

3<sup>ème</sup> ÉDITION

MARATHON

INTERNATIONAL

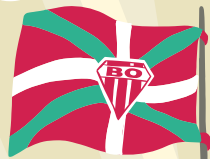
DE BIARRITZ

PAYS BASQUE



PROGRAMME

5  
MAI  
2024



*Un événement, une destination, une ambiance!*

- ✿ Marathon ✿ Marathon Relais 3 coureurs ✿ Semi-Marathon
- ✿ 12 km Boucle des plages ✿ 12 km Marche ✿ Courses enfants
- ✿ 12 km Relais Entreprises ✿

[marathonbiarritz.com](http://marathonbiarritz.com)



Omnisports

3<sup>ème</sup> ÉDITION

MARATHON

INTERNATIONAL

DE BIARRITZ

PAYS BASQUE





# SOMMAIRE



|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| > EDITO                        | Page 5  |
| > INFOS PRATIQUES              | Page 6  |
| > CADEAUX COUREUR              | Page 8  |
| > COMMENT VENIR ?              | Page 9  |
| > SE RENDRE EN BUS AU MARATHON | Page 10 |
| > LES PARCOURS                 | Page 12 |
| > LES PROFILS                  | Page 13 |
| > PLAN STADE AGUILERA          | Page 15 |
| > VILLAGE MARATHON             | Page 16 |
| > ENTRÉES - SORTIES VÉHICULES  | Page 19 |
| > ON COURT PLUS PROPRE         | Page 21 |
| > SUIVI LIVE                   | Page 23 |
| > CONSEILS NUTRITION           | Page 24 |
| > LEXIQUE                      | Page 25 |
| > NOS PARTENAIRES              | Page 26 |



**FASTER FORWARD\***

FASTER FORWARD

FASTER FORWARD

FASTER FORWARD

**WAVE RIDER 27**

ALL RUNNERS. ALL RUNS.



*UNE PROPULSION DÉCOUPLÉE*

**ウエーブ ライダー 27**



WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27 WAVE RIDER 27

# ÉDITO



## La confirmation !

La 3<sup>ème</sup> édition du Marathon International Biarritz Pays Basque, organisé par le Biarritz Olympique Omnisports, se déroulera le 5 mai 2024.

Si le succès populaire et sportif rencontré lors des deux premières éditions avait besoin d'une confirmation, l'engouement autour du 3<sup>ème</sup> du nom, qui affiche complet avec 12000 inscrits, confirme la place légitime de cet événement désormais incontournable dans le calendrier national.

Une véritable fierté pour les organisateurs, nos partenaires et la ville de Biarritz, qui a cru en ce projet et l'a soutenu avec détermination dès l'origine. Ce succès, nous le devons également à la beauté du parcours proposé et ceci ne serait possible sans l'engagement des autres splendides communes traversées (Bassussarry, Arcangues Arbonne et Bidart).

Merci à ces 5 communes de nous permettre de vivre ça.

Merci aux membres du Biarritz Olympique Omnisports, en particulier la section athlétisme, qui a su mobiliser 800 bénévoles nécessaires au bon déroulement de cet événement.

Nous vous invitons à être tous présents et nombreux le 5 mai sur le parcours pour encourager les coureurs et témoigner encore de la qualité exceptionnelle de notre accueil.

**Jean-Louis SALHA**  
President BO ATHLÉTISME

En cette année olympique, la 3<sup>ème</sup> édition du Marathon international de Biarritz Pays Basque vient ouvrir une saison sportive riche en moments de dépassements.

Et cet événement sportif, créé et porté par le Biarritz Olympique Omnisports, allie sens de l'effort et découverte de notre territoire.

Les 4 et 5 mai prochains, ce sont ainsi près de 12.000 coureurs qui vont se retrouver autour d'un événement, d'une destination, d'une ambiance.

La Ville de Biarritz se mobilise particulièrement en matière de sécurité, comme au travers du soutien des services aux organisateurs dans leur logistique. Actrice de cette fête dont la marraine sera une fois encore Amélie MAURESMO, Biarritz se satisfait du renforcement des actions pour conforter la politique écoresponsable de cet événement, organisées avec la Water Family.

La force de ce marathon tient singulièrement dans la mobilisation extraordinaire de l'équipe de bénévoles qui œuvrent depuis des mois pour en faire un moment marquant : ils méritent estime et reconnaissance pour leur sens de l'engagement. D'Arbonne à Bassussarry, en passant par Bidart et Arcangues, Biarritz est fière de ce rendez-vous qui, avant le passage de la flamme olympique, met en lumière les richesses de notre Pays Basque

**Maidier AROSTEGUY**  
Maire de BIARRITZ



# INFOS PRATIQUES

43

## ▶ RETRAIT DOSSARDS SAMEDI 4 MAI

**09h00 - 19h00**

Retrait des dossards  
> Halle Iraty

**09h00 - 19h00**

Ouverture du village exposants  
> Halle Iraty

**16h00**

Courses Enfants  
> Stade Aguilera

**17h30**

Démonstration de Pelote Basque  
- Jaï Alai  
> Stade Aguilera\*

**19h00**

Pasta Party - BO Café  
> Stade Aguilera\*

\* Sur réservation! Pour vous stationner : Parking de l'USB au 8 allée des Passerreaux, Biarritz

## ▶ ENFANTS SAMEDI 4 MAI

> Piste d'athlétisme du Stade Aguilera.

**Baby Athlé (5-6 ans)**

400 m max - 1 boucle

**U 10 (7-8-9 ans)**

850 m max - 2 boucles

**U12 (10-11 ans)**

1,5 Km max - 3 boucles

**U14 (12-13 ans)**

1,6 Km max - 4 boucles

**U16 (14-15 ans)**

1,6 Km max - 4 boucles

## ▶ LE JOUR J DIMANCHE 5 MAI

**06h00 - 15h00**

Consigne Sacs - Jaï Alai  
> Stade Aguilera

**07H00**

Départ Marathon & Marathon Relais  
> Stade Aguilera

**08H00**

Départ 12KM et 12KM relais entreprises  
> Stade Aguilera

**08h30**

Départ 12KM marche  
> Stade Aguilera

**10H30**

Départ Semi-Marathon  
> Stade Aguilera

**13H00**

Podiums du Marathon, Marathon Relais, Semi-Marathon, 12km et 12km entreprises  
> Stade Aguilera

**15H00**

✗ Fermeture des parcours

## ▶ INFOS NAVETTES DIMANCHE 5 MAI

**POUR TOUS LES PARTICIPANTS :**

**05h45 - 15h30**

Rotation Navette SP1  
> (Halle Iraty - Stade Aguilera)  
/ (Stade Aguilera - Halle Iraty)

**POUR LES RELAIS UNIQUEMENT:**

**07h05**

Départ navette SP2 > Relais Marathon 1  
> Halle Iraty > Bassussary

**07H43**

Départ Navette SP3 Relais 2 12km Entreprises  
> Halle Iraty > Jardin public (Sainte-Eugénie)

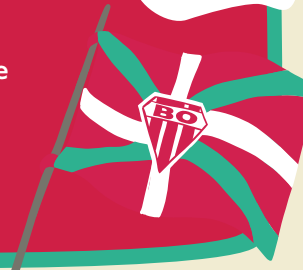
**08H14**

Départ Navette SP4 Relais Marathon 2  
> Halle Iraty > Ilbarritz

**SOIRÉE CIDRERIE**  
VENDREDI 3 MAI 19H

Sur réservation en vous connectant à votre espace participant.

