

SEMI-MARATHON
DE BOULOGNE-BILLANCOURT

GUIDE OFFICIEL DU PARTICIPANT

DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026

21,1 KM

BIENVENUE

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE LA FIN D'ANNÉE

Le dimanche 15 novembre 2026, vous serez **13 000 coureurs** au départ de la 29e édition du Semi-Marathon de Boulogne-Billancourt. Une édition sold out en **trois jours**, sur un parcours ultra-rapide, entre bords de Seine et Bois de Boulogne.

Ce guide rassemble tout ce qu'il faut savoir pour vivre votre course sereinement : retrait des dossards, accès, programme, parcours, ravitaillements et bons plans supporters. Gardez-le dans votre téléphone !

AU SOMMAIRE

03 LES CHIFFRES CLÉS →
04 RETRAIT DES DOSSARDS & DOTATIONS →
08 LE SALON →
09 PROGRAMME DU WEEK-END →
12 LE PARCOURS, DÉPART & ARRIVÉE →
15 RAVITAILLEMENTS →
16 MENEURS D'ALLURE →
21 PRÉPARATION MENTALE BY FOKKUS →
22 ANIMATIONS PARCOURS →
23 UNE COURSE QUI S'ENGAGE →
24 SUPPORTERS & SUIVI LIVE →
27 LA MÉDAILLE →
28 DIRECTION PAUL-BERT : RÉCUPÉRATION & MÉDAILLES →
29 VOS PHOTOS →
30 ACCÈS, CIRCULATION & PARKINGS →
33 PARTENAIRES →

LES CHIFFRES CLÉS

29E ÉDITION

13 000
PARTICIPANTS ATTENDUS



3 jours
POUR ÊTRE SOLD OUT

29e
ÉDITION

21,1
KILOMÈTRES

70 m
DE DÉNIVELÉ +

LES PRÉNOMS LES PLUS REPRÉSENTÉS

CHEZ LES HOMMES

ALEXANDRE

CHEZ LES FEMMES

CAMILLE

LES ÂGES

	HOMMES	FEMMES
LE PLUS JEUNE	17 ANS	17 ANS
LE PLUS ÂGÉ	77 ANS	71 ANS

RETRAIT DES DOSSARDS

HORAIRES ET LIEUX

VENDREDI 13 NOVEMBRE

LE SALON · GYMNASE DE LA BIODIVERSITÉ	11 h 30 - 19 h

SAMEDI 14 NOVEMBRE

LE SALON · GYMNASE DE LA BIODIVERSITÉ	10 h - 18 h

Gymnase de la Biodiversité, 44 rue Marcel-Bontemps, 92100 Boulogne-Billancourt

LES BÉNÉVOLES ME REMETTRONT

- **Mon dossard** : à ne surtout pas plier pour ne pas abîmer la puce.
- **Des épingles** : pour bien le fixer sur mon t-shirt.
- **Mon bracelet de SAS** : indispensable pour accéder librement à mon SAS de départ.



AUCUN RETRAIT DE DOSSARD NE SERA POSSIBLE LE DIMANCHE 15 NOVEMBRE

Pensez à apporter un tote bag pour emporter votre dossard, votre t-shirt et les échantillons de nos partenaires !



COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?

IL FAUDRA VOUS MUNIR DE

Votre carte de retrait, envoyée par mail la semaine de l'événement et disponible sur votre espace coureur.

Une capture d'écran de votre PPS (Parcours Prévention Santé), si vous n'avez pas pu le joindre directement sur votre espace coureur, **ou votre licence FFA à jour**. **Aucun certificat médical ne sera accepté.**

IMPORTANT : TÉLÉCHARGEZ VOTRE CARTE DE RETRAIT AVANT D'ENTRER DANS LE GYMNASE

Le réseau y est très limité. Carte prête sur votre téléphone = remise de votre dossard en quelques secondes !

RETRAIT PAR UN TIERS

Un tiers peut retirer votre dossard avec **votre carte de retrait** ainsi qu'une **copie de votre pièce d'identité**.

LA CHECK-LIST DU RETRAIT

- Ma carte de retrait (téléchargée)
- Mon PPS ou ma licence FFA à jour
- Un tote bag pour tout emporter
- Pour un tiers : copie de ma pièce d'identité

- Je vérifie mon dossard et ma puce
- Je récupère mes épingles
- Je récupère mon bracelet de SAS
- Je récupère mon enveloppe d'infos pratiques

ACCÉDER À MON ESPACE COUREUR →

RETRAIT DES DOTATIONS

VOTRE T-SHIRT OFFICIEL

OÙ ET QUAND ?

Aux mêmes lieux et horaires que le retrait des dossards :

- Vendredi 13 novembre · 11 h 30 - 19 h
- Samedi 14 novembre · 10 h - 18 h

Le salon, Gymnase de la Biodiversité



IL FAUDRA VOUS MUNIR DE

Votre carte de retrait et **votre dossard** retiré au préalable.

Votre pièce d'identité en cours de validité (carte nationale d'identité ou passeport).

⚠ Les t-shirts étaient réservables lors de votre inscription et **les stocks sont limités par taille**. Si vous n'en avez pas réservé ou si votre taille est en rupture, aucun échange ne sera possible.

DOSSARD REÇU PAR VOIE POSTALE ?

Pas d'inquiétude si votre t-shirt n'était pas dans l'enveloppe : c'est tout à fait normal !

Vos dotations seront à récupérer le jour de votre course, au **stand dotations**, avant ou après l'épreuve.

VILLAGE PAUL-BERT · 8 H - 14 H 30

RETRAIT PAR UN TIERS

Un tiers peut retirer votre t-shirt avec **votre dossard** et **votre carte de retrait**.

L'AFFLUENCE

LE SALON

Préparez votre course en toute sérénité ! Trouvez le moment idéal pour retirer votre dossard et plongez au cœur de l'événement en découvrant nos exposants.

	10H-11H	11H-12H	12H-13H	13H-14H	14H-15H	15H-16H	16H-17H	17H-18H	18H-19H
VENDREDI	✕	🙂 DÈS 11 H 30	🥹	🥹	🙂	🥰	🥰	🙂	🥹
SAMEDI	🥹	🥹	🙂	🥰	🙂	🥹	🙂	🥰	✕

🥰 AFFLUENCE FAIBLE 🙂 AFFLUENCE MODÉRÉE 🥹 FORTE AFFLUENCE

PETIT RAPPEL DES HORAIRES

Vendredi 13 : de 11 h 30 à 19 h

Samedi 14 : de 10 h à 18 h

NOS CONSEILS

Évitez le vendredi soir et le samedi après-midi, les créneaux les plus chargés.

