

LIGHT ON **MADINE*****
TRI 20 & 21 SEPTEMBRE 2025

GUIDE PARTICIPANTS

LE LAC DE MADINE.....	3
LE TRIATHLON.....	4
LIGHT ON TRI MADINE***	5
INFORMATIONS PRATIQUES.....	6
BRIEFING.....	7
ZOOM SUR LE TRIATHLON S*.....	9
ZOOM SUR LE TRIATHLON M**.....	10
ZOOM SUR LE TRIATHLON L***	11
ZOOM SUR LES TRIATHLONS KIDS.....	12
ZOOM SUR LE RUN 7 KM.....	13
ACTIVITÉS DU LAC.....	14
HÉBERGEMENTS.....	15
PARTENAIRES.....	16
LIGHT ON TRI EN 2024.....	17
CONTACT.....	18

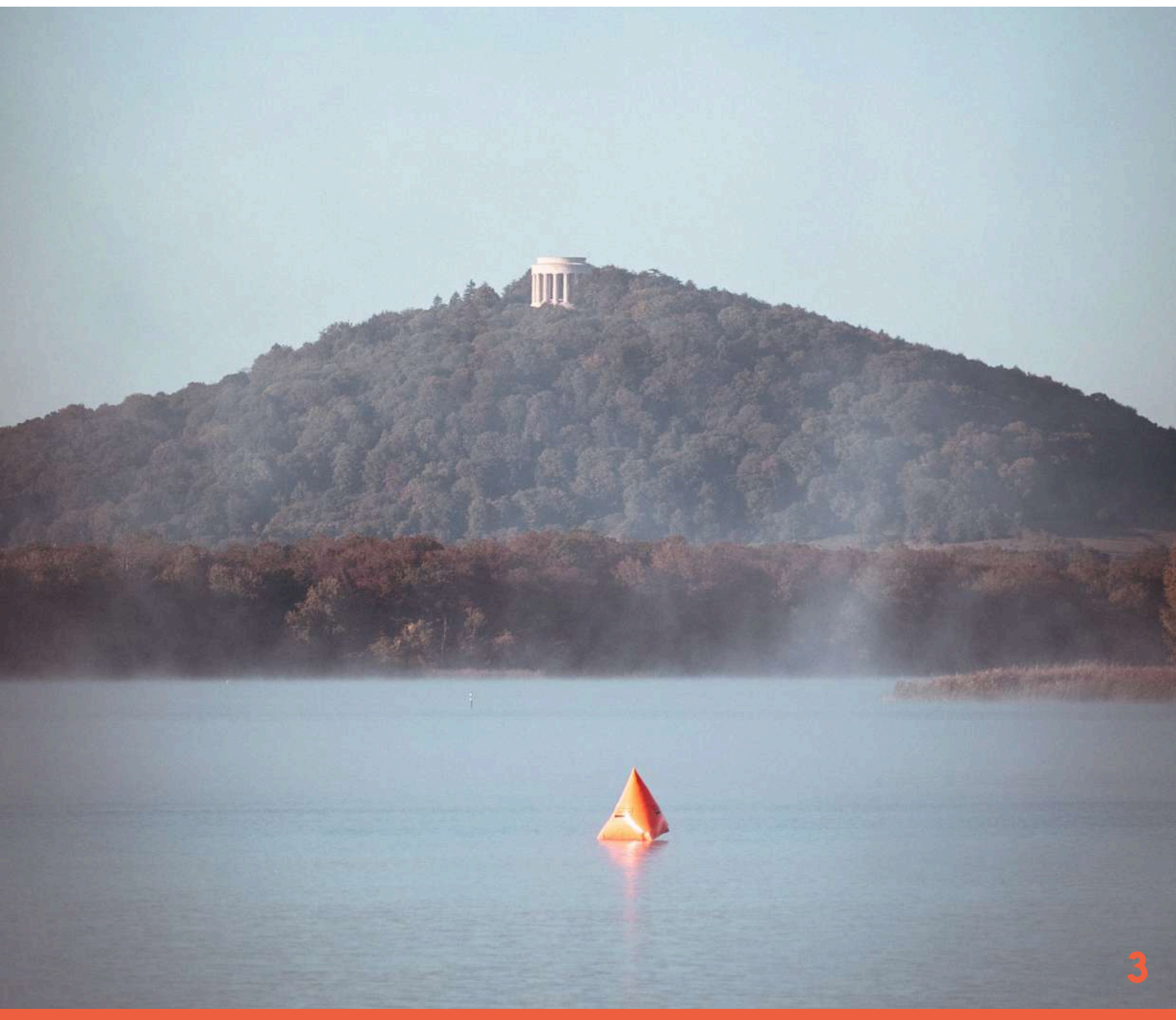


LE LAC DE MADINE

PRÉSENTATION DU SITE

Le Lac de Madine est une étendue d'eau de 1100 hectares mais également une réserve nationale de chasse et de faune sauvage s'étendant sur 1735 hectares au cœur du Parc Naturel Régional de Lorraine. Le Lac de Madine vous accueille toute l'année dans un environnement naturel préservé et vous propose de nombreuses activités autour du sport, de la découverte et de la détente.

L'accès au Lac est libre et gratuit pour tous les visiteurs et ces derniers peuvent avoir accès à deux sites différents : le site de Nonsard et le site de Heudicourt. Le départ et l'arrivée du LIGHT ON TRI Madine*** se déroulent à Madine 1, du côté de Nonsard-Lamarche.



LE TRIATHLON

BESOIN D'UN PETIT RAPPEL ?

Si vous lisez ce guide, à priori vous connaissez cette discipline ! Mais pour ceux dont le LIGHT ON TRI Madine*** serait le premier Triathlon, cela peut être utile de rappeler les bases : le triathlon est un sport qui combine la natation, le vélo et la course à pied et qui a la particularité d'enchaîner les trois disciplines à la suite.

