

COURSE DU PRINTEMPS 2026

1. PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT

Dans le cadre de la **Fête du Printemps**, la Ville de **Lizy-sur-Ourcq** organise la **Course du Printemps 2026**, le **dimanche 24 mai 2026**.

Cet événement populaire et sportif a pour objectif de :

- Promouvoir l'**activité physique et le bien-être**
- Faire découvrir la ville et ses environs sous un angle nouveau
- Rassembler habitants et visiteurs autour d'une **journée conviviale et festive**

Courir à Lizy, ce n'est pas seulement viser un chrono : c'est **(re)découvrir la ville, ses paysages et ses chemins exceptionnellement ouverts pour l'événement**.

2. INFORMATIONS PRINCIPALES

- **Date** : Dimanche 24 mai 2026
- **Lieu de départ et d'arrivée** : Parvis de la salle Maison Rouge
- **Organisateur** : Mairie de Lizy-sur-Ourcq
- **Contact** : Crystele Ortis – 06 46 10 06 55
- **Inscriptions** : En ligne sur *Ledossard.com*

3. LES ÉPREUVES

Course de 5 km

- **Parcours** : boucle autour du cœur de ville, canal de l'Ourcq, chemins pédestres, avec quelques surprises
- **Chronométrage** et classement par catégorie
- **Ravitaillement** : uniquement à l'arrivée
- **Éco-responsabilité** : tri et limitation des déchets

Course de 10 km

- **Parcours** : bords du canal, chemins forestiers, cœur de ville
- **Chronométrage** et classement par catégorie
- **Ravitaillement** : un sur le parcours et un à l'arrivée
- **Éco-responsabilité** : tri et limitation des déchets

Challenge combiné 15 km (5 km + 10 km)

- Les coureurs qui le souhaitent peuvent enchaîner les courses de 5 km et 10 km
- **Condition** : terminer le 5 km en moins de 45 min pour être autorisé au départ du 10 km dans le cadre du classement 15 km
- Classement spécifique basé sur le **temps cumulé**

 **Récompense pour chaque participant des courses**

Marche 5 km

- Parcours similaire au 5 km
- Ouverte à tous, sans chronométrage ni classement
- **Inscription obligatoire**, gratuite

4. HORAIRES DE LA JOURNÉE

- **9h45** : échauffement collectif 5 km / 15 km
- **10h00** : départ 5 et 15 km
- **10h30** : échauffement collectif 10 km / 15 km
- **10h45** : départ 10 km et suite du 15km
- **11h00** : récompenses du 5km
- **11h15** : récompenses du 10km
- **11h30** : récompenses du 15km

5. CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Courses 5 km, 10 km et 15 km : à partir de **14 ans**
- Marche : ouverte à tous
- Mineurs : **autorisation parentale obligatoire**
- Certificat médical ou PPS valide de moins de 3 mois obligatoire pour les courses chronométrées
- Les parcours empruntent des **chemins exceptionnellement ouverts sur des propriétés privées**, strictement interdits en dehors de l'événement
- Les participants s'engagent à **respecter les lieux et la signalisation**

6. INSCRIPTIONS ET TARIFS

- **Plateforme** : Ledossard.com
- **Ouverture** : février 2026
- **Clôture** : vendredi 22 mai 2026 à 23h59

Épreuve	Adultes	Jeunes (2006-2012)
5 km	5 €	Gratuit
10 km	10 €	Gratuit
15 km (5 + 10 km)	15 €	Gratuit
Marche 5 km	Gratuit	Gratuit

- Aucun remboursement sauf annulation complète
- Aucun transfert de dossard autorisé

7. RETRAIT DES DOSSARDS

- **Samedi 23 mai** : 14h – 16h
- **Dimanche 24 mai** : dès 8h30
- Lieu : Parvis de la salle Maison Rouge
- Dossards visibles sur la poitrine, non modifiés, non transférés

8. SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

- Respect du **code de la route** et des signaleurs obligatoire
- Présence de **bénévoles et dispositif de secours**
- Les parcours peuvent être modifiés pour **sécurité, météo ou contraintes administratives**
- L'organisation décline **toute responsabilité civile et pénale**, sauf faute avérée
- Assurance personnelle vivement recommandée

9. RÈGLEMENT TECHNIQUE ET ÉTHIQUE

- Chronométrage officiel sur 5 km, 10 km et 15 km
- Classement spécifique pour le challenge 15 km
- Marche 5 km non chronométrée
- Disqualification immédiate pour comportement dangereux, antisportif ou fraude
- Respect strict des parcours et des chemins privés
- Droit à l'image : utilisation à des fins de communication, retrait possible sur demande

10. ANIMATIONS ANNEXES

- **Marché de producteurs locaux**
- **Expositions artistiques** : L'Enfance de l'Art
- **Points de restauration / food-trucks**
- **Ateliers pour enfants**
- **Spectacles de rue** : musiciens et artistes

11. PARTENAIRES

- Commerces et entreprises locales
- Département de Seine-et-Marne

12. INFORMATIONS PRATIQUES

- **Accès** : train ligne P depuis Paris, voiture via A4
- **Stationnement** : parkings gratuits
- **Restauration** : sur place toute la journée