



GUIDE DU COUREUR

FOULÉES DE MULSANNE

NOUVEAUX PARCOURS



8H30

SEMI-MARATHON

QUALIFICATIF CHAMPIONNAT
DE FRANCE



10H30

10 KM



10H45

5KM SOLO



5KM DUO



12H

ESCAPADE
FAMILIALE



AppliDev
Les architectes du numérique

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026



SOMMAIRE

Programme	Page 1
Infos pratiques	
• Retrait des dossards	Page 2
• Inscription sur place	Page 4
• Bourse aux dossards	Page 5
• Douches, WC, vestiaires	Page 6
• Buvette	Page 6
• Parking	Page 7
• Plan du village courses	Page 8
• Plan des départs/arrivées	Page 9
• Exposants	Page 10
• Stand photos & Cryotera	Page 12
Le Semi-marathon	Page 13
Le 10km	Page 14
Le 5km	Page 15
Le 5km couples	Page 16
Chronométrage	Page 17
L'Escapade familiale	Page 18
Récompenses	Page 19



PROGRAMME



Départ semi-marathon

2 boucles

1h40
1h45
1h50
1h55
2h00



Départ 10km individuel

1 boucle

40'
45'
50'
55'
60'



Départ 5km individuel

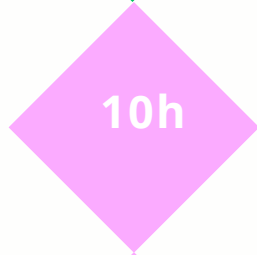
1 boucle

25'



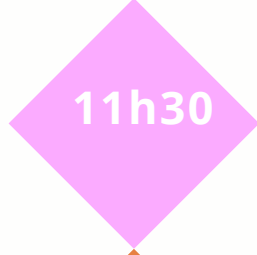
Départ course de couples

1 boucle



Podiums & Récompenses

Semi-marathon



Podiums & Récompenses

5km & couples - 10km



Départ Escapade Familiale

1.3km



INFOS PRATIQUES

Retrait des dossards : Instructions

Inscription validée : vous devez **IMPERATIVEMENT** présenter votre **pièce d'identité** (format numérique accepté) et indiquer votre numéro de dossard (envoyé par email et affichage à proximité). Sans pièce d'identité, le dossard ne pourra vous être remis et aucun remboursement ne pourra avoir lieu.

Note : Il est possible de retirer le dossard d'une autre personne à condition de présenter la pièce d'identité correspondante (format numérique accepté).

Inscription non validée : votre dossier est en **litige**. Vous devez fournir la ou les pièces manquantes (certificat médical ou licence pour les licenciés ; attestation PPS pour les non licenciés ; paiement ...) au plus tard le dimanche matin.

Sans régularisation, aucun dossard ne sera délivré et aucun remboursement ne sera effectué.



INFOS PRATIQUES

Retrait des dossards : Lieux

- **Samedi 12 septembre de 10h30 à 18h.**

Chez notre partenaire **Decathlon** Ruaudin.

Attention : uniquement les **dossiers complets** (aucun litige). Présentation pièce d'identité obligatoire

