



[www.24h-rennes.fr](http://www.24h-rennes.fr)



[www.coueursdextreme.fr](http://www.coueursdextreme.fr)

# Les 24 Heures de Rennes

...et aussi...  
12<sup>h</sup> INDIVIDUEL  
6<sup>h</sup> INDIVIDUEL

**24<sup>h</sup>  
DE RENNES**

Samedi  
**1<sup>er</sup> AVRIL 2017**

*24h pour courir la distance maximale*

10€

M  
La Poterie

Complexe sportif  
André Frenais

Dimanche  
**2 AVRIL 2017**

10€

[www.24h-rennes.fr](http://www.24h-rennes.fr)

## A chacun son défi...

- 24 heures Individuel / Label Régional
- 12 heures Individuel
- 6 heures Individuel
- La 360' de Rennes : 6H en relais



## L'édito

L'édition 2017 des 24 heures de Rennes est la 10ème du nom ! Ancrée désormais comme un incontournable des courses horaires longues durées en France, nous souhaitons sans cesse apporter des réponses aux souhaits de nos coureurs et partenaires.

Cette épreuve a ainsi évolué en proposant des défis divers et variés (12H / 6H) et la possibilité entre autre de se challenger par équipe. Nous avons voulu aussi proposer un parcours plus convivial, sans aucun doute plus adapté aux performances.

Les organisateurs sont également très sensibles à des attentes connexes à la course auprès des coureurs eux-mêmes, mais aussi auprès des accompagnateurs, des média, des partenaires financiers. Cette édition saura nous l'espérons répondre à tous ces objectifs.

Label régional en 2017, nous souhaitons nourrir ainsi de nouvelles ambitions pour les années à venir.

2017 est également l'occasion de créer une nouvelle course : **La 360' de Rennes**, un relais de 6H par équipe de 3 à 4 coureurs, l'occasion de se surpasser en relais !

Gaëtan LOUIS  
Directeur de course

- L'association « Coureurs d'Extrême » -



Basée à Thorigné-Fouillard, cette association (loi 1901) créée en juillet 2004 est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme depuis octobre 2007.

Son but est de favoriser, développer, et promouvoir, la pratique de la course à pied dans toute sa diversité, et d'aider ses adhérents à participer à des courses sortant de l'ordinaire, qu'elles se déroulent en France ou ailleurs dans le monde.

S'appuyant sur des entraînements structurés, encadrés par des entraîneurs spécialisés hors-stade formés par la FFA, elle s'attache à préparer au mieux ses adhérents aux diverses pratiques du hors-stade : courses sur route (10 km, semis, marathon, 100 km ou courses « horaire »), cross ou Trail (courses nature, Trail court/Trail/Ultra trail,...), voire C.O. ou raid multi-sport pour certains de ses membres.

« Notre but est de favoriser, développer et promouvoir la pratique de la course à pied dans toute sa diversité, et d'aider nos adhérents à participer à des courses sortant de l'ordinaire et conviviales, qu'elles se déroulent en France ou ailleurs dans le monde. » aime rappeler Marie-Pierre Meillan, Présidente de l'Association.

Effectifs 2017 : 57 adhérents dont 50 licenciés FFA principalement des résidents de Thorigné-Fouillard, Cesson Sévigné et Rennes mais aussi des adhérents originaires des autres communes environnantes ou de l'extérieur du département.

L'association assure également une activité d'organisation de courses, avec les « **24 Heures de Rennes** » d'une part, mais également en décembre le « **Trail du Porteur d'eau** ». Cette course nature qui s'est déroulée le 4 décembre 2016 sur la commune de Thorigné-Fouillard et en forêt de Rennes propose trois épreuves, et notamment la course « Elle et Lui », duo mixte sur 10 km.





L'épreuve se déroulera les samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 avril 2017.

Comme chaque année depuis sa création en 2008, les 24 Heures de Rennes est une course à Label Régional.

Il s'agit d'une course horaire, dont le but pour les concurrents est de parcourir le plus grand nombre de tours (et donc de kilomètres) sur un circuit « fermé » en un délai imparti de 6, 12 ou 24 heures.



