GUIDE DU (DE LA) COUREUR (EUSE)

INFOS PRATIQUES

A RETENIR

Retrait des dossards : vous recevrez un mail avec votre n° de dossard et un QR code dans la semaine avant la course. Le QR code et une pièce d'identité sont nécessaires pour le retrait de votre dossard. Horaires : 10h - 19h vendredi 2 octobre et samedi 3 octobre 2026.
C**onsigne** : n'oubliez pas un sac pour déposer vos affaires personnelles. Notez votre n° de dossard sur l'étiquette fournie lors du retrait des dossards et attachez-là à votre sac avant de le remettre.
Dossard : le dossard doit être fixé devant vous, sur la poitrine avec 4 épingles (épingles non fournies).

Accès au village

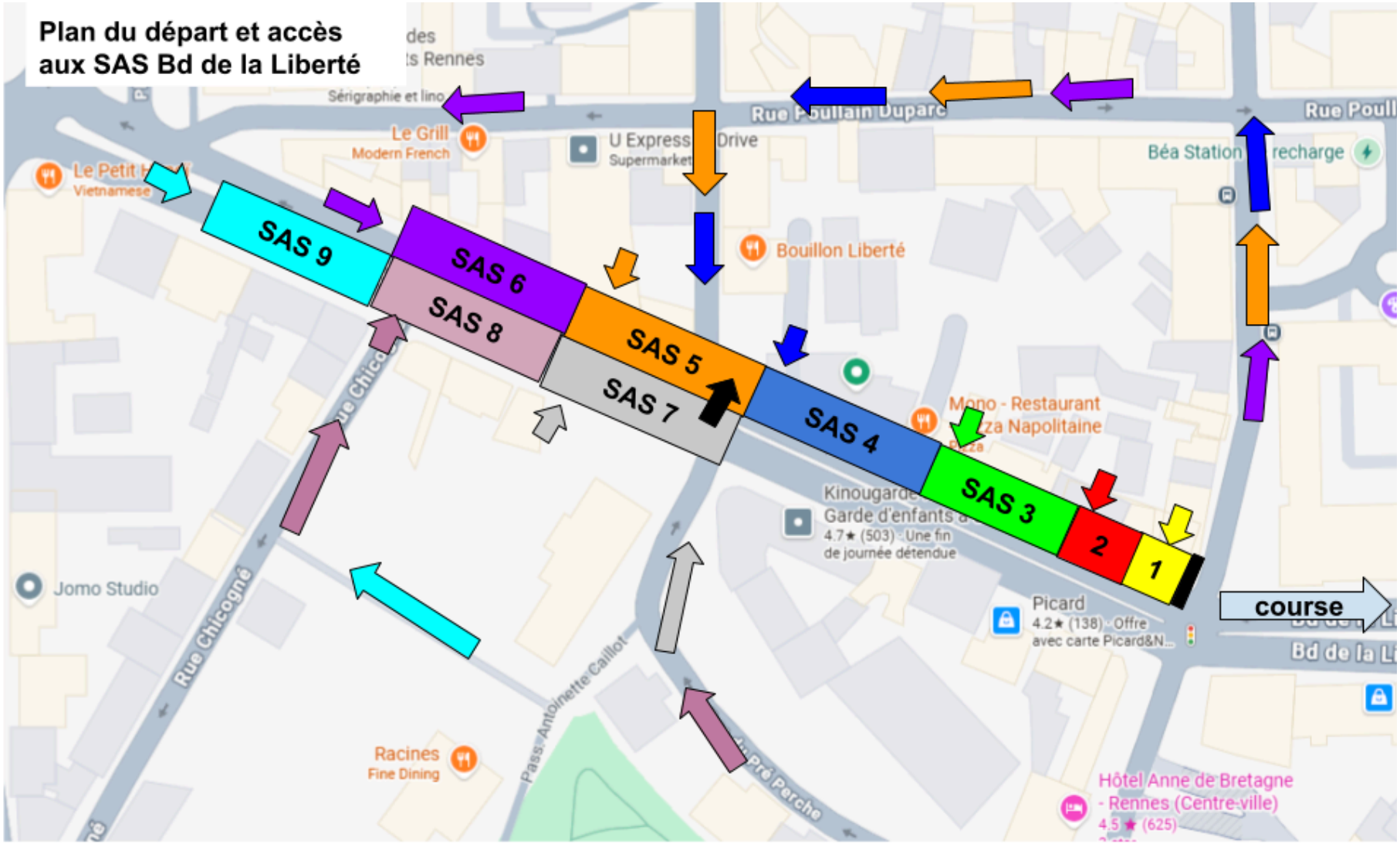
Le dimanche de la course, la circulation sera interdite sur le circuit et autour de l'Esplanade du Général De Gaulle. Nous vous conseillons de privilégier les transports en commun et notamment les métros (ligne A station Charles de Gaulle et ligne B station Colombier).

