

8 MARS
2026

SEMI-MARATHON DE LAVAL

47ème édition



GUIDE DU COUREUR



Message de bienvenue	3
Règlement officiel	6
Retrait de dossards et lots participants	8
Parcours	9
Zone de départ	11
Récompenses	12
Transports	13
Informations médicales importantes	14
Respect de l'environnement	15
Bénévoles	16
Tombola	17
Remerciements	18

SOMMAIRE

MESSAGE DE BIENVENUE



Didier Foulon
Président de l'association Cross Croporatif 53

“

Chères coureuses, chers coureurs,

Depuis plus de 50 ans, Cross Corporatif 53 a pour vocation de promouvoir la course à pied au sein des entreprises, dans un esprit de convivialité, de partage et d'accessibilité. Ouverte à tous, sans exigence de niveau, l'association permet à chacun — salarié ou coureur individuel — de vivre le plaisir de courir en équipe, parfois même pour la toute première fois.

Cette année, nous avons le plaisir de vous retrouver à l'occasion de **la 47^e édition du Semi-Marathon de Laval, moment fort de notre saison et rendez-vous incontournable pour les passionnés de course à pied en Mayenne.**

Un grand merci aux **bénévoles, partenaires** et à **l'ensemble des coureurs** qui font vivre cet événement et les valeurs du Cross Corpo.

Excellente course à toutes et à tous !

”



PRIX DU 4ÈME KM



GUILLAUME ARAGON

Directeur départemental du Crédit Agricole Anjou Maine

Partenaire officiel du semi-marathon et du Cross Corporatif 53

“

Partenaire historique du Cross Corporatif 53, le **Crédit Agricole Anjou Maine** est fier d'accompagner cette belle aventure sportive tout au long de l'année, et plus particulièrement lors des deux rendez-vous incontournables que sont le Semi-Marathon de Laval et les Foulées du Viaduc. Bravo à Didier Foulon, ainsi qu'à tous les bénévoles pour leur engagement sans relâche !

À cette occasion, j'invite **tous les coureurs du Semi-Marathon** à tenter de **remporter le Prix Crédit Agricole du 4^e kilomètre**. Il sera attribué à la **première** concurrente de la **catégorie Femmes** et au **premier** concurrent de la **catégorie Hommes**, arrivés en tête au passage du 4^e kilomètre et ayant terminé la course du semi-marathon.

Que cette édition soit placée sous le signe du sport, du partage et de la performance !

”

**AGIR CHAQUE
JOUR DANS VOTRE
INTÉRÊT ET CELUI
DE LA SOCIÉTÉ**



ANJOU MAINE



MESSAGE DE BIENVENUE

Partenaire majeur du semi marathon



BIEN PLUS QU'UNE
AGENCE
IMMOBILIÈRE



RÈGLEMENT OFFICIEL

1. Conditions de participation

L'épreuve du semi-marathon est ouverte à tous les licenciés ou non licenciés âgés de 18 ans ou plus le jour de l'épreuve.

Les Foulées sont ouvertes à tous les licenciés ou non licenciés âgés de 16 ans ou plus le jour de l'épreuve.

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

2. Documents obligatoires

Pour valider l'inscription, les participants doivent présenter :

- Une attestation de santé PPS valide à la date de l'évènement ou une licence FFA 2025-2026.
- Toute autre licence sportive ne sera pas acceptée.

3. Lieu et horaires

Départ et arrivée à :

Espace Mayenne, 2 rue Joséphine Baker, 53000 Laval

- Semi-marathon : départ 9h00
- Foulées : départ 9h15

4. Retrait des dossards

Les dossards seront remis à l'Espace Mayenne. Voir dates et horaires en page 8.

Chaque dossard est nominatif, personnel et non cessible.

Retrait par un tiers possible sur présentation de :

- une procuration,
- une copie d'une pièce d'identité du coureur.

5. Assurance

L'organisation dispose d'une assurance responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient des garanties liées à leur licence ; les non-licenciés doivent disposer de leur propre assurance personnelle.

6. Droit à l'image

Tout coureur engagé autorise le Cross Corporatif 53 à exploiter, sans contrepartie, les images fixes et vidéos prises lors de l'évènement.