SAGAROTEGI KUPELA  
79 avenue du Capitaine  
Resplandy à Bayonne



# INFOS PRATIQUES

## ▶ HORAIRES

▶ **ÉPINGLES NON FOURNIES**  
Prenez les vôtres !

| COURSES                        | HORAIRES DE DÉPART | ARRIVÉES                           | BARRIÈRES HORAIRES             |
|--------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>MARATHON</b>                | <b>07H00</b>       | Premier : 9H20<br>Dernier : 15H00  | KM 32 : 13H15<br>KM 42 : 15H00 |
| <b>MARATHON RELAIS</b>         | <b>07H00</b>       | Premier : 9H20<br>Dernier : 13H30  |                                |
| <b>SEMI-MARATHON</b>           | <b>10H30</b>       | Premier : 11H45<br>Dernier : 14H30 | KM 11 : 13H15<br>KM 21 : 15H00 |
| <b>12KM COURSE</b>             | <b>08H00</b>       | Premier : 8H50<br>Dernier : 11H45  | KM 12 : 15H00                  |
| <b>12KM RELAIS ENTREPRISES</b> | <b>08H00</b>       | Premier : 8H50<br>Dernier : 11H45  | KM 12 : 15H00                  |
| <b>12KM MARCHÉ</b>             | <b>08H30</b>       | Premier : 9H40<br>Dernier : 12H25  | KM 12 : 15H00                  |

## FERMETURE DES PARCOURS À 15H00 ✕

*Au-delà de ces barrières horaires, les participants seront mis hors course (reprise des puces électroniques) et aiguillés sur le parcours le plus court afin de rallier l'arrivée. Si vous êtes dans les temps, vous devrez rejoindre l'arrivée avant 15h00. Profitez du paysage, en trottinant jusqu'à l'arrivée. La récup dans l'Océan, ce sera après la course !*

## ▶ CONSIGNE SACS

DIMANCHE 5 MAI 

Une consigne sacs sera à votre disposition dans la salle Biarritz Jaï Alaï Cesta Punta.  
Consigne ouverte uniquement pour Marathon, Marathon Relais, Semi et 12 km course.

> **Pas de consigne pour les Marche et Kids.**

> **Pensez aux dos des bénévoles !**

**Prenez un petit sac.**

**Merci de votre compréhension !**

## ▶ REMISE DES PRIX

DIMANCHE 5 MAI

À partir de 13H00

MARATHON  
MARATHON RELAIS  
SEMI - MARATHON  
12 KM COURSE  
12KM RELAIS ENTREPRISE



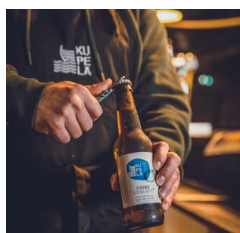
# ▶ CADEAUX COUREUR



**MÉDAILLE  
FINISHER**  
POUR TOUS



**SOFT CUP**  
POUR TOUS



## **SEMI & MARATHON & RELAIS**

CHOIX ENTRE UNE BOUTEILLE DE CIDRE  
KUPELA OU MACARONS PARIES



**T-SHIRT OFFICIEL**

EN PRÉCOMMANDE LORS DE VOTRE  
INSCRIPTION OU ACHAT SUR PLACE\*  
\*à la Halle Iraty selon stock disponible

8

MARATHON  
INTERNATIONAL  
DE BIARRITZ  
PAYS BASQUE



MARATHON  
INTERNATIONAL  
DE BIARRITZ  
PAYS BASQUE



**BAYERN**

BAYONNE . DAX . MONT-DE-MARSAN

**PARTENAIRE OFFICIEL**

AVENUE DU GRAND BASQUE  
BAYONNE

05.59.50.88.77.





# ▶ COMMENT VENIR ?

## LES CONSEILS DE L'ORGANISATION :

Le stationnement dans Biarritz  
reste complexe.

Deux petits parkings sont mis  
à la disposition des coureurs  
mais ce ne sera pas suffisant  
pour satisfaire tout le monde !

**ORGANISEZ VOS DÉPLACEMENTS  
SANS VOITURE !!!**

▶ **VOIR PAGE 10**

.....  
**SAMEDI 4 MAI  
9H00 À 19H00**

L'accès à la Halle IRATY (1,5 km depuis la gare)  
est possible en voiture (grand parking), mais  
n'hésitez pas à privilégier les modes doux.

> voir détail page 17



.....  
**DIMANCHE 5 MAI  
À PARTIR DE 5H45**

Un parking relais (Halle d'Iraty) est à votre  
disposition mais ne pourra pas accueillir  
tous les véhicules de nos participants. Des  
navettes pour les coureurs seront mises en  
place pour vous conduire jusqu'au départ  
(toutes les 20min).

Il est donc vivement conseillé de vous  
organiser pour vous faire déposer en voiture  
ou venir à pied.

.....





# SE RENDRE EN BUS AU MARATHON INTERNATIONAL DE BIARRITZ

En tant que transporteur officiel de l'événement, TXIK TXAK met en place une offre spéciale de bus au départ de la Halle d'Iraty vers :

## > le Stade Aguilera

(point de départ et d'arrivée des courses)

## > les villes de Bassussarry, Biarritz et Bidart

(villes étapes Marathon Relais 3 et 12km Relais Entreprises)

- **Ligne SP1** : Halle d'Iraty - Stade Aguilera
- **Ligne SP2** : Halle d'Iraty - Bassussarry (Relais 1 Marathon)

- **Ligne SP3** : Halle d'Iraty - St Eugénie (12km Relais Entreprises)
- **Ligne SP4** : Halle d'Iraty - Bidart (Relais 2 Marathon)

L'accès à la ligne spéciale SP1 est réservé uniquement aux détenteurs d'un **PASS 1 JOUR EVENEMENT** et aux abonnés TXIK TXAK (gratuit pour les abonnés TXIK TXAK sur présentation de la carte d'abonnement).

Le PASS 1 JOUR EVENEMENT est vendu 3€. Il permet de se déplacer toute la journée sur la ligne spéciale SP1 et sur les autres lignes du réseau TXIK TXAK.

## Comment utiliser les lignes spéciales ?

Je gare ma voiture à la Halle d'Iraty et je prends la ligne spéciale SP1, SP2, SP3 ou SP4 !

- **1<sup>er</sup> départ SP1** : **5h45** puis service continu jusqu'à 15h30 à l'arrêt Halle Iraty
- **Départ SP2** : Deux départs à 7h05 à l'arrêt Z.A Iraty
- **Départ SP3** : Un départ à 7h43 à l'arrêt Z.A Iraty
- **Départ SP4** : Deux départs à 8h14 à l'arrêt Z.A Iraty

## Où acheter son PASS 1 JOUR ÉVÈNEMENT ?

Le samedi 4 mai, à la Halle Iraty, de 9h à 19h, le stand TXIK TXAK (près du stand de remise des dossards) est à la disposition des coureurs (hors Relais) et accompagnants pour acheter le PASS 1 JOUR EVENEMENT.

