42

e-mail : pflegoff33@gmail.com

Hôtel	Catégorie	Adresse	Hôtel / départ	Téléphone	Parking hôtel	Restaurant hôtel
Hôtel Les Bruyères	**	85 rue Blaise Pascal 33160 St Médard en Jalles	5 km	0556053224	OUI	OUI
Hôtel IBIS Style	***	avenue de la Boétie 33160 St Médard en Jalles	1,5 km	0556991111	NON	NON
Hôtel F1 Eysines	*	lieudit Cantinole Rn 215 33320 Eysines	4,6 km	0891705191	OUI	NON
Hôtel Bel-Air	**	1 allée de Bel Air 33185 Le Haillan	5,1 km	0556040850	OUI	OUI
Hôtel Gardenia	***	4 allée Maryse Hilsz 33320 Eysines	6,1 km	0556355488	OUI	OUI
Hôtel IBIS Budget Aéroport	**	2 avenue Charles Lindbergh 33700 Mérignac	7,1 km	0892700979	OUI	NON
P'tit Dej-Hôtel Aéroport	**	91 avenue John Fitzgerald Kennedy 33700 Mérignac	7,1 km	0556344988	OUI	NON
Comfort Hôtel Aéroport	**	99 avenue John Fitzgerald Kennedy 33700 Mérignac	7,1 km	0556559366	OUI	OUI
Hôtel Campanile Aéroport	***	71 avenue John Fitzgerald Kennedy 33700 Mérignac	7,4 km	0557222818	OUI	OUI
Hôtel Balladins	**	11 allée du champs de Course 33320 Eysines	7,4 km	0556281962	OUI	NON

Aides aux athlètes :

Une **participation financière aux frais** d'hébergement et de transport sera accordée aux athlètes suivant un barème établi par le Comité d'Organisation (C.O.C.H.S.) et remise aux athlètes lors du retrait du dossier.

Un système de transport navette pourra être organisé suivant les aides de la F.F.Handisport, entre la gare St Jean de Bordeaux, l'aéroport de Bordeaux-Mérignac, les hôtels, et le site de la course. Nous consulter pour plus amples détails.

Programme :

Samedi 15mars

11h00 à 18h00 – Accueil des compétiteurs par le Comité d'Organisation à la salle du gymnase COSEC rue Paul Berniard proche du stade d'athlétisme d'arrivée Robert Monseau (voir plan ci-dessous) ,remises des plans, documents, cadeaux, aides, etc...

et remise des dossards :

- Pour les athlètes « fauteuil » : un dossard double-pucé à fixer à l'avant du fauteuil + un n° de dossard à coller sur le casque + un dossard non pucé à fixer à l'arrière)
- Pour les athlètes « marchant » un dossard pucé de couleur jaune fluo (couleur différente des athlètes valides) et un dossard non pucé pour les « guides »