Contrairement aux idées reçues, le triathlon n'est pas un sport extrême réservé à une élite sportive, chacun est libre de pratiquer à son rythme et selon son niveau puisque nous vous proposons différents formats d'épreuves : le S* (ou triathlon "Sprint"), le M** (ou Distance Olympique) et le L*** (half ironman), qui est le plus exigeant . Les formats Kids permettent aussi aux plus jeunes d'appréhender la discipline.



LE VOCABULAIRE DU TRIATHLÈTE

Bosse : C'est une côte à grimper. Terme plus souvent utilisé dans le jargon cycliste, valable aussi en course à pied.

Braquet : Rapport de transmission de votre vélo, ce sont en fait les vitesses utilisées. Gros braquet pour aller vite, petit braquet pour la montagne !

CAP : Abréviature de course à pied.

Dénivelé (D+) : Somme, en mètres, de la différence d'altitude entre le point le plus bas et le point le plus haut d'une bosse.

PPG : Préparation Physique Générale, souvent effectuée l'hiver pour préparer la saison. Ce sont des séances de gainage, renforcement musculaire, travail d'appui, etc...

Trifonction : Tenue spécifique au triathlon qui permet de nager, faire du vélo et courir, sans se changer !

Zone de transition : En compétition, il s'agit de l'aire, définie par les organisateurs, qui est prévue pour que les triathlètes effectuent leurs transitions d'un sport à un autre.

LIGHT ON TRI MADINE***

LE RÉSUMÉ À RETENIR !

DATE

Samedi 20 et Dimanche 21 septembre 2025

ADRESSE

Maison de Madine, Lac de Madine,
55210 Nonsard-Lamarche

ACCÈS

Voiture :

Dijon via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

Luxembourg via l'A31 (sortie 30A – Jouy aux Arches)

Reims via A4 (sortie 32 – Fresnes en Woevre/Pont à Mousson)

Nancy via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

Train :

Gare de Pont à Mousson à 43 minutes,
Gare de Toul à 46 minutes, Gare de Pagny sur Moselle à 49 minutes

