

# 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  |
| Tout savoir sur l'Urban Trail 10km .....         | P 10 |
| Le parcours .....                                | P 11 |
| Un classement pas comme les autres .....         | P 12 |
| Comptabilisation des points sur le village ..... | P 13 |
| Plan du village .....                            | P 14 |
| 8 conseils pour une mobilité plus sûre .....     | P 15 |
| Merci à nos mécènes .....                        | P 16 |



# 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 7e 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.

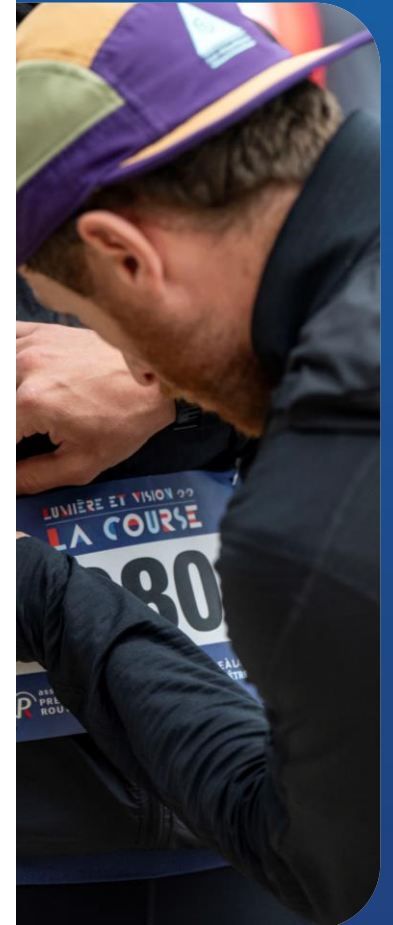
⚠ **Votre dossier doit être complet pour pouvoir retirer votre dossard.**

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

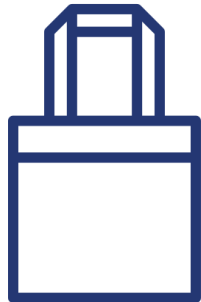
## A retirer



### 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



## SAS DE DEPART

Il s'agit de votre groupe de départ.

Un meneur d'allure sera présent par SAS et sera identifiable grâce à une flamme indiquant le temps de course estimé pour la zone.

| Temps     | SAS    |
|-----------|--------|
| -43 min   | Zone 1 |
| 45 min    | Zone 1 |
| 50 min    | Zone 2 |
| 55 min    | Zone 3 |
| 1h        | Zone 4 |
| 1h05 et + | Zone 5 |

Le dossard doit être visible sur le ventre pour faciliter les contrôles à l'entrée des SAS et lors des animations du village.

# 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

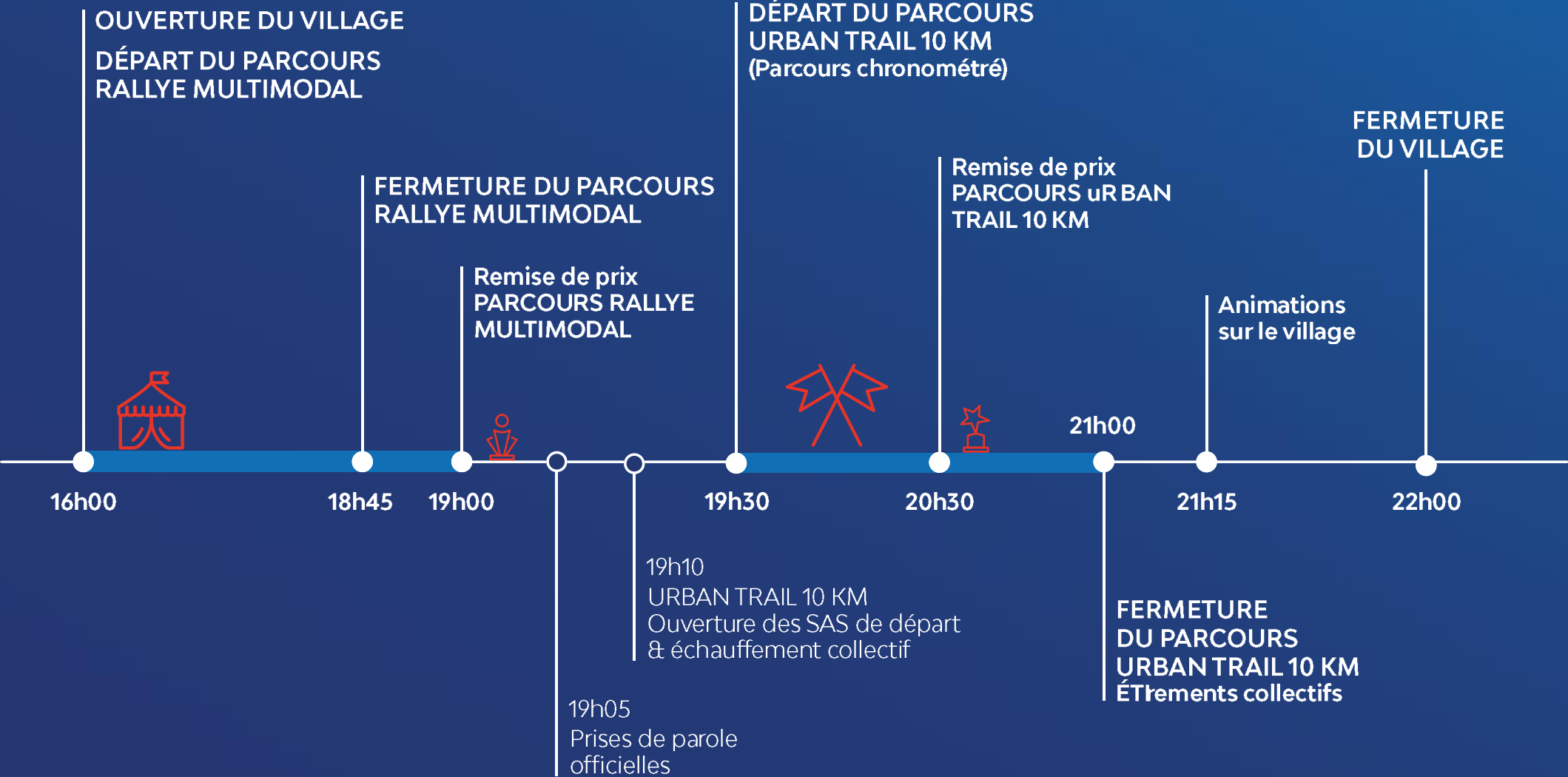
**BUS** **67** Arrêt Pont Louis-Philippe

