

PARC DES SPORTS DU LAC DE MAINE
JOSETTE ET ROGER MIKULAK
à ANGERS

VEND. 23 MAI 2025 À 18H00

12^e MARATHON RELAIS NATIONAL INTER-ENTREPRISES

*Une autre façon
de courir 42,195 Km
par équipe de 6 coureurs*



COMITÉ
MAINE
ET LOIRE



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou

marathonrelais.cd49ffse@gmail.com

www.lpdl-sportentreprise.fr



Notre histoire est aussi la vôtre

Partenaire des **SPORTIFS**





PRÉSIDENT DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE MAINE ET LOIRE

du Sport d'Entreprise

C'est dans un esprit festif et sportif que se déroulera, le 12^e Marathon Relais National Inter-Entreprises, sur le site du Parc des Sports du lac de Maine « Josette

et Roger Mikulak » à Angers, après s'être déroulé en 2023 et 2024 sur le complexe sportif François Bernard aux Ponts de Cé.

Le Comité Départemental du Sport d'Entreprise, fier de promouvoir le sport dans le monde du travail sur le Maine et Loire, se félicite de l'intérêt porté à cet événement majeur du Sport d'Entreprise en Maine et Loire imprégné de l'esprit sportif et d'une grande convivialité.

Innové, créer, échanger, être à l'écoute avec un souci constant d'ouverture, en prenant en compte les aspirations des entreprises, de leurs dirigeants et de leurs sportifs, telle est la trame d'un Sport d'Entreprise de dimension moderne et dynamique.

Cette démarche, pour ne pas dire cette mission, anime toute l'action d'un Comité d'Organisation fort de 120 bénévoles que j'ai l'honneur et le plaisir de présider depuis la mise en place de ce Marathon Relais le samedi 2 juin 2007 au Parc des Sports du lac de Maine à Angers.

Je souhaite que ce grand rassemblement soit une fois de plus couronné de succès et je tiens tout particulièrement à remercier toutes celles et ceux qui ont apporté leur concours, soutien et contribution à son organisation, ainsi que les partenaires institutionnels, officiels et privés.

Le Comité Départemental de Maine et Loire, espère cette année encore à travers cet événement sportif, qui regroupera quelques 250 entreprises, susciter la rencontre entre des familles de sportifs différentes au niveau des pratiques, des âges, des origines sociales et culturelles, mais aussi des entreprises et des catégories professionnelles.

Vivons ensemble ces moments de sport, animés fortement par le festif, le convivial et le familial.

Alain CHARRANCE



**ACTEUR DE PROXIMITÉ,
PARTENAIRE DU TERRITOIRE**

Crédit Mutuel
Anjou

BOULANGERIE
vertu
PÂTISSERIE

02 41 43 92 83

Retrouvons-nous sur  boulangerieVertu

**CAVE DE
L'AUTHION**

VINS & BIÈRES

Tél. 02 41 91 20 20

contact@cavedelauthion.fr

www.cavedelauthion.fr

LOCATION
DE
VAISSELLE

1 Impasse du Pâtis des Joncs

49630 CORNÉ

PRODUITS
RÉGIONAUX

Nous soutenir c'est agir !

HandiCap'Anjou c'est :

- Une association de parents engagée depuis plus de 10 ans
- Des équipes de professionnels investis
- 450 jeunes et adultes accompagnés
- 21 établissements et services sur Angers et sa périphérie

et encore de très nombreux projets à réaliser :
la communication, la thérapie, le cadre de vie et l'inclusion

PLUS D'INFOS

<https://www.handicap-anjou.fr/>



Contact :

HandiCap'Anjou
114, rue de la Chalouère
49017 Angers Cedex 02
Tél : 02 41 43 93 65
contact@handicap-anjou.fr

MERCI

à la Fédération
Française du Sport
d'Entreprise de
Maine-et-Loire
d'avoir choisi de
soutenir notre
association à
l'occasion du
marathon relais
2025

ADJOINTE AUX SPORTS, À LA CITOYENNETÉ ET AUX ANCIENS COMBATTANTS



Mairie d'Angers

Quel plaisir pour la Ville d'Angers de pouvoir à nouveau accueillir le Marathon Relais National Inter-Entreprises, devenu un événement sportif

incontournable du printemps Angevin, au succès populaire qui n'est plus à démontrer. Cette 12^e édition marquera donc son retour à Angers le vendredi 23 mai prochain au Parc des Sports Josette-et-Roger Mikulak au Lac de Maine.

