

INFOS PRATIQUES

Photo modifiée par IA

COURIR POUR LA NUTRITION

Le 10KM de l'UNICEF est une course solidaire qui vise à mobiliser aux enjeux de la nutrition pour lutter collectivement contre la malnutrition infantile.

Une bonne nutrition est fondamentale pour la santé et le développement des enfants. Les enfants bien nourris ont de meilleures chances d'être en bonne santé, de grandir, d'apprendre et de jouer. Le monde entier tire des bénéfices d'une bonne nutrition.

Pourtant, à l'heure actuelle, de nombreux enfants ne bénéficient pas de la nutrition dont ils ont besoin pour survivre et se développer. C'est particulièrement vrai pour les enfants les plus pauvres et les plus vulnérables. Au moins 2 enfants sur 3 ne bénéficient pas du régime alimentaire dont ils ont besoin pour grandir en bonne santé.

75 % des enfants qui reçoivent un traitement contre la malnutrition s'en sortent en bonne santé. Le défi de l'UNICEF est que chaque enfant puisse manger à sa faim et réussir, d'ici 2025, à réduire de 30 % supplémentaires les besoins en nutrition dans le monde.

MERCI d'avoir décidé de prendre part au mouvement ! 💙

REMISE DES DOSSARDS

Bois de Boulogne (Les Folies Gruss)
Accès unique via Route d'Auteuil Aux Lacs

Samedi 1 mars : 10h à 18h

Ⓜ 9 Ranelagh ou Jasmin (20 min)

10 Porte d'Auteuil (15 min)

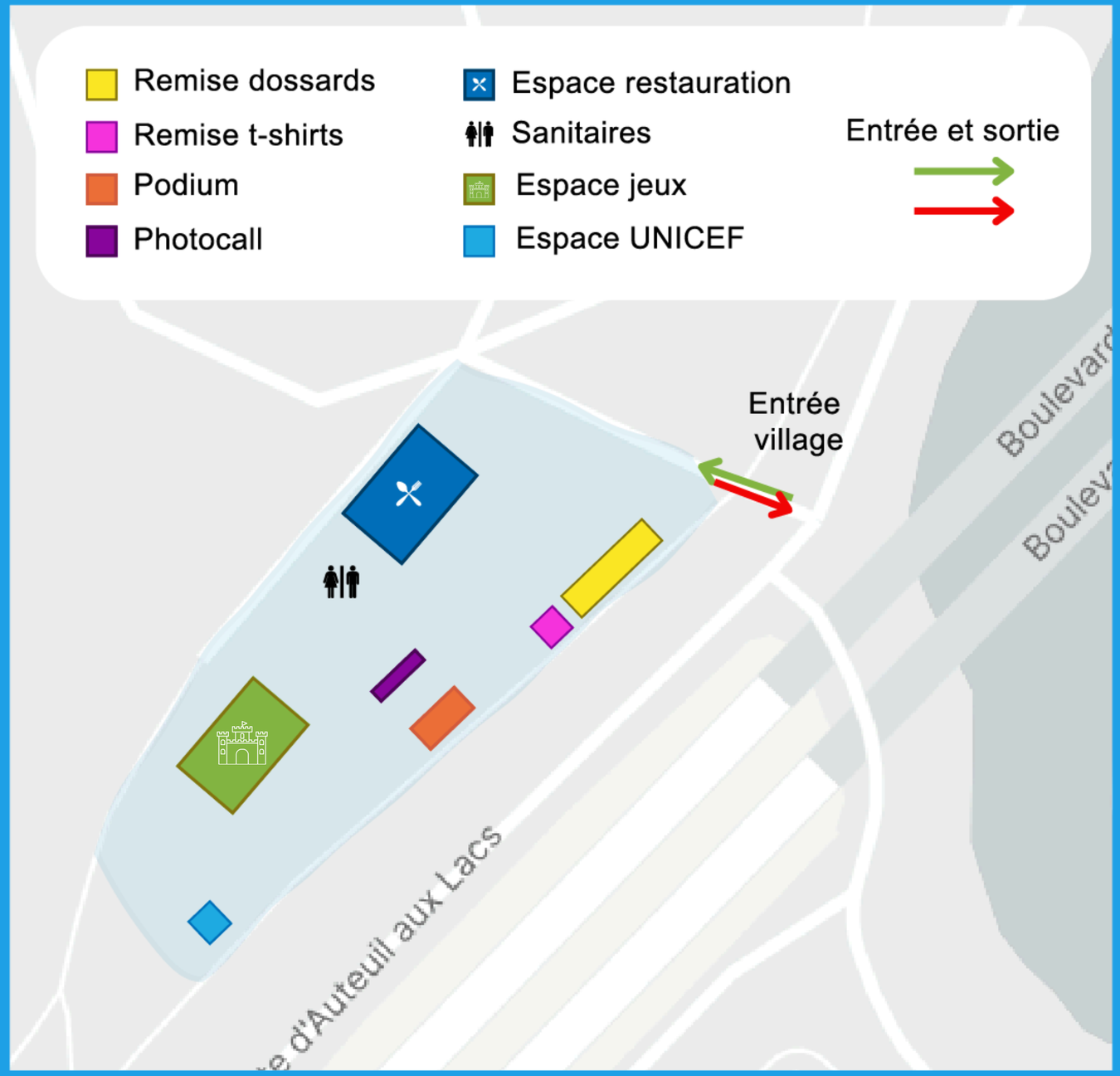
Venez récupérer votre dossard et votre bracelet de SAS sur le village de la course, le samedi 1 mars.
Munissez vous de :