Pont Louis-Philippe, 75004 Paris

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



# PROGRAMME



# TOUT SAVOIR SUR L'URBAN TRAIL 10 KM

## Départ

19h30 - Quai bas du pont Louis-Philippe

## Arrivée

Sur le pont Louis-Philippe

**Temps limite** 1h30

**Echauffement collectif** A 19h10

## Meneurs d'allure

45 min, 50 min, 55 min, 1h, 1h05

## Ravitaillements

2 ravitaillements :

- Entre le 5<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> km : eau
- Arrivée : eau + encas



## SAS de départ

Heure d'ouverture : 19h10

L'accès aux SAS de départ est situé sur le quai bas du Pont Louis-Philippe

L'entrée dans les SAS se fait en présentant son dossard.

| Temps     | SAS    |
|-----------|--------|
| -43 min   | Zone 1 |
| 45 min    | Zone 1 |
| 50 min    | Zone 2 |
| 55 min    | Zone 3 |
| 1h        | Zone 4 |
| 1h05 et + | Zone 5 |

# LUMIÈRE ET VISION - LA COURSE

Un événement  
organisé par

 association  
PRÉVENTION  
ROUTIÈRE

## LÉGENDE

-  PARCOURS 10KM
-  KILOMÉTRAGE
-  MARCHES
-  RAVITAILLEMENT

DÉPART  
ARRIVÉE  
VILLAGE

ÎLE NOTRE-DAME

ÎLE SAINT-LOUIS

# UN CLASSEMENT PAS COMME LES AUTRES !

Lumière & Vision – La Course, ce n'est pas qu'un simple Urban Trail : c'est une expérience solidaire en plein cœur de la ville, avec un objectif fort : sensibiliser tous les usagers à l'importance de **bien voir et d'être vu sur la route**.

**LE CLASSEMENT FINAL NE SE JOUERA**

**PAS UNIQUEMENT AU CHRONO !**

Pour viser le podium, il faudra marquer des points sur deux terrains :

- **Sur le parcours : ton temps sera converti en points.**
- **Sur le village : en participant aux animations de sensibilisation (ouvertes dès 16h), tu gagneras des points bonus.**

**Classement final = points de course + points des animations**

**Un défi sportif et solidaire, où performance et prévention font la paire !**

Sera récompensé le participant qui occupera la première place du classement final.  
Une médaille "finisher" sera offerte à l'ensemble des participants à l'arrivée.





# COMPTABILISATION DES POINTS SUR LE VILLAGE

Pour grimper dans le classement final, il ne suffit pas de courir : il faut aussi participer aux animations de sensibilisation sur le village !

## 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 les 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.

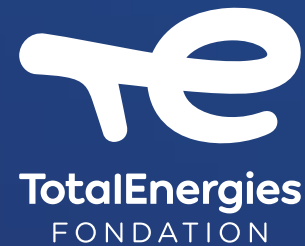
## POUR TOUS

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<sup>®</sup>  
enjoy running