Une fois de plus, le Comité Départemental de Maine-et-Loire du Sport d'Entreprise pourra compter sur le soutien de la ville d'Angers et d'Angers Loire Métropole, pour que ces retrouvailles soient celles de la réussite et du plaisir retrouvé à pratiquer le sport ensemble.

Le sport en milieu professionnel est un formidable levier de santé et de performance collective. Ces dernières années post-pandémie, nous ont démontré que le sport en entreprise présentait de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale, sur le renforcement de la cohésion d'équipe ou encore sur l'augmentation de la productivité. Ainsi, ce marathon relais inter-entreprises

est bien plus qu'une simple manifestation sportive, c'est le symbole que le sport rassemble, fédère et unit les forces vives autour du dépassement et d'objectifs communs.

C'est donc plus de 250 entreprises et près de 2700 sportives et sportifs qui participeront à ce marathon sous forme d'un relais par équipe de 6 représentants le monde économique local. Un grand rassemblement sportif et festif que nous sommes heureux de recevoir au Parc des Sports Josette-et-Roger Mikulak, un lieu symbolique, théâtre depuis quelques années de l'accueil de grands événements d'athlétisme à fort rayonnement national et international, et qui met à l'honneur notre engagement pour des infrastructures sportives de qualité et accessibles à tous.

Un grand merci aux organisateurs, aux entreprises engagées et au nombreux coureurs qui feront de cette soirée un rendez-vous sportif et convivial incontournable.

Que vous soyez compétiteurs aguerris ou amateurs en quête de challenge, ce marathon est le vôtre ! Tous les ingrédients seront assurément réunis, pour que le président Alain Charrance et son équipe de 120 bénévoles, fassent de ce 12^e anniversaire une belle fête populaire ! Bonne course à toutes et à tous.

Karine ENGEL



ANJOU,
TERRE
D'EXCELLENCE



**Domaine
u
Paradis**

MUSCADET SÈVRE ET MAINE

EARL VICET ERWAN

13 rue du Paradis
44690 La Haye-Fouassière

Tél. 09 86 16 54 57
earl.vicet.erwan@gmail.com



f t y i @passionsports49



HABITUEZ-VOUS À LE DIRE !

Accompagner & sécuriser votre croissance

Votre partenaire informatique de proximité



Infrastructure

Cybersécurité

Microsoft 365

Infogérance

Intégrateur EBP

ENGAGEMENTS

DU COMITÉ D'ORGANISATION

Relayer, dynamiser et mettre en valeur la pratique du sport dans le monde du travail auprès des sportives, sportifs et entreprises participantes

THÈMES DÉVELOPPÉS

La pratique du SPORT

Le suivi des entreprises dans cette démarche, l'implication des sportifs, la plus value de la pratique sportive pour l'entreprise. Epreuve sous la tutelle de la Fédération Française du Sport d'Entreprise, en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme et de clubs locaux impliqués dans l'organisation.

L'apport sur le plan ECONOMIE

Créer et valoriser des relations inter entreprises par le biais de la pratique sportive.

Inciter les salariés à s'impliquer dans le monde associatif sur le thème « les valeurs du sport » en comptant notamment sur l'appui des sportifs de l'entreprise licenciés dans des associations.

L'investissement dans le monde ASSOCIATIF

Des volontés affichées auprès des participants : renforcement de la pratique du sport associatif, importance du réseau associatif, impact économique au travers du bénévolat et développement de la pratique sportive chez les jeunes.

Le LIEN SOCIAL

Le sport est un outil de développement de la culture d'entreprise et du lien émotionnel entre le salarié et son entreprise. Il est un facteur déterminant pour améliorer le climat social et ouvre l'entreprise sur l'extérieur.