Parking gratuit, le dimanche :

- Parking Colombia
- **Parcs Relais :** Saint Jacques Gaîté, Villejean-Université, Cesson-Viasilva, La Poterie

Plan SAS Départ - S'MI Ouest France, 10 km Ville de Rennes et 5 km Decathlon

Pour le bon déroulement du départ et de la course, **merci de respectez votre couleur de SAS**.
Afin de fluidifier les premiers kilomètres de course pour l'ensemble des coureuses et coureurs, les départs sont organisés sous la forme de vagues successives.



S'MI Ouest-France - Départ Officiel : 9h00

10 km Ville de Rennes - Départ Officiel : 12h00

5 km Decathlon - Départ Officiel : 14h00

S'MI OUEST FRANCE

SAS 1	TEMPS MAXIMUM : • HOMMES : 1H19 • FEMMES : 1H30
SAS 2	TEMPS MAXIMUM : • HOMMES : 1H30 • FEMMES : 1H35
SAS 3	CHRONO VISÉ : 1H30 À 1H38
SAS 4	CHRONO VISÉ : 1H38 À 1H45
SAS 5	CHRONO VISÉ : 1H45 À 1H50
SAS 6	CHRONO VISÉ : 1H50 À 1H55
SAS 7	CHRONO VISÉ : 1H55 À 2H00
SAS 8	CHRONO VISÉ : 2H00 À 2H05
SAS 9	CHRONO VISÉ : + DE 2H05

10KM VILLE DE RENNES

SAS 1	TEMPS MAXIMUM : • HOMMES : 34' • FEMMES : 40'
SAS 2	TEMPS MAXIMUM : • HOMMES : 38' • FEMMES : 43'
SAS 3	CHRONO VISÉ : 38' À 43'
SAS 4	CHRONO VISÉ : 43' À 47'
SAS 5	CHRONO VISÉ : 47' À 52'
SAS 6	CHRONO VISÉ : 52' À 56'
SAS 7	CHRONO VISÉ : 56' À 1H
SAS 8	CHRONO VISÉ : 1H À 1H05
SAS 9	CHRONO VISÉ : + DE 1H05

5KM DECATHLON

SAS 1	PARASPORT
SAS 2	TEMPS MAXIMUM : • HOMMES : 16' • FEMMES : 19'
SAS 3	CHRONO VISÉ : MOINS DE 20'
SAS 4	CHRONO VISÉ : MOINS DE 25'
SAS 5	CHRONO VISÉ : MOINS DE 30'
SAS 6	CHRONO VISÉ : MOINS DE 35'
SAS 7	CHRONO VISÉ : MOINS DE 40'
SAS 8	CHRONO VISÉ : PLUS DE 40'

Meneurs d’allure

Afin de vous aider à réaliser votre objectif, l’organisation de Tout Rennes Court met à votre disposition des meneurs d’allure sur le 10 km et sur le S’MI.

Le meneur d’allure est un coureur bénévole de l’association UASOF OUEST FRANCE, il sera reconnaissable grâce à la flamme qu’il porte. Il sera positionné au début du SAS correspondant à son chrono.

Il vous suffit de choisir le temps que vous souhaitez réaliser dans le tableau ci-dessous, de repérer votre meneur d’allure puis de le suivre pour être certain d’atteindre votre objectif.