Dimanche 16 mars (stade municipal R. Monseau) -

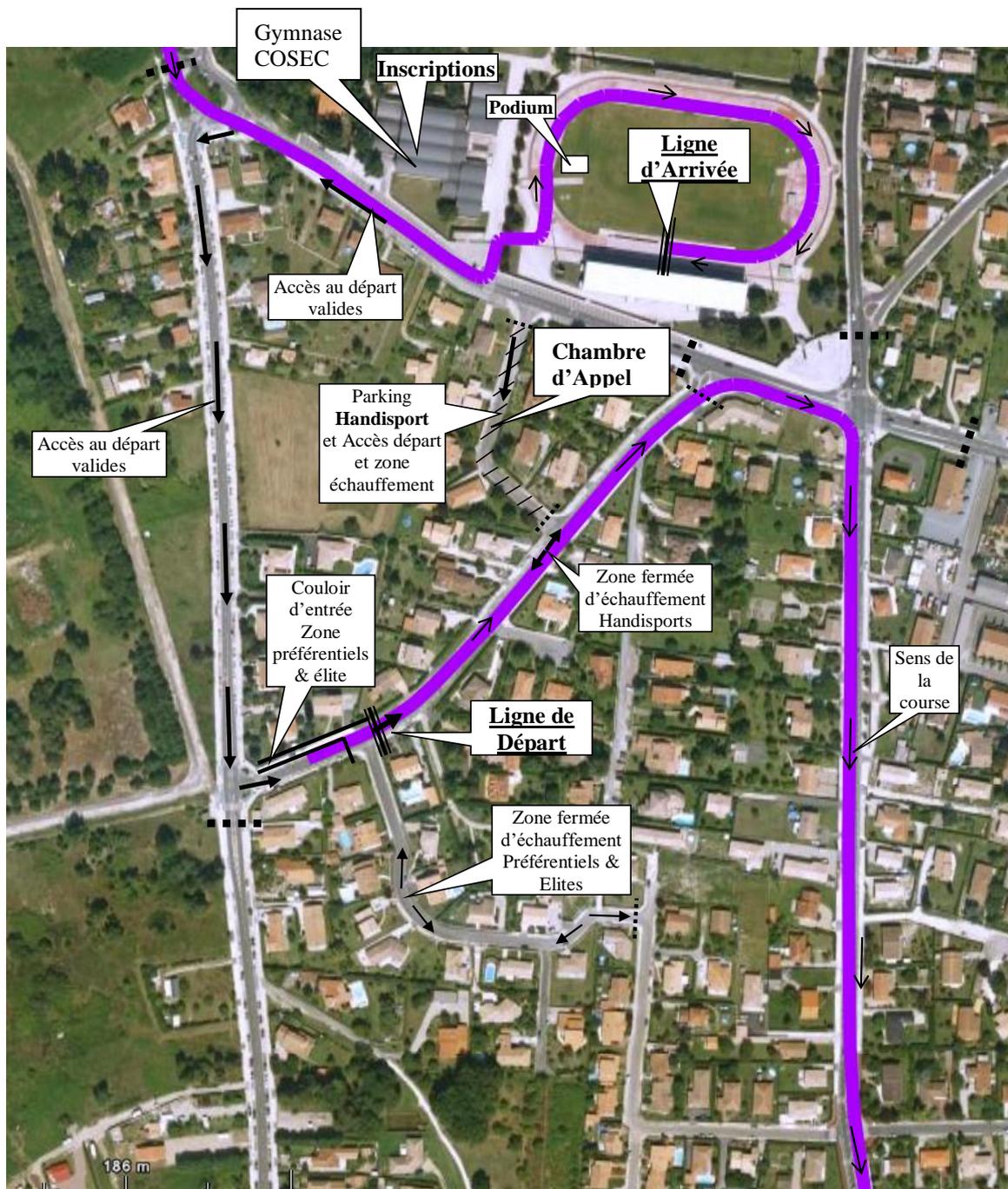
- **8h00** – Ouverture du parking réservé aux handisports, rue Corvisart, proche du stade d'arrivée, de la zone d'échauffement et de la ligne de départ. Retrait des dossards pour ceux qui ne l'on pas fait le samedi.
- **8h15** – Ouverture de la « chambre d'appel » tenue par les officiels de la F.F.H. , au niveau du parking Handisport rue Corvisart, passage obligatoire pour tous les athlètes handisports avant le départ.
- **8h30** – Ouverture de la zone d'échauffement pour les handisports, réservée et protégée, proche de la ligne de départ
- **9h45** – Mise en place des athlètes sur la ligne de départ, avec grille numérotée pour les athlètes en fauteuils si nécessaire.
- **9h52** – Départ de la course des 10km handisport fauteuils.
- **9h54** - Départ de la course des 10km handisport marchants.
- **10h00** – Départ course des 10km « valide » en 4 vagues successives (+ de 3000 concurrents)
- **11h00** – Podium 10km valides, 8 premiers Hommes et 8 premières Femmes
- **11h20** – Podium Handisport Frances FFH et scratch COCHS
- **11h30** – Départ de la première course des jeunes
- **11h45** – Départ de la deuxième course des jeunes et sports adaptés
- **12h00** – Podium première course des jeunes
- **12h15** – Podium deuxième course jeunes et sports adaptés.