GPS : 48,91852° N, 5,733335° E

DÉPART ET ARRIVÉE

Face à la Maison de Madine, Madine 1,
55210 Nonsard-Lamarche

PROGRAMME 2025

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- **17h - 19h** : Retrait des dossards S*, M**, L***, Kids et Run 7 km.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- **7h30 - 9h30** : Retrait des dossards L***
- **8h30** : Ouverture du Parc à Vélo L***
- **10h** : Départ L*** Femmes et Hommes
- **10h30 - 11h** : Retrait des dossards Kids
- **11h** : Ouverture Parc à Vélo Kids
- **11h30** : Départ Kids 1
- **12h00** : Départ Kids 2
- **12h30** : Remise des récompenses Kids 1 & 2
- **16h-17h30** : Retrait des dossards Run 7 KM
- **17h** : Remise des récompenses L***
- **17h - 19h** : Retrait des dossards S* et M**
- **18h** : Départ Run 7 KM
- **18h45** : Remise des récompenses Run 7 KM

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE :

- **7h - 8h30** : Retrait des dossards S*
- **7h45** : Ouverture du Parc à Vélo S*
- **9h00** : Départ S* Femmes et Hommes
- **11h00** : Remise des récompenses S*
- **11h30 - 13h** : Retrait des dossards M**
- **12h15** : Ouverture du Parc à Vélo M*
- **13h30** : Départ M** Femmes et Hommes
- **17h00** : Remise des récompenses M**



INFORMATIONS PRATIQUES

PARKINGS

Des parkings gratuits sont à votre disposition sur le site du Lac de Madine.

RETRAIT DES DOSSARDS

Pensez à prendre une pièce d'identité et votre QR code reçu par mail pour pouvoir retirer votre dossard. (NB : il est possible de retirer le dossard d'une tierce personne avec sa pièce d'identité)

SECOURS

Des secouristes seront présents sur le site le samedi et le dimanche.

DÉPART ET ARRIVÉE

Face à la Maison de Madine, Madine 1, 55210 Nonsard-Lamarche

COURSE DURABLE

Des zones de propreté seront mises en place au niveau des ravitaillements pour jeter vos déchets.

SANITAIRES

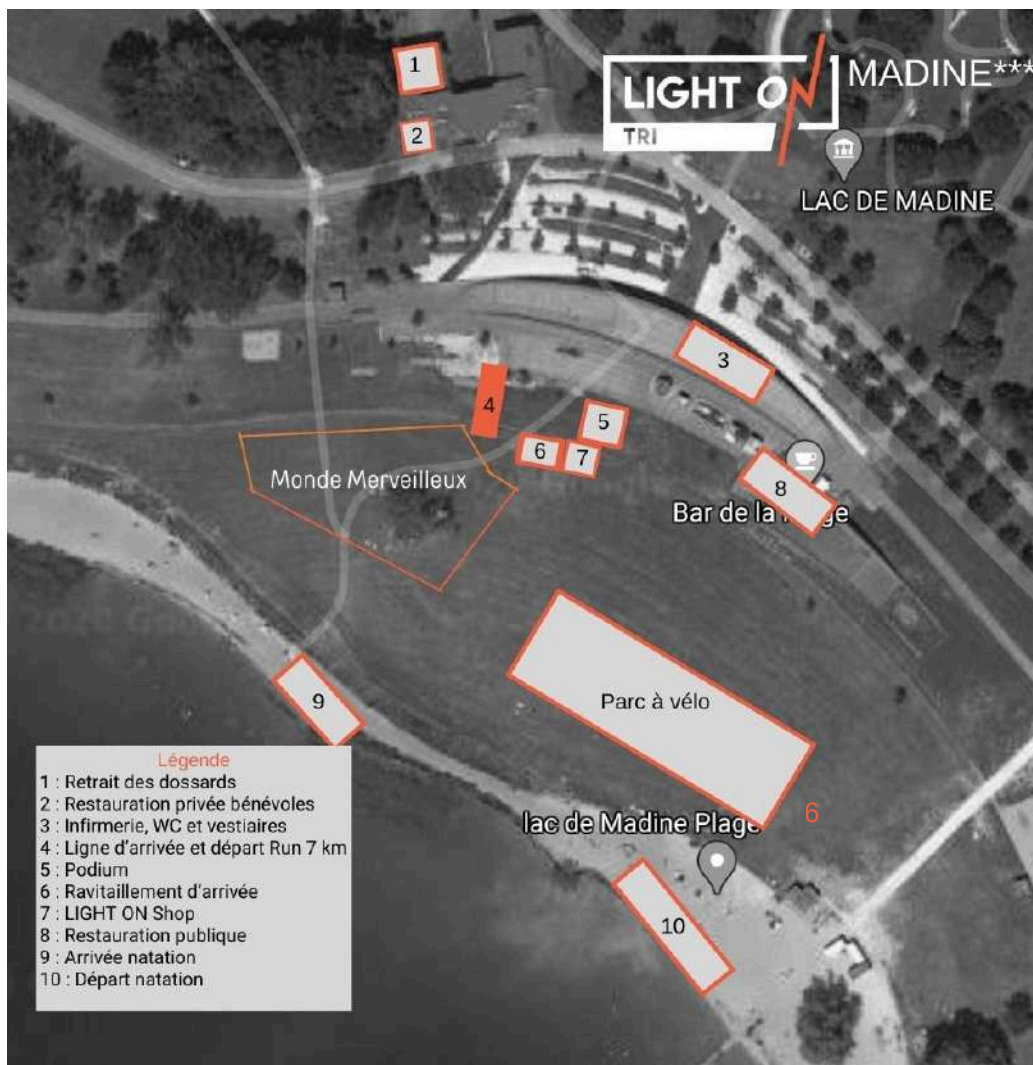
Des toilettes et des douches sont à disposition (les douches sont au Port de Madine).