PRATIQUE : Le dimanche 05/05, les coureurs et accompagnants peuvent acheter leur titre de transport avant de prendre la ligne spéciale SP1 via SMS en envoyant « BUSEVEN » au 93064 valable uniquement la journée du dimanche."





# FAITES VOS COURSES EN UN TEMPS RECORD !



Préparez votre Drive



**E.Leclerc**   
**Anglet**

BOULEVARD DU B.A.B



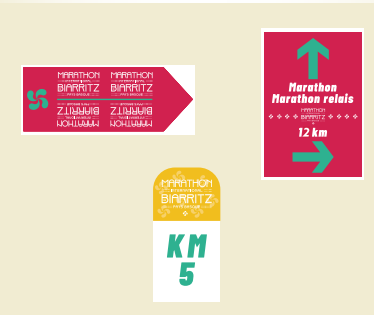
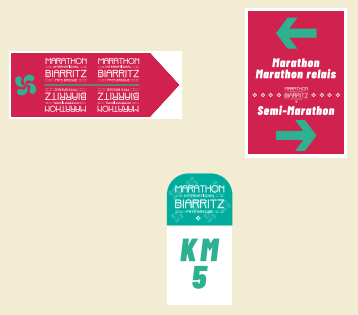
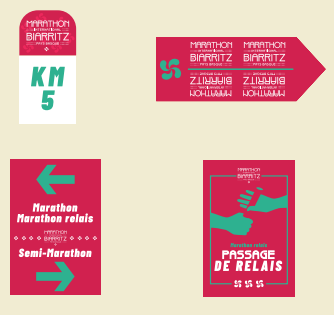
# ▶ LES PARCOURS



## MARATHON MARATHON RELAIS

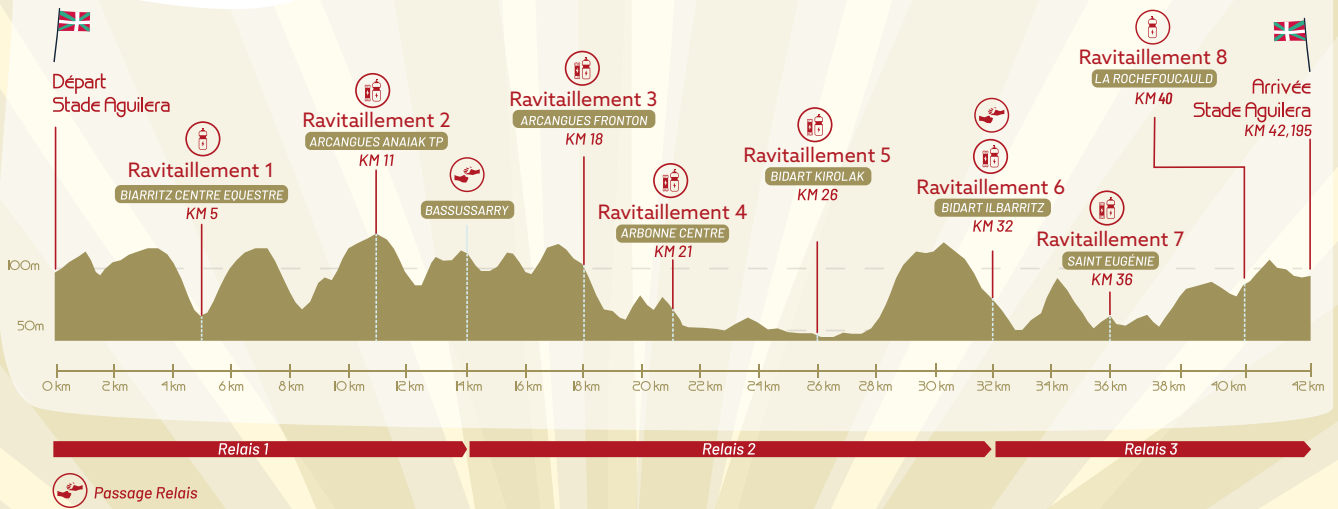
## SEMI-MARATHON

## 12 KM COURSE ET MARCHÉ, 12 KM RELAIS ENTREPRISES

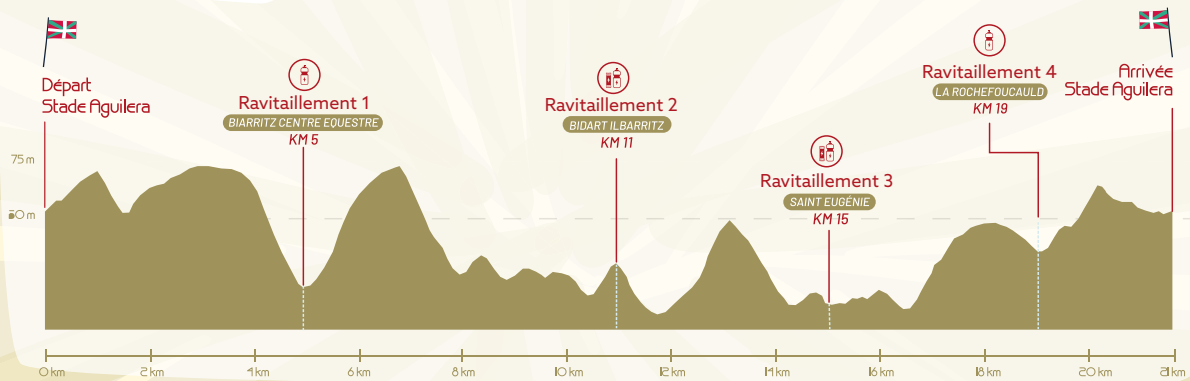


# ▶ LES PROFILS

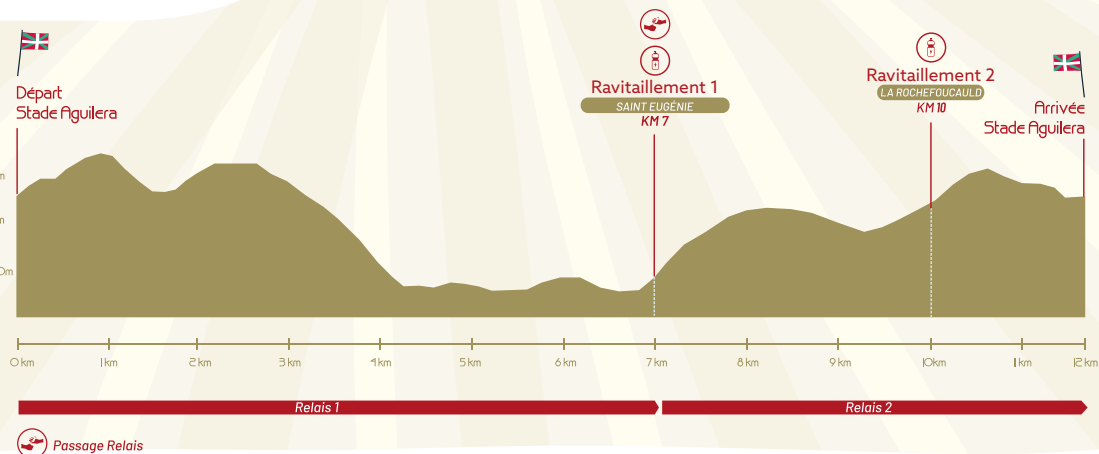
## ▶ MARATHON & MARATHON RELAIS 42 KM - 480 m D+



## ▶ SEMI - MARATHON 21 KM - 250 m D+



## ▶ BOUCLE DES PLAGES / RELAIS ENTREPRISE / MARCHÉ 12 KM - 110 m D+



**A LA FIN DE VOTRE ÉPREUVE,  
VENEZ EFFECTUER VOTRE  
SÉANCE DE RÉCUPÉRATION  
GRATUITEMENT AVEC COMPEX !**



En seulement 15 à 20 minutes sur le stand Complex, vous pourrez récupérer grâce aux différents outils de récupération Complex : stimulation musculaire, pistolet de massage ou encore bottes de pressothérapie.



