

LUMIÈRE | LA ET VISION | COURSE

18 OCTOBRE 2025 - PONT LOUIS-PHILIPPE 75004 PARIS

GUIDE DU PARTICIPANT



EDITO

Chers coureurs, chères coureuses,

Merci et bravo à vous d'avoir répondu présents pour cette nouvelle édition de **Lumière & Vision – la Course**, organisée par l'association **Prévention Routière**.

Aujourd'hui, vous ne courez pas seulement pour le plaisir ou le défi personnel. Vous courez pour une cause essentielle : **bien voir et être vu sur la route**.

À l'approche de l'hiver, ce message est plus que jamais d'actualité : **près de 50 % des piétons tués le sont entre octobre et février**, une période où les trajets quotidiens – domicile-travail ou scolaires – se font souvent dans l'obscurité ou la pénombre.

Piétons, cyclistes, automobilistes... nous sommes tous concernés !

Ce guide a été conçu pour vous accompagner tout au long de l'événement : informations pratiques, parcours, horaires, animations... N'hésitez pas à le parcourir pour vivre cette journée pleinement et en toute sérénité.

Nous remercions chaleureusement tous les participants, bénévoles et mécènes engagés à nos côtés.

Bonne course à toutes et à tous !



SOMMAIRE

Retrait des dossards	P 4
Votre dossard	P 6
Comment venir au village le 18 octobre	P 7
Consigne	P 8
Programme de la journée	P 9
Le Rallye Multimodal	P 10
Carnet de route et départ	P 11
Tout savoir sur le Rallye Multimodal	P 12
Les stands sur le parcours	P 13
Les stands sur le village	P 14
Comptabilisation des points	P 15
Plan du village	P 16
8 conseils pour une mobilité plus sûre	P 17
Merci à nos mécènes	P 18



RETRAIT DES DOSSARDS

Où et quand retirer votre dossard ?

Vendredi 17 octobre 2025

De 16h à 20h

A la Maison de la Vie Associative et
Citoyenne du 7^e arrondissement
4 rue Amélie
75007 PARIS

Samedi 18 octobre 2025

De 10h à 13h

Sur le quai bas du pont
Louis-Philippe
16 Voie Georges Pompidou
75004 Paris

Pour les participants au Challenge
Entreprises, merci de vous rapprocher de
votre entreprise afin de connaître les
modalités de récupération de votre dossard.

Modalités de retrait

Pour retirer votre dossard, pensez à vous munir d'une pièce d'identité.

⚠ **Votre dossier doit être complet pour pouvoir retirer votre dossard.**

Vous pouvez dès à présent **vérifier le statut de votre dossier** (et le compléter si nécessaire) sur la page suivante :

<https://lumiere-et-vision-la-course.adeorun.com/participants>

Votre **numéro de dossard**, quant à lui, sera consultable à **partir du vendredi 17 octobre à 13h** sur cette même page.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, une autre personne peut retirer votre dossard à votre place, à condition de présenter une copie de votre pièce d'identité.



RETRAIT DES DOSSARDS

A retirer



VOTRE DOSSARD

Pour connaître votre numéro de dossard, veuillez consulter la liste des participants (disponible à partir du vendredi 17 octobre, 13h) :

[Liste des participants](#)



VOTRE PACK PARTICIPANT

Un pack participant vous sera remis lors du retrait de votre dossard. Il contiendra notamment équipement de visibilité à porter fièrement pendant la course !



Le saviez-vous ?

Un piéton portant un équipement rétro réfléchissant peut être vu jusqu'à 150 mètres par un automobiliste, contre à peine 30 mètres sans rien.

Mieux vu = mieux protégé.
C'est essentiel, surtout en milieu urbain et de nuit !



VOTRE DOSSARD

NUMERO DE
DOSSARD



Chaque membre d'un
équipe a le même
numéro de dossard.

Le dossard doit être
visible sur le ventre pour
faciliter pour facilité
l'identification des
participants durant tout
le parcours du Rallye
Multimodal.