Ouverte aux coureurs hommes et femmes, licenciés ou non licenciés FFA, dans les catégories Espoirs, Seniors et Vétérans, en individuel sur les 3 durées (6 - 12 et 24 heures).

Les marcheurs sont également accueillis sur l'épreuve, cependant, aucun classement spécifique aux marcheurs ne sera mis en place.

Déroulement des épreuves :

- 24H individuel, du 1/04 10h00 au 2/04 10h00
- 6H individuel, le 1/04 de 12h00 à 18h00
- 12H individuel, du 1/04 21h00 au 2/04 9h00

Modalités d'inscriptions :

- 50 € jusqu'à 5 mars 2017 et 55 € après le 5 mars 2017 pour les 24H,
- 40 € jusqu'à 5 mars 2017 et 45 € après le 5 mars 2017 pour les 12H
- 35 € jusqu'à 5 mars 2017 et 40 € après le 5 mars 2017 pour les 6H,
- 17 € par coureur jusqu'à 5 mars 2017 et 20 € après le 5 mars 2017 pour la 360'



- Nouveauté 2017 : la 360' de Rennes -

Epreuve créée en 2008, ce sera donc cette année la dixième édition, et celle-ci verra la mise en place d'une nouveauté avec **la création d'une nouvelle course : La 360' de Rennes.**

6 heures ou 360 minutes pour courir en relais la distance maximale par équipe de 3 ou 4 coureurs. En équipe, les coureurs pourront relever le défi Entreprises ou le défi Club et partager 360 minutes de plaisir et d'effort !



6h pour courir en relais  
la distance maximale

LA 360'  
DE RENNES

DEFI ENTREPRISE  
DEFI CLUB

SAMEDI  
**1er AVRIL 2017**  
Départ : 12h

M  
La Poterie

Complexe sportif  
André Fresnais

f

www.24h-rennes.fr



- Parcours -

Cette année encore, la course se déroule sur le **complexe sportif André Fresnais**, situé au sud de Rennes, quartier Poterie, accessible en métro.



Cette nouvelle localisation, a permis de réduire la longueur du circuit à **1 033 m** (mesurage officiel). Une longueur classique sur ce type de courses avec un parcours assez plat, bien sécurisé, puisque entièrement localisé dans l'enceinte du complexe sportif, et sans relation avec la voie publique. Un cadre très apprécié des coureurs depuis 2 ans.

Le site permet également de profiter de certains de ses équipements sportifs (vestiaires-douches hommes/femmes, sanitaires), et des matelas mousse seront disponibles dans la grande salle de sport pour un repos passager.

Les emplacements de parking à proximité du circuit seront réservés aux coureurs, et à l'intérieur de l'enceinte du complexe, des espaces verts permettront de planter des petites tentes pour la nuit du samedi au dimanche.

La ville de Rennes met également à disposition une infrastructure logistique indispensable à l'organisation d'une telle épreuve (barnums, énergie, eau,...).



- Chiffres clefs et palmarès des précédentes éditions -

## Participation

	2012	2011	2010	2009	2008
<b>finishers au 24 h</b>	55 (71)	51 (60)	67 (86)	66 (70)	49 (70)
<b>...au 12 h</b>	22 (27)	17 (18)	34 (41)	37 (41)	15 (19)
<b>...au 6 h</b>	24 (26)	29 (32)	43 (51)	37 (39)	37 (42)

	2016	2015	2014	2013
<b>finishers au 24 h</b>	68 (56)	70 (57)	71 (85)	57 (63)
<b>...au 12 h</b>	28 (21)	18 (14)	21 (24)	18 (20)
<b>...au 6 h</b>	28 (28)	39 (31)	32 (32)	22 (24)