**COMPEX**  | **PARTENAIRE RÉCUPÉRATION  
DU MARATHON DE BIARRITZ**

# PLAN DE SITUATION STADE AGUILERA

► DIMANCHE 5 MAI

## Retrait dossards / Départ & Arrivée

### → ACCÈS DÉPARTS MARATHON

- Départ solo & relais : 7h

### → ACCÈS SAS DÉPARTS

- Départ 12km course & relais : 8h00
- Départ 12km marche : de 8h30 - 9h15
- Départ Semi-Marathon : 10h30

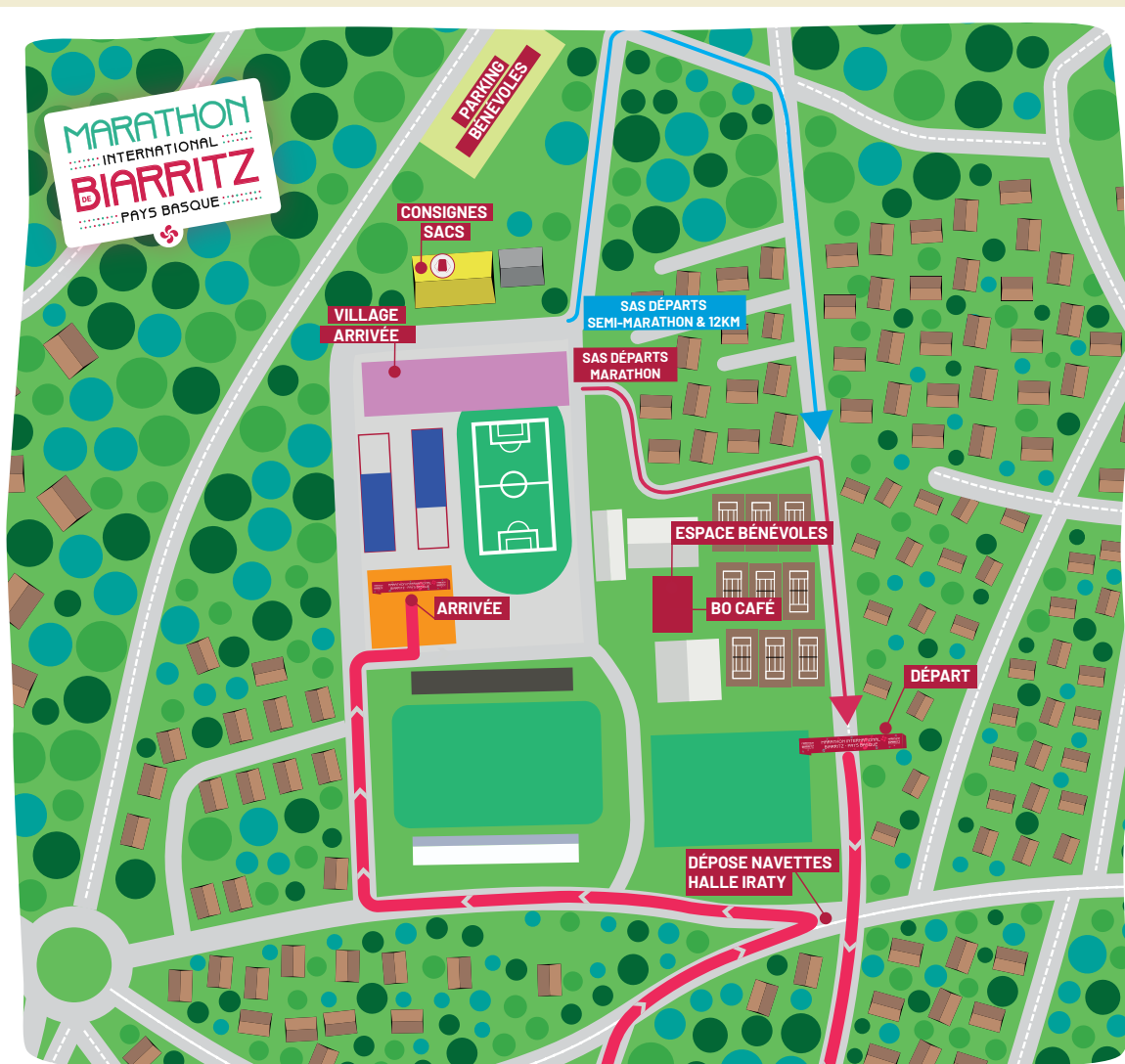
### ■ PARKING BÉNÉVOLES

- Accès réservé exclusivement aux bénévoles

### ■ CONSIGNE SACS

- 6h-15h

### ■ RAVITAILLEMENT ARRIVÉE

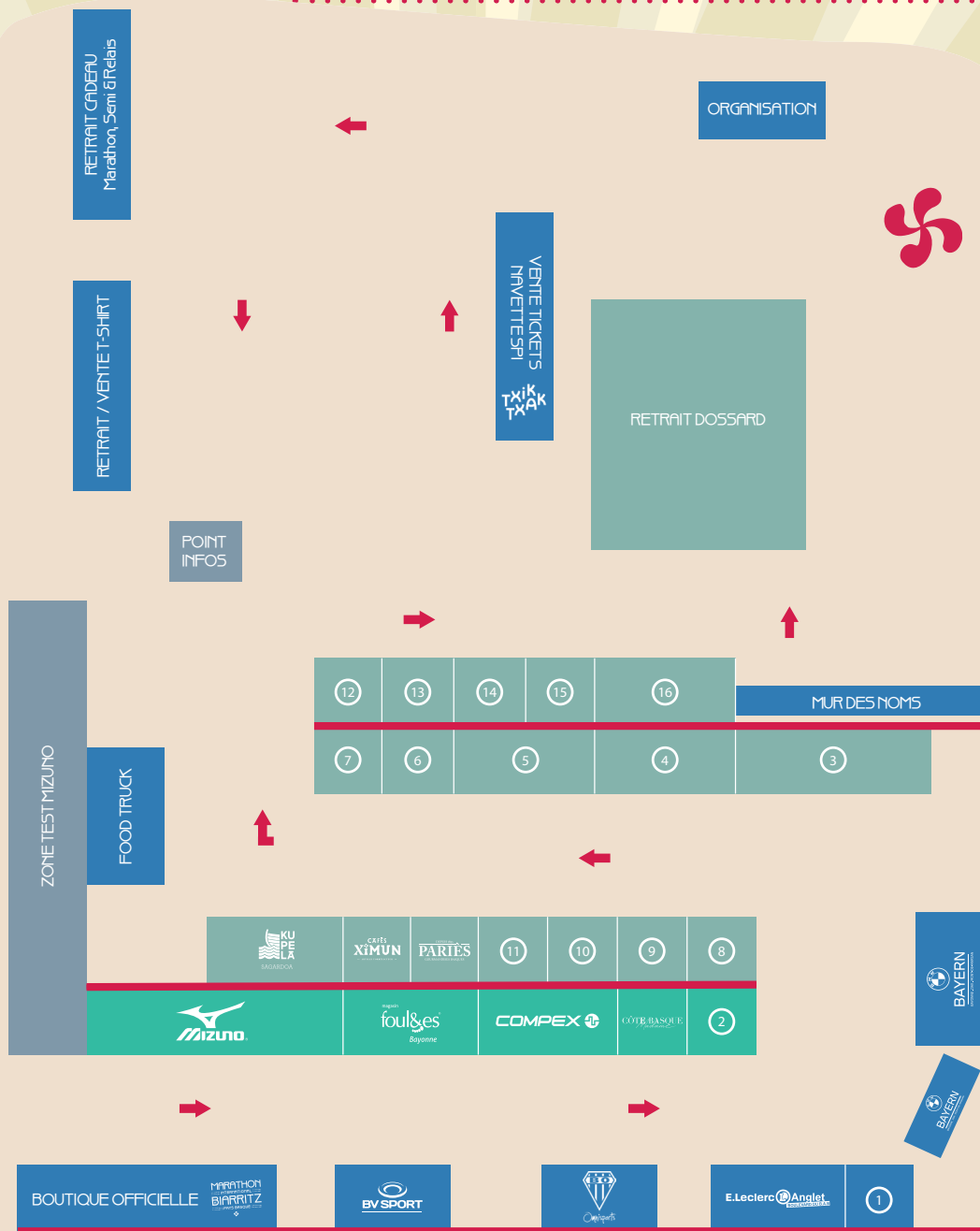




# VILLAGE MARATHON

► **SAMEDI 4 MAI**  
**9h - 19h Halle d'Iraty**  
> ( Rue de Pitchot, Biarritz )

Les partenaires et exposants du Marathon International de Biarritz - Pays Basque vous accueillent sur leurs stands le **samedi 4 mai**, de **9h00 à 19h00**, à la **Halle d'Iraty**.



- 1 - Offre Entreprises | 2 - Le Connecteur | 3 - Coureur du Dimanche | 4 - Pimiento Negro  
 5 - Stackin Stat | 6 - Epopey | 7 - Juyar | 8 - Ma Belle Épopée | 9 - Club Capital Conseil  