VENIR AU VILLAGE LE 18 OCTOBRE

Pont Louis-Philippe – 75004 Paris



SE RENDRE AU VILLAGE

M **1** Arrêt Hôtel de ville

M **7** Arrêt Pont Marie

M **14** Arrêt Châtelet

RER **A** Arrêt Châtelet

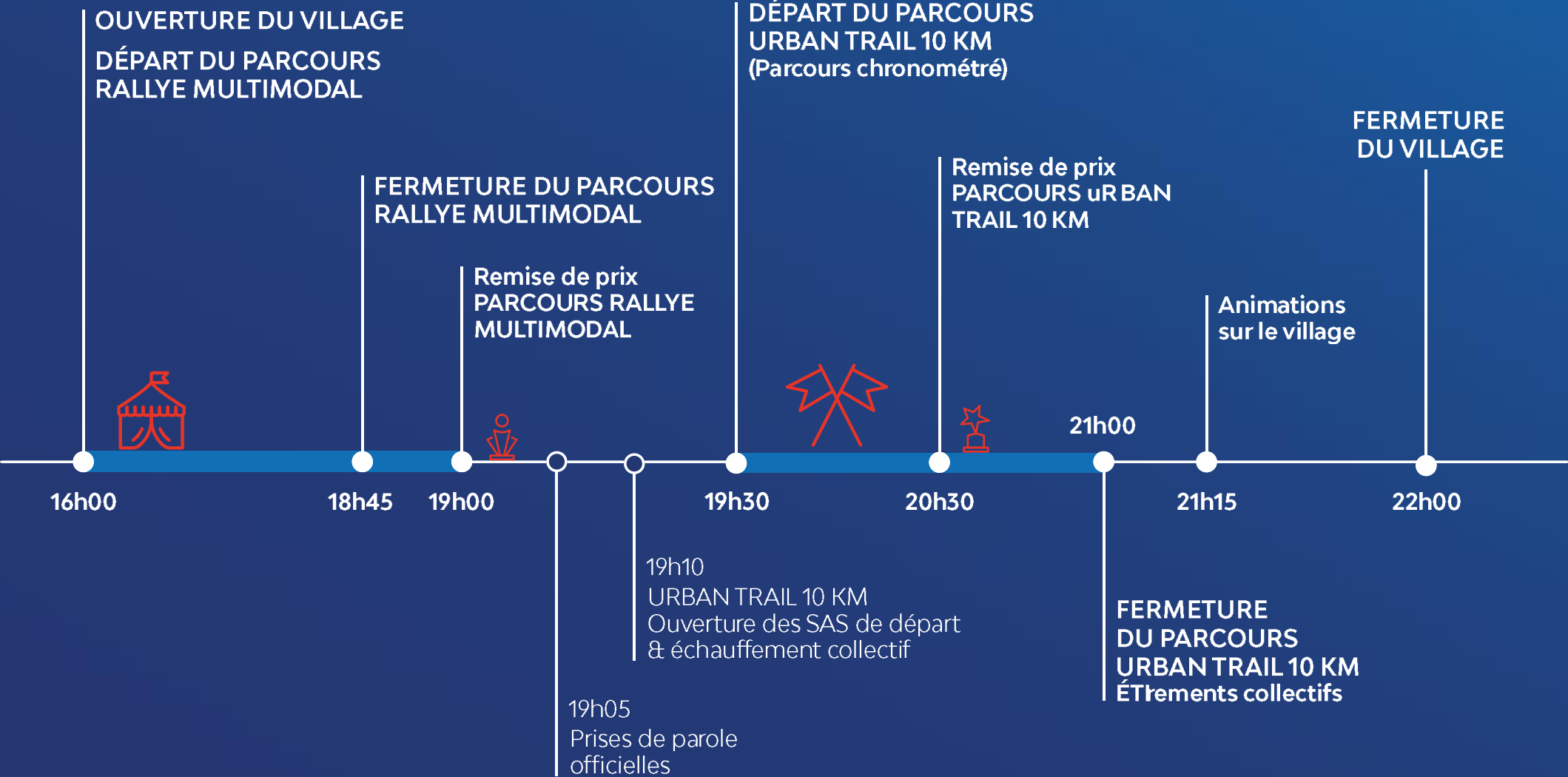
BUS **72** Arrêt Pont Louis-Philippe

BUS **67** Arrêt Pont Louis-Philippe

Pont Louis-Philippe, 75004 Paris

LUMIÈRE | **LA**
ET VISION | **COURSE**

PROGRAMME



LE RALLYE MULTIMODAL

De 16h à 18h45 – En solo ou en équipe, explorez Paris autrement !

A pied, à vélo, à trottinette, en rollers, en gyroroue ou en skate, choisissez votre mode de déplacement et partez à l'aventure.

Tout au long du parcours, relevez des défis, résolvez des énigmes et cumulez un maximum de points !

Des stands sont répartis dans tout Paris, ainsi que dans le village installé sur le Pont Louis-Philippe.

Chaque stand propose une activité originale autour de la lumière ou de la vision, avec des points à gagner à chaque étape.

Essayez d'en faire un maximum et ainsi augmenter vos chances de victoire !

L'itinéraire est libre, à vous de construire leur stratégie !



TOUT SAVOIR SUR LE RALLYE MULTIMODAL

Départ & arrivée

Sur le village situé Pont Louis-Philippe.
Départ libre à partir de 16h.
Retour au plus tard à 18h45 pour la remise des médailles à tous les participants.

Points

La comptabilisation des points s'arrête à 18h45. Aucun point ne sera enregistré après.
La remise des prix est prévue à 19h sur le village (pont Louis-Philippe).

Stands

Les stands sur le village et dans Paris vous rapportent des points !

Facilement repérables dans les rues de Paris, les stands sont composés de deux tentes, accompagnées d'une banderole association Prévention Routière.

À chaque stand, un jeu vous attend ! Toute l'équipe doit être présente pour y participer. Parfois, un seul joueur suffira... d'autres fois, il faudra que tout le monde s'y mette. À vous de jouer !

Durée des jeux : 5 min par stand.

Le jeu « Cité Lumière » est un peu plus long : 25 minutes. Il s'agit d'une mini course d'orientation intégrée à la grande course du rallye multimodal.

