

GUIDE DU PARTICIPANT

3ÈME ÉDITION

BIKE & RUN

MGNT

MÉTROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON

SUPPORT DU
CHALLENGE
CD54

9H30 : COURSE S - 14KM

9H40 : COURSE XS - 7KM

11H : COURSE 6-9ANS

11H20 : COURSE 10-13ANS

INSCRIPTIONS SUR
CHRONOPRO.FR

25 JANVIER 2026

COMPLEXE SPORTIF GASTON LOZZIA, LAXOU

VILLE DE
Laxou



FRD
AUTO ASSISTANCE DÉPANNAGE

CULTURE
velo
NANCY





Chers amis sportifs,

A quelques heures désormais du début de notre manifestation, nous sommes impatients de vous accueillir le **dimanche 25 janvier 2026** sur le site du stade Gaston Lozzia – parcours de santé de la Sapinière à LAXOU.

Depuis plusieurs semaines, notre équipe travaille d'arrache-pied pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles pour notre troisième édition du Bike and Run, constitutive d'une manche du challenge initié par le CD54 de triathlon.

Vous serez nombreux ce dimanche sur nos parcours légèrement remaniés pour assurer la sécurité de tous mais également favoriser au maximum la convivialité et le partage avec un départ et une arrivée dans le stade, le tout sous l'animation de qualité de Julien Varinot.

Tout au long de cette manifestation, vous serez accompagnés et encouragés par plus de 50 bénévoles du club que je remercie du fond du cœur pour leur implication car sans eux pas de manifestation sportive, alors n'hésitez pas à leur retourner leur sourire !

Un énorme merci à nos partenaires pour leur soutien précieux pour cette manifestation et tout au long de l'année ainsi qu'à la ville de LAXOU, Monsieur le Maire, les élus ainsi que le personnel administratif et technique pour sa disponibilité, les moyens techniques et humains déployés pour permettre la bonne tenue de cette manifestation.

C'est désormais à vous de jouer : donnez tout, soyez fiers de vous, respectueux du site naturel et des autres et profitez-en !

Si la compétition nous est chère au club, la valeur première du sport est le dépassement de soi et le partage, de valeurs, d'efforts et de bons moments partagés !

A dimanche en forme et de bonne humeur, nous vous attendons avec impatience !

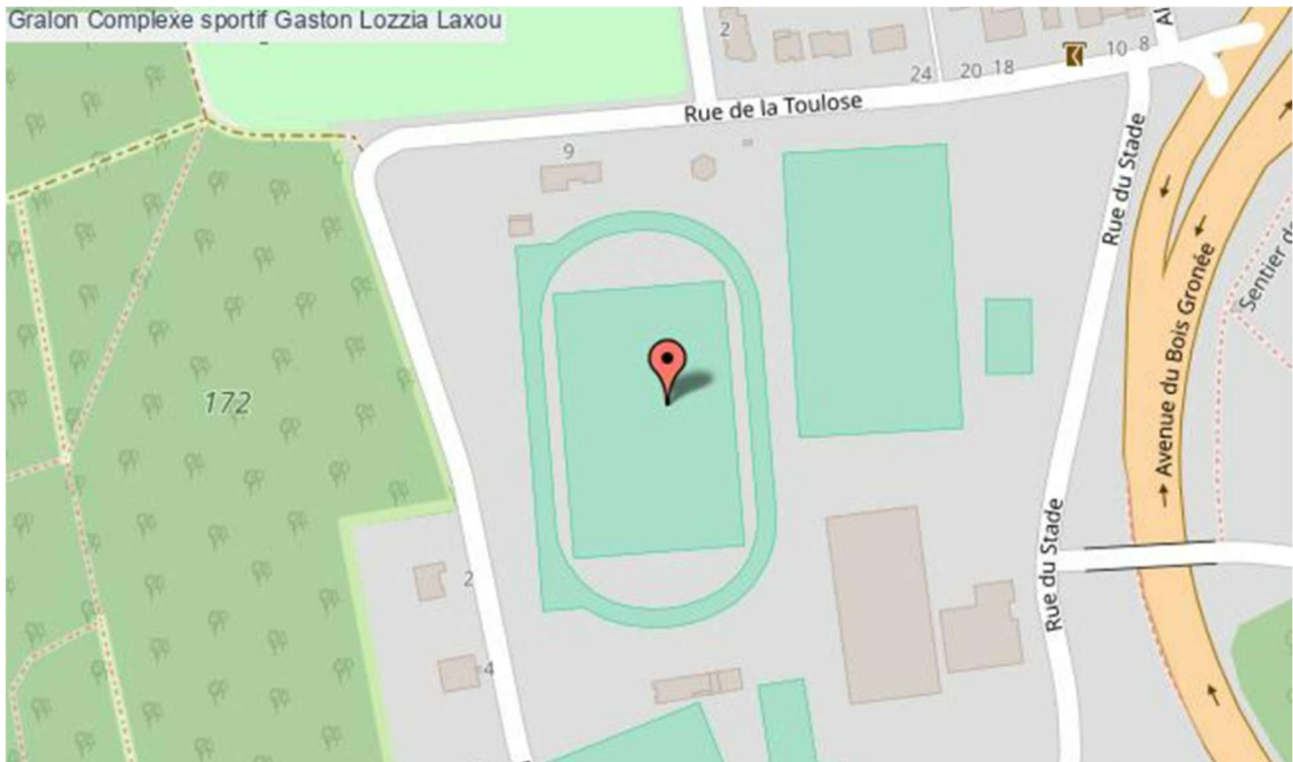
Sylvie MENNEGAND
Présidente du METROPOLE GRAND NANCY TRIATHLON
Au nom de toute l'équipe d'organisation et du club