 10 - My Big Bang | 11 - Fond de dotation | 12 - Ultime Sport | 13 - Donibane Lohizune Hondarribia  
 14 - Marathon de Vannes | 15 - Marathon de la Rochelle | 16 - ESTIA Entreprendre



magasin

foul&es  
Bayonne

RUNNING | TRAIL | TRIATHLON | MARCHÉ NORDIQUE

# VOTRE SPÉCIALISTE RUNNING

FOUL&ES BAYONNE

Pour BIEN CHOISIR vos  
CHAUSSURES, pensez  
à l'étude de foulée

✓ ETUDIER LES DIMENSIONS  
DU PIED



✓ ANALYSER LE TYPE DE  
FOULÉE SUR TAPIS



✓ DÉTERMINER LE TYPE DE  
VOUTE PLANTAIRE



✓ PRÉCISER LA PRATIQUE



Offerte

dans votre magasin  
pour tout achat de chaussure

jusqu'au 31 mai

15€

DE REMISE  
DÈS 50€ D'ACHAT\*

\*SUR PRÉSENTATION DU DOSSARD

+  
D'AUTRES  
OFFRES  
MARATHON  
EN MAGASIN

Horaires :

Le Lundi de 14h à 19h  
Du Mardi au Samedi 10h à 19h non stop.

Adresse :

85 avenue de la légion Tchèque  
Galerie des Arènes  
64100 BAYONNE



asics GARMIN.

BV SPORT  
BROOKS VELOUX SPORT

saucony

mizuno

SALOMON

M  
MAURTEN

BROOKS MAKO

BAUN!  
BASIC RUNNING

et bien plus encore...