Le SPORT-SANTE

La pratique sportive a un impact bénéfique sur la santé des salariés, à condition qu'elle soit adaptée aux capacités, aux contraintes et aux contre-indications de chacun.

Dans la sphère de l'entreprise, le sport-santé peut-être à terme un levier de compétitivité.

Le SPORT POUR TOUS

Le sport offre la possibilité à chaque salarié de trouver la pratique de loisirs, de détente ou de compétitions, qui lui correspondent.



CERFRANCE EST DANS LA COURSE !

CERFRANCE, PARTENAIRE DU MARATHON RELAIS NATIONAL INTER-ENTREPRISES 2025

CONSEIL & EXPERTISE COMPTABLE

02 41 33 66 66
www.49.cerfrance.fr



CERFRANCE
MAINE-ET-LOIRE



AGIR

POUR LA DYNAMIQUE LOCALE EN MAINE-ET-LOIRE,

c'est accompagner près de 4 associations sur 9 dans le département.*



ANJOU MAINE

*Nombre d'associations clientes par rapport au nombre total d'associations dans le département. Sources : INSEE et Répertoire National des associations en 2024.
Caisse régionale de Crédit Agricole Mutuel de l'Anjou et du Maine, société coopérative à capital variable agréée en tant qu'établissement de crédit - 414 993 998 RCS LE MANS. Société de courtage d'assurances immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 023 736. Siège social situé 77 avenue Olivier Messiaen, 72083 Le Mans Cedex 9. Crédit photo : C.Petiteau - Visualconcept - 02/2025.

LE SPORT DANS L'ENTREPRISE



COMITÉ
MAINE
ET LOIRE

La place du sport au sein des entreprises est un phénomène d'actualité, compte tenu de l'engagement

des acteurs du mouvement sportif, qui, pour beaucoup ont parfaitement compris et intégré le cheminement du sport de l'école à l'entreprise, en passant par le collège, l'université et le sport dans la cité.

Les pratiques sportives en entreprise permettent d'appréhender le monde du travail différemment. Le temps passé pour les activités professionnelles crée des liens qui méritent d'être partagés dans un cadre plus convivial. Le sport est un moyen de créer du lien social au sein même de son entreprise et au-delà, au sein d'un réseau inter professionnel.

Le sport au sein de l'entreprise constitue un intérêt certain pour celle-ci. En effet, il permet de fédérer le personnel, de resserrer les liens. Ce facteur de cohésion sociale est un bénéfice considérable pour l'entreprise car il peut influencer sur la productivité. De même les bons résultats sportifs d'une équipe peuvent constituer un vecteur d'image valorisant pour l'entreprise.

Le Sport d'Entreprise est de plus en plus considéré comme un indicateur de bonne santé, donc un atout de tout premier ordre pour lutter contre l'absentéisme, le stress, le tabagisme, l'alcoolisme, etc.

A noter que des salariés investis dans la gestion, l'animation et la vie de l'association sportive de l'entreprise sont souvent ceux qui s'impliquent le plus dans la vie de l'entreprise, et fiers de porter et de défendre les couleurs de celle-ci.

Si le sportif de haut niveau améliore l'image de l'entreprise surtout au niveau de la communication externe, les salariés pratiquants facilitent les relations internes, permettent une plus grande convivialité et comblent le fossé qui existe parfois entre les différents niveaux hiérarchiques au sein de l'entreprise.

Plus que jamais il apparaît souhaitable de se pencher sur les bienfaits du Sport d'Entreprise qui n'est pas, comme le pensent encore certains, « perte de temps ».

En résumé, il s'avère de nos jours que la réticence pour le sport d'entreprise est plus la conséquence d'une méconnaissance de la pratique sportive qu'autre chose.

Le sport d'entreprise a toute sa place dans le concert du mouvement sportif français. Il est véritablement créateur de lien social, et véhicule des valeurs de solidarité et de convivialité.