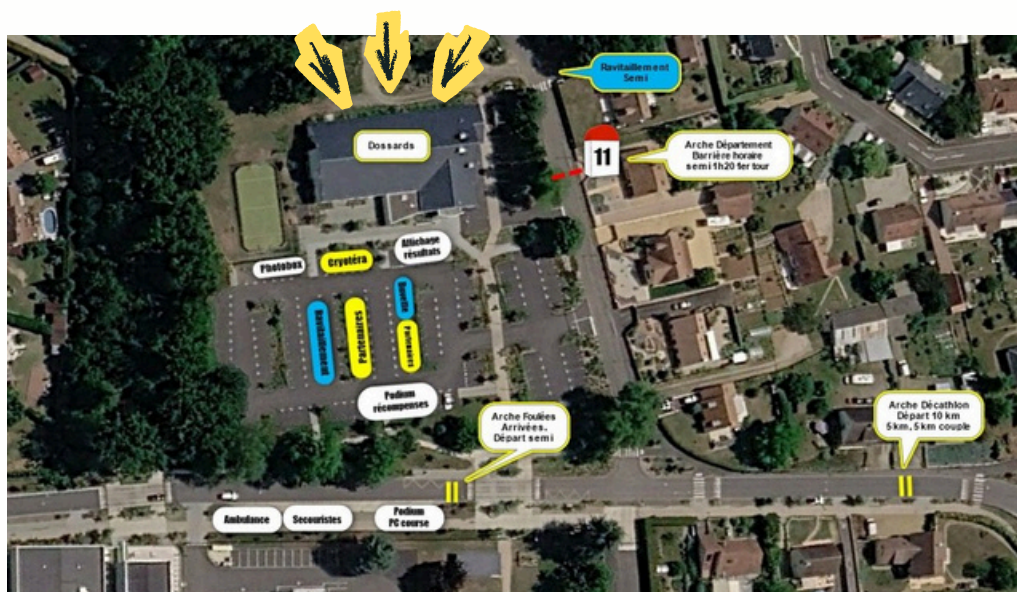


*samedi 12/9 uniquement

- **Dimanche 13 septembre**

- de 7h15 à 8h15 pour le **semi-marathon**
- de 8h45 à 10h15 pour le **10km**
- de 8h45 à 10h30 pour le **5km individuel & couples**

Salle des Fêtes Edith Piaf dans le village course.





Attention : Toutes les courses (sauf Escapade) étant complètes, il n’y aura **aucune inscription sur place pour le semi-marathon, 10km & 5km.**

Inscription sur place uniquement **à partir de 11h.**
Course gratuite ouverte à tous.





INFOS PRATIQUES

Bourse aux Dossards

Vous ne pouvez plus participer ? N'attendez pas la dernière minute ... revendez dès maintenant votre dossard via la bourse aux dossards

==> vous êtes **VENDEUR**

- ✓ connectez-vous sur votre compte klikego & votre inscription aux Foulées de Mulsanne
 - ✓ cliquez sur "revendre mon dossard"
 - ✓ option 1 : vous mettez votre dossard en vente dans la liste d'attente publique
 - ✓ option 2 : vous vendez votre dossard à un(e) ami(e) avec un lien de rachat que vous lui transférez. Ensuite il/elle disposera de 24h seulement pour finaliser son inscription. Que cet ami(e) soit ou non déjà inscrit(e) en liste d'attente n'a aucune importance.
- ▶▶ dès que le dossard est vendu, votre inscription est annulée et remboursée quelques jours après, sans frais.

ATTENTION

La bourse aux dossards est ouverte seulement jusqu'au 8 septembre 20h00 ! Passé ce délai, plus aucun changement ni remboursement ne pourra avoir lieu.



INFOS PRATIQUES

Douches, WC & vestiaires

Nous mettons à votre disposition des douches, vestiaires et WC dans le gymnase près de la zone d'arrivée.

Des toilettes sèches seront disponibles au niveau du village courses.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vols.

Buvette

Une buvette sera disponible dans le village courses avec des boissons chaudes et fraîches, viennoiseries.

paiement par CB accepté !





INFOS PRATIQUES

Parkings

Plusieurs parkings sont à votre disposition **dès 6h30** :



- Les parking **P1 (vert)** et **P2 (rose)** sont dédiés à la **manifestation & situés à 200m du village courses**. Suivre le fléchage dès l'entrée de l'agglomération.
- 3 autres possibilités à moins de 500m : Place des Anciens Combattants, Place de la Mairie et Ecole Paul Cézanne.

Vous serez très nombreux, **privilégiez le covoiturage** !