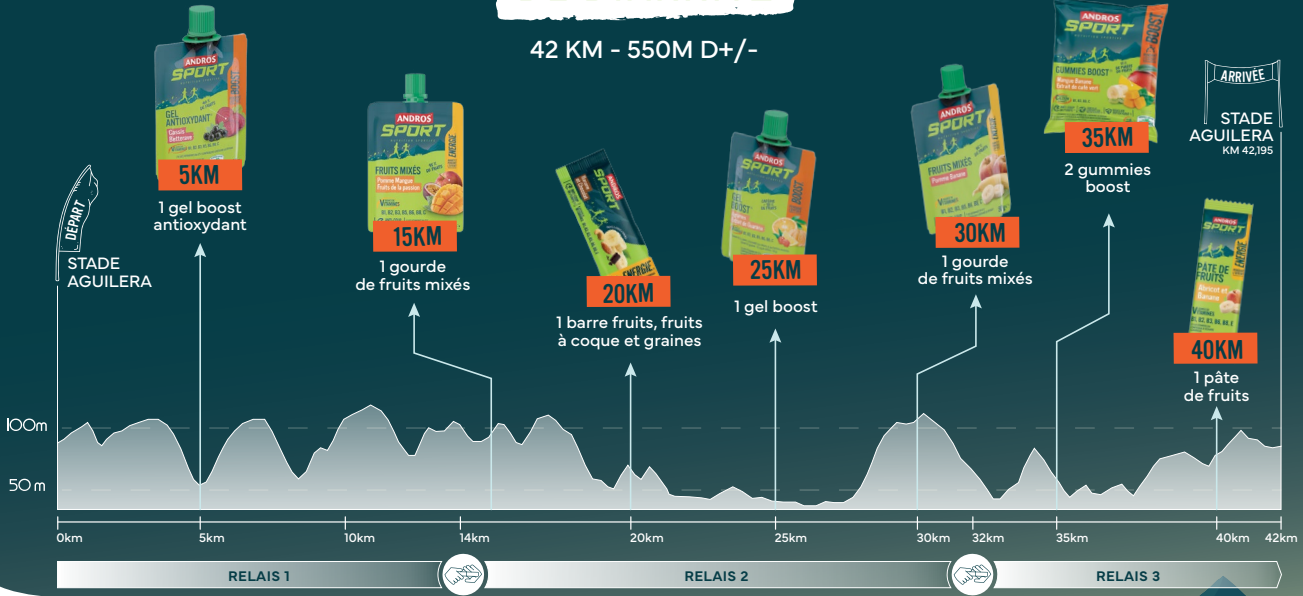
# MARATHON ET MARATHON RELAIS

NOS RECO  
NUTRITIONNELLES

## DE BIARRITZ



42 KM - 550M D+/-



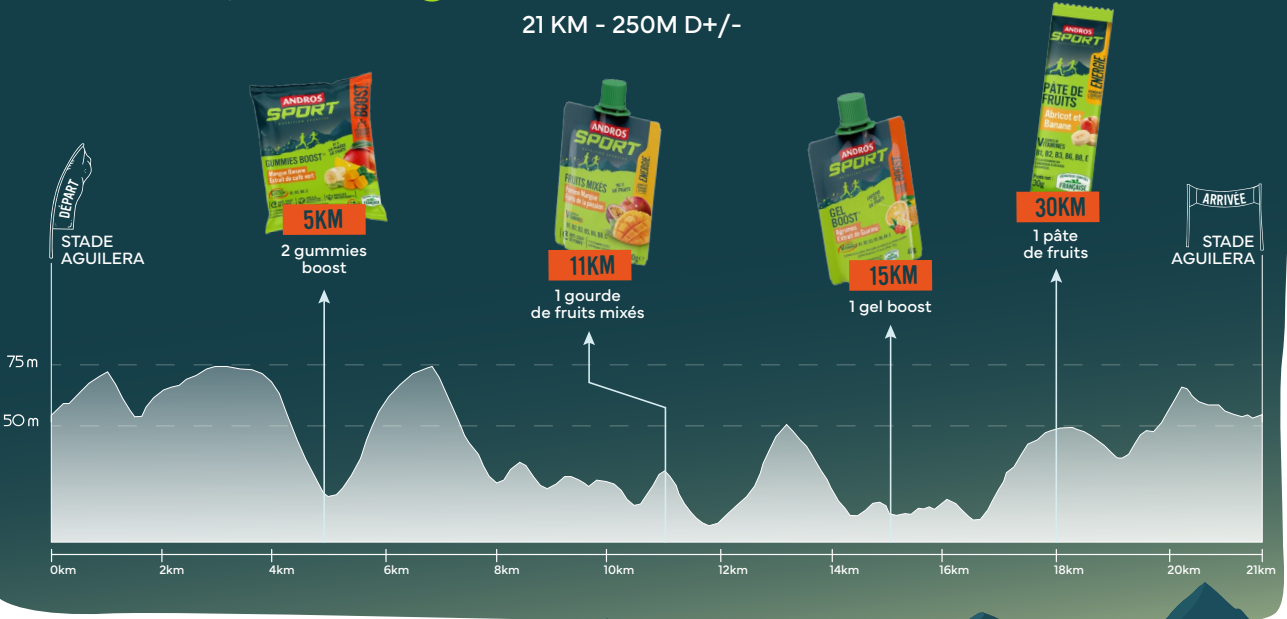
# SEMI-MARATHON

NOS RECO  
NUTRITIONNELLES

## DE BIARRITZ



21 KM - 250M D+/-



# ENTRÉES / SORTIES VÉHICULES

DIM.  
5 MAI  
2024

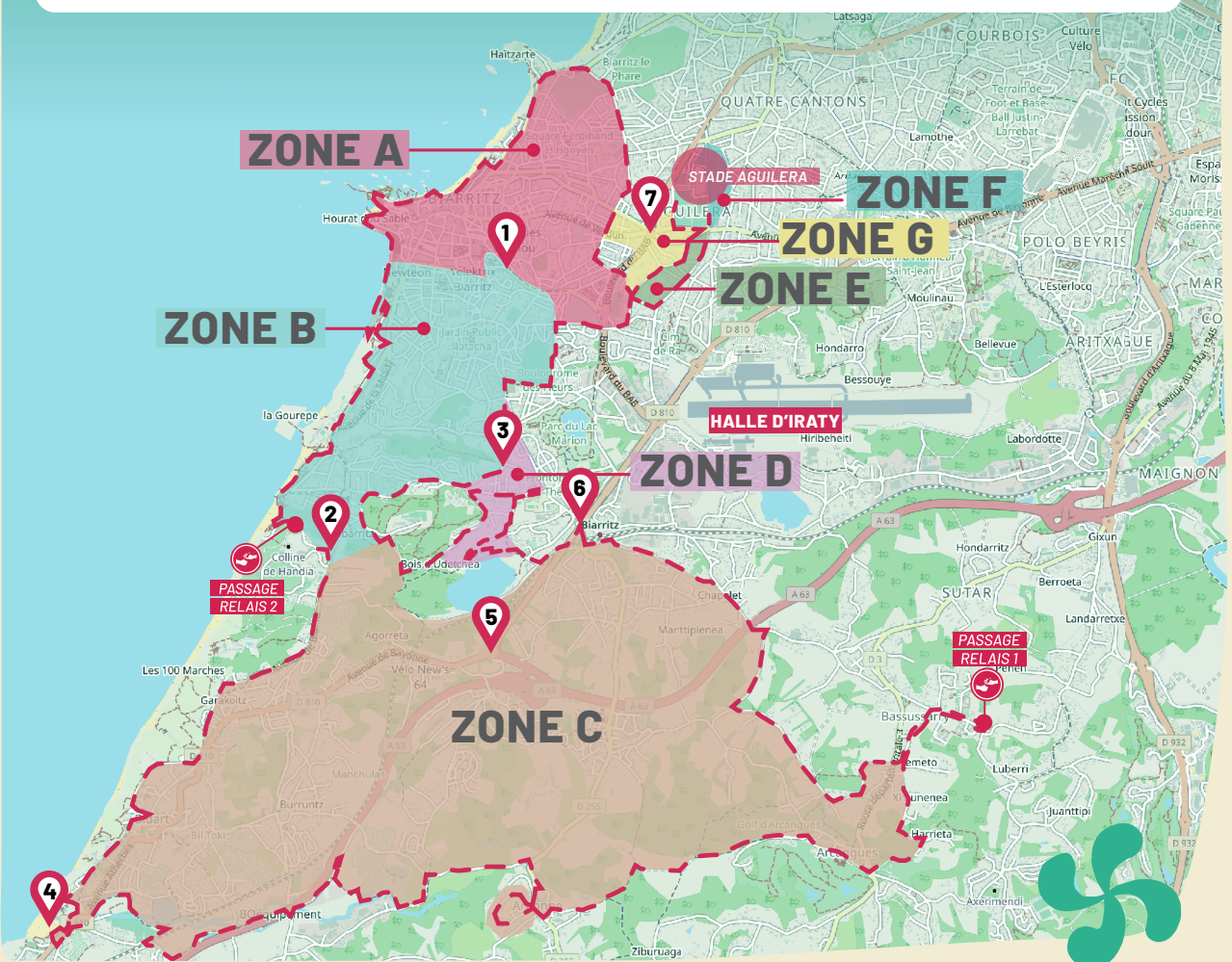


**PARCOURS MARATHON. 6H - 15H PASSAGE COUREURS. ENTREE ET SORTIE VÉHICULES FORTEMENT DÉCONSEILLÉES OU INTERDITES SELON LES ZONES**



Accès véhicule conseillé selon horaire et provenance détaillés au dos

- Zone A : passage coureurs de 8h15 à 15h00
- Zone B : passage coureurs de 7h15 à 14h00
- Zone C : passage coureurs de 7h30 à 13h00
- Zone D : passage coureurs de 7h30 à 12h30
- Zone E : passage coureurs de 7h00 à 11h15
- Zone F : passage coureurs de 6h00 à 11h15
- Zone G : passage coureurs de 6h30 à 15h00



# ▶ ENTRÉES / SORTIES VÉHICULES

## 6H00 - 15h00 : Passage coureurs.

Entrée / Sortie véhicules fortement perturbées / déconseillées ou interdites selon les zones pour les riverains proches du parcours.

Se stationner sur une rue ne donnant pas le parcours ( si besoin de sortir ou d'entrer à son domicile durant la course ).