7. Sécurité et matériel

- Le parcours est strictement interdit aux vélos, trottinettes, poussettes et engins roulants.
- Animaux interdits.
- Écouteurs / casques audio déconseillés pour la sécurité.
- Les participants s'engagent à respecter les bénévoles, signaleurs et équipes médicales.
- Toute sortie du parcours balisé engage la responsabilité du coureur et entraînera sa disqualification.

8. Barrières horaires

Pour des raisons d'organisation et de sécurité :

- Fin officielle du chronométrage du semi-marathon : 2h20
- Tout coureur atteignant le 15e km en plus de 1h40 se verra retirer son dossard mais pourra continuer l'épreuve. Le coureur ne sera plus sous la responsabilité de l'épreuve.

9. Limitation des inscriptions

- 2000 participants maximum pour le semi-marathon
- 300 participants maximum pour les Foulées

RÈGLEMENT SUITE

10. Ravitaillements

Des ravitaillements seront prévus sur le parcours et à l'arrivée.
Les coureurs devront jeter leurs déchets uniquement dans les zones prévues.

11. Environnement

L'épreuve s'inscrit dans une démarche éco-responsable :

- Respect des espaces naturels
- Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillement
- Une disqualification pourra être prononcée en cas de non-respect.

12. Annulation et remboursement

Toute annulation jusqu'à 14 jours avant l'épreuve, sur présentation d'un certificat médical, donne droit à un remboursement.

Au-delà : pas de remboursement.

En cas de non participation le jour J : aucun remboursement.

En cas de force majeure (conditions météo, sanitaires ou décisions administratives), l'association peut modifier, reporter ou annuler l'épreuve sans remboursement.

13. Respect et comportement

Les participants s'engagent à adopter un comportement :

- sportif,
- respectueux,
- conforme aux consignes de sécurité.

L'organisation se réserve le droit d'exclure tout coureur adoptant un comportement dangereux ou irrespectueux.

L'ÉQUIPE ORGANISATRICE

RETRAIT DE DOSSARDS ET LOTS

PARTICIPANTS

SAMEDI 07 MARS

12 h 00

Venez retirer votre dossard ainsi que votre lot participant entre 12h et 16h au rez-de-chaussée de l'Espace Mayenne.

16 h 00

Découvrez le village exposant !

Food truck sur place

N'OUBLIEZ PAS !

- ☐ 2, rue Joséphine-Baker à Laval
- ☐ Carte d'identité
- ☐ Pour récupérer le dossard d'un ami :
➡ Procuration + copie de sa pièce d'identité.

DIMANCHE 08 MARS

7 h 00

Venez vite retirer votre dossard ainsi que votre lot participant entre 7h et 8h30 dans le hall de l'espace Mayenne.

