



DERNIERES INFORMATIONS

7 JUIN 2025 - MAISONS-LAFFITTE



CONTENU

PROGRAMME ET REGLEMENT	3
• Séries • Programme • Lièvres et allures • Règlement • Chaussures Autorisées	
VENIR A MAISONS-LAFFITTE	5
• Par transport en communs • Par navette gratuite de Paris • Par voiture • Par Vélo	
PLAN DU STADE	7
UNE FOIS DANS LE STADE	8
• Où récupérer mon dossard ? • Consignes / Bagdrop • Affaires pendant la course / chambre d'appel • Quand récupérer mon dossard ? Quand être dans la chambre d'appel ?	
ANIMATIONS	10
• Quelles sont les autres animations au FAST5000 ? • Manger et boire ! • Kinés / Podos • Tatouage / maquillage et ongles • Et, de manière générale, au niveau de l'ambiance ...	
RESULTATS	11
MEDIA	12
• Live Internet • Photos • Autres informations	
PARTENAIRES - MERCI	13

PROGRAMME ET REGLEMENT

• Programme

Le programme de la journée est sur www.fast5000.fr/programme et est le suivant :

The day's programme is available at www.fast5000.fr/programme and is the following:

- **Courses Enfants - Garçons - 13h45**
- **Courses Enfants - Filles - 14h05**
- **3000m H - 14h25**
- **3000m F - 14h55**
- **Série 9 H - 5000m - 15h20**
- **Série 5 F - 5000m - 15h50**
- **Série 8 H - 5000m - 16h20**
- **Série 7 H - 5000m - 16h50**
- **Série 4 F - 5000m - 17h20**
- **Série 6 H - 5000m - 17h50**
- **Eliminator - 18h20**
- **Série 5 H - 5000m - 18h35**
- **Série 3 F - 5000m - 19h05**
- **Série 4 H - 5000m - 19h35**
- **Finale C H - 5000m - 20h05**
- **Finale B H - 1000m - 20h35**
- **Finale B F - 5000m - 20h50**
- **Finale B H - 5000m - 21h20**
- **Finale A Hommes - 1000m - 21h50**
- **Finale A Femmes - 1000m - 22h05**
- **Finale A Femmes - 5000m - 22h20**
- **Finale A Hommes - 5000m - 22h45**

• Lièvres et allures

Les lièvres et les allures seront :

The pacers and times will be:

1H	12'55	Morgan LE GUEN (& Michael SIMON)
2H	13'30	Morgan LE GUEN (& Michael SIMON)
3H	13'45	Quentin VANDIER
4H	13'55	Lucas LIARD
5H	14'15	Justin DOURENS
6H	14'30	Michael SIMON
7H	14'45	Adrien JAMET
8H	15'00	Théo LAMOTTE
9H	15'30	Zouhir DRIOUACHE
1F	14'45	Augustine HAQUET
2F	15'30	Fatiha SANCHEZ
3F	16'15	Julie LEJARRAGA
4F	16'50	Laurie PALMER
5F	17'30	Zoé BEAURENAUD
1000A	2'14	Ludovic LE MEUR
1000B	2'17	Loïc SOMBAERT
1000	2'34	Julia CHEROT

Il y aura des Wavelights à trois allures – celles-ci vous seront indiqués en chambre d'appel / au départ. Pour le moment, regardez les startlists pour les vitesses prévues.

There will be Wavelights at three speeds - these will be indicated in the call room / at the start. For the time being, check the starting lists to see the target speeds.

- **Règlement**

Le règlement de la journée est ici : il n'y a rien de bien surprenant dedans mais veuillez quand même bien y jeter un œil !

The rules for the day are here: there's nothing really surprising in them, but please take a good look anyway!

[Règlement](#)

- **Chaussures Autorisées**

Pour rappel, seules les chaussures autorisées par World Athletics pourront être portées au FAST5000 : elles seront vérifiées lors du passage en chambre d'appel.

As a reminder, only shoes authorised by World Athletics may be worn at the FAST5000: they will be checked when you go through the call room.

[Chaussures autorisées](#)

VENIR À MAISONS-LAFFITTE

Le meeting a lieu au Parc des Sports de Maisons-Laffitte, 8 Avenue Desaix, 78600 Maisons-Laffitte

The event takes place at the Parc des Sports de Maisons-Laffitte, 8 Avenue Desaix, 78600 Maisons-Laffitte

- **Par transport en communs**

Petite surprise du chef : la RATP fait des travaux ce week-end et les trains s'arrêtent un arrêt avant (Nanterre Préfecture ou Sartrouville pour ceux qui viennent de Paris) puis il y a un bus de remplacement **désolé**. Prenez ça en compte quand vous calculez vos temps de trajet !