## Podiums et performances

	2010	2009	2008
<b>24 h</b>	1) <b>C.EFFLAM(29)</b> / 226 km 2) C.LABORIE(91) / 215 km 3) M.ETIEMBLE(51) / 205 km  1 <sup>ère</sup> F. C.DAVID(91) / 185 km  - 4 athlètes à plus de 200 km	1) <b>C.EFFLAM(29)</b> / 234 km 2) P.GUILLOME(22) / 216 km 3) F.PLANCON(51) / 214 km  1 <sup>ère</sup> F. C.DAVID(91) / 173 km  - 4 athlètes à plus de 200 km	1) <b>C.EFFLAM(29)</b> / 225 km 2) J-Y.BEASSE(35) / 205 km 3) F.BERTRAND(29) / 203 km  1 <sup>ère</sup> F. M.L.BREGERE(35) / 129 km  - 5 athlètes à plus de 200 km
<b>12 h</b>	1) <b>E.OTTO(Bel)</b> / <b>131 km</b> 2) Y.LEROUX(35) / 118 km 3) D.LEMAUFF(35) / 117 km  1 <sup>ère</sup> F. D.COLLET(35) / 85 km  - 10 athlètes à plus de 100 km (5 +110)	1) A.DAVID(85) / 125 km 2) D.MARION(44) / 119 km 3) F.BERTRAND(29) / 117 km  1 <sup>ère</sup> F. <b>V.JEHANNO(56)</b> / <b>107 km</b>  - 14 athlètes à plus de 100 km (6 +110)	1) F.ROQUET(35) / 102 km 2 et 1 <sup>ère</sup> F.) C.MASSIF(37) / 101 km 3) D.DESDOITS(24) / 97 km  - 2 athlètes à plus de 100 km
<b>6 h</b>	1) <b>M.JEANNE(35)</b> / <b>82 km</b> 2) C.LEFRANC(36) / 77 km 3) P.LETESSIER(50) / 76 km  1 <sup>ère</sup> F. <b>Z.JORY(27)</b> / <b>66,804 km</b>  - 6 athlètes à plus de 70 km	1) H.BEC(89) / 71 km 2) J.L.JULIEN(37) / 69 km 3) D.GOURDON(49) / 68 km  1 <sup>ère</sup> F. C.PAIN(22) / 63 km  - 1 athlète à plus de 70 km	1) D.PROVOST(Team France) / 75 km 2) X.CHARBONNEAU(44) / 73 km 3) T.VIAUX(44) / 69 km  1 <sup>ère</sup> F. B.LANDEL(35) / 65 km  - 2 athlètes à plus de 70 km

	2013	2012	2011
<b>24 h</b>	1) P. CHANTECLAIR(78) / 220 km 2) S. DANY(35) / 211 km 3) T. HUBERT(35) / 206 km  1 <sup>ère</sup> F. <b>C.LECHARPENTIER(35)</b> / <b>195 km</b>  - 4 athlètes à plus de 200 km	1) T.DEHAIS(35) / 228 km 2) J.F.HARRUIS(56) / 227 km 3) C.LABORIE(91) / 210 km  1 <sup>ère</sup> F. C.PAIN(22) / 179 km  - 4 athlètes à plus de 200 km	1) M.ETIEMBLE(51) / 211 km 2) S.RUEL(50) / 202 km 3) F.DUVAL(76) / 195 km  1 <sup>ère</sup> F. C.MASSIF(45) / 191 km  - 2 athlètes à plus de 200 km
<b>12 h</b>	1) G. SAUTAI / 129 km 2) I. DOBROWOLKI / 124 km 3) D. MARION(44) / 120 km  1 <sup>ère</sup> F M. LAPOY / 92 km  - 6 athlètes à plus de 100 km	1) R.BOERSMA(Holl.) / 123 km 2) D.MERIADEC(53) / 112 km 3) C.EFFLAM(29) / 107 km  1 <sup>ère</sup> F. P.PARAGE(33) / 88 km  - 6 athlètes à plus de 100 km	1) D.LARIDON(44) / 120 km 2) L.COSTE(35) / 107 km 3) L.JUTEL(35) / 100 km  1 <sup>ère</sup> F. C.LECHARPENTIER(29) / 96 km  - 3 athlètes à plus de 100 km
<b>6 h</b>	1) J.F HARRUIS(56) / 76 km 2) E. GUILLOUX / 75 km 3) M. FERRE / 72 km	1) Y.PERSON(35) / 73 km 2) P.BLANCHARD(50) / 72 km 3) A.HOUGET(35) / 68 km	1) B.PANAGET(35) / 67 km 2) P.CHARPENTIER(35) / 65 km 3) D.BROUZAZIN(35) / 65 km