8 h 30

9 h 00

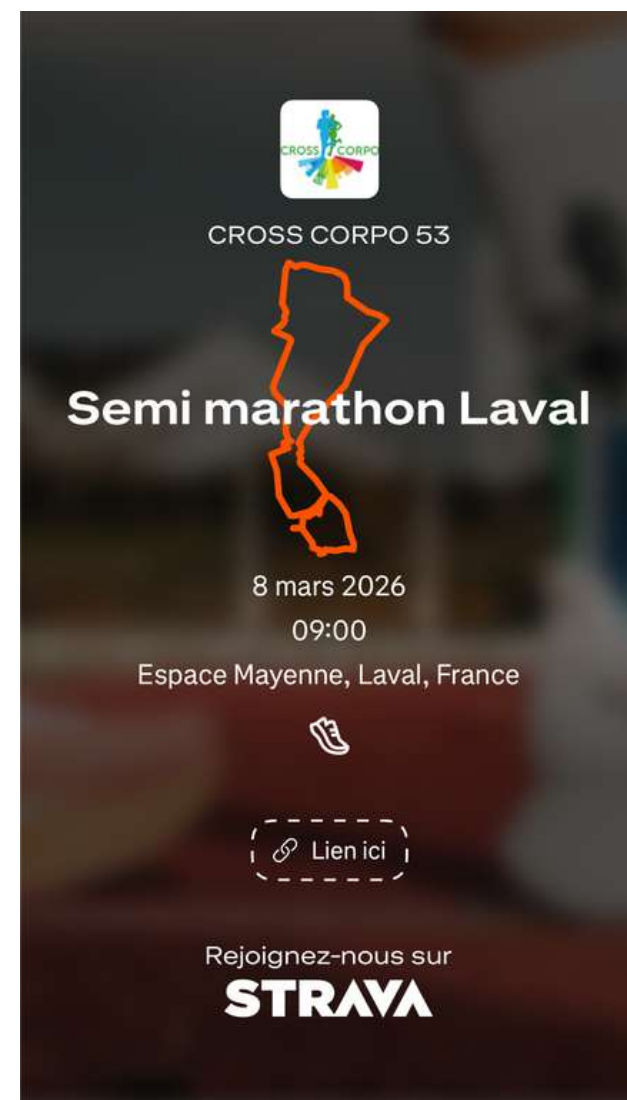
Départ semi-marathon

9 h 15

Départ foulées du viaduc

Galettier + buvette sur place

PARCOURS SEMI



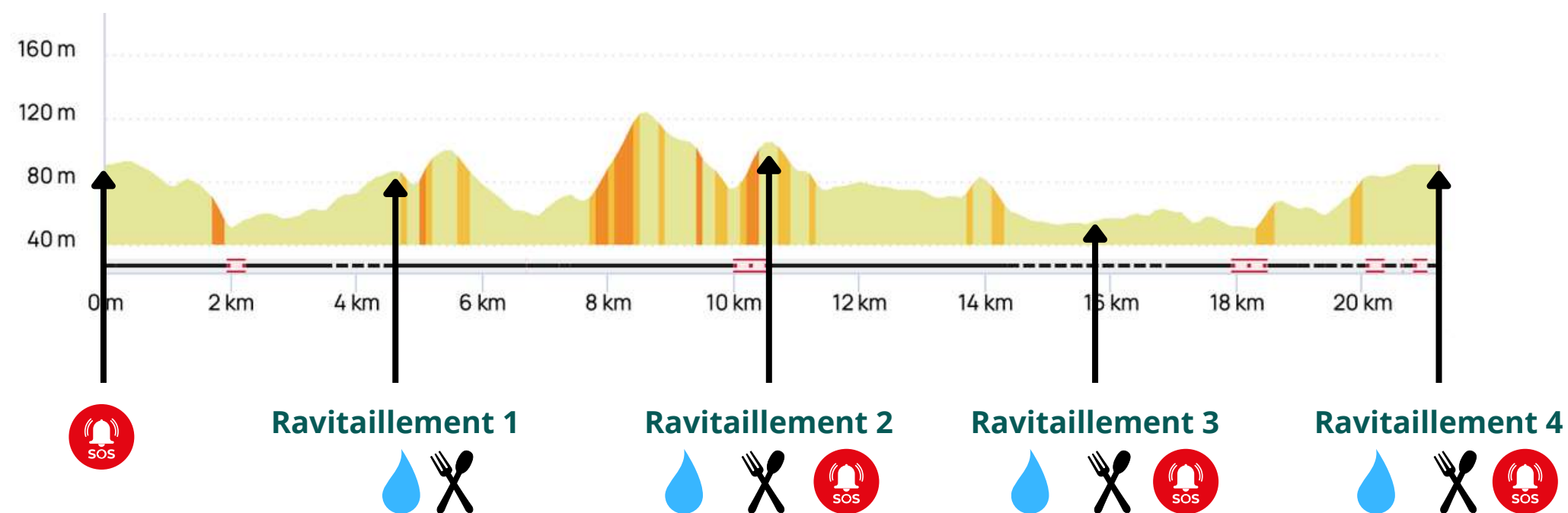
DÉTAILS DE L'ITINÉRAIRE DISPONIBLES SUR STRAVA /

FACEBOOK :

CROSS CORPO 53

<https://strava.app.link/7OPa372k5Zb>

<https://www.facebook.com/share/v/1CH2yn7Vdn/>



Distance : 21,0975 km

Dénivelé : 280 d+ (Certification FFA)