### ZONE A

**Avant 8H00** : Accès véhicules non perturbé

**8H15 - 10h30** : Passage coureurs

**Entrée / Sortie véhicules fortement déconseillées.**

**10H30 - 15h** : Passage coureurs. Entrée / Sortie véhicules par :

- Sud de la zone - Avenue Maréchal Foch ( par le rond point Musée Asiatica ), puis Avenue Kennedy.
- Nord Est de la zone - Boulevard d'Augusta ( par le rond point Musée Asiatica ) puis Boulevard du BAB

### ZONE B

**Avant 7H00** : Accès véhicules non perturbé

**7H15 - 8h15** : Passage coureurs

**Entrée / Sortie véhicules par le Sud de Biarritz - Rond point Ilbarritz ( Barnetche )**

**8h15 - 8h45 & 10H30 - 11h45** : Passage coureurs. Entrée / Sortie véhicules fortement déconseillées.

**8H45 - 10h30 & 11h45 - 14h00** : Passage coureurs. Entrée / Sortie véhicules par l'Est de la zone - Avenue Kennedy.

**Après 14h00** : Accès véhicules non perturbé.

### ZONE C

**Avant 7H00** : Accès véhicules non perturbé

**7H30 - 13h00** : Passage coureurs. Entrée / Sortie véhicules par :

- Sud de la zone - Rond point de la Plage de l'Uhabia
- Nord Est ou Sud de la zone - Autoroute A63 ( par le rond point de La Negresse )
- Nord de la zone - Boulevard Marcel Dassault ( par le rond point Luis Mariano )

**Après 13h00** : Accès véhicules non perturbé

### ZONE D

**Avant 7H15** : Accès véhicules non perturbé

**7H30 - 12h30** : Passage coureurs

**Entrée / Sortie véhicules fortement déconseillées.**

**Après 12h30** : Accès véhicules non perturbé

### ZONE E

**Avant 6H00** : Accès véhicules non perturbé

**7H00 - 11h15** : Passage coureurs

**Entrée / Sortie véhicules fortement déconseillées.**

**Après 11h15** : Accès véhicules non perturbé

### ZONE F

**Avant 6H00** : Accès véhicules non perturbé

**6H00 - 11h15** : Départ des coureurs

**Entrée / Sortie véhicules NON AUTORISÉES**

**Après 11h15** : Accès véhicules non perturbé

### ZONE G

**Avant 6H30** : Accès véhicules non perturbé

**6H30 - 15h00** : Passage des coureurs

**Entrée / Sortie véhicules par : -Sud ou Nord de la zone - Boulevard du BAB ( par le rond point de l'Europe )**

**Après 15h00** : Accès véhicules non perturbé

# ON COURT PLUS PROPRE



Les organisateurs du Marathon de Biarritz - Pays Basque souhaitent mettre l'accent sur l'éco responsabilité de l'événement en accord avec la Ville de Biarritz et les différentes communes traversées.

Une charte Éco responsable a été conçue avec

l'expertise de l'association Water Family - Du Flocon à la Vague.

Faire toujours mieux, c'est l'affaire de tous : organisateurs, collectivités, public, bénévoles et ... coureurs, bien sûr.

## CHARTE ÉCO RESPONSABLE 2024



TRANSPORT

- Navettes prévues entre la zone de départ Aguilera et la Halle d'Iraty
- Prise en charge des tickets de navette pour les participants aux relais
- Mise à disposition de vélos pour la logistique et les bénévoles



ALIMENTATION

- 3 ravitaillements avec rampes à eau sans plastique
- 2 points d'eau en autonomie signalisés sur le parcours
- 60 fontaines à eau au total sur tout le parcours
- Repas bénévoles faits maison, livrés en vélo



PRÉVENTION & GESTION DES DÉCHETS

- Revalorisation des bouteilles plastique utilisées par l'entreprise "Plastique Atlantique"
- Réduction des déchets à la source, moins de bouteilles plastique (9 palettes commandées contre 15 en 2023)
- Softcups offertes lors de l'inscription et disponibles sur le village



GESTION DU SITE MISE EN ŒUVRE DE L'ESPACE

- Création des parcours en concertation avec les communes concernées
- Optimisation des emplacements des ravitaillements
- Mise en place de fontaines et rampes à eau sur le parcours



COMMUNICATION & OBJETS PROMOTIONNELS

- Mise en avant des engagements de l'organisateur via des vidéos
- Newsletter avec les informations et les aspects éco-responsable de l'événement pour les participants et différents publics
- Médailles et T-shirts en options



FORMATION, ANIMATION & SENSIBILISATION

- Formation des chefs de ravitaillement par des animateurs de Bil ta Garbi pour la gestion des déchets lors de la course
- Présence d'une Water brigade lors de la course
- Bilan des actions mises en place et évaluation après l'événement



INCLUSION

- Réunions de concertation avec les parties prenantes de l'événement (Mairie, Biarritz Olympique omnisports, Extra Sports, Waterfamily, Bil ta Garbi...)
- Choix de courses diverses, pour des publics diversifiés (Courses enfants, 11km marche...)