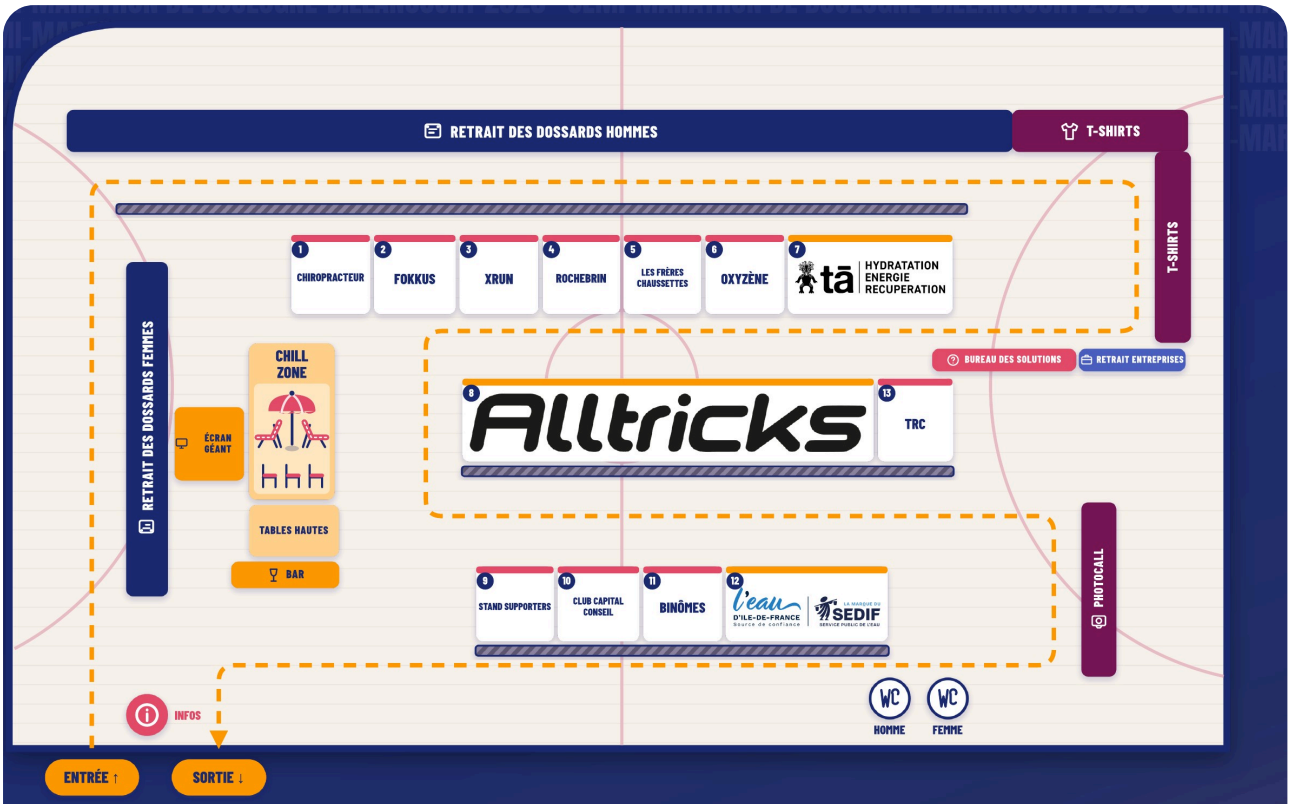
Venez en transports en commun ou à vélo.

Carte de retrait téléchargée = passage express.



LE SALON

PLAN DU VILLAGE



PARTENAIRES & EXPOSANTS

1. CHIROPRACTEUR
2. FOKKUS
3. XRUN
4. ROCHEBRIN
5. LES FRÈRES CHAUSSETTES
6. OXYZÈNE
7. TA ENERGY
8. ALLTRICKS
9. STAND SUPPORTERS
10. CLUB CAPITAL CONSEIL
11. BINÔMES
12. L'EAU D'ÎLE-DE-FRANCE
13. TRC

PARTENAIRE · EXPOSANT

SERVICES COUREURS

- RETRAIT DES DOSSARDS
- RETRAIT DES T-SHIRTS
- BUREAU DES SOLUTIONS
- RETRAIT ENTREPRISES
- INFOS
- BAR & CHILL ZONE
- ÉCRAN GÉANT
- PHOTOCALL
- TOILETTES HOMME / FEMME
- SENS DE CIRCULATION
- CLOISON

Vendredi 13 nov. · 11 h 30 - 19 h
Samedi 14 nov. · 10 h - 18 h

Gymnase de la Biodiversité
44 rue Marcel-Bontemps, Boulogne-Billancourt

PROGRAMME

LE SALON

VENDREDI 13 NOVEMBRE

OUVERTURE DU VILLAGE	11 h 30
REMISE DES DOSSARDS	11 h 30 - 19 h
FERMETURE DU VILLAGE	19 h

SAMEDI 14 NOVEMBRE

OUVERTURE DU VILLAGE	10 h
REMISE DES DOSSARDS	10 h - 18 h
FERMETURE DU VILLAGE	18 h



PROGRAMME

JOUR DE COURSE

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

OUVERTURE DES CONSIGNES	8 h
VILLAGE PAUL-BERT · RETRAIT DES DOTATIONS (DOSSARDS REÇUS PAR COURRIER)	8 h - 14 h 30
ACCÈS AUX SAS	à partir de 8 h 30
DÉPART DU SEMI-MARATHON	10 h
PREMIÈRES ARRIVÉES	11 h
PODIUM	11 h 30
KINÉS AU GYMNASE PAUL-BERT	11 h - 14 h 30
PERSONNALISATION DES MÉDAILLES	11 h - 14 h 30
FERMETURE · REPRISE DES CONSIGNES	14 h



SEMI-MARATHON

DIMANCHE 15 NOVEMBRE · INFOS PRATIQUES

10 h
DÉPART

3 h
BARRIÈRE HORAIRE

70 m
DÉNIVELÉ +

Accès au départ : 117 avenue Victor-Hugo, Boulogne-Billancourt

Ravitaillements solides et liquides tous les 5 km et à l'arrivée

Les **Joëlettes** partiront dans le dernier SAS, comme stipulé dans le règlement des courses à label.

Les **résultats** seront disponibles dès le dimanche 15 novembre après-midi sur le site internet.