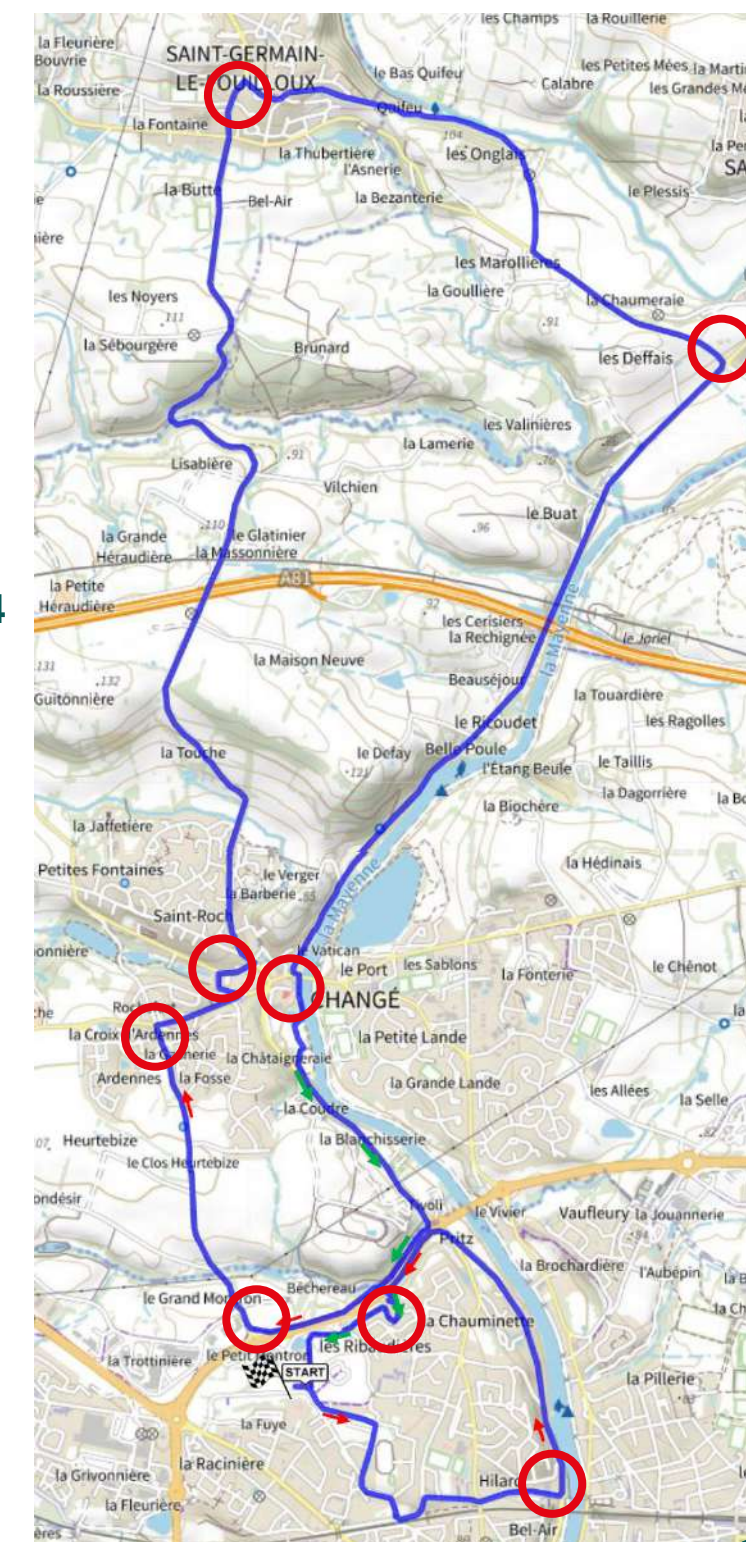
Barrière horaire : 2h20

Ravito 1-2-3 : eau, sucre, orange, raisin

Accessibilité spectateurs :