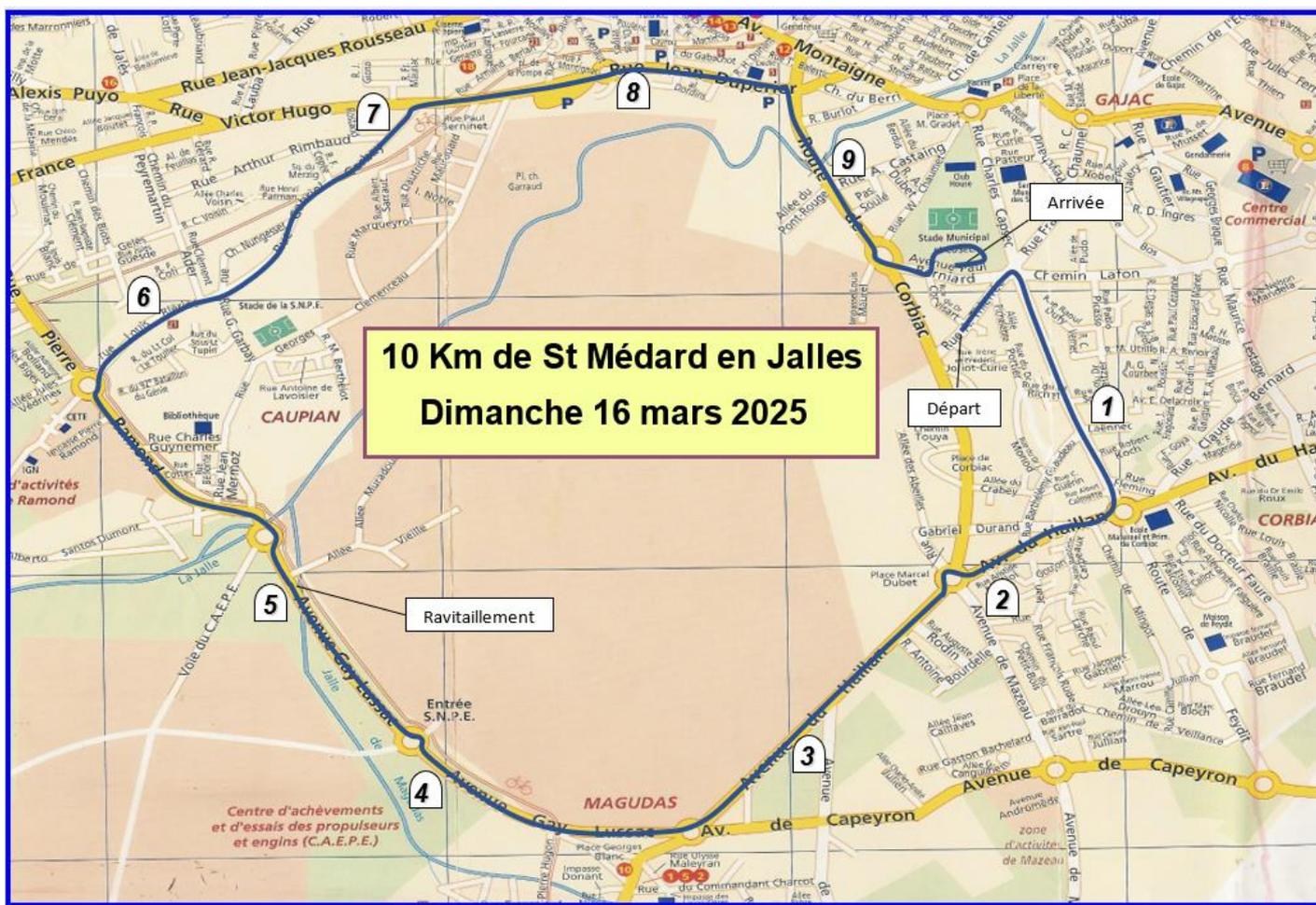
Records de l'épreuve :

<u>Homme</u> :	Ismaïl SGHYR	(Mar)	28' 36"	Stade Bordelais (33)	18/03/2001
<u>Femme</u> :	Chaltu NEGASA	(Eth)	32' 34"	A.A. Roumois (27)	24/03/2019
<u>Handi H</u> :	Joël JEANNOT	(Fra)	20' 35"	Handi Dordogne (24)	14/03/2004
<u>Handi F</u> :	Mona FRANCIS	(Fra)	27' 34"	Sables Etudiant Club Athlé (85)	17/03/2024

Samedi 15 mars → Inscriptions et retraits dossards au Gymnase COSEC

Dimanche 16 mars → Retrait dossards (pas d'inscription le dimanche) et passage à la « **Chambre d'Appel** » au parking handisport rue Corvisart.





