



DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

DOSSIER DE PRESSE EKIDEN DE PARIS® 2014

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME ET LA MAIRIE DE PARIS PRÉSENTENT

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE
2014**

PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE



DE PARIS
EKIDEN

LA COURSE
EN RELAIS



INSCRIPTIONS ET INFOS

www.ekiden-paris.fr

PARTENAIRES
MEDIAS

ILCOSPORT.fr

RMC
INFO TALK SPORT

MAIRIE DE PARIS



EPSON
EXCEED YOUR VISION

PARTENAIRE PRINCIPAL





DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

SOMMAIRE

PRESENTATION	3
ORIGINES DE L'EKIDEN	4
POURQUOI VENIR PARTICIPER A L'EKIDEN DE PARIS®	5
PROGRAMME	6
LE PARCOURS	8
DISTANCES	9
LE PASSAGE DE RELAIS	10
LES CONSEILS	11
LES CHALLENGES ET CLASSEMENTS	12
ATHLETES PRESENTS	13
INFORMATIONS PRATIQUES	14
PARTENAIRES ET CONTACTS PRESSE	15



DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

PRESENTATION

Après une première édition réussie en 2013 avec plus de 220 équipes (1200 coureurs), la Fédération Française d'Athlétisme et la Mairie de Paris s'associent à nouveau pour donner l'occasion aux débutants en course à pied comme aux confirmés de parcourir la distance mythique du marathon sous forme de relais. L'Ekiden de Paris[®] est devenu, dès sa deuxième édition, le premier marathon par équipe de l'hexagone et le deuxième ekiden d'Europe. Avec plus de 860 équipes inscrites, la FFA dépasse ainsi ses ambitions.

Toujours par équipe de quatre ou six, les coureurs réaliseront un parcours de 5 ou 10km, en longeant quelques-uns des monuments les plus célèbres de la capitale, tels que la Conciergerie, L'Hôtel de Ville, Le Louvre ou la Cathédrale Notre Dame ; probablement l'un des plus beaux parcours au monde. L'organisation, qui attend plus de 4500 coureurs le dimanche 2 novembre, a tout prévu avec un programme étoffé et des nouveautés :

- entraînements en amont tous les dimanches matin du mois d'octobre encadrés par des coachs diplômés (2 sessions par jour)
- aide à la composition des équipes
- séances de coaching sur le village le samedi 1^{er} novembre
- animations et services sur le village (Kid's Anim, conseils...)
- **Musique diffusée dans le tunnel des Tuileries**



DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

LES ORIGINES DE L'EKIDEN



L'ekiden, un concept japonais

L'ekiden* est une course à pied en relais qui trouve ses origines au Japon. Le concept remonte à un ancien système de communication et de transport (route de Tokaido), où chaque coureur d'une équipe parcourait la distance d'une gare à la suivante. La tradition est restée et des étudiants organisent toujours des ekiden de plusieurs centaines de kilomètres entre Tokyo et le Mont Fuji.

Aujourd'hui, l'ekiden est une course de relais de plusieurs coureurs qui s'effectue sur la distance d'un marathon (42,195 km). Depuis 1998, l'ekiden est une discipline à part entière avec des Championnats de France et du monde.

Un des plus célèbres ekiden a lieu les 2 et 3 janvier, juste après Shogatsu (nouvel an japonais), et consiste à un aller-retour entre Tokyo et Hakone, au pied du mont Fuji. Il y a cinq relais par jour, d'environ 20 km chacun. Les coureurs sont des étudiants des universités japonaises.

Toujours au Japon, l'ekiden de Chiba organisé chaque année au mois de novembre, est la référence en matière d'ekiden au niveau international.

L'ekiden en France, un succès grandissant

Depuis les années 90, le concept de l'ekiden se développe fortement en France. Aujourd'hui on ne compte pas moins de 9 ekidens français rien qu'au mois d'octobre : l'ekiden d'Albi qui fait le plein chaque année avec 400 équipes, l'ekiden Seine-Eure qui est monté à 183 équipes en 2014, sans oublier l'ekiden de Grenoble qui comptabilise plus de 620 équipes ! *« On assiste à un véritable engouement pour les courses en relais en France. De plus en plus de marathons proposent de faire la course en équipe. Chaque année le nombre d'inscrits progresse. C'est une formule qui marche, en associant le symbole du marathon à une notion d'accessibilité. On constate que les comités d'entreprise, les associations d'étudiants recherchent avant tout l'émulation de groupe et l'esprit d'équipe »*. André Giraud, vice-président délégué de la Fédération française d'athlétisme.