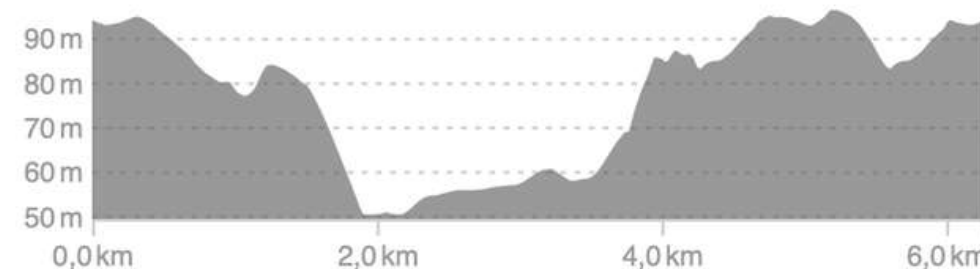
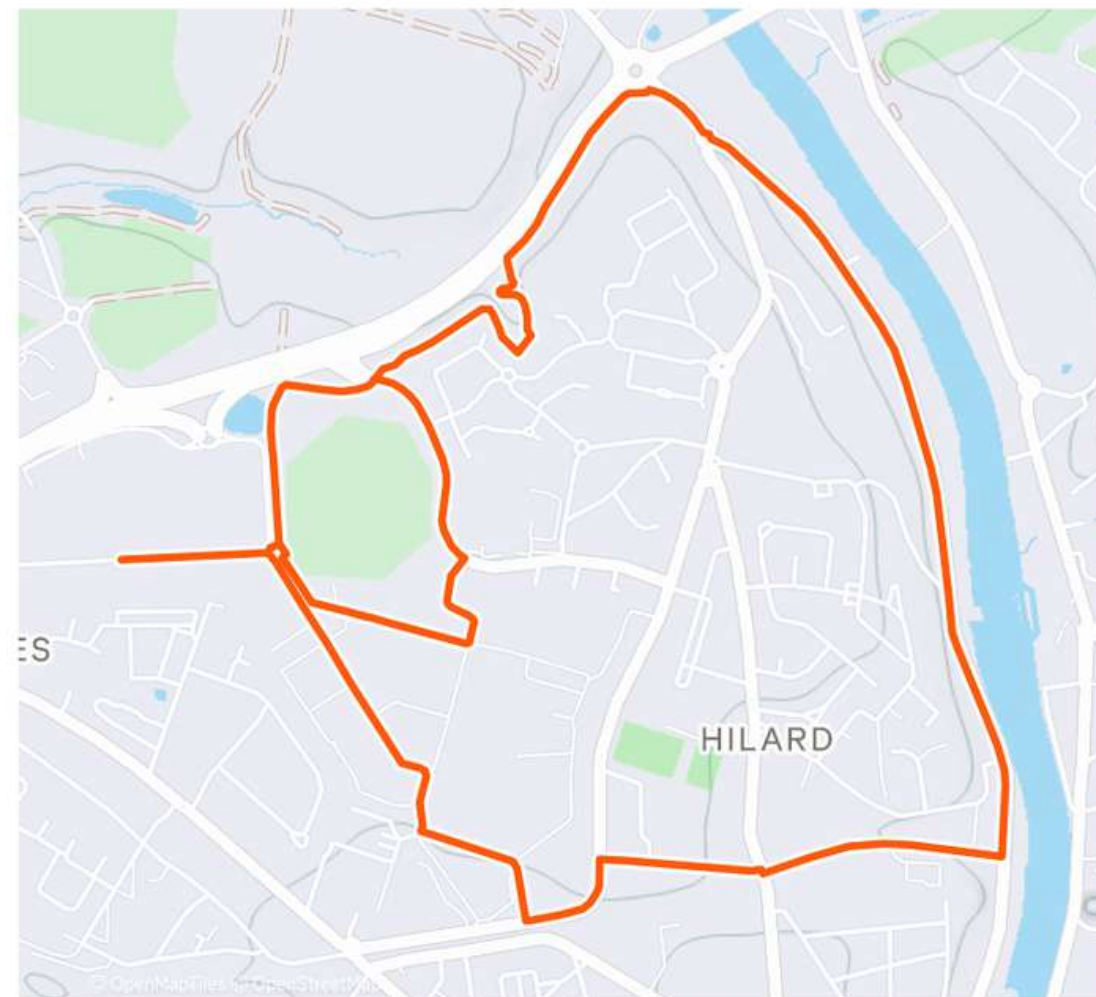


