



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

GRAND-EST

# FESTIVAL SPORTS OUTDOOR CONTREXEVILLE

05-06 OCT. 2024

## CHALLENGE MULTISPORTS :

- > SWIMRUN
- > CROSS DUATHLON
- > BIKE & RUN
- > RAID
- > CROSS TRIATHLON

 triathlon  
des roses | UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

  
Fondation  
pour la recherche  
sur le cancer

  
Contrexeville  
la Ville

  
Terre d'  
La Communauté de Communes

La Région  
**Grand Est**



[WWW.TRIATHLONGRANDEST.COM](http://WWW.TRIATHLONGRANDEST.COM)



# DÉTAIL DES ÉPREUVES

(Re)découvrez les disciplines enchaînées, avec le challenge sur 2 jours, avec des mini-distances et des parcours accessibles à toutes et tous !

Challenge pour binômes (+12 ans)

**Swim Run**

3 boucles enchaînées :  
150m nage + 700m CàP

(CàP = course à pied)

**Raid**

1 parcours : **CO** en canoë + VTT +  
**CO** à pied + Tir à l'arc

(CO = course d'orientation)

**Bike & Run**

2 boucles enchaînées de 2.5km :  
1 VTT pour 2

**Cross Duathlon**

1 parcours : 1.5km CàP + 5km  
VTT + 1.5km CàP

**Cross Triathlon**

1 parcours : 200m nage + 8km  
VTT + 2.5km CàP

**Kids (8-11 ans)**

1 parcours : 150m nage + 2.5km  
VTT + 1km CàP

**Triathlon des  
Roses**

1 parcours : 200m nage + 8km  
VTT + 2.5km CàP

Hors Challenge  
pour binômes

**CONTREXÉVILLE**  
**5-6 OCTOBRE 2024**

# PROGRAMME

## SAMEDI

**Accueil - retrait dossards** 11h - 13h

---

**Epreuves selon Road Book : 14h - 18h**

> **Swim Run / Bike & Run / Raid / Cross Duathlon**

---

**Pasta Party & musique** 19h - 22h

---

## DIMANCHE

**Epreuve Cross Triathlon - Binômes** 10h

---

**Cross Triathlon - Kids (8-11 ans)** 11h

---

**Récompenses Binômes, Kids** 12h

---

**Triathlon des Roses** 14h

---

**Récompenses TDR & animations** 15h30 - 17h

---



Hébergements futés : sur place l'hôtel du lac, le camping de Contrexéville à 2 kms, et le camping de Bulgnéville à 5 kms

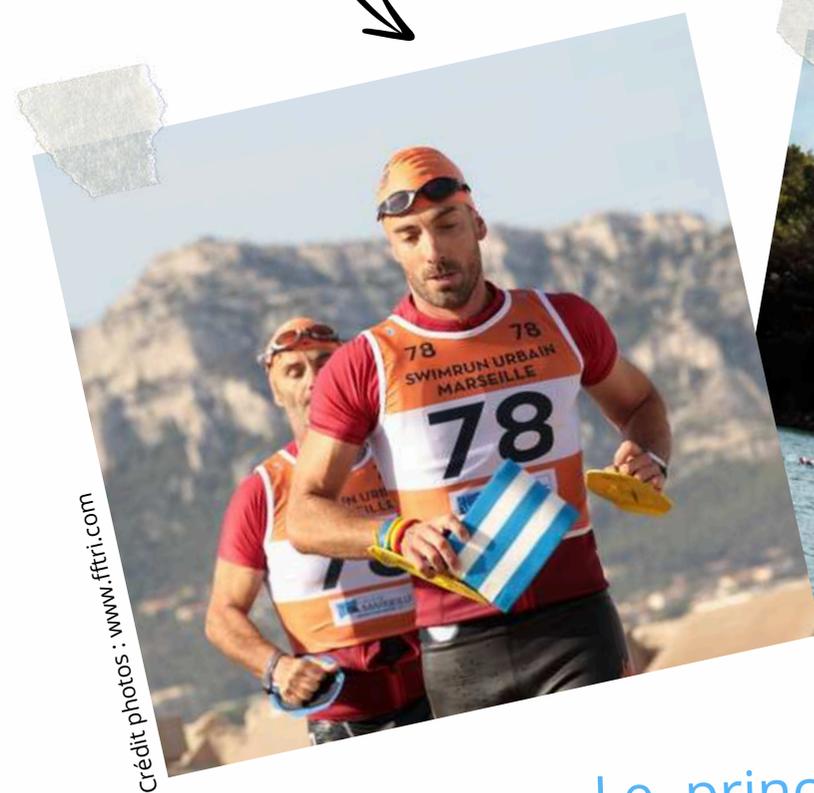
# CE QUE VOUS RÉSERVE LE...