* combinaison du mot « gare » et du mot « transmettre »



DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

POURQUOI VENIR PARTICIPER A L'EKIDEN DE PARIS[®] ?

Les 5 bonnes raisons de venir courir l'Ekiden de Paris[®]

- Se donner l'occasion de pouvoir dire "moi aussi un jour j'ai couru un marathon... par équipe" 😊
- Permettre à ses amis de tenir "enfin" leurs résolutions sportives de la rentrée
- Courir avec son patron !
- Courir dans l'une des plus belles villes du monde
- Réaliser un défi : réunir ses amis, ses collègues, sa famille autour d'un rendez-vous sportif

L'Ekiden de Paris[®] en chiffres

4500 participants

860 équipes inscrites sur la course

2 formules proposées pour courir l'Ekiden : relais à 4 coureurs ou relais à 6 coureurs

5 km distance de la boucle à parcourir 1 ou 2 fois par les coureurs (+ boucle supplémentaire de

2,195 km pour le dernier relayeur)

3 challenges pour chaque formule: étudiants, entreprises, médias

3700 passages de relais

2h15'14" le record de l'Ekiden de Paris[®] établi en 2013

36 287 km parcourus au total par les 860 équipes

6 classements à l'arrivée pour chaque formule : Hommes, Femmes, Mixtes, Étudiants, Entreprises, Médias.

2 novembre : date de la course



DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

PROGRAMME EKIDEN DE PARIS®

Le samedi 1^{er} novembre, la FFA a prévu des animations sur le village de l'Ekiden de Paris®. Des séances de coaching, des ateliers de découverte de l'athlétisme pour les enfants sont proposés sur le village de l'événement qui se tient sur le parvis de l'Hôtel de Ville.

Samedi 1er novembre :

La journée du samedi 1er novembre sera consacrée à la préparation de tous les coureurs et au retrait des dossards. L'occasion pour tous de participer aux différentes animations proposées sur le village sur le thème de la course à pied.

- **10h00 à 18h00**

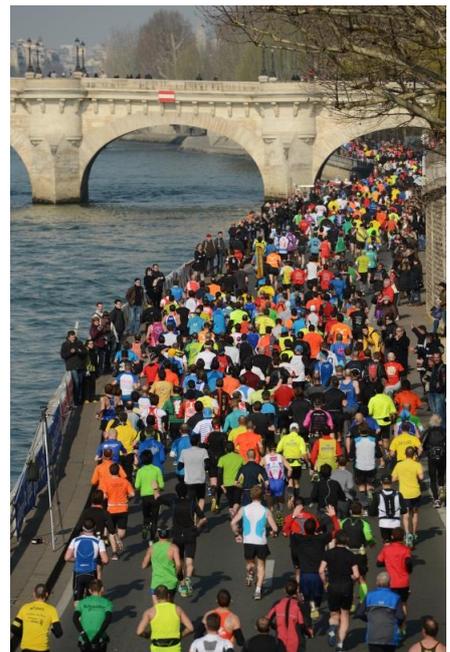
Retrait des dossards, modifications d'équipes

- **De 10h00 à 20h00 :**

Kid's Anim : Atelier de découverte de l'athlétisme pour les enfants de 6 à 12 ans, à travers un parcours de course à pied avec des obstacles.

Stand de la Fédération Française d'Athlétisme : présentation des services proposés par la Fédération Française d'Athlétisme et par la Ligue d'Ile de France d'Athlétisme, présence d'un podologue, séances de massage assis, conseils de coaches sur la préparation physique et la technique en course à pied.

Stands des partenaires de l'Ekiden de Paris® : Asics, Epson, Eovi-MCD, Mitsubishi, Compeed, Apurna.





DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

Dimanche 2 novembre :

- **8h45 :** Animation échauffement sur la ligne de départ
- **9h00 :** Départ de la course
- **9h15 :** Echauffement collectif sur la zone de relais
- **11h15 :** Premières arrivées
- **12h30 :** Séance d'étirements puis remise des récompenses des différents classements et challenge
- **16h00 :** Fermeture du village
- **De 8h à 12h :**
 - Des panneaux sont mis en place à proximité du village avec des conseils destinés aux participants pour gérer leur échauffement.
 - Des groupes de musique sont positionnés à différents points du parcours pour animer la course.