Secouristes : 07 83 18 47 73



PARCOURS FOULÉES DU VIADUC

6,2 km **71 m** **37:39**
Distance Dénivelé positif Durée de déplacement estimée



**DÉTAILS DE L'ITINÉRAIRE DISPONIBLES SUR STRAVA
CROSS CORPO 53 :**

Secouristes : 07 83 18 47 73

<https://strava.app.link/GaRHJltk5Zb>

ZONE DE DÉPART

SAS pour un départ du semi à 9h00

Afin de garantir un départ fluide et sécurisé pour tous, plusieurs SAS de départ seront mis en place, du groupe +2h00 jusqu'au SAS Super Élite (cf. visuel). Chaque coureur est invité à se placer dans le SAS correspondant à son niveau estimé. Le placement est libre mais repose sur la responsabilité de chacun : bien se placer, c'est garantir une meilleure expérience pour soi et pour les autres.

Comment choisir son SAS ?

Réfléchis à ton objectif chrono ou à ton temps sur les précédentes courses.

Meneurs d'allure

Des meneurs d'allure seront présents dans plusieurs SAS pour vous aider à tenir un rythme constant et atteindre votre objectif :

1h40 / 1h45 / 1h50 / 1h55 / 2h00

Les informations sur les barrières horaires sont disponibles dans le règlement

Aucun vestiaire, douche ni consigne ne sera mis à disposition sur le site. Nous invitons les participants à prendre leurs dispositions en conséquence.



RÉCOMPENSES

47^e FOULÉES DU VIADUC

Scratch Femmes & Hommes :

Les 3 premiers et premières au scratch seront récompensés :

- 1^{er} / 1^{re} :
 - Panier garni
 - Trophée (ou coupe)
 - Bon d'achat 30€
- 2^e :
 - Panier garni
 - Bon d'achat 20€
- 3^e :
 - Panier garni
 - Bon d'achat 10€

Scratch Femmes & Hommes (Semi-Marathon)

Les 5 premiers et premières au scratch seront récompensés :

- 1^{er} / 1^{re} : 250€ + panier garni + coupe
- 2^e : 200€ + panier garni
- 3^e : 150€ + panier garni
- 4^e : 100€
- 5^e : 50€

47^e SEMI-MARATHON DE LAVAL

Récompenses par catégories (Semi-Marathon)

Une récompense de 50€ sera attribuée au 1^{er} / à la 1^{re} de chaque catégorie :

Femmes :

- Espoirs
- Seniors
- Masters (M0 à M8)

Hommes :

- Juniors
- Espoirs
- Seniors
- Masters (M0 à M8)



Récompenses par le Crédit Agricole

Il sera attribué à la première concurrente de la catégorie Femmes et au premier concurrent de la catégorie Hommes, arrivés en tête au passage du 4^e kilomètre et ayant terminé la course du semi-marathon.

TRANSPORTS

Le départ et l'arrivée du semi-marathon se feront à l'Espace Mayenne – rue Joséphine Baker (Laval).

Parkings :

- Parkings principaux autour du site (fléchés sur le plan)
- Attention, les zones proches du départ se remplissent rapidement !

Accès piétons

Des chemins piétons sécurisés (zone en rouge sur la carte) permettent de rejoindre facilement :