Contact organisation : mgnt54@gmail.com – 06.77.03.56.84

Quelques informations utiles :

SITE DE LA MANIFESTATION :

Rendez-vous au stade Gaston Lozzia à LAXOU près du parcours de santé de la Sapinière dès **7 h 30** pour le retrait des dossards.



Le **parking** du supermarché AUCHAN LA SAPINIERE est à proximité pour vous garer.

Au stade, vous disposerez d'un **accès à des vestiaires, et aux toilettes**.

Une station de lavage des vélos est prévue.

Des **tentes, tables et bancs** seront également à disposition à proximité de l'aire de départ et d'arrivée pour vous reposer et vous restaurer.

L'animation sera assurée par **Julien VARINOT**.

BUVETTE - RAVITAILLEMENT

Buvette

Une buvette proposée par notre partenaire **SUNDEJ** sera également à votre disposition tout au long de la manifestation.

Vous pourrez y retrouver :

Café, thé : **1.00 €**

Chocolat chaud maison : **1.50 €**

Softs (Ice tea, coca, etc) : **1.50 €**

Eau : **1.00 €**

Bière pression : **3.00 €** (dont **1 €** de consigne restituée contre l'eco-cup)

Croque-monsieur : **3.00 €**

Egg muffin : **3.00 €**

Mini- crêpes (3) : **1.50 €**

Sachets de bonbons : **1.00 €**

Paie ment en espèces ou par CB possible.

Ravitaillement pour les coureurs

Un ravitaillement de qualité également préparé par **SUNDEJ** sera offert à tous les participants et comprendra boissons chaudes (café) et froides plateau de charcuteries et fromages, pâtés en croûte, fruits, crêpes.

RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards sont à retirer :

- **Le samedi 24 janvier 2026 de 10 à 12 heures** chez notre partenaire **CULTURE VELO**,
14 rue D'Albertville 54500 VANDOEUVRE LES NANCY

OU

- **Le jour de l'épreuve**, au stade **Gaston Lozzia de Laxou** :
 - Pour **les courses S et XS** : à partir de **7h 30** jusqu'à **9 h 00**
 - Pour les **courses 6- 9 ans et 10-13 ans** : à partir de **9 h 00** jusqu'à **10 h 30**

Merci de vous munir de **votre licence ou pièce d'identité**. Un équipier aura la possibilité de retirer les dossards pour le binôme.

A cette occasion, **un cadeau sera remis pour chaque participant**.

PROGRAMME DE LA MANIFESTATION

9 H 10 - Installation des vélos et rendez-vous sur la ligne de départ

9 H 20 - Mot de bienvenue et briefing sécurité par l'organisateur et les arbitres

9 H 30 - Départ de la **course S**

9 H 40 - Départ de la **course XS**

10 H 45 : Podiums des courses **S et XS**

11 H 00 : Départ de la **course 6-9 ans**

11 H 20 : Départ de la **course 10-13 ans**

A l'issue de la dernière course : Podiums des courses jeunes

Les horaires, notamment des courses jeunes, sont susceptibles de varier légèrement le jour J en fonction du déroulement des épreuves et pour assurer la sécurité de tous.