- votre carte de retrait, reçue par email
- votre pièce d'identité

Absent ?
Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte de retrait ainsi qu'une photocopie de votre pièce d'identité.

Retrait groupé
Une seule personne peut retirer plusieurs dossards en présentant l'ensemble des cartes de retrait (sur smartphone ou photocopie).

ATTENTION : Aucun retrait de dossard ne sera possible le dimanche 02/03.



Village
Remise des dossards

LE JOUR DE COURSE



LES ANIMATIONS

Sur le village

Un module gonflable que vos enfants vont adorer
et des jeux d’extérieur pour petits et grands

Sur le parcours

- Fanfare Curares
- Batucada Brasis
- Fanfare les Dromadulaires

A l’arrivée

Une équipe de cheerleaders pour vous acclamer

Courses enfants

Un spectacle de bulles pour émerveiller vos enfants



LE 10KM

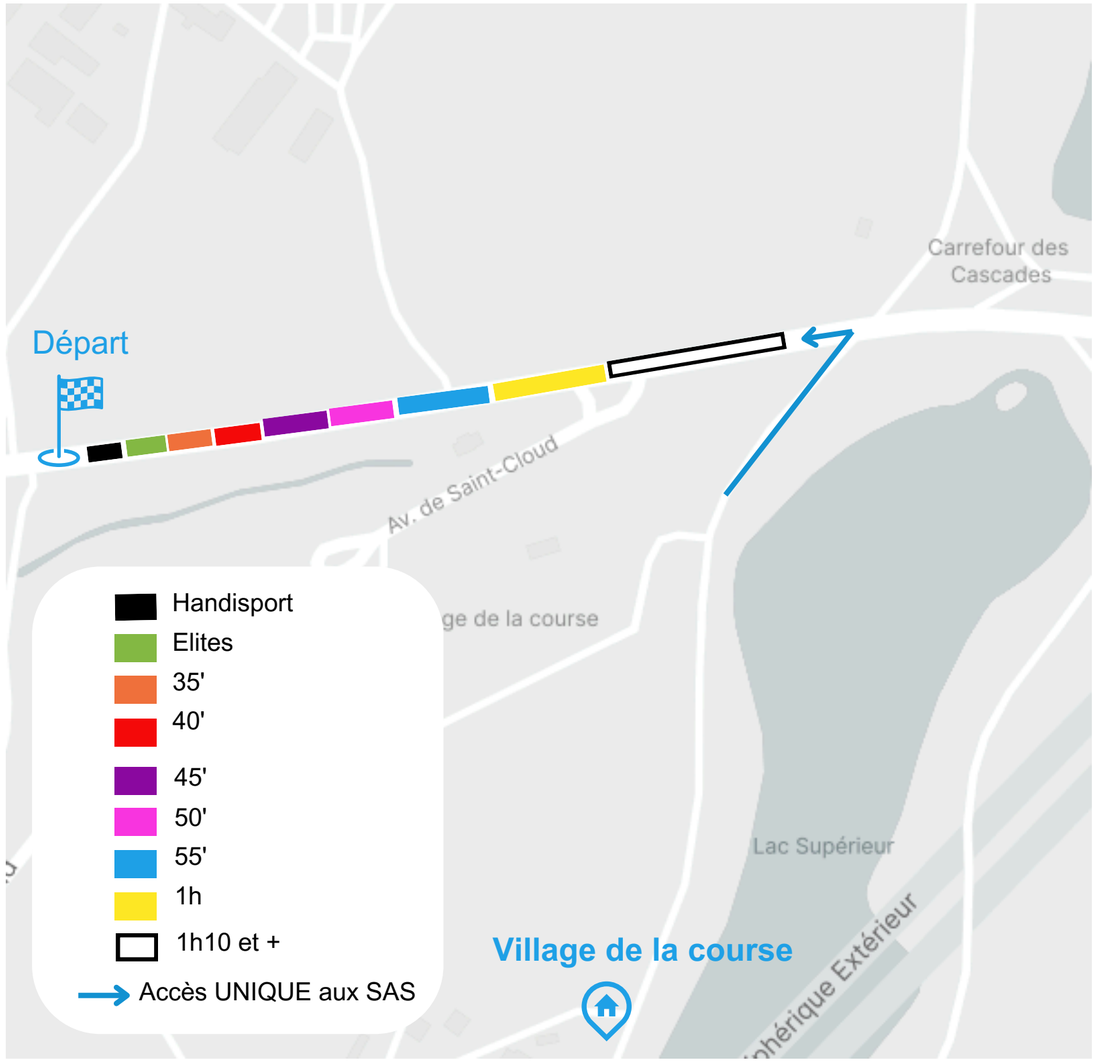
Plan d'accès aux SAS

M 9 Ranelagh ou Jasmin (20 min)

10 Porte d'Auteuil (15 min)

Le départ du 10km est le **dimanche 2 mars à 9h30**
Attention, prévoyez au minimum 30 min d'avance pour le contrôle de sécurité à l'entrée.

Un échauffement est programmé dès 9h10
pour vous préparer en douceur !



LE PARCOURS DU 10KM

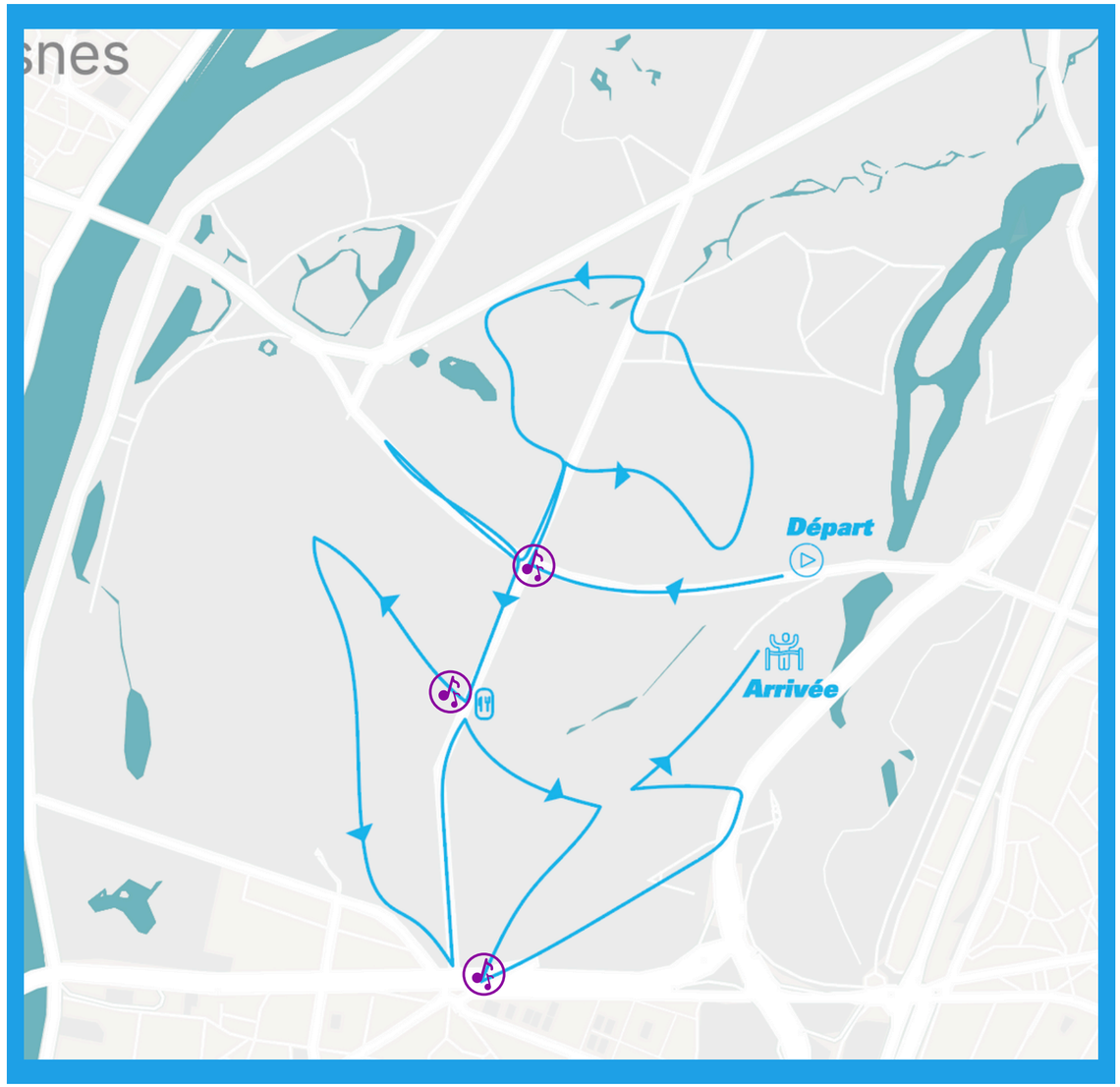
Rendez-vous sur l'**Avenue de l'Hippodrome** pour prendre le départ de ce 10 km !