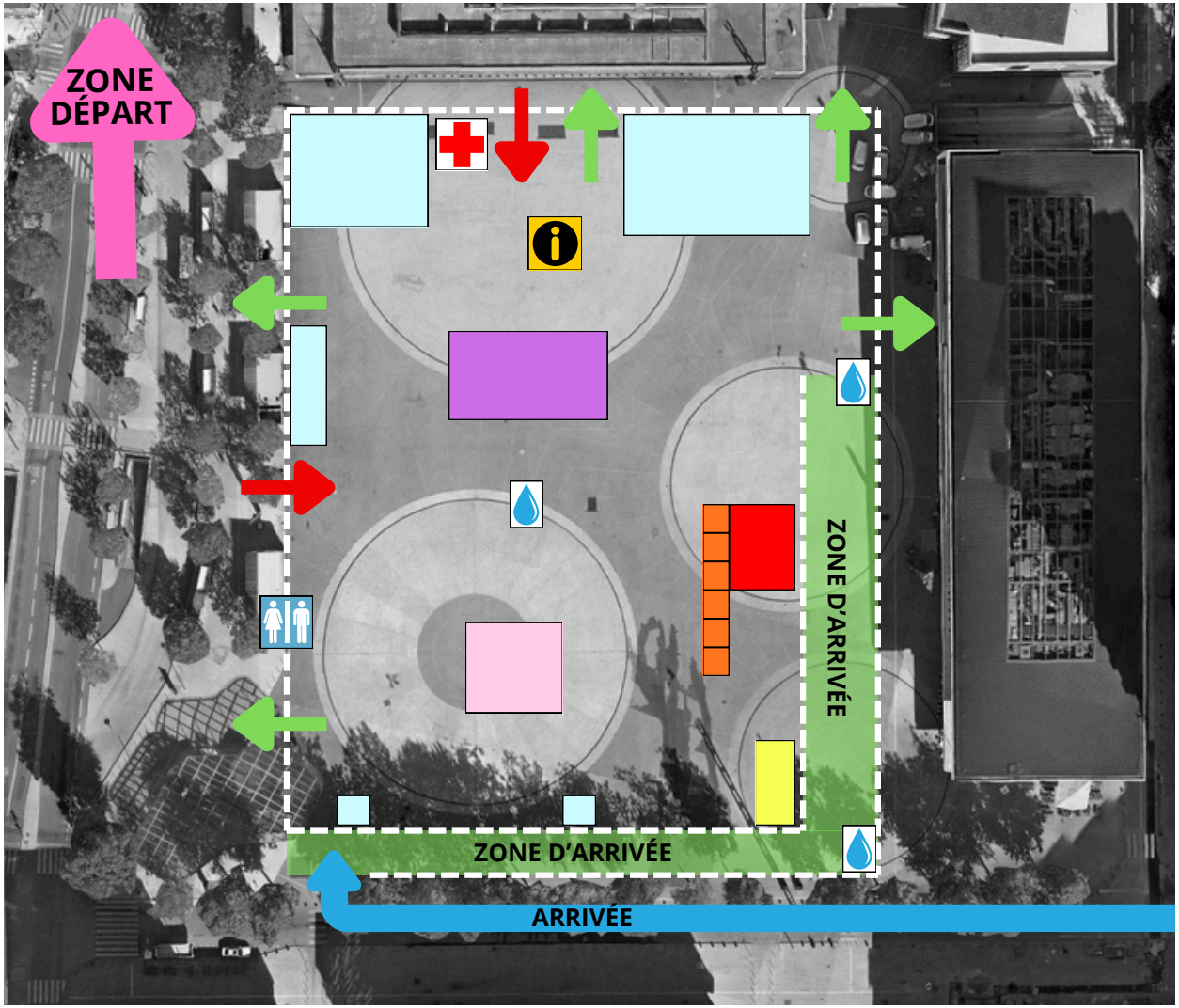
Meneurs d’allure du S’MI Ouest France

Chrono	SAS
1 h 30	SAS 3
1 h 38	SAS 4
1 h 50	SAS 6
2 h	SAS 8