INSCRIPTION

Inscription

Les inscriptions s'effectuent sur le site de Chronopro ou le jour de la course ou la veille sur le site de retrait des dossards mais avec une majoration de **+ 5.00 €**.

Tous les participants n'ayant pas une licence compétition FFTRI valide doivent obligatoirement souscrire en sus de l'inscription une « licence expérience FFTRI » d'un montant de 4.00 € par non licencié.

Tarifs (hors licence expérience)

Le prix d'engagement par binôme est respectivement de :

- **10 € par équipe** pour la course 6-9 ans
- **14 € par équipe** pour la course 10-13 ans
- **16 € par équipe** pour la course XS
- **25 € par équipe** pour la course S

Catégories

Les catégories appliquées pour la course et le challenge du CD 54 sont les suivantes :

Format	Distance	Année de naissance	Catégories du challenge du CD54
S	14,000 km	2010 et avant	
XS	7,250 km	2011 à 2012	Minimes
Jeunes 10- 13 ans	3,000 km	2013 à 2016	Pupilles et Benjamin(e)s
Jeunes 6-9 ans	1,400 km	2017 à 2020	Mini-poussin(e)s et Poussin(e)s

CLASSEMENT ET RECOMPENSES

Classement

Les classements sont établis par le chronométreur de l'épreuve « chrono pro » et validés par les arbitres officiels présents le jour de la manifestation.

Pour qu'une équipe soit classée, le parcours doit avoir été réalisé dans son intégralité et la ligne d'arrivée doit être franchie par les deux équipiers et le vélo.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

Challenge du CD 54

L'épreuve fait partie du challenge organisé par le CD 54 qui comprend un classement distinct actualisé au fur et à mesure de la réalisation des différentes manches du challenge.

Récompenses

Chaque participant des courses 6-9 ans et 10-13 ans se verra remettre une médaille à l'arrivée.

Les **3 premiers binômes de chaque catégorie** (homme, femme et mixte) seront récompensés pour chacune des courses.

ARBITRAGE

L'arbitrage des épreuves est effectué par des arbitres officiels de la Fédération française de triathlon. Les décisions émises par ces arbitres et les pénalités éventuelles sont de leur compétence exclusive. Les participants s'engagent à respecter le règlement et le cas échéant les sanctions qui leur seraient décernées, sans condition, sous peine à défaut d'exclusion de l'épreuve.

PARCOURS

Le parcours, intégralement dans les bois, sera matérialisé par des barrières, rubalises, flèches au sol.

Des bénévoles signaleurs seront également placés aux points stratégiques.

La sapinière de Laxou reste toutefois un lieu public, et les participants doivent faire le nécessaire en cas de rencontre avec une personne extérieure pour adapter leur vitesse et leur comportement de manière à assurer la sécurité de tous.

Course S:

Un membre de l'équipe devra réaliser une boucle de décantation (à pied) d'une longueur d'environ 500 m (tour du stade et sortie de celui-ci vers la route fermée), avant de rejoindre son binôme qui aura le vélo et de partir ensemble pour effectuer à deux reprises la grande boucle de 6,7 km, avec, à la fin du premier tour, un passage côte à côte qui sera située à l'entrée du parcours de la Sapinière (avant de repartir pour la seconde boucle).

L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.

Tracé du parcours du 14 km : 1 tour du stade + 2 tours de la boucle rouge

Course XS – 7,250 km :

Un membre de l'équipe devra réaliser une boucle de décantation (à pied) d'une longueur d'environ 500 m (tour du stade et sortie de celui-ci vers la route fermée), avant de rejoindre son binôme qui aura le vélo et de partir ensemble pour effectuer la grande boucle de 6,7 km.

L'arrivée doit se faire ensemble et avec le vélo.