Alain CHARRANCE

Président du Comité de Maine et Loire Sport d'Entreprise. Vice-Président délégué de la Ligue FFSE Pays de la Loire



2 700 COUREURS AU DÉPART DU 12^E MARATHON RELAIS INTER ENTREPRISES



Quelques chiffres pour cette 12^e édition

Quelques 250 entreprises majoritairement du Maine et Loire et de la région des Pays de la Loire, et plusieurs d'autres régions dont l'Île de France, seront représentées avec 450 équipes au total, (trois équipes maximum par zone géographique). Cette fois encore, la participation féminine approchera les 40%, dont une quarantaine d'équipes exclusivement féminines.

Comment expliquer un tel succès ?

Il y a un véritable engouement pour le running, ce marathon en relais symbole de l'équipe où chacun individuellement porte les couleurs de l'entreprise et affiche toute la volonté de bien courir, fédère les sportifs de toutes disciplines et de tous niveaux sur la distance mythique de 42,195 km. La préparation entre collègues, le midi ou le soir, voire le week-end réunit esprit d'équipe et convivialité pour un moment exceptionnel au sein d'une entreprise.

La notion d'entreprise est donc très forte ?

Encore plus qu'on ne l'imagine, sans doute. 350 entreprises, de tous secteurs d'activité ont fait part de leur souhait de participer, et ont retenu la date du vendredi 23 mai sur leur agenda. Plusieurs mois avant l'événement, on en parle, on se lance des défis, on se chambre... Au sein de chaque équipe de 6 relayeurs on retrouve des passionnés de course à pied désireux de partager un moment sportif et festif loin de toutes considérations hiérarchiques. Le respect de la performance de chacun, quel que soit son niveau, est aussi un élément fédérateur entre tous les participants.

Quel avenir pour le Marathon National Inter Entreprises ?

Cette année 450 équipes soit 2700 coureurs accompagnés de supportrices et supporters se retrouveront au Parc des Sports du lac de Maine « Josette et Roger Mikulak » vendredi 23 mai à 18h00.

Des animations durant la soirée pour marquer cette 12^e édition, et l'aménagement des nombreux stands. L'équipe organisatrice du Marathon Relais (120 bénévoles) est rodée avec des responsables de pôles qui gèrent chacune des activités inhérentes au bon déroulement de la manifestation. Nous garderons une attention accrue pour les pôles Sécurité et Assistance Médicale en mettant l'accent sur l'éco-citoyenneté, notamment en favorisant l'accès des cyclistes et des piétons au Parc des Sports du lac de Maine.

La 13^e édition de 2026 prévue au Complexe Sportif François Bernard aux Ponts de Cé vous attendra en tant que compétiteur et pourquoi pas en qualité de bénévole si vous souhaitez nous rejoindre dans l'organisation.

Fabien BOURDIN - Coordonnateur du Marathon Relais



Textile sportif & entreprise
Marquages
Objets de communication
Coupes / Médailles / Trophées
EPI



06 67 99 98 76
orhonsports@gmail.com
7 bis rue Antoine Henri Becquerel
49240 Avrillé
Lundi au Vendredi : 9H-12H / 14H-18H
Samedi : 9H30-12H30

12^e Marathon Relais

NATIONAL INTER-ENTREPRISES



Vendredi 23 MAI 2025 à 18h00

Angers Parc des Sports du lac de Maine Josette et Roger Mikulak

**Entrée
public**

La Mutualité Sociale
Agricole et la Caisse
Primaire d'Assurance
Maladie du Maine-et-Loire,
partenaires engagés dans
**la promotion de la prévention
et de la santé**
vous proposent un **échauffement
avant votre course** (toutes les 40 minutes)