1 <sup>ère</sup> F R. LECAMUS(35) / 66 km - 4 athlètes à plus de 70 km	1 <sup>ère</sup> F. R.LECAMUS(35) / 66 km - 3 athlètes à plus de 70 km	1 <sup>ère</sup> S.PANAGET(35) / 54 km
---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

	2016	2015	2014
<b>24 h</b>	1) T. HUBERT(35) / 208,6 km 2) P. LETESSIER / 208 km 3) O. GRAVILLE / 203 km  1 <sup>ère</sup> F. <b>C.DAVID / 168 km</b> - 4 athlètes à plus de 200 km	1) <b>A.FORESTI (91) / 236,6 km</b> 2) D. LE BROCH / 222 km 3) R. BERTHIER / 215 km  1 <sup>ère</sup> F. A.PARINGAUX (44) / <b>193 km</b> - 9 athlètes à plus de 200 km	1) <b>JF HARRUIS (Bretagne) (V2) / 228 km</b> 2) S. GAULT (ES) / 214 km 3) A. PALLARUELO (ES) / 212 km  1 <sup>ère</sup> F. <b>A. GUINEBAULT (V2) / 167 km</b> - <b>6 athlètes à plus de 200 km</b>
<b>12 h</b>	1) Y. THENIN / 129 km 2) S. BRUNET / 125 km 3) A. DAVID / 118 km  1 <sup>ère</sup> F S.LE FLOCH / 104 km - 12 athlètes à plus de 100 km	1) T.HUBERT (35) / 118,8 km 2) O. GRAVILLE / 112 km 3) M. BARIL / 98 km  1 <sup>ère</sup> F. Y.LE THIEC (56) / <b>110,2 km</b> - 4 athlètes à plus de 100 km	1) <b>P. BLANCHARD (SE) / 117 km</b> 2) O. CHAIGNE(SE) / 113 km 3) G. LE BARCH (V1) / 108 km  1 <sup>ère</sup> F <b>A. PARINGAUX (V1) / 102 km</b> - 8 athlètes à plus de 100 km
<b>6 h</b>	1) M.JEANNE / <b>83,8 km</b> 2) S. RUEL / 82 km 3) V. COSTA / 77 km  1 <sup>ère</sup> F M.LE SCANF / 56 km - 6 athlètes à plus de 70 km	1) D.HARDY (50) / <b>83,3 km</b> 2) M. JEANNE / 82 km 3) F. LETAVERNIER / 76 km  1 <sup>ère</sup> F. L.NOEL (30) / 66,5 km - 4 athlètes à plus de 70 km	1) <b>M. JEANNE / 79,6 km</b> 2) S. SURGET / 73,7 km 3) P. GAUTIER / 69 km  1 <sup>ère</sup> F R. <b>LECAMUS / 68 km</b> - 2 athlètes à plus de 70 km



- Plus que des chiffres, des femmes, des hommes, et tant d'histoires... -



**Alexandre FORESTIERI** (UST Courir à Saint Tropez) - **détenteur du record de l'épreuve avec 236,600 km** (2015)



**Christian EFFLAM** (Redeg 29)..... - **triple vainqueur du 24 heures** (2008/2009/2010)



**Chrystèle LECHARPENTIER** (Courir à DOL) .... - **record féminin sur le 24 heures avec 195,482 km** (2013)



**Elmgart OTTO** (Belgique) ..... - **détient le record du 12 heures avec 131,682 km** (2010)



**Yolande LE THIEC** (Team Intersport Vannes 56) - **record féminin sur le 12 heures avec 110,119 km** (2015)



**Mickael JEANNE** (GDM St James - 35)

- **détient le record du 6 heures, ancien circuit (82,154 km en 2010) et nouveau circuit avec 83,8 km (2016).**