Après un superbe parcours à la découverte du **Bois de Boulogne**, l'arrivée se fera au niveau de l'**Avenue de Saint-Cloud**.

Au 5e kilomètre, vous trouverez un **ravitaillement** pour vous aider à terminer la course dans les meilleures conditions.

A trois endroits différents sur votre chemin, vous pourrez profiter de l'**ambiance** et bénéficier d'un boost de **motivation** grâce aux artistes présents sur place.

Et bien sûr à l'arrivée : de l'eau, du sucre, des fruits frais, des fruits secs, des gâteaux sucrés et salés et du chocolat vous attendront !



Pour télécharger le parcours GPX :

CLIQUEZ ICI

LES CONSIGNES

1. Le jour de la course, je me présente sur la zone de dépose consignes sur le village de l'événement (à côté des Folies Gruss).

2. Je remets mon sac à la consigne :

- Je colle la contremarque sur mon dossard
- Le bénévole fixe la souche autour de mon sac

Attention : mon n° de consigne n'est pas identique à celui de mon dossard !

HORAIRES

- Dimanche
  8h30 - 14h30

SAC 20L MAXIMUM ACCEPTÉ

Tout sac plus volumineux sera systématiquement refusé



Village Jour de course

LES COURSES ENFANTS

M 9 Ranelagh ou Jasmin (20 min)

10 Porte d'Auteuil (15 min)

Le départ du 1km est le **dimanche 2 mars à 12h30**
6 à 10 ans
Le départ du 3km est le **dimanche 2 mars à 13h00**
11 à 15 ans

Un parcours tracé dans le Bois de Boulogne sera spécialement dédié pour vos enfants entre 6 et 15 ans.

Un spectacle de bulles est prévu juste avant le départ pour émerveiller vos enfants !



LA FAQ ET LE PPS

J’ai acheté un t-shirt, quand puis-je le récupérer ?

Vous pouvez récupérer votre t-shirt sur le village de la course au moment de retirer votre dossard.

Je suis mineur, ai-je besoin d’une autorisation parentale ?

En tant que mineur, l’obligation parentale est obligatoire. Vous pouvez télécharger le modèle suivant : ATTESTATION

Vous pouvez ensuite l’ajouter sur votre espace coureur, ou bien l’apporter sur place lors du retrait de dossard.

Depuis le 1er septembre 2024, le certificat médical n’est plus obligatoire lors de l’inscription aux compétitions running pour les non licenciés.

Le Parcours Prévention Santé (PPS) remplace le certificat médical et s’adresse aux coureurs majeurs.
C’est un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs.

Le but est de sensibiliser les participants à l’importance de la prévention des risques liés à l’effort physique et de les accompagner dans la gestion de leur santé tout au long de l’évènement.

Le PPS a une validité de 3 mois.

Pour réaliser votre PPS, scannez ce QR CODE

BONNE COURSE !

Nous vous invitons à partager sur vos réseaux sociaux des stories et/ou posts de vos exploits sportifs et de votre expérience lors des 10 km de l'UNICEF !

Mentionnez les comptes @unicef_france et @10km_unicef

- **#UneSeuleEquipe #CourirPourlUnicef #PourChaqueEnfant**

CÉBÉ asics FINISHERS VITAMIN WELL Le Parisien RMC INFO TALK SPORT MY RUNNING CLUB