CONSIGNES

Boulevard Jean-Jaurès

Dépose dès 8 h
Reprise avant 14 h

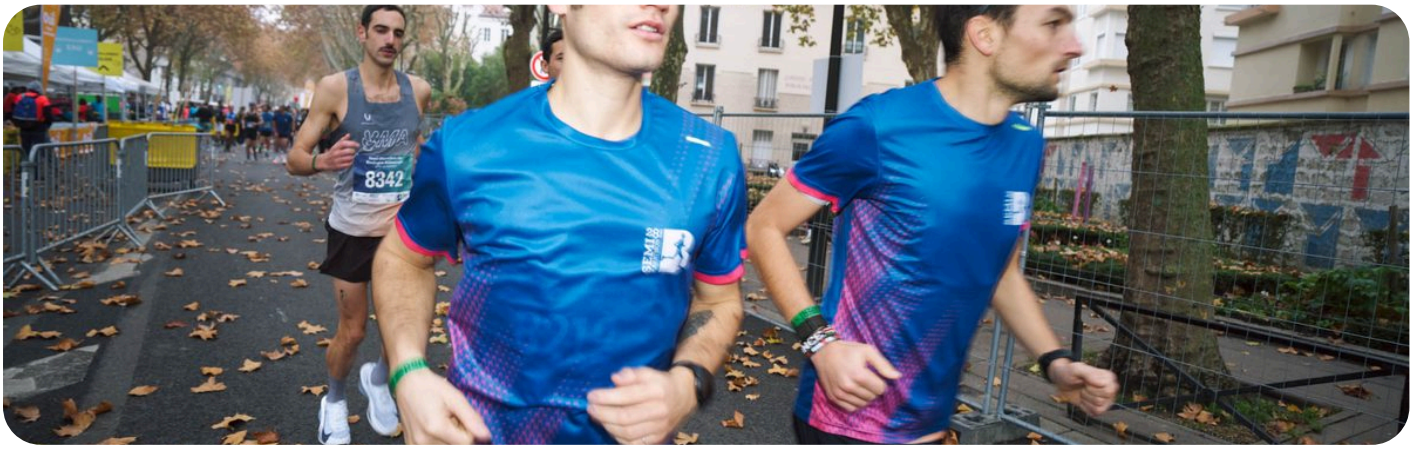
Sac de **20 L maximum**

TRANSPORTS

Métro 9 · Marcel Sembat (sorties 1 et 5) ou Billancourt

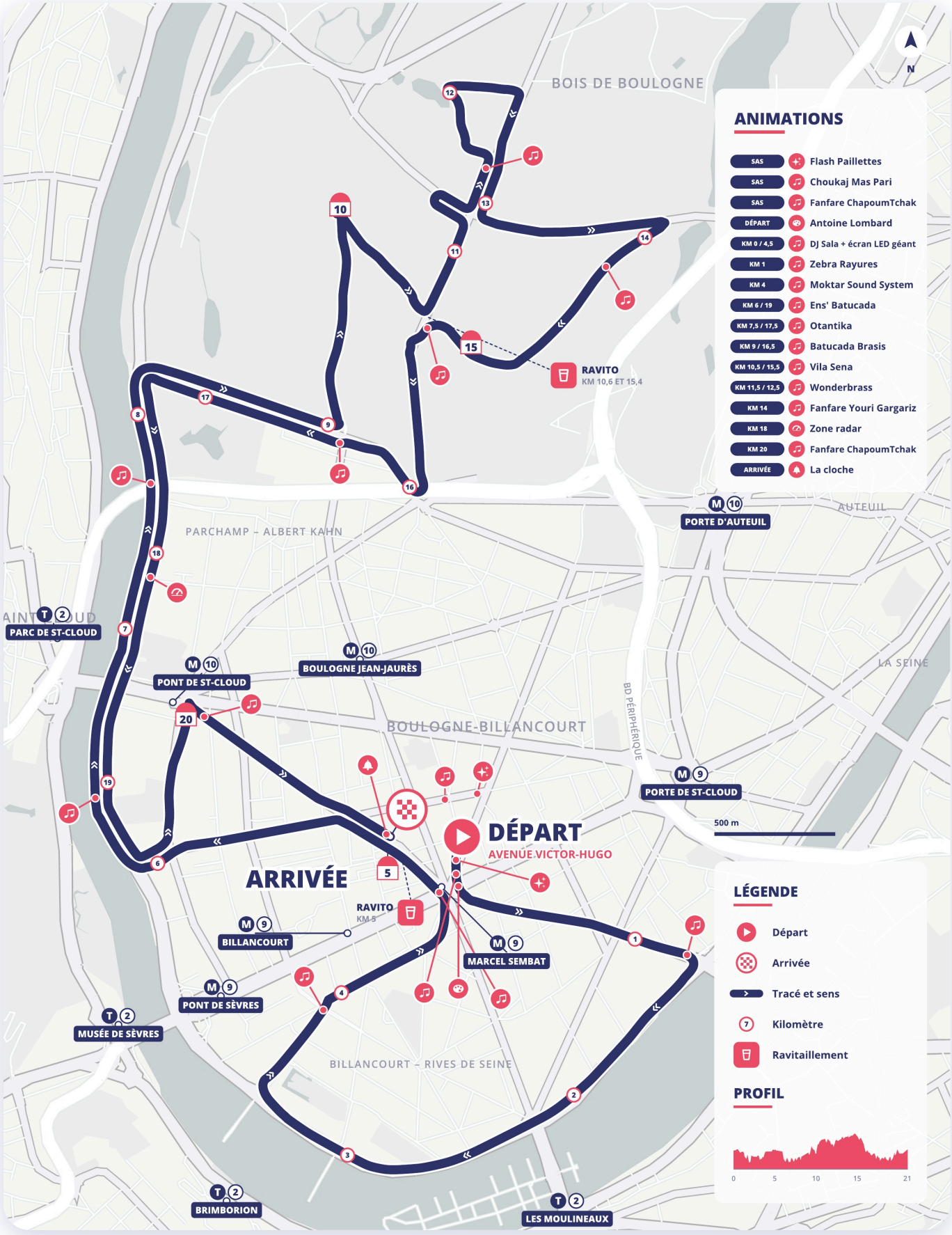
Bus 42 et 389 · Place Jules-Guesde

Pensez à prendre une **flasque ou une gourde** : vous pourrez la remplir aux ravitos !



LE PARCOURS

21,1 KM · SEINE, BOIS DE BOULOGNE & HÔTEL DE VILLE



ACCÈS ZONE DÉPART

PLAN DES SAS

DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026

10 H
AVENUE VICTOR-HUGO

Les départs seront donnés **par vagues** à partir de 10 h.

ACCÈS ET CONSIGNES

Accès en métro : ligne 9, Marcel Sembat (sortie 1 ou 5)

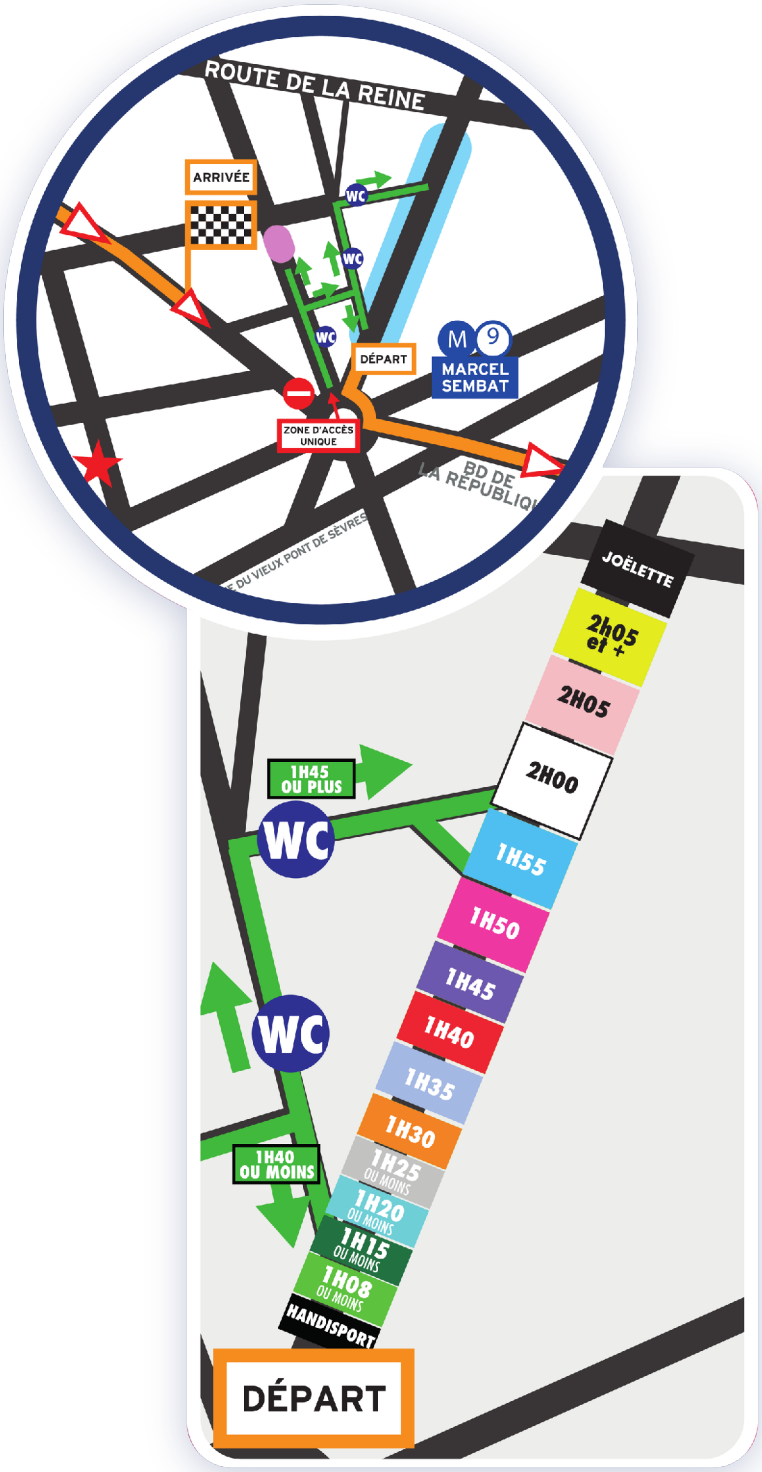
Consigne : boulevard Jean-Jaurès. 1 sac de 20 L par personne, pas d'affaires en « vrac » : clés, téléphone…