Animations photos : en partenariat avec Twiinkly et Photo Running, les participants pourront retrouver les plus belles photos de leur course sur le site internet photorunning.com, les réseaux sociaux ou l'application Twiinkly



Animations gratuites et ouvertes à tous. Planning sous réserve de modifications.



DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

LE PARCOURS

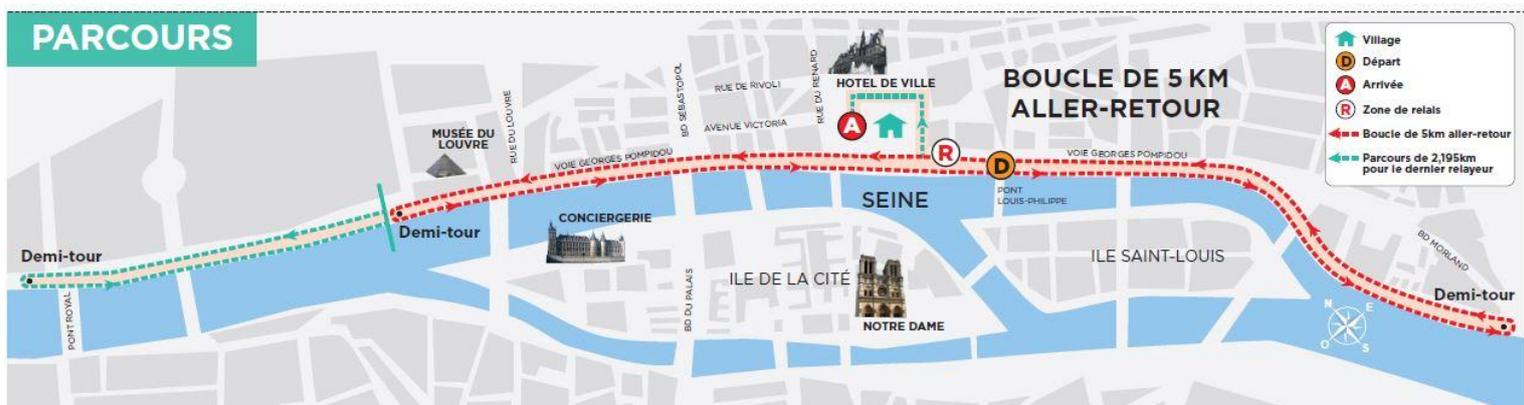
Claude Leroy, Coach Athlé Santé délivre les derniers conseils aux coureurs avant la course :
« Le circuit sur les bords de Seine est très simple, il n'y a pas de difficulté majeure. La seule complication est la montée sur les quais, notamment à l'arrivée, devant le parvis de l'hôtel de ville. Il est possible de profiter de la vue parisienne tout au long du parcours, les ponts successifs, la Conciergerie, les architectures, la Rive droite, tout est beau à voir. Il faut veiller à ne pas partir trop vite car c'est un travail en équipe, il est important de bien gérer son allure, car cela a un impact différent sur la course et sur toute l'équipe. Concernant le passage du témoin, tout est mis en place pour le simplifier! Un bracelet "clap" permet une transmission pratique entre chaque coureur. Les commissaires de course sont également présents pour orienter au mieux les participants ».

Un cadre unique

L'Ekiden de Paris® est l'occasion d'admirer, depuis les Quais de Seine, certains des plus beaux monuments de Paris en passant à proximité de l'Hôtel de Ville, bien sûr, mais également du Louvre, de la cathédrale Notre Dame de Paris, du Pont Neuf ou de la Conciergerie. Un parcours prestigieux dans la plus belle ville du monde.

La boucle débute devant l'Hôtel de Ville de Paris. Les coureurs s'élancent ensuite sur la voie Georges Pompidou jusqu'au niveau du Musée du Louvre. Au niveau du demi-tour situé dans le tunnel des Tuileries, ils sont accompagnés dans leur effort par une animation musicale. Ils remontent ensuite les quais bas en passant devant l'Île de la Cité puis l'Île Saint Louis. Au niveau du port de l'Arsenal, ils font demi-tour et rejoignent l'Hôtel de Ville pour terminer la boucle de 5km.

Le dernier relayeur terminera la course en plein cœur du village, sur le parvis de l'Hôtel de Ville.





DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

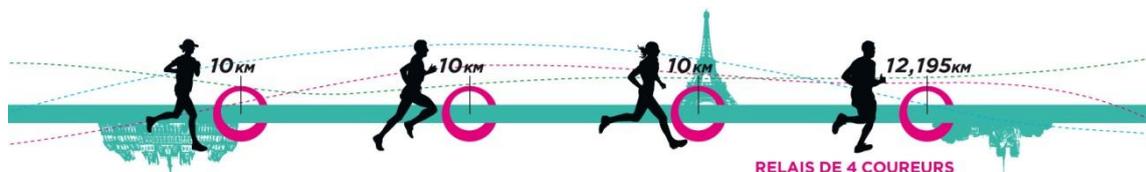
LES DISTANCES / LES EQUIPES

L'Ekiden de Paris® donne l'occasion aux coureurs de parcourir 42,195km par groupe de 4 ou de 6 relayeurs. Grâce à des distances courtes (boucle de 5km à parcourir 1 ou 2 fois), la course devient accessible au plus grand nombre : étudiants, entreprises, débutants en course à pied.

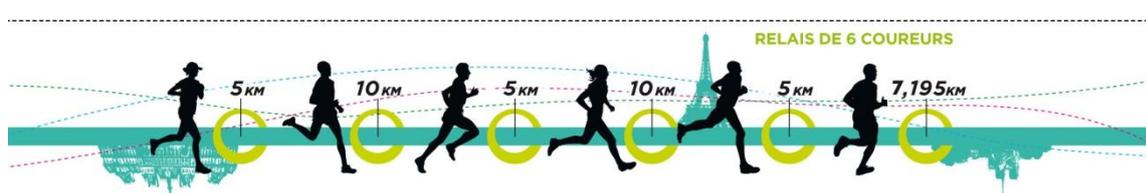
Nombreuses sont les équipes qui se sont inscrites dans le but de partager un moment de convivialité entre amis, en famille ou entre collègues. Les distances accessibles ont attiré plus de 860 équipes. Parmi elles, on compte environ 160 groupes de collaborateurs qui ont choisi de courir aux couleurs de leur entreprise. L'occasion de se retrouver entre collègues dans un autre univers que celui du bureau. Caroline Caquot, salariée chez Mitsubishi présente ses motivations.

"Je travaille au sein de la société Mitsubishi, partenaire de la course qui a proposé à ses collaborateurs de participer à l'Ekiden de Paris®. Pour ma part, il y a bien longtemps que je n'avais pas chaussé les baskets pour courir. Le challenge m'a tout de suite séduit. La discipline proposée et le format de la course sont à la portée de tous, quel que soit l'âge et la fonction du participant. Sur le plan professionnel, cette initiative nous offre la possibilité de courir entre collaborateurs. Au sein de notre équipe, nous sommes six coureurs (trois femmes, trois hommes) de niveaux sportifs différents issus de plusieurs services de la société. C'est la première fois qu'on a la possibilité de participer à un évènement d'équipe de ce type dans un cadre aussi prestigieux ! En choisissant une distance adaptée à notre niveau, chacun apporte sa pierre à l'édifice. A notre retour dans la société, on pourra dire « on a couru un marathon... en équipe ! »

Relais de 4 coureurs :



Relais de 6 coureurs



1^{ères} équipes attendues en 2h15

L'arrivée des premières équipes est estimée vers 11h15, 2h15 après le départ. Les dernières équipes devraient arriver vers 14h00.



DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

LE PASSAGE DE RELAIS

Chaque équipe sera dotée d'un bracelet « clap » que les participants devront se transmettre. Les équipes de 6 relayeurs seront munies d'un bracelet bleu foncé et les équipes de 4 relayeurs d'un bracelet vert.



Trois zones de ravitaillement seront proposées aux coureurs :

- Ravitaillement parcours au niveau du 5^{ème} km pour les coureurs effectuant 2 boucles
- Ravitaillement zone de relais pour les coureurs ayant terminé leur parcours et transmis le témoin à leur coéquipier
- **Grand ravitaillement sur le village pour l'ensemble des coureurs** : collation aux saveurs japonaises, boissons fraîches, boissons chaudes, mets salés et sucrés...

La zone en rouge présentée ci-dessous indique la zone des coureurs qui terminent leur relais. La partie jaune présente la zone des coureurs qui commencent leur relais.





DE PARIS
EKIDEN

DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

CONSEILS

Pour relever au mieux le challenge du 2 novembre prochain, la FFA a prévu des entraînements sur les quais de Seine tous les dimanches du mois d'octobre. Deux conseils de coach à adopter pour se préparer à l'ekiden :

CONSEIL N°1

Se préparer pour bien profiter de sa course.