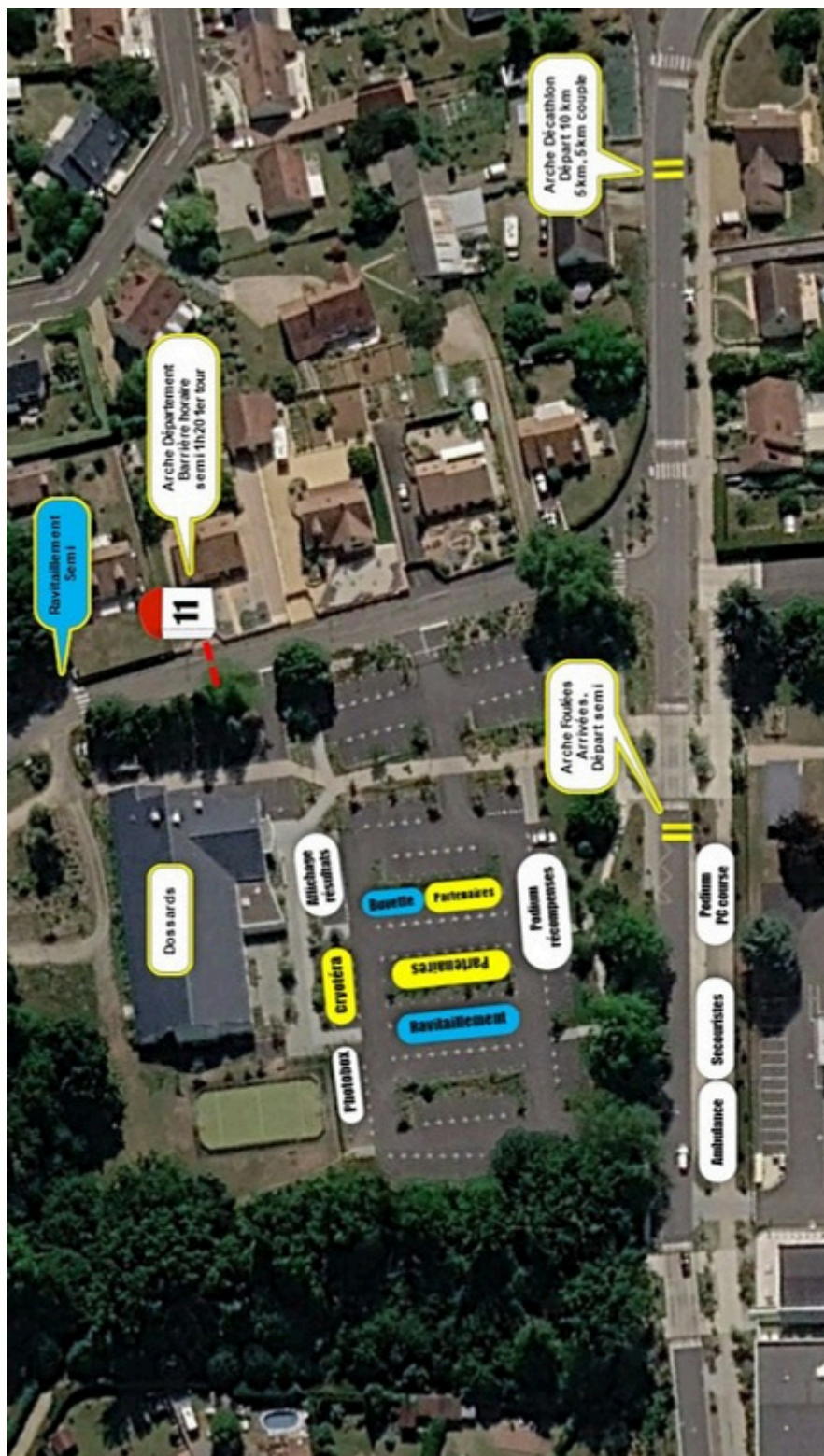
ATTENTION : le stationnement sur **le parcours est strictement interdit** tout comme le **parking de la salle des fêtes, le centre commercial et les rues d'accès aux parkings P1 et P2**. Tout véhicule de participant garé dans une zone interdite sera dans l'obligation d'attendre la fin de la manifestation. Tout véhicule gênant fera l'objet d'un enlèvement par les services compétents.