Merci de vous présenter sur la zone de départ **1 h avant le départ**.

Toilettes : boulevard Jean-Jaurès, rue de la Belle-Feuille, rue Gallieni.

Pour le respect des riverains, merci de ne pas uriner en dehors des zones prévues.

CONSIGNES
VILLAGE DE COURSE
TOILETTES
PARCOURS



LA ZONE D'ARRIVÉE

FIN DE COURSE



- ACCÈS COUREURS ENTREPRISES
- ACCÈS ESPACE MASSAGES
- SORTIE
- CONSIGNES
- WC TOILETTES
- RAVITAILLEMENTS
- HÔTEL DE VILLE
- TENTE ÉLITES OFFICIELS
- FAN ZONE
- GYMNASE PAUL-BERT, KINÉS GRAND PUBLIC

SORTIE AVEC CONSIGNE
Via le boulevard Jean-Jaurès, par l'avenue André-Morizet

KINÉS
Gymnase Paul-Bert, accès via l'avenue du Général-Leclerc

SORTIE SANS CONSIGNE
Via l'avenue André-Morizet

PERSONNALISATION DE MÉDAILLE
Gymnase Paul-Bert

LES RAVITAILLEMENTS

Des ravitaillements **solides et liquides** vous sont proposés **tous les 5 km environ** et à l'arrivée.

Km 5 — AVENUE ANDRÉ-MORIZET

ORANGES · POMMES

Km 10 — ALLÉE DE LA REINE-MARGUERITE

ORANGES · POMMES · FIGUES · ABRICOTS SECS · PÂTES DE FRUITS · GELS TA ENERGY

Km 15 — ALLÉE DE LA REINE-MARGUERITE

ORANGES · POMMES · FIGUES · ABRICOTS SECS · PÂTES DE FRUITS · BONBONS · PAIN D'ÉPICES · TUC · GELS TA ENERGY

Arrivée — AVENUE ANDRÉ-MORIZET

ORANGES · POMMES · NOIX · NOISETTES · COOKIES · PAIN D'ÉPICES · BONBONS · PAIN · FROMAGE · TUC

FRUITS FRAIS · FRUITS SECS · SUCRÉ · SALÉ · ÉNERGIE

Eau sur tous les ravitaillements. Gels TA Energy aux km 10 et 15.

Des écocups seront fournis sur les ravitaillements, vous pouvez également prendre une flasque : **des rampes à eau** seront à votre disposition pour la remplir.



MENEURS D'ALLURE

AVEC LE TEMPO RUN CLUB

Vous visez un chrono de haut niveau ? Les meneurs d'allure du **Tempo Run Club** emmènent les groupes les plus rapides, de **1h04 à 1h18**.

1h06

3'08 /km · 19,2 km/h



CLÉMENT BRUCHON

1h08

3'13 /km · 18,6 km/h



JUSTIN DOURLENS

1h10

3'19 /km · 18,1 km/h

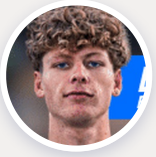


RÉMI DEPREZ

1h12

3'25 /km · 17,6 km/h





TOM CONNERY
ÉLIE COMBAT

1h15

3'33 /km · 16,9 km/h



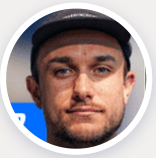


QUENTIN OLLIVIER
CLÉMENT THOMAS

1h18

3'42 /km · 16,2 km/h







BASTIEN HESLAN
NICOLAS VESPIER
LÉO PANNETIER

Repérez leur **dossard pacer** dans les premiers SAS et calez-vous dans leur foulée. Pour les objectifs à partir de 1h20, retrouvez les meneurs Xrun dès la page suivante.

MENEURS D'ALLURE

AVEC LA TEAM XRUN

Nos meneurs d'allure vous accompagnent pour atteindre votre objectif. Repérez leur **drapeau** dans votre SAS de départ et calez-vous dans leur foulée !

OBJECTIF	ALLURE	VITESSE	MENEUR(S)
1h20	3'48 /km	15,8 km/h	Julien Poirel
1h30	4'16 /km	14,1 km/h	Mathieu Sanguinetti, Olivier Lafarge
1h35	4'30 /km	13,3 km/h	Johann Granara, Laurent Curny
1h40	4'44 /km	12,7 km/h	Arnaud Sourrisseau
1h45	4'59 /km	12,1 km/h	Lionel Cavallière, Timothée Duriez
1h50	5'13 /km	11,5 km/h	Frédéric Favreau, Tristan Alary Sarda, Justyna Kudla
1h55	5'27 /km	11,0 km/h	Hervé Pallotta
2h05	5'55 /km	10,1 km/h	Catherine Plassier, Nathalie Bosquet
2h05 et +	5'55 /km	10,1 km/h	Diane Sibille
2h10	6'10 /km	9,7 km/h	Stéphanie Garnot
2h45 · serre-file	7'49 /km	7,7 km/h	Agnès Negroni, Karine Pled

De 1h06 à 1h18 : meneurs d'allure du Tempo Run Club, page 16.



MENEUR 1H20 — JULIEN POIREL

3'48 /km · 15,8 km/h

Je suis Julien, et je ferai partie du binôme de meneurs d'allure en charge du groupe sub 1h20. C'est une expérience qui me trottait dans la tête depuis un moment, et je suis vraiment heureux de pouvoir la vivre cette année. Mordu de course à pied, je suis un passionné de semi et de marathon : des distances qui se méritent, avec des semaines de préparation à répéter l'allure cible jusqu'à ce qu'elle devienne une seconde nature. Ce qui me fait vraiment vibrer, au-delà du chrono, c'est de m'entraîner avec ma bande de potes. Seul, on va vite ; ensemble, on va encore plus vite ! Le jour de la course, mon rôle sera simple : donner un rythme régulier et motiver les troupes, du départ à l'arrivée. Rendez-vous le 15 novembre pour courir ces 21,1 km en moins de 1h20 !



MENEUR 1H30 — MATHIEU SANGUINETTI

4'16 /km · 14,1 km/h

En trail comme sur route, les chronos se construisent avec régularité et maîtrise. Je serai là pour vous guider, vous encourager et vous faire passer la ligne en 1h30 dans les meilleures conditions. En clair : vous éviter le classique premier kilomètre couru comme une finale olympique ! Concentrez-vous sur votre course, je m'occupe du tempo. Ensemble, cap sur les 1h30 avec le sourire !