- Le site de départ
- Les parkings

Tunnels souterrains

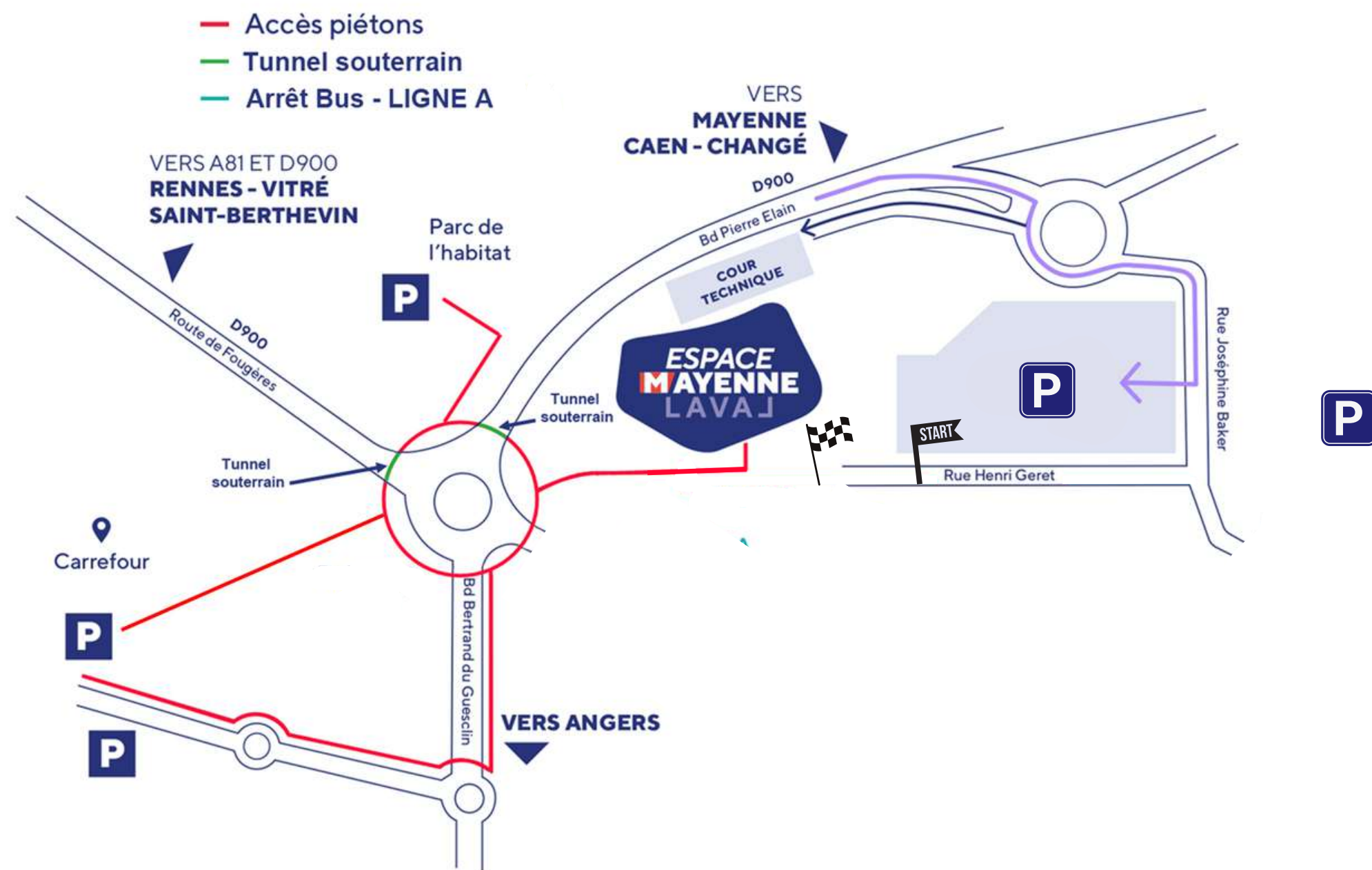
Deux tunnels piétons (en vert) permettent de traverser les axes principaux en toute sécurité. Ils relient :

- Le rond-point principal → Espace Mayenne
- Le secteur Saint-Berthevin → Parcours d'accès