**Réjane LECAMUS** (GDM St James) ..... - **record sur le 6 heures, avec 68,627 km (2014)**



**Chantal PAIN** (France 24h / RanceJogging 22) . - **4 participations, et autant de podiums** (6h 2008 : 3<sup>ème</sup> f. 63 km / 6h 2009 : 1<sup>ère</sup> f. 63 km / 6h 2010 : 3<sup>ème</sup> f. 65 km / 24h 2012 : 1<sup>ère</sup> f. 179 km)

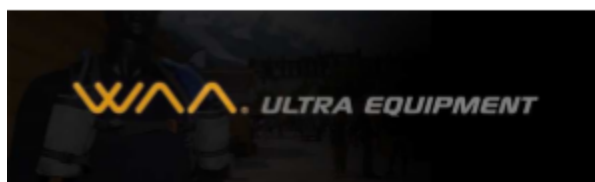


**Joseph GRALL** (Baguer-Pican – 35)..... - **V4 (1937), record de l'épreuve dans la catégorie sur 24 heures avec 161 km (2009) – 4 participations depuis la création, deux fois sur 24 heures, 2 fois sur 12 heures**



- Partenaires -

Ils nous font déjà confiance !



## - Partenaires -

Rejoignez l'aventure 24 Heures de Rennes en devenant partenaires :

VISIBILITE		PREMIUM	GOLD	SILVER
<i>Votre Engagement</i>	<i>Valorisation de votre contribution matérielle ou soutien financier</i>	750€	400€	100€
<i>Nos Engagements</i>				
<b>Promotion sur la publication des résultats</b>	Votre nom d'entreprise dans le SMS qui sera envoyé aux coureurs en fin de course	X	-	-
	Votre nom en en-tête de la publication des résultats sur internet	X	-	-
<b>Promotion Sur papier</b>	Votre logo sur l'affiche publicitaire	X	-	-
	Votre logo sur les flyers de l'événements	X	-	-
<b>Promotion Sur l'évènement</b>	Votre stand dans le village sportif, avec votre propre communication et vos produits	X	X	-
	Votre propre banderole sur les barrières	X	X	-
	Vos goodies dans le welcome pack des coureurs	X	X	-
<b>Promotion Au micro</b>	Citation de votre entreprise lors des discours	X	X	-
	Citation de votre entreprise à la radio	X	X	-
<b>Promotion En ligne</b>	Votre logo sur le site internet	X	X	X
	Votre logo sur Facebook	X	X	X
	Votre logo sur le teaser de l'évènement	X	X	X
	Votre logo sur le film post-évènement	X	X	X

- Bénévolat -

Nous recherchons des bénévoles pour cet événement, notamment pour le ravitaillement des coureurs.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez nous contacter par mail : [coureursdextreme@laposte.net](mailto:coureursdextreme@laposte.net)



- Contacts -

Renseignements complémentaire sur les sites Internet respectifs :



[www.24h-rennes.fr](http://www.24h-rennes.fr)



[www.coureursdextreme.fr](http://www.coureursdextreme.fr)

Adresse électronique générique : [coureursdextreme@laposte.net](mailto:coureursdextreme@laposte.net)

Coureurs d'Extrême :

Présidente : Marie-Pierre MEILLAN

[mariepierre.meillan@gmail.com](mailto:mariepierre.meillan@gmail.com)

Trésorier : Gaëlle LERMET

[gaellelarmet@gmail.com](mailto:gaellelarmet@gmail.com)

Secrétaire : Xavier DUPANLOUP

[dupanloup.xavier@neuf.fr](mailto:dupanloup.xavier@neuf.fr)

Directeur de course des 24 Heures de Rennes :

Gaétan LOUIS [louisg@wanadoo.fr](mailto:louisg@wanadoo.fr)