Meneurs d’allure du 10 km CMB

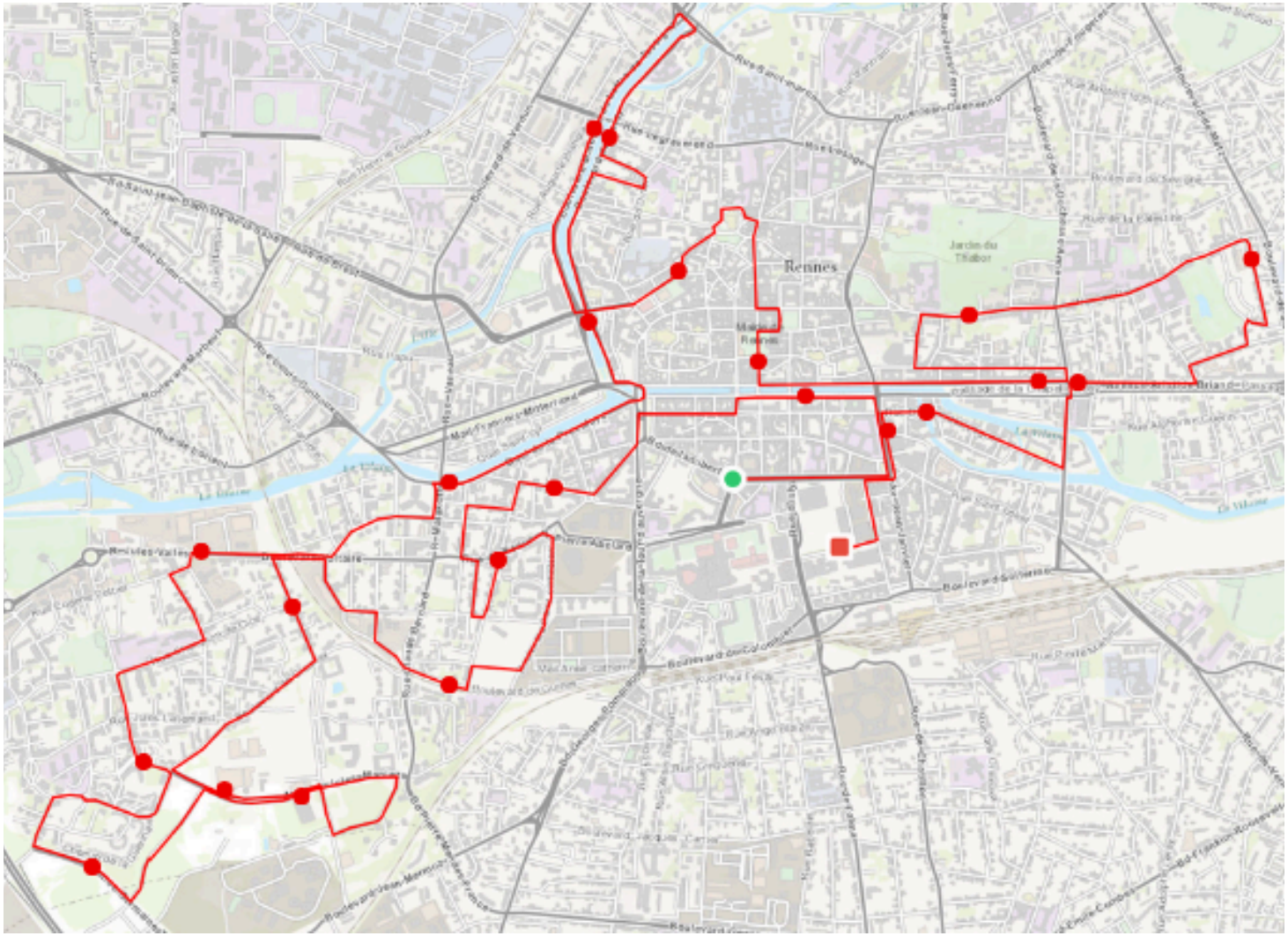
Chrono	SAS
38 mn	SAS 3
43 mn	SAS 4
47 mn	SAS 5
56 mn	SAS 7