MENEURS D'ALLURE

AVEC LA TEAM XRUN



MENEUR 1H30 **OLIVIER LAFARGE** 4'16 /km · 14,1 km/h

Coureur depuis des années sur route puis sur trail, j'ai découvert l'année dernière le plaisir de courir pour les autres en tant que meneur d'allure : partager, aider, accompagner, encourager, c'est exactement les valeurs du trail que je retrouve en tant que meneur d'allure et qui me font vibrer aujourd'hui, beaucoup plus que de battre un RP. Fier et content de faire partie de la team, et encore plus à Boulogne, lieu parfait pour exprimer ces valeurs !



MENEUR 1H35 **JOHANN GRANARA** 4'30 /km · 13,3 km/h

27 ans de course à pied, principalement en ultra-distance. Et troisième fois en meneur d'allure sur le Semi de Boulogne, avec toujours la même envie : partager avec passion, accompagner, et permettre à chacun de se dépasser, quel que soit le niveau. Une phrase qui nous guide, dans les bons moments comme dans les plus durs : « Never Give Up ! »



MENEUR 1H35 **LAURENT CURNY** 4'30 /km · 13,3 km/h

Courir, partager, redonner. Du marathon à l'ultra-trail, le sport m'apprend à persévérer, à rester humble et à savourer le chemin. Un chrono, un premier semi, une cause ou une personne chère : chacun a sa raison de prendre le départ, et nous faisons tous partie d'une même communauté. Être meneur d'allure au semi-marathon de Boulogne, c'est le bonheur de vous accompagner et de redonner un peu de ce que la course m'apporte. C'est aussi rendre hommage aux bénévoles, sans qui aucune course ne serait possible. Hâte de partager ces 21,1 km avec vous, avec le sourire jusqu'à la ligne d'arrivée !



MENEUR 1H40 **ARNAUD SOURRISSEAU** 4'44 /km · 12,7 km/h

Coureur passionné, avec au moins un marathon par an, je suis convaincu que les plus belles performances sont aussi celles que l'on partage. Être meneur d'allure, c'est bien plus que tenir un chrono : c'est vous accompagner, vous encourager, vous donner confiance dans les moments difficiles et surtout vous transmettre l'énergie du groupe. « Yes we can ! » Parce qu'au-delà du chrono, le plus beau, c'est de vivre cette aventure ensemble !



MENEUR 1H45 **LIONEL CAVALLIÈRE** 4'59 /km · 12,1 km/h

Ce sera ma 4e expérience comme pacer au Semi de Boulogne-Billancourt, après 1h45, 1h40 et 1h30. J'adore guider un groupe, enlever la pression du chrono et faire de la course un vrai moment de plaisir partagé. Je gère l'allure, vous gardez le sourire : l'objectif, c'est qu'on franchisse la ligne heureux et fiers de ce qu'on a accompli ensemble.

TD

MENEUR 1H45 **TIMOTHÉE DURIEZ** 4'59 /km · 12,1 km/h

J'aurai le plaisir d'être meneur d'allure sur le SAS 1h45 du Semi-Marathon de Boulogne-Billancourt. Spécialisé en ultra-distance (80 et 100 km), je suis ravi de revenir sur une distance plus rapide pour accompagner et motiver les coureurs tout au long du parcours. Hâte de célébrer l'arrivée et la réussite de tous ceux qui atteindront leur objectif !

MENEURS D'ALLURE

AVEC LA TEAM XRUN



MENEUR 1H50 **FRÉDÉRIC FAVREAU** 5'13 /km · 11,5 km/h

Je me suis mis à la course à pied il y a à peine 6 ans et mon premier vrai challenge a été un semi-marathon. Après le Marathon de Paris en 2023, j'ai progressivement évolué vers le trail, jusqu'à 80 km sur les Templiers. J'aime pour autant toujours courir sur la route et le semi reste pour moi la course « plaisir ». J'ai fait mes meilleurs temps sur le semi de Boulogne-Billancourt et j'accompagnerai avec plaisir tous ceux qui veulent terminer en 1h50 !



MENEUR 1H50 **TRISTAN ALARY SARDA** 5'13 /km · 11,5 km/h

Je me suis mis à la course pendant le deuxième confinement de 2020, avec une vieille paire de baskets dans le parc derrière chez moi. Et depuis, la drogue fait plus que jamais effet ! Je suis aujourd'hui spécialisé dans le trail moyenne distance (entre 40 et 60 km), après de premières expériences sur plat (10 km, semis, marathons). D'un naturel altruiste et encourageant, c'est avec plaisir que je vous accompagnerai sur 1h50, pour ma première expérience de meneur d'allure.



MENEUSE 1H50 **JUSTYNA KUDLA** 5'13 /km · 11,5 km/h

Maman de deux petites filles et membre de la team XRun, je suis une passionnée de course à pied, de trail et d'ultra-trail. Cette année, j'ai vécu de magnifiques expériences : l'EcoTrail Paris 120 km, le Marathon du Mont-Blanc, les 24 h du Fer à cheval et les Templiers. Pour ma deuxième participation au Semi de Boulogne-Billancourt, je change de rôle : ce n'est pas mon chrono qui compte, mais le vôtre ! Ma mission ? Vous encourager, partager mon énergie et vous accompagner jusqu'à la ligne d'arrivée, avec le sourire !



MENEUR 1H55 **HERVÉ PALLOTTA** 5'27 /km · 11,0 km/h

Coureur régulier et adepte d'ultra-trail, je mets mon endurance au service du peloton en tant que meneur d'allure depuis plus de 4 ans sur le Semi de Boulogne-Billancourt. Ma promesse : la régularité. Oubliez la montre et le stress du rythme : avec ma coéquipière, nous nous occupons de la cadence avec une précision d'horlogers. Une gestion d'allure lissée vous préserve pour garder toute votre énergie pour le dernier kilomètre : c'est le moment parfait pour accélérer et aller chercher un chrono encore meilleur que prévu ! Rejoignez le groupe et franchissons la ligne ensemble !

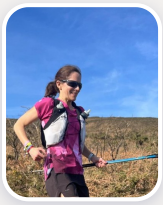


MENEUSE 2H05 **CATHERINE PLASSIER** 5'55 /km · 10,1 km/h

J'ai 65 ans, et pour cette édition 2026 j'aurai le plaisir de vous accompagner pour un objectif de 2h05. Coureuse régulière depuis de nombreuses années, c'est précisément sur cette course que j'ai découvert le plaisir d'accrocher un dossard... à presque 50 ans ! J'ai participé depuis à de nombreuses courses, dont une douzaine de marathons, et c'est à Boulogne que j'ai renouvelé de nombreuses fois le bonheur d'accompagner les coureuses et coureurs vers la ligne d'arrivée. Le 15 novembre, je serai auprès de vous pour courir, vous soutenir et partager votre joie, avec le sourire !

MENEURS D'ALLURE

AVEC LA TEAM XRUN



MENEUSE 2H05 **NATHALIE BOSQUET** 5'55 /km · 10,1 km/h

Passionnée de course à pied sur route et sur chemins depuis 15 ans, avec XRun depuis 9 ans, j'ai couru plusieurs marathons, l'UTMB, la Diagonale des fous, des trails par étapes... Même si ma préférence va à la montagne, j'affectionne particulièrement le semi de Boulogne que j'ai couru plusieurs fois. Ce sera ma 3e expérience en tant que meneuse d'allure. Vous accompagner vers votre objectif est un plaisir, j'ai hâte de vous rencontrer et de courir pour vous.