+ Poste de secours



avec le soutien de
LA VILLE D'ANGERS

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou

ANJOU
TERRITOIRES
D'EXCELLENCE





Découvrez
en page suivante
les 19
associations
représentées



LeCourrier
de l'ouest

Une seule appli pour bien s'informer au quotidien

POUR TÉLÉCHARGER L'APPLI FLASHEZ LE QR CODE



MON JOURNAL
accessible à tout moment
et où que je sois



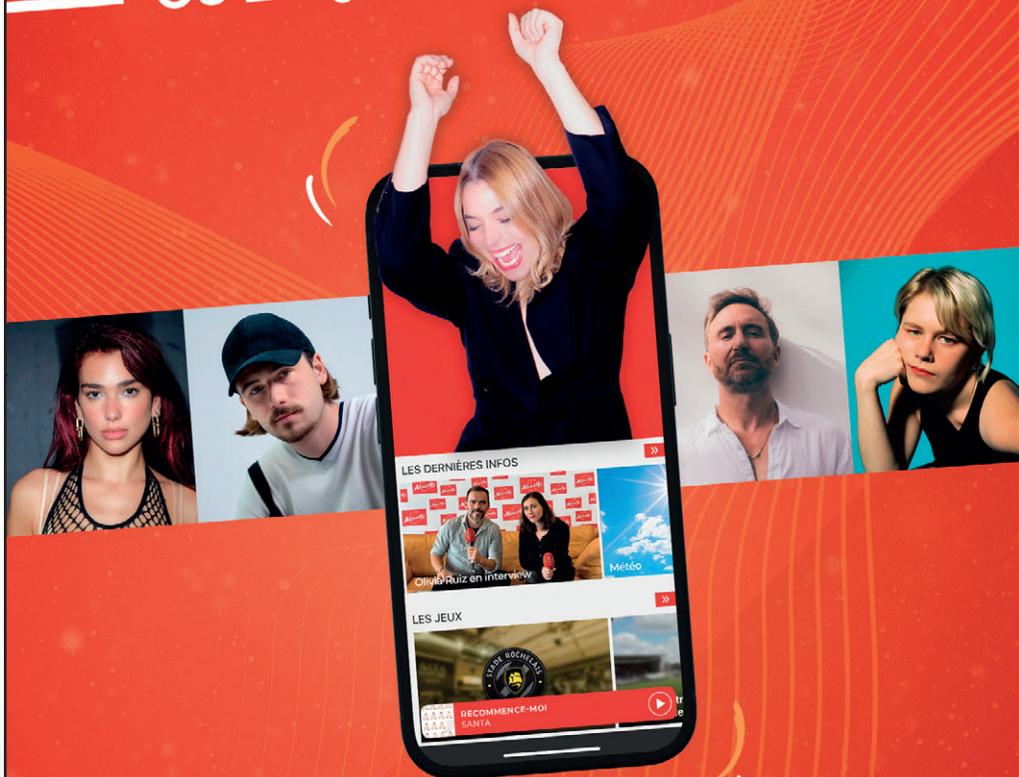
L'ACTU EN CONTINU
de mon département
et de ma commune



MES GRILLES DE JEUX
pour me détendre
quand je veux

Alouette

OÙ ET QUAND VOUS VOULEZ !



1^{ÈRE} RADIO RÉGIONALE DE FRANCE

Stand pour 19 associations

- DÉMARCHE DONS
ET MÉCÉNAT DU CHU ANGERS
- ASSOCIATION CLUB
« BONJOUR LES PONTS DE CÉ »
- ARSLA « MALADIE DE CHARCOT »
- PRÉVENTION SANTÉ / CPAM
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE
- COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER
- ASSOCIATION PANATHLON
INTERNATIONAL CLUB D'ANGERS
- COMITÉ DÉPARTEMENTAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF
- LIGUE DES PAYS DE LA LOIRE
DU SPORT D'ENTREPRISE
- MAISONS « SPORT SANTÉ »
- PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL (SMIA)
- HANDICAP ANJOU
« AU CŒUR DE L'ACTION »
- ASSOCIATION COOPÉRATION
SPORTIVE AVEC L'AFRIQUE ET BAMAKO
- RADIO ALOUETTE
- S.O.S AMITIÉ
- 2^E RÉGIMENT DU MATÉRIEL
- UNE PARENTHÈSE EN ANJOU
- VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE
- LA COURSE À PIED CHEZ LES FÉMININES



L'AGENCE DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE D'ANGERS LOIRE MÉTROPOLE

Aldev est pour les entrepreneurs, les entreprises, les communes et les acteurs économiques la porte d'entrée pour **tout projet de développement ou d'implantation** mais aussi l'interlocuteur privilégié sur les questions d'emploi, de recrutement, d'innovation, de recherche ou d'enseignement supérieur. Aldev accompagne également les filières d'excellence et innovantes du territoire.