Le parcours des 10km : Départ « rue Thiérée » proche stade
 Ravitaillement « allée Vieille » au 5^{ème} km
 Arrivée sur la piste d'athlétisme stade Monseau

4. La Course des 10km handisport :

- Les inscriptions pour le 10km « valide » sont limitées à 3500 inscrits, **MAIS pas de limitation** du nombre d'inscrits pour les handisports.
- **L'inscription à la course handisport peut se faire de plusieurs manières :**
 - ✓ Soit en remplissant le bulletin d'inscription disponible sur notre site <http://10kmdesaintmedard.fr/inscriptions/> , et en le renvoyant avant le 10 mars minuit par courrier postal à : COCHS – Pierre LE GOFF 40 rue des Ormeaux 33160 St Médard en Jalles, ou par courriel à : pflegoff33@gmail.com
 - ✓ Soit directement sur le site d'inscription en ligne de notre partenaire PROTIMING accessible depuis notre site : <http://10kmdesaintmedard.fr/inscriptions/> rubrique « 10km handisport » **avant le vendredi 14 mars à 12h00**
 - ✓ Soit directement sur place **au gymnase COSEC** rue Paul Berniard le samedi 15 mars entre **11h00 et 18h00**
 - ✓ Pas d'inscription le dimanche 16 mars .
 - ✓ **Seuls les athlètes ayant une reconnaissance officielle d'une catégorie de handicap peuvent s'inscrire à la course Handisport.**

Le prix de l'inscription à la course pour les athlètes handisports est entièrement pris en charge par le comité d'organisation COCHS.

- La récupération des dossards se feront :
 - Soit le samedi 15 mars de **11h00 à 18h00** au gymnase COSEC rue Paul Berniard .
 - Soit le dimanche 16 mars de 8h00 à 9h50 sur le parking handisport rue Corvisart (voir plan) près de la « chambre d'appel » de la FFH.
 - Le port du casque est obligatoire pour la course handisport fauteuil.
- Le Départ : 9h52 pour la course handisport « fauteuils » et 9h54 pour la course handisport « marchants » (10h00 pour la course valides)
Le départ se fait sur la rue Thiérré proche du stade d'arrivée.
Une zone protégée de 400 m permet aux athlètes handisports de s'échauffer en toute sécurité.
Suivant le nombre des concurrents handisports fauteuil un emplacement numéroté (n° de dossard) tracés au sol (type grille de départ) pourra permettre un placement optimal de tous les athlètes fauteuil sur la ligne de départ.
La ligne de départ est la même pour tous les concurrents, handisports et valides.
- Le Parcours :
Le parcours est commun à tous les concurrents, handisports et valides.
Il se déroule sur un parcours sans côte, d'une seule boucle de 10km, sur une route bitumée très roulante, protégée et sécurisée par plus d'une centaine de signaleurs, sans aucune difficulté particulière.
- L'Arrivée :
L'arrivée se fait sur la piste synthétique d'athlétisme (bleu) du stade municipal Robert Monseau, entièrement refaite en 2020.
L'entrée sur le stade et sur cette piste se fait par une allée bitumée en S de 3m de large et d'une vingtaine de mètres de long.
L'accès à la piste se fait par le coté départ du 100m et l'arrivée se situe en remontant la piste à contre sens, corde à droite, pour terminer au bout de 350m au milieu de la ligne droite des tribunes principales.
La zone réservée et protégée d'arrivée se situe directement une fois la ligne franchit, proche du ravitaillement d'après course et du WC aménagé handi .