MENEUSE 2H05 ET + **DIANE SIBILLE** 5'55 /km · 10,1 km/h

Passionnée de montagne, je me suis mise à courir pour découvrir de beaux endroits et j'ai commencé avec le semi de Boulogne ! Depuis, je fais du long, voire du très long, comme la PTL cette année. J'aime le partage avec les coureurs et les bénévoles alors... pourquoi pas partager différemment en étant meneuse d'allure ? Habitant et travaillant à Boulogne en tant qu'ostéopathe, je suis ravie de revenir sur l'une de mes premières courses et de vous accompagner pour finir en bon état !



MENEUSE 2H10 **STÉPHANIE GARNOT** 6'10 /km · 9,7 km/h

J'ai 54 ans et je suis Boulonnaise depuis de nombreuses années. Associée Xrun depuis 2022, je prendrai cette année le départ du Semi de Boulogne-Billancourt pour la 8e fois en tant que meneuse d'allure en 2h10. Après des débuts sur route, je me suis progressivement orientée vers le trail. Ici, je cours avant tout pour les autres : les accompagner, les encourager et les aider à garder le rythme jusqu'à la ligne d'arrivée. Mon plus grand plaisir est de les voir atteindre leur objectif et terminer la course heureux et fiers d'eux. Des sourires, de l'émotion et la fierté : voilà ce qui rend cette expérience si belle !



FERMEUSE 2H45 **AGNÈS NEGRONI** 7'49 /km · 7,7 km/h

Je pratique la course à pied depuis une dizaine d'années, avec une préférence pour le trail : boue, neige, pierres et dernièrement sable ! J'apprécie aussi le bitume, avec notamment 3 marathons. Souvent dans les derniers finishers, ça reste toujours un plaisir de franchir la ligne d'arrivée. L'important, c'est la bonne humeur ! C'est ma 1re participation à ce Semi et c'est avec plaisir que je vous accompagnerai jusqu'au bout : comptez sur moi pour en faire un vrai moment de plaisir.



FERMEUSE 2H45 **KARINE PLED** 7'49 /km · 7,7 km/h

Mon objectif ? Votre réussite. Marathons, 100 bornes, ultra-trails... autant d'expériences qui m'ont forgé le mental et confirmé une conviction : avec de la volonté, de la confiance et de la motivation, on est capable de bien plus qu'on ne l'imagine ! Aujourd'hui, je donne un nouveau sens à ma passion en devenant meneuse d'allure : vous rassurer, vous encourager et vous accompagner dans votre défi. Parce qu'au-delà du temps, il y a le partage, l'entraide et cette formidable énergie qui nous pousse à avancer ensemble.

ET QUAND ÇA DEVIENT DUR ?

Sur ce parcours, la fatigue se fait souvent sentir dans le **Bois de Boulogne**, entre le 10e et le 15e kilomètre, puis sur le retour le long de la Seine, vers le 20e. C'est là que la tête commence à négocier.

VOTRE RÉPONSE

Préparez la phrase que vous vous direz à ce moment-là. Par exemple :

« J'ai encore 10 km »
→ « Jusqu'au prochain ravito. »

« Je n'y arriverai pas »
→ « Encore un kilomètre. »

Trouvez la vôtre, avec vos propres mots. C'est elle qui vous reviendra dimanche.

CETTE SEMAINE

Chaque soir, fermez les yeux deux minutes. Vous êtes dans le Bois, les jambes lourdes, et le doute arrive. Répondez-lui avec votre phrase, puis imaginez que vous repartez.

Si vous courez d'ici dimanche, répétez-la à voix basse quand l'effort monte.

DIMANCHE, ÉCRIVEZ-LA SUR VOTRE MAIN.

POURQUOI ÇA MARCHE

Quand l'effort devient dur, on réfléchit moins : on suit la première phrase qui vient, et sans préparation, c'est souvent le doute. Si vous avez répété votre réponse chaque soir, c'est elle qui viendra en premier. Et le jour J, ce moment vous paraîtra déjà familier.



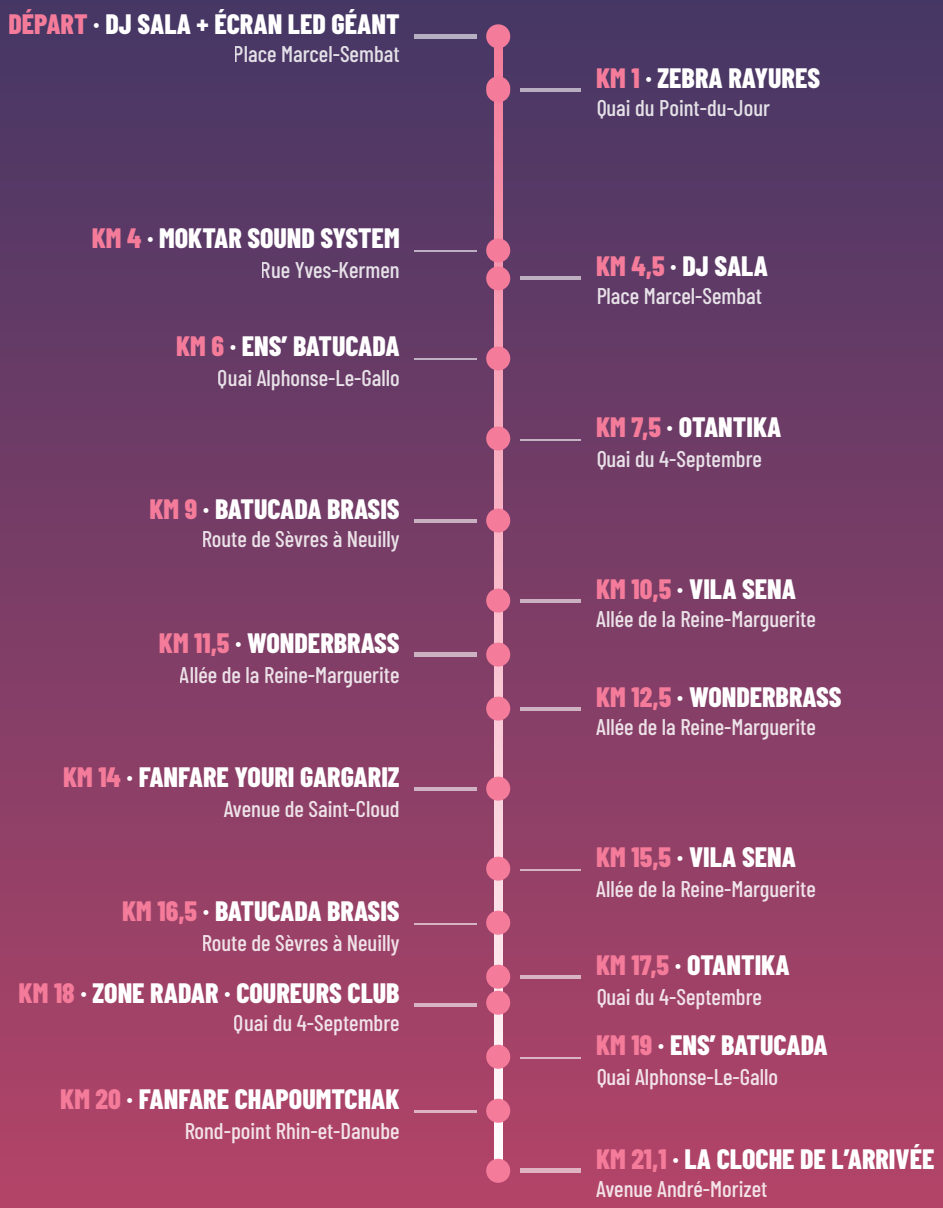
POUR ALLER PLUS LOIN
fokkus.fr
L'app sur l'App Store →

ANIMATIONS PARCOURS

Fanfares, batucadas et DJ : **plus de 15 animations** vous portent du départ jusqu'à la ligne d'arrivée !