--

Autant que possible, nous vous encourageons néanmoins à venir en transports en commun : le RER A vient du centre de Paris toutes les 10 minutes en direction « Cergy » ou « Poissy ». L'arrêt le plus proche (10-15 minutes à pied) est « **Maisons-Laffitte** » (après le changement pour un bus à Nanterre...) : vous pouvez ou alors venir à pied, prendre les transports en commun ou alors vous servir de la navette gratuite qu'on a mis en place qui fera des aller-retours entre le stade et la gare.

L'arrêt (pour prendre un bus) le plus proche sera Sartrouville avec la L (qui vient de St Lazare).

Ceci dit : vérifiez en ligne d'abord pour le trajet le plus rapide !

*A little surprise from the train companies: the company is doing repair works this weekend, so trains will stop one stop before (Nanterre Préfecture or Sartrouville for those coming from Paris) and then there's a replacement bus, **sorry**.*

Take this into account when calculating your journey times!

--

Wherever possible, we nonetheless encourage you to come by public transport: the RER A from central Paris runs every 10 minutes in the direction of "Cergy" or "Poissy". The nearest stop (10-15 minutes on foot) is "Maisons-Laffitte" (after you've changed in Nanterre for a bus): you can either come on foot, take public transport or use the free shuttle that we have set up that will run back and forth between the stadium and the station.

The nearest bus stop is Sartrouville on the L (from St Lazare).

This said: check online first for the fastest route!

- **Par voiture**

Si vous venez par voiture, il y a 2 parkings principaux mis en place pour le FAST5000 en face du stade. Ne vous gardez pas sur les bas-côtés autour du stade.

If you're coming by car, there are 2 main car parks set up for the FAST5000 opposite the track.

Please don't park on the curb side.

- **Par Vélo**

Il y a un nombre limité d'emplacements pour les vélos : ceci-dit, le moins de voiture il y aura, le mieux ça sera 😊

There are a limited number of spaces for bicycles: that said, the fewer cars there are, the better 😊

PLAN DU STADE

PLAN - FAST5000 - MAP



Il y aura deux plans imprimés en grand le jour-même pour vous aider.

There will be two large-scale maps printed out on the day.

UNE FOIS DANS LE STADE

- **Où récupérer mon dossard ?**

Une fois dans le stade, se diriger tout droit vers l'espace « Accueil Dossard » qui sera sous les gradins : il faudra bien avoir votre numéro de dossard (voir startlists !)

Once in the stadium, head straight for the "Accueil Dossard" area under the stands: you'll need to have your bib number (see startlists)

- **Consignes / Bagdrop**

Nous aurons une salle dans l'Espace Athlètes à droite pour pouvoir déposer vos sacs : la salle est relativement petite donc, autant que possible, ne laissez-y pas vos sacs pour toute la journée : ça évitera aussi des bouchons en fin de journée quand tout le monde part !

We'll have a room in the Athletes Area where you can leave your bags: the room is relatively small so, as far as possible, don't leave your bags there for the whole day: it'll also avoid traffic jams at the end of the day when everyone's leaving!

- **Affaires pendant la course / chambre d'appel**

Nous avons une armée de jeunes bénévoles qui pourront emmener les affaires que vous laissez dans la chambre d'appel jusqu'à la ligne d'arrivée. Dans ce contexte, on parle de t-shirt, bouteille d'eau, chaussures sans pointes etc, pas de « gros sac à dos » svp !

We have an army of young volunteers who can take the things you leave in the call room to the finish line. In this context, we're talking t-shirt, water bottle, shoes without spikes etc., no "big rucksacks" please!

- **Quand récupérer mon dossard ? Quand être dans la chambre d'appel ?**

Afin d'être autant que possible à l'heure, nous serons stricts sur les échéances pour récupérer les dossards et être dans la chambre d'appel.

Il faudra récupérer son dossard **au moins 60 minutes** avant sa course.

Il faudra ensuite être dans la chambre d'appel **entre 30 et 15 minutes** avant sa course.

Il n'y aura pas d'exceptions.

La série entrera ensemble sur le terrain 10 minutes avant la course.

In order to be as on time as possible, we will be strict about the deadlines for collecting race numbers and being in the call room.

*Race numbers must be collected **at least 60 minutes** before the race.*

*You must then be in the call room **between 30 and 15 minutes** before your race.*

There will be no exceptions.

The athletes will enter the track together 10 minutes before the race.

ANIMATIONS / ENTERTAINMENT

- **Quelles sont les animations au FAST5000 ?**

Nous sommes ravis d'offrir des animations pour les jeunes de nouveau au FAST5000 alors invitez votre famille et vos amis ! Il y aura un grand nombre de de châteaux gonflables et d'ateliers pour les enfants. Il y aura aussi un espace « **Pimp My Runner** » pour se faire beau/belle où des étudiants en coiffure/maquillage de l'Institut de Nanterre seront à votre service, où il y aura des tatouages temporaires et des kinés, podologues et reflexologue.

La plupart des animations sont entre 14h et 19h environ.

Il y a aussi un photobooth dans la zone Pimp My Runner et un photographe officiel dans la Chambre d'Appel pour avoir une belle photo dans tes habits de courses (plutôt que, parfois, une photo avc la bouche de travers du milieu de la course !).

Il y aura aussi l'opportunité de tester les produits de Maurten, notre sponsor.

We're delighted to be offering entertainment for youngsters once again at the FAST5000 so please bring friends and family! There will be plenty of bouncy castles and workshops for the kids. There will also be a "Pimp My Runner" area where hair and make-up students will be at your service, as well as temporary tattoos, physiotherapists, podiatrists and reflexologists.

Most activities take place between 2pm and 7pm.

There's also a photobooth in the Pimp My Runner area and an official photographer in the Call Room, so you can get a great photo in your running kit (rather than the occasional crooked-mouthed mid-race shot!).

There will also be an opportunity to test products from Maurten, our sponsor.

- **Manger et boire !**

On aura plusieurs foodtrucks et tentes à bière. Il y a plus de 1500 pintes donc ... amenez vos amis svp !

There will be several foodtrucks and beer tents. There will be over 1,500 pints so ... please bring your friends!

- **Kinés / Podos / Reflexos**

Des kinés, podologues et réflexologues seront disponibles pendant la journée pour celles et ceux qui en ont besoin !

Physiotherapists, podiatrists and reflexologists will be on hand throughout the day for those who need them!

- **Tatouage / maquillage et ongles**

Un peu plus space, on l'admet, mais il y aura l'occasion de se faire beau et belle aussi dans l'espace **Pimp My Runner** !

*A little more out there, we admit, but there will also be opportunities to make yourself beautiful in the **Pimp My Runner** area !*

- **Et, de manière générale, au niveau de l'ambiance ...**

Vous aurez l'occasion d'être au 4^{ème} couloir dans le Speed Tunnel pour encourager certains des meilleurs athlètes du monde.

Il y aura de la pyro pour chaque course et un DJ. Le gong géant referra son apparition pour le dernier tour de chaque course !

Pour faire du bruit : amenez vos mégaphones, cloches et tout ce qui fait du bruit !

Bref : une journée de folie 😊

You'll have the chance to be in the 4th lane to cheer on some of the world's best athletes under the Speed Tunnel. There will be some fireworks for each race and a DJ. The giant gong will appear again for the last lap of each race!

To make noise: bring your loudspeakers, bells and anything which makes noise !

In short: a crazy day 😊

RESULTATS

Les résultats seront disponibles juste après chaque course ici :

Results will be available just after each race here:

https://athle-liveresults.fr/competitions/5b5f0a28-53f9-426b-9dc4-fd40a8eb4c67/5b5f0a28-53f9-426b-9dc4-fd40a8eb4c67_SCH_20250607

Le lien sera aussi sur le site du FAST5000 (www.fast5000.fr)

The link will also be on the FAST5000 website (www.fast5000.fr)

MEDIA

- **Live Internet**

La journée sera en direct :

The day will be live:

- à partir de 14h00 sur notre Youtube (https://www.youtube.com/@FAST_5000) jusqu'à 19h15
- YouTube (à partir de 19h30): <https://www.youtube.com/@EuropeanAthletics>
- SportAll/Athlé TV (à partir de 19h30 - gratuit, mais il faut un compte): <https://app.sportall.tv/sportitemset/6835a5971255b4aaeb7b45ff>

- **Photos**

Comme chaque année, on partagera toutes les photos prises par nos bénévoles dans les semaines après le meeting sur notre [Google Drive](#): elles seront gratuites, il faudra juste bien créditer les photographes svp sur les réseaux.

On publiera la plupart de nos photos sur notre compte Instagram www.instagram.com/fast5000.fr

As we do every year, we'll be sharing all the photos taken by our volunteers in the weeks after the meeting on our [Google Drive](#): they'll be free of charge, but please credit the photographers on social media.

We'll be posting most of our photos on our Instagram account www.instagram.com/fast5000.fr

- **Autres informations**

Et, de manière générale, toutes les informations sont disponibles sur www.fast5000.fr

And, in general, all the information is available at www.fast5000.fr.

MERCI AUX PARTENAIRES