Sécurité et partage de la route

Respectez le code de la route et les autres usagers de l'espace public.

Adoptez un comportement respectueux et prudent tout au long du parcours.

Le port du gilet rétro-réfléchissant et du dossard est obligatoire pour tous les participants, quel que soit votre mode de déplacement.

Le port du casque est obligatoire pour les personnes à vélo.

Tunnel des Tuileries
75001 Quai Henri IV, 75001 Paris
Point GPS : 48.85874, 2.34013



Visiquiz
Durée : 5 min

Place Dauphine
Place Dauphine, 75001 Paris
Point GPS : 48.85652, 2.34243



Cité Lumière ou Reflex
Durée : 30 min ou 5 min

Jardin Federico Garcia
Voie Georges Pompidou, 75004 Paris
Point GPS : 48.8549, 2.35273



**Quel usager nocturne
êtes-vous ?**
Durée : 5 min

Port de Solférino
12 Port de Solférino, 75007 Paris
Point GPS : 48.8616, 2.32342



Vision fantôme
Durée : 5 min

Port de l'Arsenal
11 Boulevard de la Bastille, 75012 Paris
Point GPS : 48.84907, 2.36745



Vision contrastée
Durée : 5 min

**LUMIÈRE
ET VISION
VILLAGE**

Square de l'Île de France
1 Quai de l'Archevêché, 75004 Paris
Point GPS : 48.85225, 2.35236



Cité Lumière ou Reflex
Durée : 30 min ou 5 min

Port de Tournelle
Port de Tournelle, 75005 Paris
Point GPS : 48.85095, 2.35305



Sous tous les angles
Durée : 7 min

Square Barye
2 Boulevard Henri IV, 75004 Paris
Point GPS : 48.84986, 2.35994



Visibilité 360°
Durée : 5 min

RALLYE MULTIMODAL

Stands sur le parcours



RALLYE MULTIMODAL

Stands sur le village





COMPTABILISATION DES POINTS

POINTS DES ANIMATIONS

- Une fois l'animation terminée, un QR code correspondant au nombre de points gagnés vous sera présenté.
- Scannez-le avec votre téléphone pour enregistrer tes points sur ton profil.

Pensez à venir avec votre téléphone chargé pour ne rien manquer et profiter au maximum de l'expérience !

Pas de téléphone ou des difficultés ?

Pas d'inquiétude : les bénévoles sont là pour vous aider à enregistrer vos points.

- PLAN DU VILLAGE -

LUMIÈRE ET VISION - LA COURSE

Un événement
organisé par



LÉGENDE

- PARCOURS 10KM
- ARCHES
- PODIUM
- APR - INFORMATION / RAVITAILLEMENT
- RETRAIT DOSSARDS 10KM
- RETRAIT DOSSARDS RALLYE
- APR
- COMMISSARIAT DE COURSE
- CONSIGNE
- PHOTOBOOTH
- MAQUILLAGE
- LOCATION VÉLOS
- CHRONOMÉTRAGE
- ZONE TECHNIQUE / BÉNÉVOLES
- SECOURS
- TOILETTES
- ROAD BLOCKER

PARTENAIRES

- ALLIANZ
- ASNAV
- CORNER PARTENAIRES

À VÉLO ET À TROTTELETTE



Enfilez un gilet rétro réfléchissant, même quand il n'est pas obligatoire. Rappel : il est obligatoire de nuit ou par faible luminosité hors des villes. Pour les vélos et les EDPM, c'est le cas en ville.

À PIED



Pour traverser, privilégiez les passages pour piétons, et en leur absence, choisissez un lieu où vous voyez bien des deux côtés.



EN VOITURE

Contrôlez régulièrement l'état des feux, des essuies-glaces et des pneumatiques, et réduisez votre vitesse dès que la nuit tombe ou quand la météo est mauvaise.

À PIED



Restez vigilants et tenez les jeunes enfants par la main en les faisant marcher du côté des maisons, pas de la circulation.

QUAND LA VISIBILITÉ EST MOINS GRANDE, 8 CONSEILS POUR UNE MOBILITÉ PLUS SÛRE



À 2 ROUES

Fuyez les angles morts.



ÊTRE VISIBLE

Apposez un tissu rétro réfléchissant sur le cartable et le blouson. Privilégiez les vêtements clairs.



À VÉLO

Feu avant blanc, feu arrière rouge, et catadioptres obligatoires.

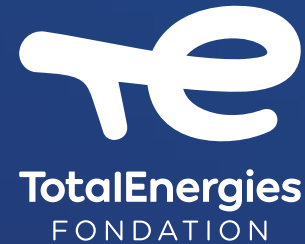
POUR TOUS

Un élément rétro réfléchissant rend la personne visible à 150 mètres, contre 30 mètres dans des conditions normales. A 50km/h, il faut 25 mètres pour qu'une voiture s'arrête. La sécurité est donc considérablement améliorée avec des dispositifs rétro réfléchissants.

MERCI À NOS MÉCÈNES !



Avec le soutien de



dott

easybike

GOFLUO

foul&es[®]
enjoy running