AVANT LE DÉPART

MAQUILLAGE PAILLETÉ Flash Paillettes · SAS 1 et 2	8 h - 10 h
FANFARE AVANT L'ACCÈS AUX SAS Choukaj Mas Pari · rue Georges-Sorel	8 h 30 - 10 h
FANFARE AVANT L'ACCÈS AUX SAS Fanfare ChapoumTchak · rue Gallieni	8 h 30 - 10 h
GESTE ARTISTIQUE DANS LES SAS Antoine Lombard · avenue Victor-Hugo	9 h 50



NOS ENGAGEMENTS

UNE COURSE QUI S'ENGAGE

27 % DE L'ÉMISSION CARBONE DE L'ÉVÉNEMENT VIENT DU TRANSPORT DES PARTICIPANTS !

C'est pourquoi nous vous conseillons fortement d'utiliser le réseau de transport en commun !

21 645 LITRES D'EAU ÉCONOMISÉS !

Nos toilettes présentes sur la course sont des toilettes sèches.

13 000 MÉDAILLES EN BOIS

Nos trophées et médailles sont fabriqués en bois issu de forêts françaises gérées durablement : en matériaux renouvelables et respectueux de l'environnement. 13 000 médailles en bois, c'est **18 316 kg de CO_2 évités**, ce qui équivaut à 229 smartphones ou 4 163 allers-retours Paris-Marseille en TGV !

BOUTEILLES ET GOBELETS À USAGE UNIQUE ÉVITÉS

Le Semi-marathon de Boulogne-Billancourt se branche au réseau d'eau de la ville afin de proposer à ses participants un ravitaillement en eau avec 0 bouteille plastique.

PRODUITS LOCAUX ET EN CIRCUIT COURT PRIVILÉGIÉS

Les produits proposés sur les ravitaillements proviennent principalement des producteurs de la région. Cette démarche garantit des en-cas frais sur les ravitaillements tout en réduisant l'empreinte carbone.

UN ENGAGEMENT FORT POUR LE SPORT FÉMININ

L'initiative Pace Her est pensée avec un seul objectif : mettre à l'honneur l'énergie et le dépassement des femmes dans la course à pied.

UN ÉVÉNEMENT ACCESSIBLE ET INCLUSIF

Notre parcours est construit afin de proposer une épreuve accessible à toutes et tous !

UN ÉLAN DE SOLIDARITÉ VERS L'HIMALAYA

Au-delà du défi sportif, une belle occasion de soutenir une cause lointaine est proposée au moment de l'inscription. Les dons libres récoltés permettent ainsi d'accompagner l'éducation et le quotidien des enfants dans les villages himalayens.





POUR VOS SUPPORTERS

LE SUPPLÉMENT OFFICIEL DU SUPPORTER

Où se placer, temps de passage par SAS, spots conseillés, zone d'arrivée : partagez-le avec vos proches pour qu'ils ne ratent rien de votre course !

TÉLÉCHARGER LE SUPPLÉMENT →

TRACKANZA

SUIVI LIVE & INFOS PRATIQUES



SUIVEZ VOS PROCHES !

Grâce au numéro de dossard de vos proches, **suivez-les en live** pendant leur course ! Vous pouvez même leur envoyer des **messages d'encouragement**. Retrouvez les animations et les ravitaillements afin de préparer votre itinéraire !

SUIVI LIVE

trackanza.com/smbb

VOS INFOS PRATIQUES DANS VOTRE POCHE

Où sont les consignes ? Dans quelle rue se trouve votre SAS de départ ? À quelle heure a lieu l'échauffement ? Toutes les réponses à vos questions en scannant ce QR code :

VILLAGE DIGITAL

trackanza.com/village/smbb

SOYEZ LE MEILLEUR SUPPORTER !

LE STAND SUPPORTERS

PANCARTES, PRÉNOMS & TATOUAGES

AU SALON · VENDREDI & SAMEDI

Coureurs, supporters : venez faire le plein de bonne humeur avant la course au **stand supporters** du village !

Gymnase de la Biodiversité · stand n° 9 sur le plan (page 08)



1 VOTRE DOSSARD SE PERSONNALISE

Venez chercher votre étiquette avec votre prénom au stand supporters !

2 VENEZ CRÉER VOTRE PANCARTE

Tout est à disposition pour que chacun puisse faire sa pancarte.

3 RÉCUPÉREZ VOTRE TATOUAGE

Un tatouage éphémère dédié à votre temps !



LA MÉDAILLE

29E ÉDITION



UNE MÉDAILLE EN BOIS, MADE IN FRANCE

À l'arrivée, chaque finisher reçoit sa médaille de la 29e édition. Elle est fabriquée en **bois issu de forêts françaises gérées durablement** : un matériau renouvelable et respectueux de l'environnement.

13 000
MÉDAILLES EN BOIS

18 316 kg
DE CO_2 ÉVITÉS

Soit l'équivalent de 229 smartphones ou 4 163 allers-retours Paris-Marseille en TGV !

DIRECTION PAUL-BERT

RÉCUPÉRATION & PERSONNALISATION DE MÉDAILLE

GYMNASE PAUL-BERT

9 rue Paul-Bert, Boulogne-Billancourt · **entrée via l'avenue du Général-Leclerc**

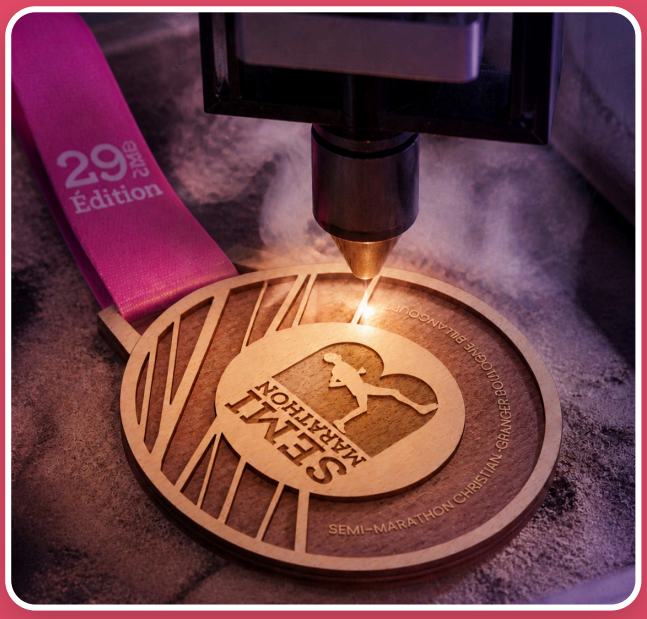
Après la ligne d'arrivée, suivez la flèche violette : récupération et personnalisation de votre médaille se passent au même endroit !