- Les entraînements : participer à plusieurs séances de préparation, ce qui va ancrer une nouvelle habitude pour le corps et permettre de progresser.
- La motivation en groupe : le groupe d'entraînement est un levier de motivation fort et deviendra un fixateur de bonnes résolutions !
- L'allure : pendant les séances il est conseillé d'appréhender l'allure de course, c'est-à-dire, la vitesse à laquelle on obtient le meilleur ratio performance/plaisir.
- La communication : communiquer avec ses partenaires sur ce projet commun : mettre en place les stratégies de course ensemble.

CONSEIL N°2

Que faire le jour-J ?

- L'arrivée : il est recommandé d'arriver 1 heure avant le départ de la course, de façon à pouvoir se préparer dans de bonnes conditions et ne pas stresser.
- Les équipements : utiliser un t-shirt de course confortable, c'est-à-dire respirant et pas trop près du corps (la sudation et les frottements peuvent engendrer quelques irritations inconfortables pendant la course) Épingler le dossard sur le tee-shirt avant d'arriver sur la course. Utiliser des chaussures de course à pied légères et confortables. Attacher la puce à l'une de vos chaussures à l'aide de l'attache fournie avec la puce.
- L'échauffement : compter 30 minutes pour un échauffement complet (course, marche, gamme...) - Un échauffement chorégraphié aura lieu à 8h45 !
- L'hydratation : il est primordial de s'hydrater (de l'eau de préférence) avant l'effort.

Pour plus d'informations cliquez ici : [Conseils](#)

<http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4688>



CHALLENGES ET CLASSEMENTS

La Fédération Française d'Athlétisme propose plusieurs challenges aux participants. L'objectif est avant tout de rendre cet événement convivial et de permettre aux groupes de courir en famille, entre amis ou entre collègues.

3 classements, 3 challenges :

Pour chaque format de course (relais à 4 ou à 6), 3 classements seront établis à l'arrivée : masculin, féminin et mixte.

Pour participer au classement "mixte", une équipe doit obligatoirement comprendre une femme parmi ses relayeurs.

3 challenges sont également proposés : challenges étudiant, entreprise et média. L'occasion de se lancer un beau défi entre collègues ou camarades d'école où l'esprit d'équipe tiendra un rôle primordial.

Récompenses :

Des lots seront offerts par la FFA et ses partenaires !

Un tee-shirt souvenir Asics sera offert à chaque participant. Une remise des récompenses pour les différents classements (homme, femme et mixte) et challenges (étudiants, entreprises et medias) sera organisée sur le village à 12h30.

L'ensemble des équipes est convié au ravitaillement d'arrivée qui sera servi dans le village de 9h30 à 14h30, et pourront assister aux remises des récompenses.

Un trophée sera offert aux équipes vainqueurs de chaque classement :

EQUIPE DE 4	EQUIPE DE 6
Classement hommes	Classement hommes
Classement femmes	Classement femmes
Classement mixte	Classement mixte
Challenge Etudiants	Challenge Etudiants
Challenge Entreprises	Challenge Entreprises
Challenge Médias	Challenge Médias

Des lots seront également offerts par la FFA et ses partenaires pour les équipes vainqueurs : équipements Asics, billets d'entrée pour le Meeting AREVA 2015, abonnements au journal L'Equipe, etc.



ATHLETES PRESENTS

L'Ekiden de Paris® rencontre un réel succès pour sa deuxième édition. La FFA répond aux nouvelles attentes du grand public de plus en plus motivé par la convivialité d'un évènement et l'esprit de groupe. Cet engouement a incité trois récents champions d'Europe et une légende de l'athlétisme à relever le défi.

4 500 coureurs participeront donc à la deuxième édition de cet évènement. Parmi eux **Yohann Diniz** (triple champion d'Europe et recordman du monde 50km marche), **Marie-José Pérec** (triple championne olympique 400m/200m) et **Antoinette Nana Djimou** (double championne d'Europe Heptathlon en 2012 et 2014), qui prendront le départ aux côtés des gagnants du jeu-concours Facebook FFA organisé cette semaine sur le compte Facebook de la fédération. **Muriel Hurtis** (championne d'Europe 4x400m à Zurich cet été) vient compléter ce beau plateau et relèvera le défi au sein d'une équipe Canal+ pour les 30 ans de la chaîne.