## SwimRun

>> votre duo devra enchaîner natation et course à pied... **sans transition !**



## 3 BOUCLES



Le principe de "sans transition" signifie que vous allez nager et courir... **avec tous vos équipements !!**

Vous gardez en permanence sur vous vos chaussures (*oui, dans l'eau aussi*), et tout ce que vous choisirez d'emporter : combi, plaquettes, palmes, lunettes, etc...

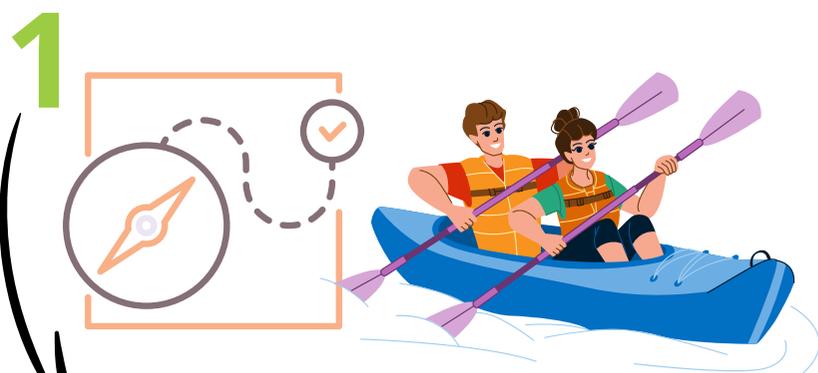
**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE**

05-06 OCT. 2024

# CE QUE VOUS RÉSERVE LE...

## RAID MULTISPORTS

>> votre duo devra enchaîner **3** activités de pleine nature



### Course d'orientation en canoë

Une carte, une boussole, et on rame jusqu'aux balises !



### Course d'orientation à pied

Une carte, une boussole, et on se déplace jusqu'aux balises !



### Tir à l'arc

Un arc, des flèches, une cible... et viser juste !

Et...



la transition entre les activités se fera en VTT avec chacun son casque, évidemment.

FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE

05-06 OCT. 2024

# CE QUE VOUS RÉSERVE LE...

# BIKE & RUN

>> Votre duo devra effectuer un parcours de 5km, avec **1** VTT pour **2**



## 2 BOUCLES

Chacun.e son casque en permanence attaché. Le parcours s'effectue avec l'un.e qui pédale, l'autre qui court. Vous changez de rôle quand vous le souhaitez !

**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR**  
**CONTREXEVILLE**

05-06 OCT. 2024

# CE QUE VOUS RÉSERVE LE...

# CROSS DUATHLON

>> Votre duo devra enchaîner  
course à pied, VTT, course à pied



Une aire de transition dédiée vous permettra de garer les vélos et de vous y équiper en mettant / retirant le casque pour le parcours cycliste. Les vélos autorisés sont de type VTT, Gravel, VTC, sans assistance électrique.

**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE**

05-06 OCT. 2024

# CE QUE VOUS RÉSERVE...

## LA SOIRÉE DU SAMEDI



Après l'effort de l'après-midi, dans une ambiance musicale festive, autour d'un verre et d'un bon repas chaud, récupérez de vos aventures ! Profitez d'un moment de détente, de fun, d'échanges et de partage !



### Hébergements futés :

Pensez à réserver, sur place vous avez l'hôtel du lac ! Sinon le camping de Contrexéville est à 2 km, ou encore le camping de Bulgnéville, à seulement 5 km !



**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXÉVILLE**

05-06 OCT. 2024

# ET DIMANCHE, LE FINAL AVEC...

## CROSS TRIATHLON

### DÉPART À 10H

>> Votre duo devra effectuer un parcours à la nage, puis en VTT, et terminer par de la course à pied

HORS CHALLENGE

**Trikids 8-11 ans**

Ce format individuel de Cross Triathlon est dédié aux plus jeunes avec des distances adaptées. Inscriptions séparées !

HORS CHALLENGE

 triathlon  
des roses | UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

### DÉPART À 11H

### DÉPART À 14H

Un parcours dédié aux femmes en individuel, et ouvert en catégorie mixte pour le format en relais. Cette course de Cross Triathlon est organisée afin de promouvoir la lutte contre le cancer du sein

FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE

05-06 OCT. 2024

# ...SE CHALLENGER

## CLASSEMENT GÉNÉRAL

Dès 12 ans, en famille ou entre amis, membres d'un club ou d'une entente sportive, cette catégorie est pour vous !



## CHALLENGE ETUDIANTS

En 1ère année de faculté générale, ou doctorant addict de sport ? Vous visez une performance pour représenter votre école de commerce, ou profiter d'un week-end festif d'intégration... cet évènement est aussi fait pour vous !

## ENTREPRISES

Dynamisez votre équipe avec un temps de cohésion, impliquez vos collaborateurs, faites connaître votre marque, organisez un jeu concours pour vos clients... mettez en avant vos couleurs !