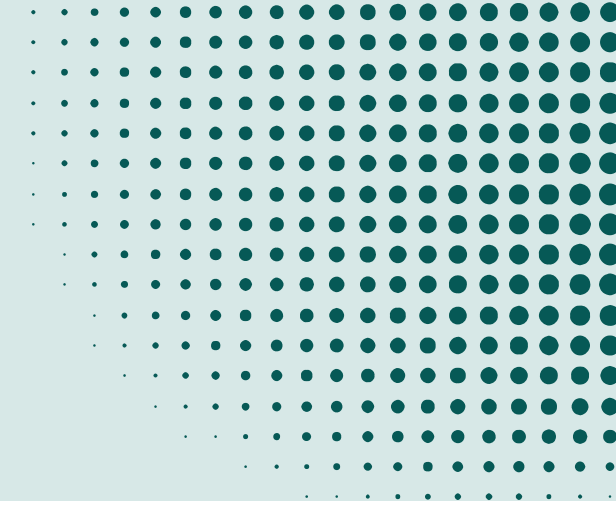
Depuis la Gare TGV

L'Espace Mayenne est accessible facilement depuis la Gare TGV de Laval, via l'Avenue de Fougères.

Environ 10 minutes en voiture ou 20 minutes en bus.



INFORMATIONS MÉDICALES IMPORTANTES



La sécurité des coureurs et des spectateurs est notre priorité.

Prévention & santé : ce que chaque coureur doit savoir

- Hydratez-vous régulièrement, avant, pendant et après la course, même si vous n'avez pas soif.
- N'hésitez pas à ralentir ou à arrêter en cas de vertiges, douleurs thoraciques, difficultés respiratoires ou sensation anormale.
- Ne prenez pas le départ si vous êtes fiévreux, malade, blessé ou en période de convalescence.
- Si vous avez des antécédents médicaux, signalez-les sur votre dossard au dos (allergies, traitements, pathologies).
- Écoutez votre corps : la performance ne doit jamais primer sur votre santé.

Dispositif de secours sur place :

Un dispositif complet est mobilisé pour intervenir rapidement en cas de besoin :

- Poste de secours principal au départ du semi-marathon.
- Équipe médicale dédiée sur la zone départ/arrivée
- Quad d'intervention positionné à l'arrivée, prêt à intervenir immédiatement
- Voiture d'intervention rapide pour une prise en charge express sur le parcours
- Ambulances positionnées aux ravitaillements 2 et 3
- Signaleurs formés répartis sur le parcours pour alerter les secours

En cas de problème ou si vous voyez un coureur en difficulté : prévenez immédiatement le signaleur le plus proche.

Secouristes : 07 83 18 47 73

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Réduction des déchets

Nous limitons au maximum le plastique jetable : gobelets réutilisables/compostables, zones de jet dédiées près des ravitaillements et points de tri sur la zone d'arrivée.

Mobilités durables

Nous invitons coureurs et spectateurs à préférer le covoiturage, les transports en commun, le vélo et les accès piétons.



Parcours propre

Nos équipes veillent au maintien d'un environnement propre avant, pendant et après la course. Aucune dépose sauvage n'est tolérée : gardons ensemble un parcours propre pour préserver le site.

L'éco-responsabilité est au cœur de l'organisation de notre semi-marathon. Notre rôle ne se limite pas à proposer une course : nous souhaitons aussi réduire notre impact, sensibiliser les participants et encourager des comportements plus durables. À travers cet événement, nous souhaitons mobiliser l'ensemble des acteurs (coureurs, accompagnateurs, partenaires, bénévoles...) autour d'une démarche respectueuse de l'environnement.

BÉNÉVOLES



Deviens bénévole !

200

L'organisation du semi-marathon nécessite la présence de 200 bénévoles sans qui rien ne serait possible : gestion des dossards, sécurisation du parcours, mise en place du lieu d'arrivée, de la salle, des récompenses, etc....

TOMBOLA



La tombola est réservée aux participants du semi-marathon et des foulées. Plus de 20 lots à gagner !

Pour y participer, il vous suffit de **détacher la bande prévue à cet effet sur votre dossard et de la déposer dans la boîte du tirage au sort** mise à disposition sur le village. Le tirage au sort aura lieu à la fin des courses, dans la matinée. Si vous remportez le gros lot, votre nom sera appelé au micro. À l'issue de la tombola, un vin d'honneur vous sera offert.

Bonne chance à toutes et à tous !



2 VTT TOUT ÉQUIPÉS À GAGNER

REMERCIEMENTS



ANJOU MAINE

PENTE DOUCE

HEUDE BATIMENT