Yohann Diniz exprime son enthousiasme sur sa participation à l'Ekiden de Paris® : « *Ça va être super sympa. Participer à un ekiden, c'est aussi courir, ou marcher comme cela va être mon cas, pour les autres. Il y a plus d'entraide que sur une autre course classique. Être dans la même équipe que Marie-Jo (Pérec), c'est quelque chose. Marie-Jo, c'est Marie-Jo ! Elle fait partie des personnes qui m'ont donné envie de faire de l'athlé, comme Stéphane Diagana. Je vais me donner à fond pour notre équipe de six. Je vais sans doute marcher sur les bases de 4 minutes au km* ».



Marie-José PEREC Muriel HURTIS Antoinette NANA-DJIMOU

Equipe d'Italie (mixte)	Equipe de France hommes	Equipe de France femmes
- Andrea LALLI : 13'45 sur 5000m, 28'17 sur 10 000m, 1h01' sur semi marathon - Ahmed EL MAZOURY : 13'34 sur 5000m - Paolo ZANATTA - Giulia VIOLA : 15'38 sur 5000m - Margherita MAGNANI : 32'41 sur 10km - Sara GALIMBERTI	- Benjamin PIRES : 13'58 sur 5000m - El Hassane BEN LKAINOUCH : 1h01' sur semi marathon, champion de France de 10km, de cross et de 10 000m en 2014 - Timothée BOMMIER : 13'51 sur 5000m, 29'15 sur 10 000m - Florian THEOPHILE : 13'58 sur 5000m, 30'23 sur 10km - Pierre URRUTY : 29'17 sur 10km - Badredine ZIOINI : 29'02 sur 10km	- Floriane CHEVALIER GARENNE : 16'47 sur 5000m - Séverine HAMEL : 34'31 sur 10km - Fanny PRUVOST : 34'02 sur 10km - Corinne HERBRETEAU : 35'09 sur 10km, championne de France marathon 2013 - Delphine PASQUER : 16'38 sur 5000m - Bénédicte ROBIN : 34'07 sur 10km



DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

INFORMATIONS PRATIQUES

Adresse : Place de l'Hôtel de Ville, 75004 PARIS

Métro : lignes **1** et **11** arrêt Hôtel de Ville

ou lignes **4** et **14** arrêt Châtelet (à 5min à pied)

RER : lignes **A** **B** **D** arrêt Châtelet-Les Halles (à 7min à pied)

ou ligne **C** arrêt St Michel Notre Dame (à 7min à pied en traversant la Seine)

En voiture :

- Parking de l'Hôtel de Ville: 4 rue de Lobau ou 6 quai de Gesvres
- Parking Rivoli-Sébastopol: 5 rue Pernelle
- Parking Notre-Dame: place du parvis Notre-Dame
- Plan des parkings en [cliquant ici](#)

Site internet de l'événement : www.ekiden-paris.fr

Consignes mises à disposition

Retrait des dossards : vendredi et samedi sur le village

Horaires du village :

Vendredi 31 octobre : 14h00 - 20h00

Samedi 1^{er} novembre : 10h00 - 20h00

Dimanche 2 novembre : 7h00 - 16h00

Un communiqué de presse et des photos libres de droit seront mis à disposition des médias à l'issue de l'événement.

Possibilité d'avoir accès à une moto et une chasuble pour réaliser des images embarquées (vidéo, photo) le jour de l'Ekiden. Demande à établir en amont et selon disponibilité du véhicule.

Contact sur place : Yasemin Yildiz, 06 48 49 74 37 / agence@blanconegro.fr

Le long des Berges de Seine Paris

La carte ci-dessous indique les itinéraires et les horaires durant lesquels les piétons bénéficient des voies fermées à la circulation automobile. [Cliquez ici](#)





DE PARIS
EKIDEN

**DIMANCHE
2 NOVEMBRE 2014**
PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

PARTENAIRES DE L'EKIDEN DE PARIS

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL

MAIRIE DE PARIS 

PARTENAIRES PRINCIPAUX




EXCEED YOUR VISION

PARTENAIRES OFFICIELS





PARTENAIRES MEDIAS




INFO TALK SPORT

FOURNISSEURS OFFICIELS









CONTACTS PRESSE SUR PLACE

Agence Blanco Negro

Attachée de Presse – Yasemin Yildiz + 33 (0)6 48 49 74 37

Tél : +33 (0)1 47 72 81 41 - Fax : +33 (0)1 47 72 81 16

Mail : agence@blanconegro.fr

Fédération Française d'Athlétisme

Attaché de presse de la fédération - Adrian Verdugo

adrian.verdugo@athle.fr

+33 (0)1 53 80 70 68

+33 (0)6 40 71 01 43