Tracé du parcours du 7 km : 1 tour du stade + 1 tour de la boucle rouge

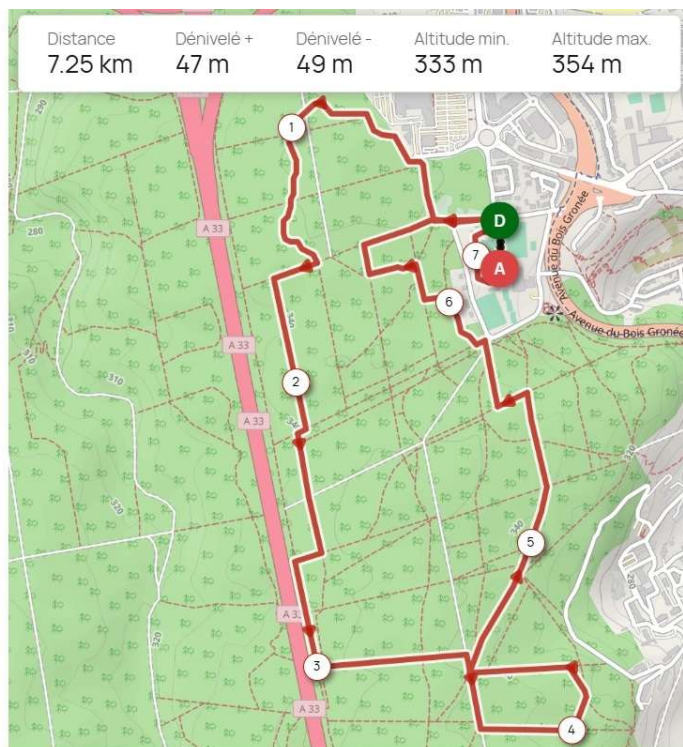
Parcours du XS (une boucle) et du S (deux boucles)

RUN & BIKE MGNT 2026

Départ et arrivée
sur le stade Gaston Lozzia
2 tours pour la course S
1 tour sur la course Xs

Grande boucle de 6.7km

Boucle de décantation 500m,
à réaliser pour un seul des deux
coureurs



Course 6-9 ans :

Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser **une boucle de 1,4 km au total**, avec une **arrivée ensemble sous l'arche et avec le vélo**.

Tracé du parcours des 6-9 ans



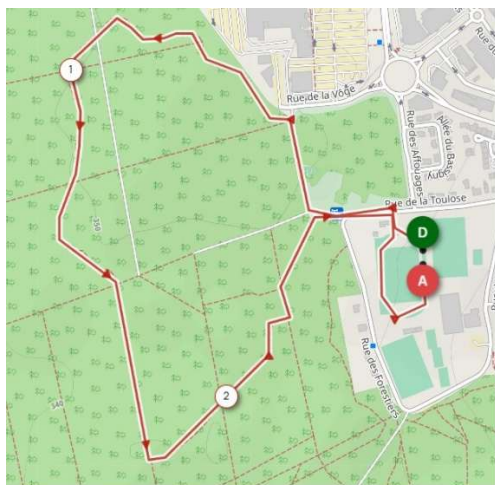
Départ / arrivée sur le stade -
Boucle unique de 1,4km

Course 10-13 ans :

Un des deux équipiers partira à pied à partir d'une zone de départ spécifique qui sera située en amont de la ligne de départ où son partenaire l'attendra avec le vélo pour permettre de décanter la course.

Une fois le binôme reconstitué, celui-ci devra réaliser **une boucle de 3 km au total**, avec une **arrivée ensemble sous l'arche et avec le vélo**.

Tracé du parcours 10-13 ans



Départ / arrivée sur le
stade

Une boucle unique de
3km

Merci à nos partenaires de la manifestation

VILLE DE LAXOU

3 Avenue Paul Déroulède 54520 LAXOU



MOBALPA ESSEY LES NANCY

4 rue des Tarbes 54270 ESSEY LES NANCY



CULTURE VELO NANCY

14 rue d'Albertville 54500 VANDOEUVRE LES NANCY



SUNDEJ NANCY

Chez Food'Lab

61 avenue du XX Corps
54000 NANCY

ALL4TEAMS - Vincent WAMBRE

7 Rue de la Haie Plaisante

Pôle commercial Jeanne d'Arc

54 200 DOMMARTIN LES TOUL



AUTO ASSISTANCE DEPANNAGE

16 Rue du Mouzon 54520 LAXOU



LTG ANDREANI

523 Rue André Ampère 54250 CHAMPIGNEULLES



Epreuve animée par

Julien VARINOT





A l'année prochaine !

**EPREUVE CONSTITUTIVE
DU CHALLENGE DU CD 54 DE TRIATHLON**