Plan de l’esplanade Charles de Gaulle

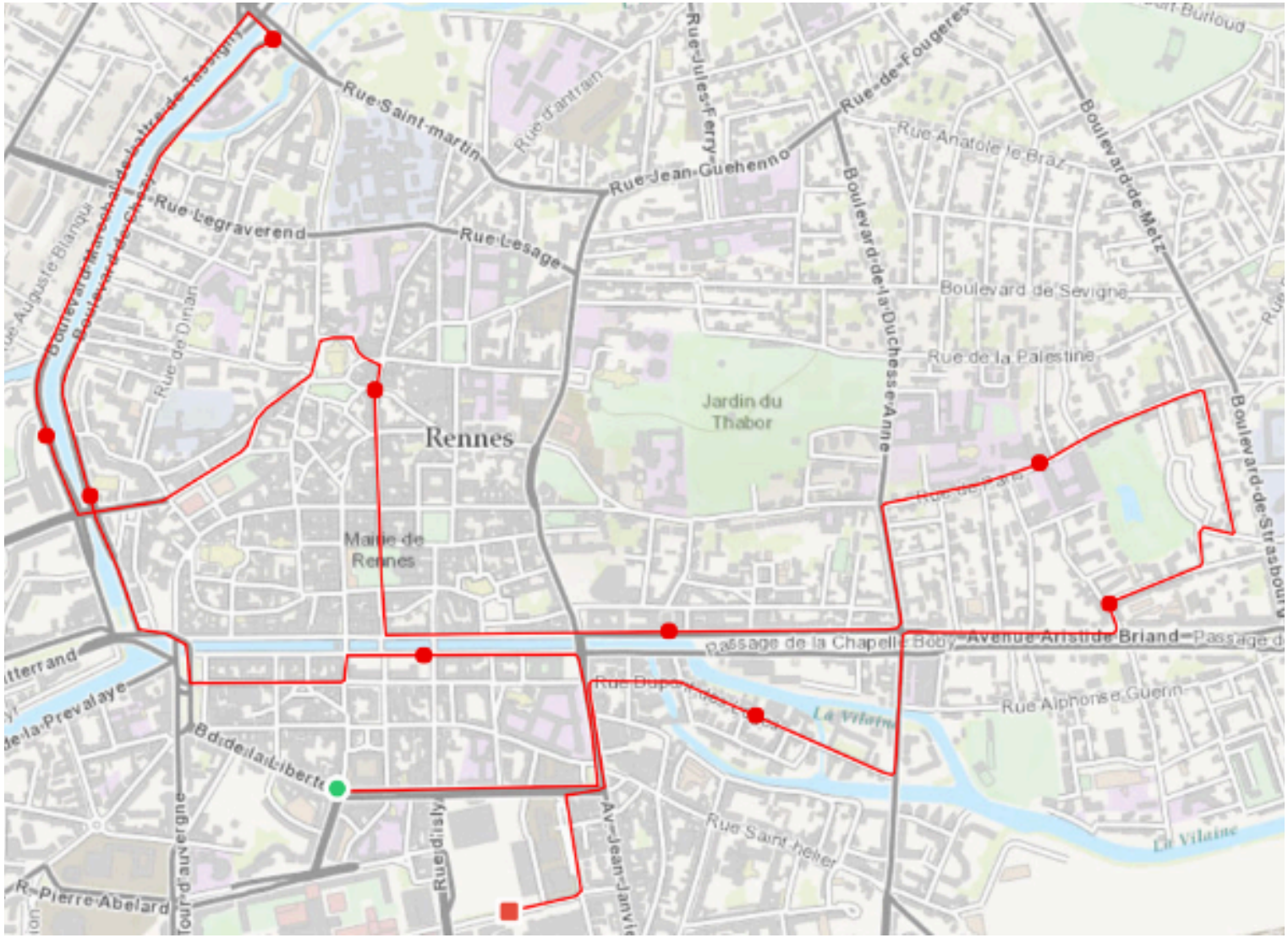
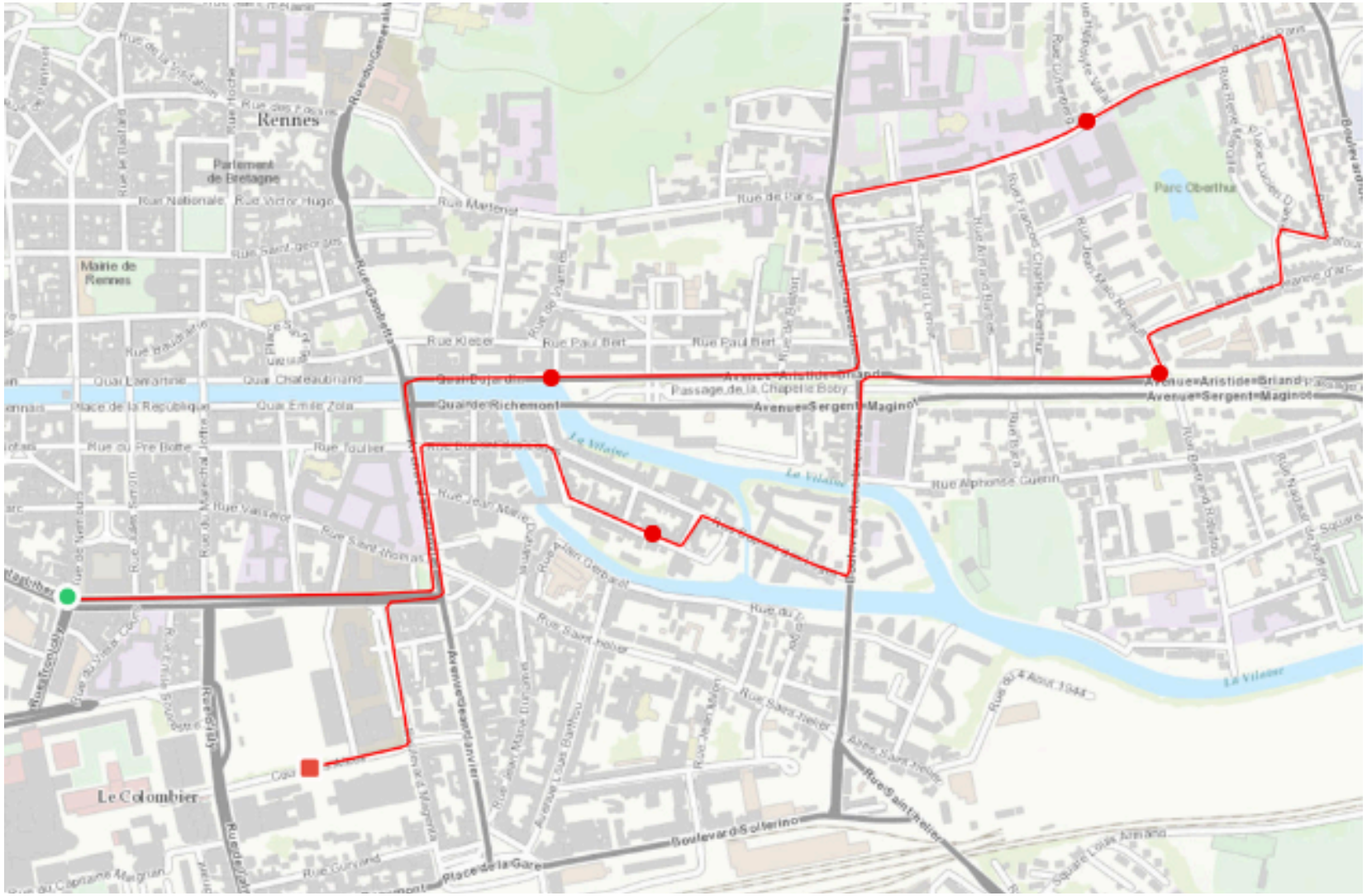


- Sorties
- Entrées
- Buvette
- Point d’eau
- Espace partenaires
- Espace kiné
- Point infos
- Secours
- Retrait dossards (ven/sam) et consigne (dim)
- Toilettes
- Animations
- Podium

Circuit du S'mi Ouest-France



Circuit du 10 km Ville de Rennes



Circuit du 5 km Decathlon