CONTACTEZ-NOUS

02 52 57 01 00

CONTACT@ANGERS-DEVELOPPEMENT.COM

angers-developpement.com



ANIMATIONS DE LA SOIRÉE

Le Bazic Orchestra



Et... Les Ladies United



L'harmonie de Brain sur Allonnes est née 1886.
L'orchestre a beaucoup évolué au fil des années.
Concert et animation de fêtes de villages, confréries,
comices agricoles...
En 2016, l'harmonie a souhaité redynamiser son
appellation pour devenir Le Bazic Orchestra.



CAISSE D'ÉPARGNE

Bretagne Pays de Loire

Vous être utile.

INTERSPORT[®]
Le sport, la plus belle des rencontres

SUPER U
Les Justices

#LADALLEANGEVINE

L'ASSOCIATION
DE SOUTIEN
AU SPORT
ANGEVIN



PROMOUVOIR

Sur son site internet et ses réseaux sociaux, l'association partage au quotidien avec sa communauté la richesse et la diversité de la vie sportive angevine.



ACCOMPAGNER

Grâce à son Appel à Projets Sportifs annuel, l'association finance et aide des projets locaux, répartis en trois catégories : Performance, Sociétal, Aventure.



FÉDÉRER

Autour de son slogan porteur d'un état d'esprit, l'association rassemble les acteurs du mouvement sportif angevin par l'organisation régulière de temps forts.

TROIS CATÉGORIES DE PROJET



PERFORMANCE

CATÉGORIE DÉDIÉE AUX ATHLÈTES ET PROJETS CONCERNANT LA COMPÉTITION, LE HAUT NIVEAU, LA PERFORMANCE.



SOCIÉTAL

CATÉGORIE DESTINÉE À DES PROJETS ENGAGÉS, QUAND LE SPORT AGIT POSITIVEMENT SUR DES ENJEUX GLOBAUX.



AVENTURE

CATÉGORIE QUI CONCERNE DES DÉFIS SPORTIFS SINGULIERS, INDIVIDUELS OU COLLECTIFS, ET PORTEURS DE SENS.

APPEL À
PROJETS

20
25

ladalleangevine@gmail.com

JUSQU'AU 30 JUIN 2025 !

Vous pouvez déposer votre projet sportif !
Vous êtes une association sportive, un(e) athlète, un établissement scolaire ...?

Vous avez un projet nécessitant un accompagnement pour la saison 2025/2026 ?
RDV sur ladalleangevine.com

National Inter Entreprises

Inès DUCANCELLE et **Emmanuel BONNIER**

Qu'ils en soient tous les deux vivement remerciés !

Deux références du Sport Amateur et de l'Athlétisme Angevin



Inès DUCANCELLE Club E2A Angers

Ancienne meneuse à l'ASA Basket confrontée à un grave problème de santé en novembre 2022 qui a entraîné une perte partielle de l'usage de ses jambes. C'est alors que la course à pied, accompagnée de son fidèle chien Ucky, a marqué un tournant décisif.

« Retrouver son corps, ses sens et son âme, puis enfilez un dossard et remporter des courses a été la plus belle célébration de son combat. Ce qui rend ces victoires encore plus précieuses, c'est le partage et la communion que nous vivons chaque week-end. Coureurs, supporters et animateurs, cette émulation collective lors de ces événements a créé des souvenirs inoubliables pour Inès. »

Des débuts prometteurs :

- Top 10 française au cross minimes UNSS 2016

- Athlétisme UNSS (1000m, javelot, longueur)
- Trail de 17 km à Saumur Champigny (5^e au général)

Ses victoires en 2024 :

- 1^{er} des Semi-marathons de Beaufort-en-Vallée, Meslay-du-Maine et de la Côte d'Amour
- Trail des Coteaux de Savennières (3^e au général)
- Cross du Courrier de l'Ouest Vainqueur 6,5 km et 10 km
- Trail de 24 km de la Boucle de la Tourlandry (3^e au général)
- Ronde de Noël en duo (4,3 km) et en solo (10 km) record de l'épreuve
- 2025 Semi Sylvaniais (Championne départementale)