UN MASSAGE APRÈS LA COURSE ?

40 kinés pour prendre soin de vous

De 11 h à 14 h 30



GRAVEZ VOTRE PRÉNOM OU VOTRE TEMPS

8 €

PAIEMENT UNIQUEMENT EN CB

De 11 h à 14 h 30

Dossard reçu par voie postale ? Votre t-shirt vous attend au **stand dotations** du gymnase Paul-Bert, **de 8 h à 14 h 30**.

VOS PHOTOS

SOUVENIRS DE COURSE

Les photographes officiels sont répartis sur tout le parcours et à l'arrivée. Pour vous retrouver facilement sur les photos, quelques règles simples :



Durant la course, **portez votre dossard de manière visible**, sur le devant, pour vous retrouver sur les photos officielles !

Ne le cachez pas sous une veste ou une ceinture.

Ne le pliez pas : il contient votre puce de chronométrage.

Votre étiquette consigne doit être collée derrière votre dossard pour ne pas gêner la détection de votre numéro de dossard.

VOS PHOTOS SUR PHOTORUNNING

Retrouvez toutes vos photos de course après l'épreuve, en recherchant votre numéro de dossard.

VOIR MES PHOTOS →

CIRCULATION ET STATIONNEMENT

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

CIRCULATION ET STATIONNEMENT INTERDITS

SAMEDI 14 NOV. 20 H → DIMANCHE 15 NOV. 15 H

PRINCIPALES RUES FERMÉES

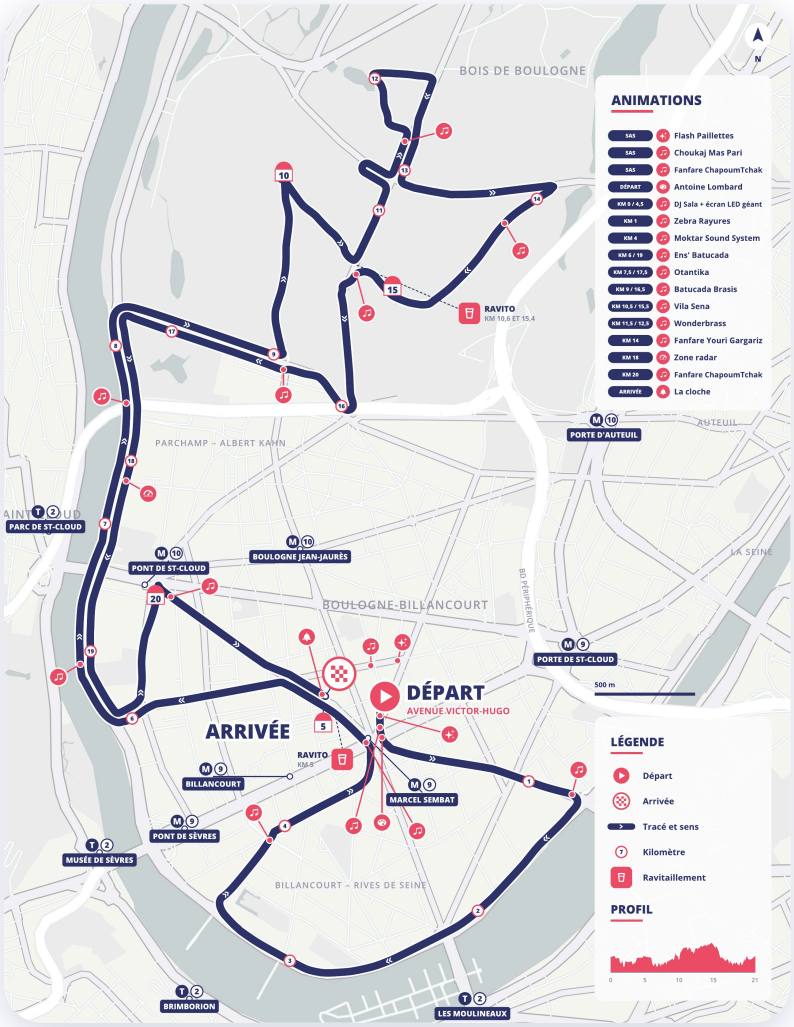
- Rue de Sèvres
- Boulevard Anatole-France
- Quai Le Gallo
- Rue Gallieni
- Rue Georges-Sorel
- Rue de la Belle-Feuille
- Avenue André-Morizet
- Avenue Victor-Hugo
- Boulevard Jean-Jaurès

Liste complète sur semi-marathonbb.fr

CARTE WAZE DES ROUTES FERMÉES

Prévoyez vos trajets : la carte prend en compte toutes les fermetures.

OUVRIR →



Privilégiez les transports en commun : métro 9, stations Marcel Sembat et Billancourt.

LES ACCÈS

MOBILITÉS DOUCES

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Le Gymnase de la Biodiversité et le départ sont accessibles en transports en commun :

Métro 9 · stations Marcel Sembat et Billancourt

Bus 42 et 389 · arrêt Place Jules-Guesde

À VÉLO ?

Pour un départ sans stress et des déplacements fluides, utilisez les **stations Vélib'**.

CARTE DES STATIONS →

BUS DÉVIÉS LE DIMANCHE 15 NOVEMBRE

LIGNE	DÉVIATION / PERTURBATION
123 et 175	4 h 30 - 15 h
126	sam. 23 h 30 - dim. 18 h
189 (quai du Point-du-Jour)	7 h 30 - 15 h
289 (avenue de la République)	4 h 30 - 15 h
389	4 h 30 - 15 h
241	limitation au pont de Suresnes
260	4 h 30 - 15 h
70	4 h 30 - 15 h
42	4 h 30 - 15 h
N162	4 h 30 - fin de service
467	4 h 30 - 15 h
160	limitation au pont de Saint-Cloud

LES ACCÈS

PARKINGS

Si vous venez en voiture, voici les options de parking disponibles à proximité du départ :

PARKING Q-PARK · GRATUIT DE 8 H À 15 H

- **Entrée** : par la route de la Reine, puis la rue de la Saussière.
- **Sortie** : en contresens par la rue de la Saussière, puis la rue Gallieni et enfin la rue d'Aguesseau.

PARKING DES PASSAGES

- **Entrée** : par la route de la Reine, puis la rue de la Saussière.
- **Sortie** : via la rue d'Aguesseau.

AUTRES PARKINGS INDIGO (TARIFS HABITUELS)

- Parking Indigo Boulogne-Billancourt Rives de Seine
- Parking Indigo Boulogne-Billancourt Marché
- Parking Indigo Boulogne-Billancourt Heyrault

Pensez au covoiturage et anticipez les fermetures de routes (page 30).

NOS PARTENAIRES

ORGANISÉ PAR

AC BB Boulogne Billancourt

Boulogne-Billancourt

MERCI À NOS PARTENAIRES

Veolia

idex — Valoriser les énergies

Alltricks

l'eau d'Ile-de-France Source de confiance | La marque du Sedif Service public de l'eau

BoursoBank

by Strava Runna

Région îledeFrance

Passages — Centre commercial-Boulogne

tā Hydratation Energie Récupération

UN ÉVÉNEMENT

Playground



RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART !

Dimanche 15 novembre 2026 · 10 h · avenue Victor-Hugo

INSTAGRAM FACEBOOK STRAVA

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE LA COURSE SUR NOS RÉSEAUX

www.semi-marathonbb.fr · #SMBB2026