INFOS PRATIQUES

Plan du village Courses





INFOS PRATIQUES

Plan des départs & arrivées des courses

SEMI-MARATHON

Le départ sera donné sous l'arche des Foulées.



10KM - 5KM - COURSE DE COUPLES

Le départ sera donné sous l'arche Decathlon





INFOS PRATIQUES

Liste des exposants dans le village courses



Située à Thorigné-Sur-Dué, la Ferme du Grand Bricoin propose des produits laitiers fermiers (crème, beurre, faisselles et fromages frais). Des yaourts seront disponibles au ravitaillement à l'arrivée



Stick de miel naturel pour les sportifs, Sporti Miel est une source d'énergie rapide, sain pour votre corps et facile d'utilisation. Un produit made in Sarthe à découvrir sans tarder pour faire le plein d'énergie.



Partenaire Premium des Foulées, AppliDev est spécialisé dans le développement Web & mobile sur mesure et la conception de logiciels personnalisés. Des solutions pour faciliter la réalisation de tous vos projets.



Par son partenariat avec les Foulées de Mulsanne, Harmonie Mutuelle sensibilise le grand public aux bénéfices d'une pratique sportive régulière dans la prévention santé et met en lumière des valeurs de solidarité et écoresponsabilité.



INFOS PRATIQUES

Liste des exposants dans le village courses



Envie de repartir avec un souvenir de votre participation aux Foulées ?

Les Frères chaussettes, marque Normande spécialisée dans les chaussettes de running personnalisées, ont créé un modèle spécial Foulées de Mulsanne.

Tarif promo **16,95€ la paire**

RIDDEN



Ridden est une marque locale proposant des textiles personnalisés (tshirt, débardeur, short, veste) pour la pratique du cyclisme, du running et du triathlon.

ÉCOUTER VOIR

Spécialiste de l'optique du sport, notre partenaire Ecouter Voir Mulsanne vous accueillera sur un stand ludique !

ASSOCIATION
**LES PETITES BULLES
D'ADAM**

L'objectif de cette association est d'apporter de la joie, du réconfort et de la magie aux enfants hospitalisés, ainsi qu'à leurs familles. Un équipage sera au départ des Foulées grâce à un fauteuil mis à disposition par la Marsalette Increvable.

Une boîte à dons sera disponible sur le stand pour aider les Petites Bulles d'Adam à offrir des éclats de bonheur dans le cœur des enfants malades.



INFOS PRATIQUES

Stand photo box Crédit Mutuel

GRATUIT



Grâce au Crédit Mutuel, repartez avec votre photo selfie !

Venez prendre la pose, seul(e) ou avec des amis, en moins d'une minute votre tirage papier est prêt en autant d'exemplaires que vous le souhaitez !

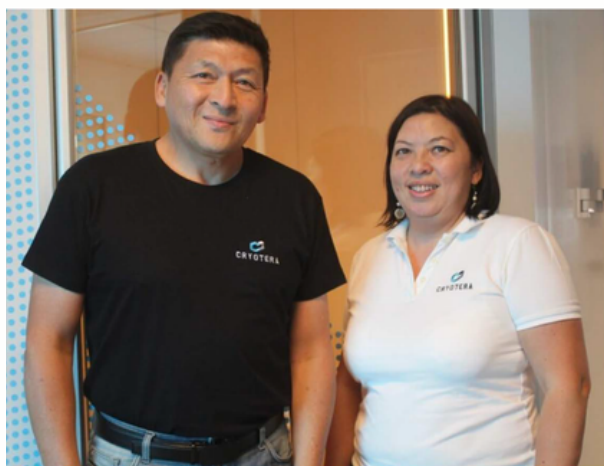
Sympa pour immortaliser ce défi des Foulées de Mulsanne et avoir de bons souvenirs ;)

Stand Cryotera

GRATUIT

Après l'effort ... le réconfort ! Venez tester la récupération par le froid avec notre partenaire Cryotera Le Mans

Martine & Jean-Pierre seront à votre écoute pour répondre à toutes vos questions sur les bienfaits de la cryothérapie sur le corps et l'esprit !
Un avant-goût au top pour découvrir leur centre Cryotera.