Ses objectifs 2025 : *prioriser ma santé, trouver un sponsor, trouver un coach, puis par la suite (marathon, ultra trail...)*



Emmanuel BONNIER Club E2A Angers

Après 12 ans sans aucune activité sportive, un emploi sédentaire et une prise de poids inéluctable, Emmanuel a relevé le défi de courir un 10 km en 2017 (53 minutes) puis un Marathon (3h16) après avoir perdu 15 kg. Le virus de la course à pied l'a alors piqué et la progression s'est poursuivie jusqu'à courir en 2024, un marathon en 2h27 et battre le record du monde du Marathon couru en costume 3 pièces.

Ses performances en 2024 :

- Recordman du monde du marathon couru en costume 3 pièces : 2h40
- 2^e Ultra trail Oléron 2024 (100 km)
- 1^{er} Ultra trail Saint Jean de Monts en 2023 et 2024 (53 km)
- 1^{er} Trail de 24 km de la Boucle de la Tourlandry
- 2025 Semi Sylvaniais (Champion départemental)

Ses objectifs 2025 : *remporter l'Ultra trail Oléron, le Grand Raid de l'Ultra Marin (175 km). Avoir sa sélection équipe de France 24h et parcourir le Marathon en moins de 2h25*



COMITÉ MAINE ET LOIRE

24^E ÉDITION DE LA RONDE DE NOËL

le samedi 20 décembre 2025

Organisée par l'Association « La Course à Pied La Meignanne »

17h00 Course en duo de 4,300 km

18h00 Course de 10 km

Challenge Inter-Entreprise Comité Départemental du Sport d'Entreprise (temps additionné 3 coureurs d'une même entreprise)

SPORTIVES ET SPORTIFS

« POUR BIEN VIVRE LE SPORT » SOYEZ VIGILANTS !

Prévenir les accidents cardio-vasculaire des sportifs

Le « Club des Cardiologues du Sport » évalue à environ 900 le nombre annuel de décès survenus pendant ou dans l'heure suivant l'arrêt de l'activité sportive. Les hommes sont les plus concernés, 9 décès sur 10. L'âge moyen est d'environ 43 ans et les sports les plus représentés sont la course à pied, la natation et le vélo. C'est pour cette raison que cette association de cardiologues du sport a édicté 10 règles d'or à l'attention des pratiquants d'activités physiques et sportives.

10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1 • Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- 2 • Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3 • J'évite les activités intenses par des températures extérieures situées en dessous de -5° et au dessus de +30°
- 4 • Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5 • Je ne prends pas de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort
- 6 • Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre avec courbatures)
- 7 • Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8 • Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- 9 • Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 10 • Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

Pour 8, 9 et 10 : quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque. **Importance de la visite médicale de non contre indication à la pratique sportive et l'éducation du sportif pour la mise en œuvre de ces règles**

NOVA-FLORE. 

Mélanges de semences
de fleurs ornementales
& sauvages

www.nova-flore.com



Comité Départemental 49 des Médailles,
Jeunesse, sports
et Engagement Associatif

CONCOURS PHOTO 2025



THÈME : SPORT ET RSE

Capturez l'énergie du sport au travail

CONCOURS PHOTO 2025

"Sport & QVCT" – Qualité de Vie et Conditions de Travail

Le CDOS 49 et le CD49 FFSE lancent un concours photo réservé aux entreprises participantes au Marathon Relais National Inter-Entreprises

 **Date : Vendredi 23 mai 2025**

 **Lieu : Parc des Sports du Lac de Maine "Josette et Roger Mikulak" – Angers**

Pourquoi participer ?

Le sport en entreprise favorise le bien-être, la cohésion d'équipe et améliore la qualité de vie au travail. Montrez-nous comment votre entreprise intègre le sport au quotidien !

À gagner :

 **Packs découverte "Sport en entreprise"**

 Les meilleures photos seront projetées sur l'écran géant du Parc des Sports, le vendredi 23 mai, lors du Marathon Relais.

Comment jouer ?