CHARTE ÉCO-RESPONSABLE RÉALISÉE EN COLLABORATION AVEC WATERFAMILY.ORG



# imagine BIARRITZ



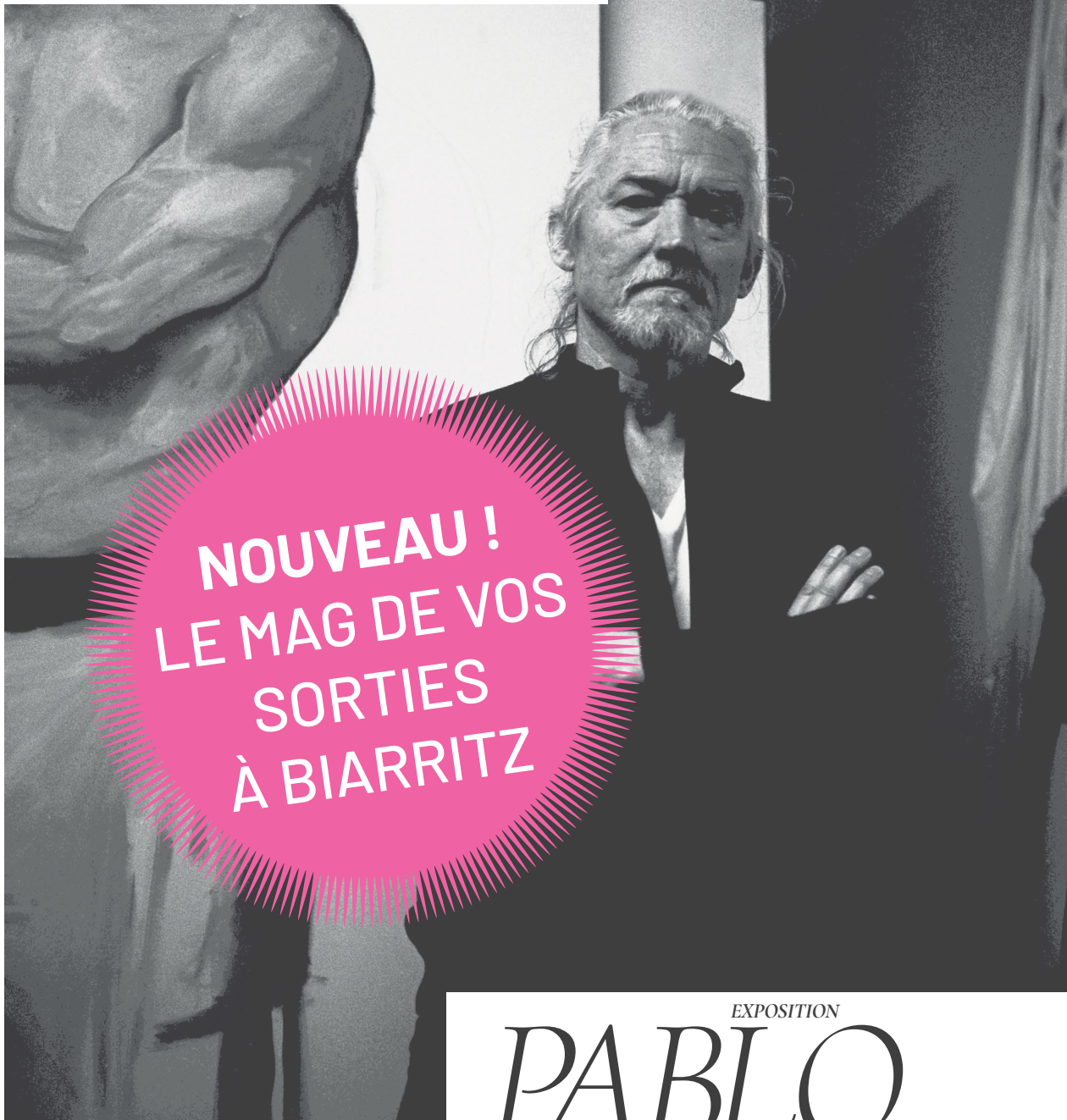
LE MAGAZINE DE VOS SORTIES

LASSOSALAI ORGANISE LE **TEENAGE RAMPAGE**, COMPÉTITION DE SKATE  
RÉSERVÉE AUX MOINS DE 18 ANS, DU 19 AU 21 AVRIL AU SKATEPARK DE BIARRITZ.

AVRIL - MAI 2024



NUMÉRO 1



## SPORTS FLAMME OLYMPIQUE

Biarritz accueille la flamme olympique **le 20 mai**. Une grande fête populaire autour de nombreuses animations.

## EXPO PHOTOS « DUO »

La photographe **Sarah Witt** saisit l'intimité entre bénéficiaires de l'aide à domicile et leurs aidants.

EXPOSITION

# PABLO ELIZAGA

Le peintre installe une cinquantaine de ses œuvres dans l'écrin exceptionnel du Bellevue jusqu'au 12 mai pour une exposition unique et gratuite.

biarritz.fr



Disponible dans tous vos lieux de sortie !

SUIVI LIVE

## SUIVEZ

LA COURSE EN TEMPS RÉEL SUR :

[https://chronoconsult.fr/  
result/2024-marathon-de-biarritz/](https://chronoconsult.fr/result/2024-marathon-de-biarritz/)

Un suivi de la tête de course

Un suivi de votre course : amis,  
famille pourront vous suivre à  
chaque point de chronos

Le classement Scratch mis à jour  
en temps réel

Le classement par catégorie,  
pays ou challenge spécifique



3<sup>ème</sup> ÉDITION

MARATHON

INTERNATIONAL

DE BIARRITZ

PAYS BASQUE



5  
MAI  
2024



FOURNISSEUR OFFICIEL

Orpi

# CONSEILS NUTRITION

by  
**PAULINE PÉHAU**

## AVANT LA COURSE

### ON MANGE QUOI LA VEILLE DE LA COURSE ?

- Des glucides (pâtes, riz, patate douce...) avec une protéine maigre et quelques légumes cuits.
- Les féculents c'est important mais pas en excès !
- Evitez les aliments très gras, irritants (épices, ail, oignon...), riches en fibres (céréales complètes) et les légumes crus.

## AVANT LA COURSE

### LE PETIT DÉJEUNER

- environ 3-4h avant le départ de la course
- manger des aliments digestes et qui apportent une majorité de glucides afin d'avoir de l'énergie
- bien mastiquer pour faciliter la digestion
- pas d'expérimentation le jour J !

## PENDANT LA COURSE

### PENDANT L'ÉCHAUFFEMENT :

- Restez hydraté !
- Si vous ressentez le besoin, une boisson avec du fructose peut apporter de l'énergie (ex : eau avec un peu de jus de raisin.)

## PENDANT LA COURSE

### QUELLE ALIMENTATION PENDANT LA COURSE ?

- Consommez des glucides à IG élevé (ex : maltodextrine)
- Assurez-vous d'avoir une bonne hydratation !
- Optez pour une boisson de l'effort pour vous hydrater et fournir l'énergie nécessaire.

## APRÈS LA COURSE

### UNE RÉCUP' OPTIMISÉE L'HYDRATATION

- Réhydratez-vous en buvant de l'eau !
- Pensez à prendre une boisson riche en minéraux pour compenser les pertes.

## APRÈS LA COURSE

### UNE RÉCUP' OPTIMISÉE NUTRITION

- Mangez dans les 40 minutes suivant la fin de l'effort.
- Assurez-vous d'inclure des protéines et des glucides en proportions adéquates dans votre repas de récupération.



Pour plus de conseils nutrition

rendez-vous ici : @paulinepehadieteticienne



# LEXIQUE

► **Petit lexique**  
**Français / Basque**  
> à utiliser sans modération

**HORNIKUNTZA**  
• Ravitaillement

**EGUN ON**  
• **Bonjour**

**IRRIÑO**  
• **Sourire**

**MILESKER**  
• **Merci**

**PAUSA**  
• **Repos**

**ABIATZE**  
• **Départ**

**APAIRU**  
• **Repas**

**BESTA**  
• **Fête**

**NITAS HARRO NAIZ**  
• **Je suis fier de moi**

**GARAGARDO**  
• **Bière**

**BELDUR NAIZ**  
• **J'ai peur**

**ITZULIKO NAIZ**  
• **Je reviendrai**

RENDEZ-VOUS  
SUR NOS PAGES

► **Facebook**

► **Instagram**

POUR PARFAIRE  
VOTRE PRONONCIATION!

The graphic features a sunburst background with social media icons for Facebook and Instagram, and a stylized cloud containing the text 'RENDEZ-VOUS SUR NOS PAGES'. Below the icons are two soundwave icons and the text 'POUR PARFAIRE VOTRE PRONONCIATION!'.

# NOS PARTENAIRES

## PARTENAIRES PRINCIPAUX



## PARTENAIRES OFFICIELS



## FOURNISSEURS OFFICIELS



## PARTENAIRE MOBILITÉ



## PARTENAIRES MÉDIAS



## PARTENAIRES OFFRE ENTREPRISE



## FOURNISSEURS LOCAUX



## COORDINATEURS & ORGANISATEURS



3<sup>ème</sup> ÉDITION  
**MARATHON**  
INTERNATIONAL  
**DE BIARRITZ**  
PAYS BASQUE

 [marathon\\_biarritz](https://www.instagram.com/marathon_biarritz)

 [MarathonBiarritz](https://www.facebook.com/MarathonBiarritz)