A votre disposition en récup de votre course

- 3 bains d'eau froide
- pressothérapie (10 min)



LE SEMI-MARATHON

DECATHLON

Mesurage officiel FFA 21.1km. **Qualificatif pour les championnats de France 2027.**

1 boucle départ + 2 boucles 10km. Dossard bleu
5 "chrono-mâîtres" pour vous aider.

Barrière horaire fixée à 1h20 au KM11.

Au-delà le coureur sera stoppé.

Temps limite de course 2h40.

1h40
1h45
1h50
1h55
2h00



Ravitaillement

au 5ème, 10ème et 15ème km (eau). Ravitaillement complet à l'arrivée.

Cadeau coureur



Médaille finisher

Lampe frontale rechargeable



LE 10 KM



Cette épreuve participe au **challenge départemental des courses hors stade.**

Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie Cadet (16 ans).

1 boucle départ à 10h30. Dossard Jaune

5 "chrono-mâtres" pour vous aider.

40'
45'
50'
55'
60'

Temps limite de course 1h30.



Ravitaillement

au 5ème (eau).

Ravitaillement complet à l'arrivée

Cadeau coureur



Lampe frontale rechargeable



LE 5 KM



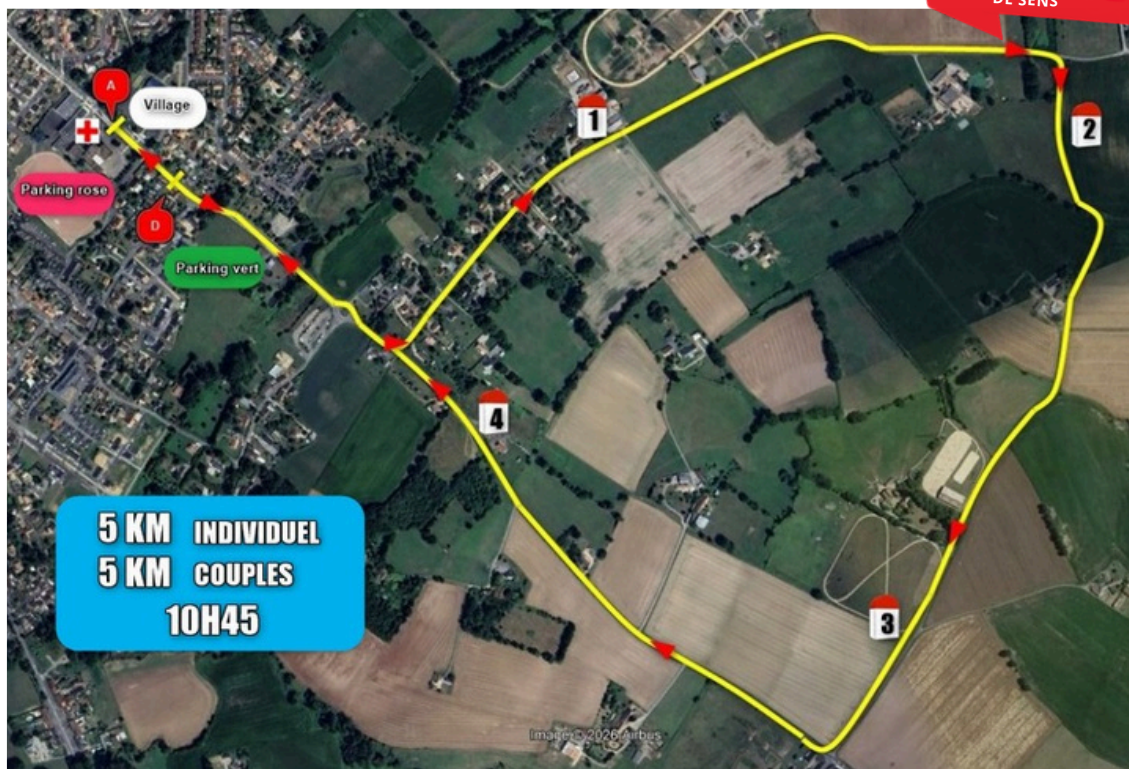
1 boucle départ à 10h45
Dossard Rouge
1 "chrono-maître" pour vous aider.