 Envoyez nous vos meilleurs clichés avant le 16 mai 2025 minuit via WeTransfer à aurelienrayer@franceolympique.com

 **Tentez votre chance et valorisez le sport dans votre entreprise !**

CHARTRE DE L'ÉCO-ATHLÈTE MARATHON-RELAIS 2024

Le Comité Départemental de Maine et Loire du Sport d'Entreprise, en partenariat avec la ville d'Angers, Angers Loire Développement (ALDEV), le Comité Départemental Olympique et Sportif, le Département Maine et Loire Anjou, a décidé d'inscrire cette épreuve dans une démarche durable, par des actions simples et concrètes. En effet, chacun peut œuvrer en pratiquant son sport avec plus d'équité et en protégeant l'environnement.

Ainsi, à l'occasion de ce 12^e Marathon Relais

- **Article 1** *Je m'engage* à favoriser les modes de déplacement propres (vélo, bus) ou à utiliser le co-voiturage, sachant que les déplacements restent la source la plus importante en émission de CO².
- **Article 2** *Je m'engage* à déposer mes déchets dans les conteneurs de tri sélectif mis à ma disposition. Tous les gobelets utilisés aux ravitaillements et aux bars seront récupérés par l'organisation et valorisés pour favoriser le développement de l'économie positive
- **Article 3** Dans ma pratique de la course à pied, *j'essaierai* de limiter au maximum l'utilisation de déchets en restreignant notamment l'impression des résultats des compétitions que je peux consulter via internet.
- **Article 4** Pour ma santé et le respect de l'environnement, *je m'engage* pour l'avenir à favoriser la consommation de produits locaux de saison.
- **Article 5** *Je m'engage* à ne pas consommer de substances interdites inscrites dans la liste des produits interdits du Code Mondial Antidopage.
- **Article 6** Ma recherche de performance ne doit pas se faire au détriment du respect des autres. *Je ferai* donc preuve de courtoisie envers les autres participants et les organisateurs de l'épreuve.
- **Article 7** *Je participe* autant que faire se peut à la vie associative de mon club en étant bénévole.
- **Article 8** C'est la diversité qui fait la richesse de la course à pied, *je veillerai* donc à cultiver cette convivialité, et à aller vers l'autre, quels que soient son âge, son origine, sa condition physique ou sociale.
- **Article 9** La course à pied est le sport propre et durable par excellence. *Je m'engage* donc à être le meilleur ambassadeur du développement durable au quotidien, en actes et en paroles auprès de mes relations.

Animation Sportive 2025

Présent sur le
Marathon relais
Inter-Entreprises 2025



Participez gratuitement à une animation sportive exceptionnelle, accessible à tous de 7 à 77 ans !

de 17h à 21h au Parc des Sports du Lac de Maine - terrain de basket

Cage interactive,
Tir à l'arc,
Tir laser

Le sport en entreprise : 
Un levier de bien-être et de performance

Le CDOS 49 vous accompagne dans la mise en place de séances d'activités physiques, de challenges ou de conférences au sein de votre entreprise.

Contact CDOS 49 : 02 41 79 29 39 | maineetloire@franceolympique.com



BUSINESSDAYS

EN CE MOMENT, PROFITEZ D'OFFRES
RÉSERVÉES AUX ENTREPRISES.



BMW iX1 100% ÉLECTRIQUE
FINITION M SPORT.

ENVERGURE Angers - Saumur

Business Days = Les journées entreprises

BMW iX1 eDrive20 Finition M Sport 204 ch BVA. Consommation d'énergie électrique : 15,4 – 17,2 kWh/100 km. CO₂ combinée : 0 g/km. Autonomie électrique : 430 – 474 km – Norme WLTP. Depuis le 01/09/2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

A 0g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

Suivez-nous sur nos réseaux :



 BMW Envergure Angers - Saumur

 @bmwvergureangerssaumur

 BMW ENVERGURE Angers - Saumur

8 Rue Amédée Gordini, 49070 Beaucouzé, 02 41 31 85 20
9 Rue du Val de Loire, 49400 Distré, 02 41 50 10 10

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer