

EN PARTENARIAT AVEC



NICE

SEMI-MARATHON INTERNATIONAL

21.1K 10K 5K LE RELAIS DES FAMILLES

19
AVRIL
2026

NICESEMIMARATHON.COM

Un événement



CAMPUS



METROPOLITAIN
SPORT CLUB & SPA

STC



SILENCE



Service Alimentaire des R&M&S

DOSSIER DE PRESSE



@semimarathondenice



@semimarathondenice

WWW.NICESEMIMARATHON.COM

PRÉSENTATION

Venez participer à la 34^e édition du Semi-Marathon International de Nice le 19 avril prochain !

Faisant partie du Top 10 des plus grands semi-marathons français à Nice, l'événement enregistre cette année encore un nouveau record de participation ! (NDR : L'an dernier, l'ancien record était de 17 500 inscrits.) 19 150 coureurs venus des quatre coins du pays et du monde entier se retrouveront donc sur la célèbre Promenade des Anglais à Nice le 19 avril prochain !

Dans ce cadre exceptionnel, plusieurs distances sont proposées selon vos envies et capacités : 21.1 km LA distance reine mais aussi un 10 km et un 5 km sans oublier l'événement familial : le Relais des Familles, le samedi après-midi !

4 DISTANCES POUR TOUS :

- 21.1 km
- 10 km
- 5 km
- Le Relais des familles

Top 10 des courses françaises

- Records sur 21.1 km :

♂ Bernard KOECH en 59'57" en 2012 (Kenya)
♀ Edith MASAI en 1h07'53" en 2001 (Kenya)

LABELLISATION

LABEL OR FFA

L'épreuve est inscrite dans le calendrier officiel de la Fédération Française d'Athlétisme. La course bénéficie du label OR FFA et par conséquent elle est qualificative pour les prochains Championnats de France.



WORLD ATHLETICS

Le Semi-Marathon de Nice figure au calendrier de World Athletics, la fédération sportive internationale chargée de régir les fédérations nationales d'athlétisme et d'organiser les compétitions internationales mondiales.



LES ÉPREUVES

21.1 KM L'ÉPREUVE EST OUVERTE À TOUS LES CONCURRENTS (LICENCIÉS OU NON LICENCIÉS) NÉS (E) EN 2008 ET AVANT.

Distance reine du Semi-Marathon International de Nice : une course variant les plaisirs pour les amateurs de performance ! Tracé alliant bord de mer et parcours urbain !



Départ - 8h00 Promenade des Anglais à Nice
Angle de la chaussée nord de la Promenade des Anglais
et de l'Avenue de Verdun



Face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice

Temps limite : 3h00

9000 inscrits sur le 21.1 km
Epreuve SOLD OUT depuis le 9/12
en 6 jours seulement

MENEURS D'ALLURE

5 meneurs d'allure seront présents sur la distance du 21.1 km !

Ces 5 temps de référence vous permettront de boucler la distance en fonction de votre objectif de course :

1h24/1h30' / 1h37' / 1h45' / 2h00'

Ces meneurs d'allure seront identifiables par des grandes flammes. A chaque temps, sa couleur de flamme !

VOTRE INSCRIPTION INCLUT



VOTRE DOSSARD



VOTRE CADEAU INSCRIPTION



VOTRE MÉDAILLE



CLASSEMENT PAR CATÉGORIE



RAVITAILLEMENTS



CHRONOMÉTRAGE



SERVICE PHOTOS



DIPLÔME

LABELLISATION



L'épreuve est inscrite dans le calendrier officiel de la Fédération Française d'Athlétisme. La course bénéficie du label athlé route OR FFA et par conséquent elle est qualificative pour les prochains Championnats de France sur la distance.

Courez vite et soyez récompensé(e) : 100 euros seront offerts à tous les concurrents qui boucleront la distance du 21.1 km en :

* Hommes : Moins de 1h09'

* Femmes : Moins de 1h29'

9h05 : Arrivée pressentie du 1er concurrent - Face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice



PARCOURS

21.1 KM



LES ÉPREUVES

10 KM L'ÉPREUVE EST OUVERTE À TOUS LES CONCURRENTS (LICENCIÉS OU NON LICENCIÉS) NÉS (E) EN 2010 ET AVANT.

Venez performer sur 10 km grâce à son tracé plat et rapide. (31 m de D+) sur la Promenade des Anglais en aller/retour !



Départ - 12h00 Promenade des Anglais à Nice
Angle de la chaussée nord de la Promenade des Anglais
et de l'Avenue de Verdun
Temps limite : 1h30



Face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice

7500 inscrits sur le 10 km
Epreuve **SOLD OUT** depuis le 25/02



DÉPART 12H00

Promenade des Anglais à Nice
À l'angle de la chaussée Nord de
la Promenade des Anglais et de
l'Avenue de Verdun



ARRIVÉE

Promenade des Anglais à Nice
Face aux Jardins Albert 1^{er}



TEMPS LIMITE

1h30



DÉNIVELÉ

31 m de D+



À PARTIR DE 20

€*

(réservé aux 1 000 premiers inscrits)
*Un supplément de 1€ par coureur est appliqué sur chaque inscription. Ces fonds récoltés seront reversés intégralement à la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes, partenaire caritatif de l'événement.



LABELLISATION

L'épreuve est inscrite dans le calendrier officiel de la Fédération Française d'Athlétisme. La course bénéficie du label route Bronze FFA et par conséquent elle est qualificative pour les prochains Championnats de France sur la distance.

VOTRE INSCRIPTION INCLUT

123

VOTRE DOSSARD



VOTRE CADEAU INSCRIPTION



VOTRE MÉDAILLE

2 1 3

CLASSEMENT PAR CATÉGORIE



RAVITAILLEMENTS



CHRONOMÉTRAGE



SERVICE PHOTOS



DIPLÔME

SOLIDARITÉ

1 € au profit de la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes sera appliqué sur chaque inscription. Tous les fonds récoltés seront intégralement reversés à la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes à l'issue de l'événement.



Banque Alimentaire
des Alpes-Maritimes

12h30 : Arrivée pressentie du 1er concurrent sur 10 km- Face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice

LES EPREUVES

5 KM

L'ÉPREUVE EST OUVERTE À TOUS LES CONCURRENTS (LICENCIÉS OU NON LICENCIÉS) NÉS (E) EN 2012 ET AVANT.

5 km pour tous pour découvrir les plaisirs de la course à pied sur un parcours chronométré en aller/retour sur la Promenade des Anglais à Nice ! Parcours plat et rapide et sans difficulté ! Idéal pour réaliser un chrono !

Vous avez cet objectif ? Vous êtes au bon endroit !



Départ - 11h00 - Promenade des Anglais à Nice
face à l'hôtel Méridien



Face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice



DÉPART 11H00

Promenade des Anglais à Nice
À l'angle de la chaussée Nord de
la Promenade des Anglais et de
l'Avenue de Verdun



ARRIVÉE

Promenade des Anglais à Nice
Face aux Jardins Albert 1^{er}



TEMPS LIMITE

50 minutes



DÉNIVELÉ

13 m de D+



À PARTIR DE 14



(réservé aux 500 premiers inscrits)
*Un supplément de 1€ par coureur sera appliqué sur chaque inscription. Ces fonds récoltés seront reversés intégralement à la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes, partenaire caritatif de l'événement.

SOLIDARITÉ

1 € au profit de la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes sera appliqué sur chaque inscription. Tous les fonds récoltés seront intégralement reversés à la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes à l'issue de l'événement.



Banque Alimentaire
des Alpes-Maritimes

Parcours plat et rapide sans difficulté et idéal pour faire un chrono !

L'épreuve est ouverte à tous les concurrents (licenciés ou non licenciés) nés (e) en 2012 et avant.

L'organisation prévoit un SAS de départ « préférentiel » (<20' Hommes et Femmes) pour les coureurs le demandant et capable d'attester d'une performance chronométrique réalisée en 2025 ou 2026 sur une distance similaire.

11h15 : Arrivée pressentie du 1er concurrent - face à l'Esplanade Jacques Cotta - Nice

2000 inscrits sur le 10 km

Epreuve SOLD OUT depuis le 12/04



PARCOURS

DU 5 KM & DU 10 KM



L'ÉPREUVE RELAIS DES FAMILLES

LE CONCEPT

Le relais des familles est un relais en équipe composée au choix de 3, 4 ou 5 personnes (avec 1 enfant mineur et 1 adulte majeur au minimum par équipe) qui se déroulera sur Nice le samedi 18 avril entre 15h00 et 18h00 avec dernier départ à 17h00.

Chaque équipe devra effectuer 5 KM au total grâce à des boucles de 500 mètres chacune. (L'équipe devra par conséquent cumuler 10 boucles au total pour réaliser la distance).

À la fin de chaque boucle, chaque relayeur reçoit un chouchou. Au bout de 10 chouchous reçus, l'équipe pourra franchir la ligne d'arrivée.

Chaque relayeur doit effectuer au moins une fois une boucle entière. Par la suite, chaque membre de l'équipe pourra effectuer le nombre de boucles qu'il souhaite. Le maximum de boucles à réaliser sera de 10.

L'arrivée se trouvera au niveau de la ligne d'arrivée officielle du 21.1 KM.

ATTENTION

Tous les enfants âgés de moins de 7 ans devront obligatoirement être accompagnés par un adulte sur le parcours. Toutefois, le parcours sera sécurisé par l'organisation et se déroulera en totalité sur le trottoir de la Promenade des Anglais et donc fermé à la circulation.

L'épreuve du Relais des Familles est ouverte à tous sans limite d'âge !

Les participants âgés de moins de 18 ans devront toutefois fournir au retrait des dossards ou au moment de l'inscription une [autorisation parentale 'a télécharger ici'](#) complétée et signée.

SOLIDARITÉ

1 € au profit de la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes sera appliqué sur chaque inscription. Tous les fonds récoltés seront intégralement reversés à la Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes à l'issue de l'événement.



Banque Alimentaire
des Alpes-Maritimes

VOTRE INSCRIPTION INCLUT

123

VOTRE DOSSARD



VOTRE CADEAU INSCRIPTION



MÉDAILLE À L'ARRIVÉE



RAVITAILLEMENTS



DIPLÔME

650 inscrits - SOLD OUT depuis le 19/03



PARCOURS

RELAIS DES FAMILLES

NICE SEMI-MARATHON INTERNATIONAL **ZONE PLAN DU PARCOURS** **LE RELAIS DES FAMILLES**
PLACE MASSÉNA
SAMEDI 18 AVRIL 2026 15H-18H

LÉGENDE
■ PARCOURS RELAIS DES FAMILLES
BOUCLES DE 500 M
+ POSTE DE SECOURS
II RAVITAILLEMENT

JARDIN ALBERT 1^{ER}
THÉÂTRE DE VERDURE
KIOSQUE À MUSIQUE
VILLAGE FANNING DOPO
WC
WC
FONTAINE DU SOLEIL
TUNNEL ANDRÉ
VIEILLE VILLE

ARRIVÉE RELAIS DES FAMILLES
DÉPART RELAIS DES FAMILLES
Boucle de 500 m

POUR COMPLÉTER LE RELAIS DES FAMILLES

Chaque équipe devra effectuer **5 KM** au total grâce à la **boucle de 500 mètres**.
L'équipe devra par conséquent cumuler **10 boucles au total** pour réaliser la distance.

À la fin de chaque boucle, **chaque relayeur recevra un chouchou**.
Au bout de **10 chouchous reçus**, l'équipe pourra franchir la ligne d'arrivée.

Chaque relayeur doit effectuer **au moins une fois une boucle entière**.
Par la suite, chaque membre de l'équipe pourra effectuer le nombre de boucles qu'il souhaite.
Le maximum de boucles à réaliser sera de 10.

Tous les enfants âgés de moins de 7 ans devront obligatoirement être accompagnés par un adulte sur le parcours.





1 € PAR INSCRIPTION 2026 REVERSÉ À LA BANQUE ALIMENTAIRE

PARTICIPEZ AU SEMI-MARATHON INTERNATIONAL DE NICE POUR LA BONNE CAUSE EN COURANT POUR LA BANQUE ALIMENTAIRE !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU CŒUR DE LA COURSE

Le Semi-Marathon International de Nice oeuvre contre le gaspillage alimentaire en collaboration avec La Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes qui devient partenaire caritatif officiel de l'épreuve !

QUELQUES CHIFFRES RIEN QU'EN FRANCE

- ▶ 150 KG DE NOURRITURE JETÉS PAR FRANÇAIS PAR AN
- ▶ 10 MILLIONS DE TONNES DE NOURRITURE PERDUES ET GASPILLÉES

EN 2022, LA BANQUE ALIMENTAIRE DES ALPES-MARITIMES C'ÉTAIT

- ▶ 1354 tonnes de denrées alimentaires distribuées
- ▶ 86 associations fournies
- ▶ 2,7 millions de repas servis
- ▶ 32 000 démunis aidés
- ▶ 32 communes bénéficiaires des Alpes-Maritimes

QUELQUES CHIFFRES RIEN QU'EN FRANCE

- ▶ 150 KG DE NOURRITURE JETÉS PAR FRANÇAIS PAR AN
- ▶ 10 MILLIONS DE TONNES DE NOURRITURE PERDUES ET GASPILLÉES

EN 2022, LA BANQUE ALIMENTAIRE DES ALPES-MARITIMES C'ÉTAIT

- ▶ 1354 tonnes de denrées alimentaires distribuées
- ▶ 86 associations fournies
- ▶ 2,7 millions de repas servis
- ▶ 32 000 démunis aidés
- ▶ 32 communes bénéficiaires des Alpes-Maritimes



SOUTENIR LA BANQUE ALIMENTAIRE

Grâce à ce partenariat, vous avez la possibilité de contribuer activement à la lutte contre la faim, la précarité et le gaspillage alimentaire en faisant un don en faveur de la Banque Alimentaire des Alpes Maritimes.

CHAQUE DON COMPTE, QUEL QUE SOIT SON MONTANT, CAR IL PERMET DE FOURNIR DES REPAS À CEUX QUI EN ONT LE PLUS BESOIN !

FAIRE UN DON EN FAVEUR DE LA BANQUE ALIMENTAIRE DES ALPES MARITIMES ICI

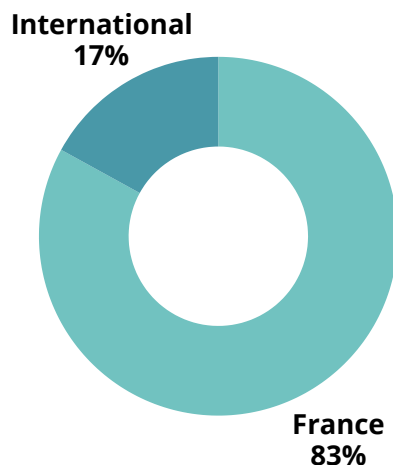
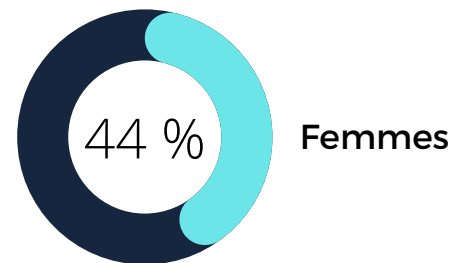
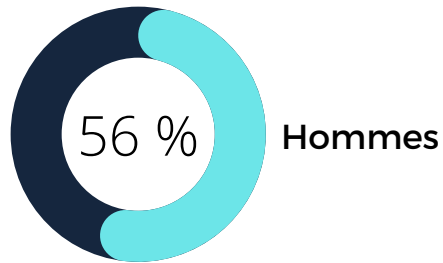


PARTENAIRE CARITATIF D'AZUR SPORT ORGANISATION



CHIFFRES 21.1 km

au 08/04/2026



Top 3 des pays représentés :

Hors France : Italie (1,9%),
Royaume-Uni (1,03%), Allemagne
(0,9%)

89 nations représentées

EVÉNEMENTS ANNEXES

BREAKFAST RUN

Venez partager un moment de partage et de convivialité lors du **BREAKFAST RUN** encadré avant de vous élaner sur le Semi-Marathon International de Nice !

RENDEZ-VOUS LE SAMEDI 18 AVRIL PROCHAIN.

DÉPART À 10 H depuis l'entrée du village (devant le village situé au Kiosque à Musique), pour un run de 4 km environ sur la Promenade des Anglais suivi d'une collation offerte.

Aucune inscription n'est nécessaire.

SE PRESENTER 10 MIN AVANT LA SÉANCE



EVÉNEMENTS ANNEXES

SESSION YOGA

BY METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA

Samedi 18 avril de 15h00 à 16h00, une session yoga géante en plein air sera organisée par les coachs de notre partenaire **Metropolitan Sport Club & Spa** sur l'**Espace des Brumes, Promenade du Paillon à Nice**.

Un cadre exceptionnel pour apaiser le corps, clarifier l'esprit et vivre pleinement l'instant !

Participation gratuite mais [inscriptions en ligne](#) obligatoires. (tapis de yoga non fourni)



INFOS PARKING COUREURS



Un forfait spécial coureurs de 6 € TTC sera proposé (valable uniquement le jour de la course) sur présentation du dossard de course dans les parkings suivants :

Parking Gare Thiers - 12, Avenue de Thiers - 06008 Nice

Parking Nouvel'R - 153 bd René Cassin - 06200 Nice

NB : Paiement uniquement en carte bleue

PROGRAMME

VENDREDI 17 AVRIL 2026

Lieu : Kiosque à musique (Théâtre de Verdure) – Nice.

14h00 – 19h00 : Ouverture Village Running Expo et retrait des dossards.

SAMEDI 18 AVRIL 2026

Lieu : Kiosque à musique (Théâtre de Verdure) – Nice.

9h00 – 19h00 : Retrait des dossards.

10h00 : Départ Breakfast Run.

Rendez-vous devant le Village Running Expo 15 min avant.

Entre 15h00 et 18h00 (sur convocations) : Départs du Relais des Familles
Trottoir de la Promenade des Anglais – face à l'Avenue Max Gallo.

15h00 – 16h00 : Séance de Yoga by **METROPOLITAN**
SPORT CLUB & SPA

Espace des Brumes, Promenade du Paillon – Nice.

DIMANCHE 19 AVRIL 2026

RETRAIT DES DERNIERS DOSSARDS À PARTIR DE 6H00 ET JUSQU'À 30 MINUTES AVANT LE DÉPART DES COURSES.

6h00 – jusqu'à 30 min avant le départ de chaque course : Dépôt des sacs consignes.
GRATUIT

Trottoir du Quai des Etats-Unis face à l'Esplanade Sulzer.

7h20 – 7h35 : Échauffement collectif by **METROPOLITAN**
SPORT CLUB & SPA

Sas de départ / Promenade des Anglais – Jardin Albert 1^{er} – Ni

7h55 : Départ handisport

Promenade des Anglais (face à l'hôtel Méridien) – Nice.

8h00 : Départ du 21.1 km

Promenade des Anglais (face à l'hôtel Méridien) – Nice.

À partir de 9h45 : Remise des récompenses du 21.1 km (classement au scratch)

Promenade des Anglais (face à l'hôtel Méridien) – Nice.

11h00 : Départ du 5 km.

Promenade des Anglais (face à l'hôtel Méridien) – Nice.

12h00 : Départ du 10 km

Promenade des Anglais (face à l'hôtel Méridien) – Nice.

À partir de 12h45 : Remise des récompenses du 5 km

Promenade des Anglais (face au Théâtre de Verdure) – Nice.

À partir de 13h00 : Remise des récompenses du 10 km

Promenade des Anglais (face au Théâtre de Verdure) – Nice.

13h45 : Arrivée du dernier coureur sur le 10 km.



PARTENAIRES

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



VILLE DE NICE

PARTENAIRES OFFICIELS



METROPOLITAN
SPORT CLUB & SPA



BYmy)CAR
CÔTE D'AZUR

STC
NUTRITION



CAMPUS

PARTENAIRE MÉDIA



Petites Affiches
LE PETIT JOURNAL DE LA CÔTE D'AZUR

PARTENAIRE CARITATIF



Banque Alimentaire
des Alpes-Maritimes

FOURNISSEURS OFFICIELS

GANICE
IMPRIMEURS

 **Interparking**
TOUJOURS PROCHE

HARIBO

SILENCE 



Séverine PIGET
severine@azur-sport.org
04 92 02 63 98
06 10 63 52 29

#semidenice



@semimarathondenice