25'



Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie Cadet (16 ans).

Temps limite de course 45mn.



Ravitaillement

Pas de ravitaillement sur le parcours (sauf en cas de forte chaleur).
Ravitaillement complet à l'arrivée

Cadeau coureur



Lampe frontale rechargeable



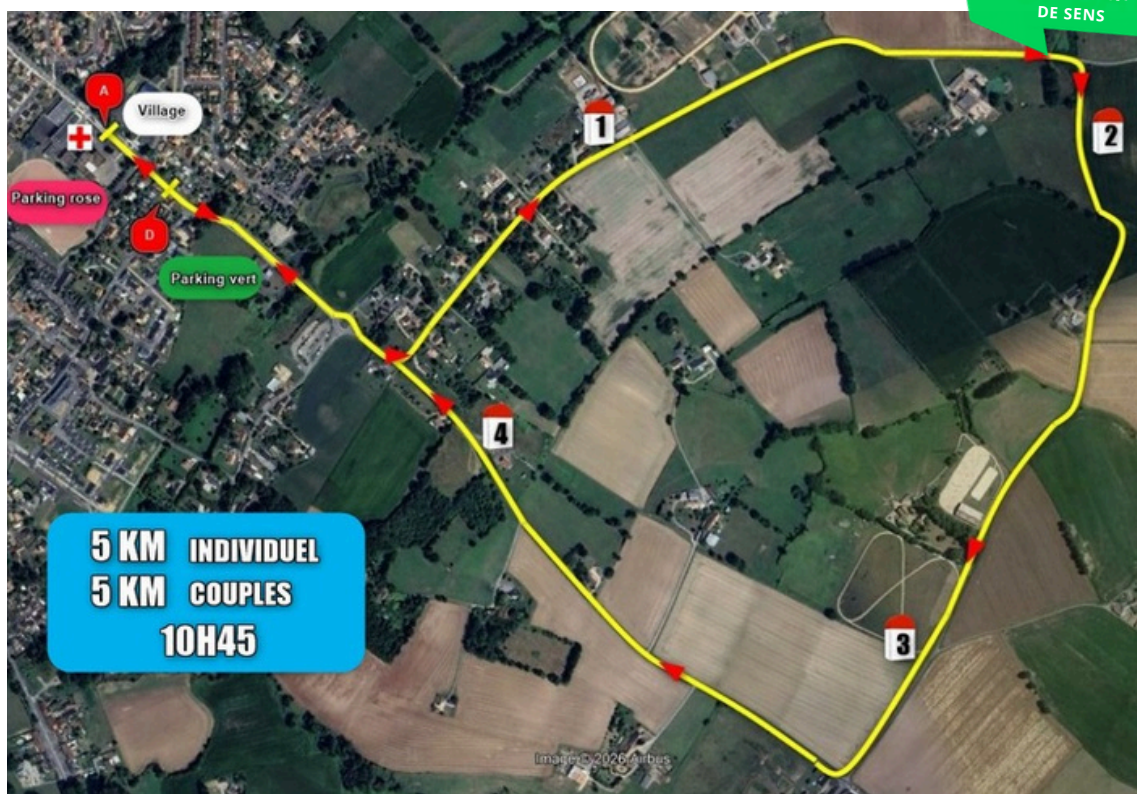
5KM COUPLES



Dossard Vert. Départ à 10h45
1 boucle. Parcours identique au 5km individuel.
Arrivée main dans la main obligatoire.

Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie
Cadet (16 ans).

Temps limite de course 45mn.



Ravitaillement

Pas de ravitaillement sur le
parcours (sauf en cas de
forte chaleur).
Ravitaillement complet à
l'arrivée

Cadeau coureur



Lampe frontale
rechargeable



CHRONOMETRAGE

Toutes les courses de Foulées de Mulsanne (sauf Escapade) auront un **chronométrage par puce** assuré par notre partenaire Chronoplace. La puce sera collée sur le **dossard qui devra être bien visible**.

Afin d'assurer un contrôle optimal et faciliter le suivi avec un **pointage intermédiaire**, nous avons ajouté un tapis supplémentaire sur le parcours du **10km et du semi-marathon**.

► le tapis sera situé à la sortie de la petite boucle sur le parcours en campagne

► Soyez vigilant de bien passer sur ce tapis pour être classé !

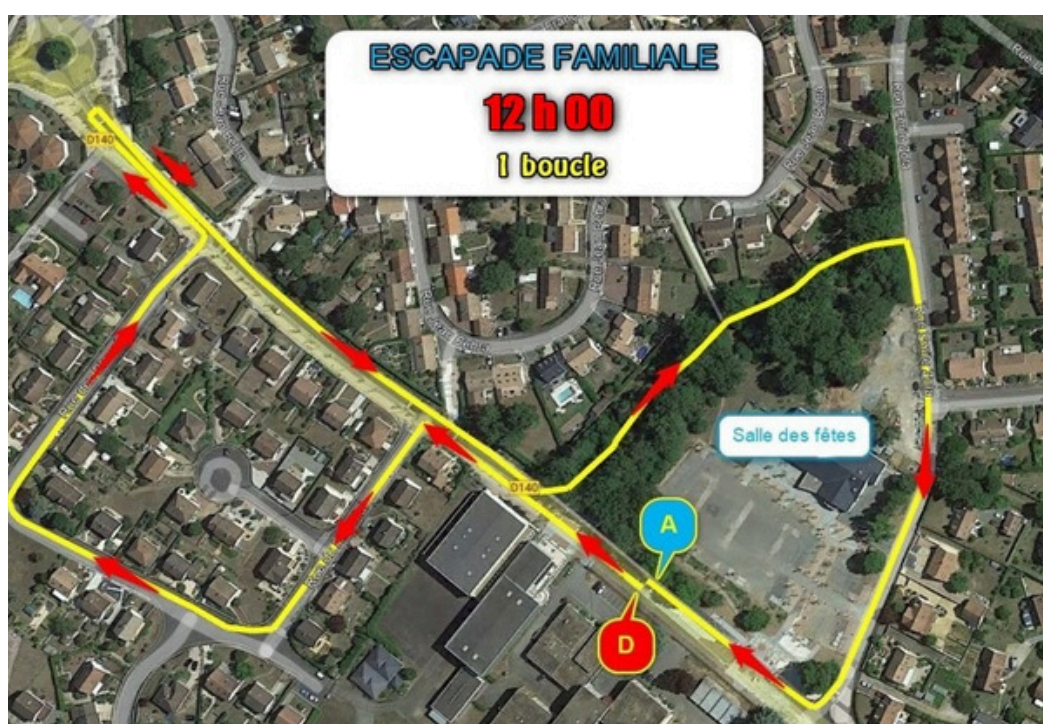




ESCAPADE FAMILIALE



Pas de dossard. Départ à 12h
1 boucle parcours de 1.3 km accessible à tous
les publics
Inscription sur place uniquement. Gratuit.



Ravitaillement

Pas de ravitaillement sur le parcours, uniquement à l'arrivée.

Récompense

Médaille à tous les enfants
Trophée pour la famille la plus représentée





RECOMPENSES

Remise des récompenses

**Podiums
SEMI-MARATHON
10H**

**Podiums
5KM - DUO - 10KM
11H30**

=> 3 premiers au scratch Femme & Homme

=> 1er de chaque catégorie Femme & Homme (pas de cumul, hors duo)

=> pour le 5km duo uniquement : 3 premiers couples

=> Club le plus représenté (toutes les courses confondues, hors escapade)

=> pour l'escapade familiale uniquement : la famille la plus représentée