**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE**

05-06 OCT. 2024

# LES TARIFS EN DÉTAIL

8€ / pers.  
l'épreuve

## CHALLENGE FESTIVAL SPORTS OUTDOOR

40€

PAR PERSONNE, POUR ACCÉDER AUX 5 FORMATS DE COURSE

SOIT UN FORFAIT "CHALLENGE 2 JOURS" À 80€ PAR BINÔME

>> NON COMPRIS <<

PASS COMPÉTITION = 3€ PAR NON-LICENCIÉ FFTRI, VALIDE POUR LES 2 JOURS

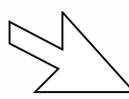
PASTA PARTY DU SAMEDI SOIR = 10€ PAR PERSONNE SOIT 20€ PAR ÉQUIPE

### HORS CHALLENGE

CROSS TRI KIDS (8-11 ANS) : TARIF UNIQUE DE 10€ PAR ENFANT

PASS COMPÉTITION TRI KIDS = 2€ POUR LES NON-LICENCIÉS FFTRI

INFOS SUR LE SITE

 [WWW.TRIATHLONGRANDEST.FR](http://WWW.TRIATHLONGRANDEST.FR)

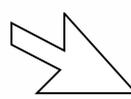


UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

17€

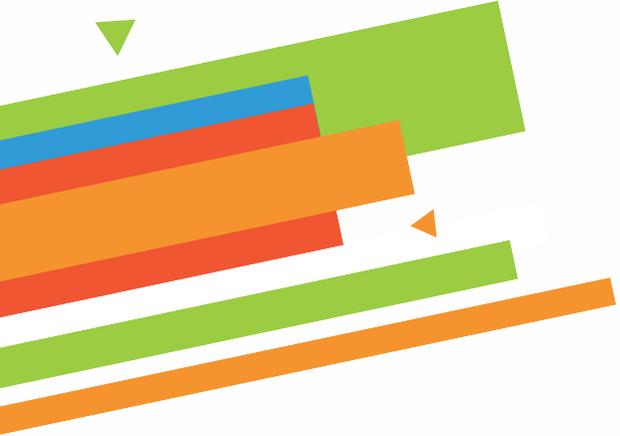
+ COLLECTE DE FONDS

INFOS SUR LE SITE

 [HTTPS://MONTRIATHLONDESROSES.FR](https://MONTRIATHLONDESROSES.FR)

FESTIVAL SPORTS OUTDOOR  
CONTREXEVILLE

05-06 OCT. 2024



# SYNTHÈSE

## FESTIVAL SPORTS OUTDOOR

### > CHALLENGE BINÔME <



**Objectif :** le challenge repose sur la participation en binôme aux 5 formats proposés. Chaque parcours s'effectue en 20 à 40 min environ. Départ donné toutes les 1h15.

**Récompenses :** la meilleure équipe au général Homme / Femme / Mixte, le meilleur classement "étudiant", le meilleur classement "entreprise".

**Calcul des points :** Bien qu'il soit possible de ne réaliser qu'une partie des parcours durant le week-end, les scores sont cumulés. Le temps est relevé par un "doigt électronique", qui est pris à l'arrivée des 2 coéquipiers sur chacune des épreuves. Plus la performance est relevée, plus le nombre de points est grand (*principe du décathlon*). Le cumul des 5 épreuves est réalisé le dimanche à l'issue du Cross Triathlon. **Attention**, tout retard à un départ sera pénalisé.

**Matériel :** VTT, casques, accessoires natation, boussoles = non fournis. Les arcs & flèches, canoë & gilets de flottaison, cartes CO & Road Book, dossards, et doigts électroniques seront mis à disposition.

#### Divers:

- Déguisements autorisés, dans le respect des consignes de sécurité.
- Règlementation sportive de référence : Fédération Française de Triathlon.
- Le Cross Tri kids (8-11 ans) et le **Triathlon des roses** sont "hors challenge".

TOUTES LES INFOS ET LE LIEN  
VERS LES INSCRIPTIONS SUR LE  
SITE OFFICIEL DE LA LIGUE



INSCRIPTION FESTIVAL SPORTS OUTDOOR



TRIATHLON DES ROSES - CONTREXEVILLE



**FESTIVAL SPORTS OUTDOOR**  
**CONTREXEVILLE**

05-06 OCT. 2024

**WWW.TRIATHLONGRANDEST.COM**

# PREPAREZ DÈS À PRÉSENT VOTRE BINÔME !



COMPLICITE



ENTRAIDE



RIGUEUR



HABILETE



AMBIANCE



## INSCRIPTIONS >>



[WWW.TRIATHLONGRANDEST.FR](http://WWW.TRIATHLONGRANDEST.FR)

**CONTREXÉVILLE**  
**5-6 OCTOBRE 2024**