- Parking, vestiaires, douches et toilettes :**
 Un parking réservé aux athlètes handisport se trouve rue Corvisart, proche du stade d'arrivée et en accès direct à la zone d'échauffement et à la ligne de départ.
 L'accès à ce parking se fait avec un « laissez-passer » fourni par l'organisation.
 Des vestiaires, douches (aménagées de chaise), et WC seront à disposition dans le gymnase COSEC proche et sous les tribunes du stade d'arrivée.
 A noter qu'un **WC aménagé réservé aux handisports** est disponible au pied des tribunes du stade d'arrivée.
- Le ravitaillement :**
 Un poste de ravitaillement se trouve situé sur le parcours au 5^{ème} kilomètre, et un autre poste de ravitaillement après la ligne d'arrivée.
- Sécurité :**
 Le parcours est entièrement sécurisé et fermé totalement à la circulation.
 La course sera « ouverte » et sécurisée par plusieurs véhicules (moto et voitures) de l'organisation.
 Les carrefours seront tous protégés par de nombreux signaleurs aguerris aux courses fauteuils, et certains par la police municipale et la gendarmerie.
 Un véhicule « balai » en fin de course pourra récupérer les éventuels abandons (casse matériel, incidents techniques, défaillance, etc...)
- Assistance médicale :**
 Un médecin sera présent sur le stade avec du matériel type défibrillateur, un autre sera mobile sur le parcours.
 Une antenne de secouristes se trouvera en poste entre le 4^{ème} et 5^{ème} kilomètre et une autre antenne de la Protection Civile sera en place à proximité de la ligne d'arrivée.
- Contrôle antidopage :**
 A la diligence des différentes fédérations impliquées dans cette épreuve, la F.F.Athlétisme et la F.F.Handisport, des contrôles pourront être effectués auprès des athlètes participant à l'épreuve.
 Une salle et du matériel règlementaire seront prévu à cet effet.
- Chronométrage et résultats :**
 Le chronométrage sera assuré par la société de chronométrie PROTIMING au moyen d'un système à puce intégré au dossard, et sera doublé et assuré par des officiels de la FFH et FFA. Votre résultat pourra être directement envoyé par SMS sur votre téléphone une fois la ligne d'arrivée franchie.
- Récompenses :**
 Les récompenses seront remises au fur et à mesure de la publication officielle des résultats pour chaque catégorie, sur le podium dressé près de la ligne d'arrivée et en présence des officiels, des partenaires et organisateurs qui auront contribué à la réussite de cette manifestation.
 Les récompenses et classement des Championnats de France Handisport seront assurés par les officiels présents de FFH.
 Les récompenses OPEN seront remises aux handisports par l'organisation COCHS conformément au tableau des récompenses édité sur le site de la course.

- **Assurance :**
L'organisation de cette manifestation est couverte par une assurance auprès de la compagnie d'assurance de la FFA.
Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence sportive à jour.
Les non licenciés devront présenter un certificat médical de moins d'un an de non-contre-indication à la compétition en athlétisme Handisport.
- **Droit à l'image et publication :**
En s'inscrivant à la course chaque concurrent autorise expressément le Comité d'Organisation (C.O.C.H.S.), ainsi que leur ayants droits, tels que les partenaires ou les médias, à utiliser les images fixes et/ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à l'épreuve, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et publicitaires, et les livres, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.
Conformément aux dispositions de la loi modifiée dite « informatique et libertés », si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leurs résultats, ils doivent expressément en informer l'organisateur par écrit et cocher la case prévue à cet effet sur le bulletin d'inscription.
- **Mesure sanitaire :**
Les participants (coureurs, accompagnants, bénévoles, membres de l'organisation...) s'engagent à respecter les mesures sanitaires gouvernementales en vigueur et la démarche « Eco Responsable » de l'évènement.
- **Règlement :**
Le règlement de la manifestation est à consulter sur le site de la course sous l'onglet <https://www.10kmdesaintmedard.fr/la-course/>

Pour accéder au parking handisport rue Corvisart, présentez ce « laissez passez » au personnel régulant l'entrée.

10 km de Saint Médard en Jalles



**10 km de
SAINT MÉDARD
EN JALLES**

C.O.C.H.S.

Laissez Passer 2025

- Parking Handisport -