RESTAURATION

Différents points de restauration du site du Lac de Madine seront ouverts.

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles en live sur www.sporkrono.fr puis sur le site www.lightontri.com.





RETRAIT DES DOSSARDS

Vous devez avoir téléchargé votre certificat médical ou votre licence triathlon sur votre espace participant avant le jeudi précédent l'épreuve.

Pensez à vous munir de votre carte d'identité et de votre QR Code de retrait de dossard (vous le recevrez par mail avant l'épreuve).

PARC À VÉLO

Le parc à vélo sera accessible 1h15 avant le départ de votre épreuve pour les formats S* et M**, 1h30 avant votre épreuve pour le format L*** et 30 minutes avant pour les formats Kids. Pour y accéder, vous devez avoir collé vos tattoos sur le bras gauche et la jambe gauche et vous devez porter votre casque sur la tête, jugulaire fermée.

NATATION

Les départs se font en Mass Start. Voici un rappel des horaires de départ :

SAMEDI

- Triathlon L*** : Départ Femmes et Hommes à 10h00
- Triathlon Kids 1 : Départ Filles et Garçons à 11h30 (Nés en 2016, 2017, 2018 et 2019)
- Triathlon Kids 2 : Départ Filles et Garçons à 12h00 (Nés en 2012, 2013, 2014 et 2015)
- Run 7 KM : Départ à 18h00 (départ sous l'arche d'arrivée du triathlon)

DIMANCHE

- Triathlon S* : Départ Femmes et Hommes à 9h00
- Triathlon M** : Départ Femmes et Hommes à 13h30

Un tapis de chronométrage permettra le comptage des tours.

VÉLO

Suivez le fléchage orange au sol. Le parcours est sécurisé par des bénévoles aux intersections.

COURSE À PIED

Suivez les marques de bombes orange au sol, les petits drapeaux orange et les éventuelles rubalises.

Un tapis de chronométrage permettra le comptage des tours.



BRIEFING

ARRIVÉE

À votre arrivée, vous pouvez directement aller reprendre des forces à l'aire de ravitaillement. Conservez bien votre puce, vous devrez la donner à la sortie du Parc à vélo pour récupérer votre vélo. Pensez bien à séparer la puce du bracelet pour faire gagner du temps à nos bénévoles.

Pour le Run 7 KM, il n'y a pas de puces à restituer.

REMISES DES PRIX

Les trois premiers du scratch femmes et hommes sont récompensés ainsi que :

- Les trois premiers de la catégorie Master femmes et hommes (40 ans et plus pour le triathlon, 35 ans et plus pour la course à pied)
- Les premiers Cadet (femme et homme)
- Les premiers Junior (femme et homme)
- Pour les Kids : les trois premiers enfants filles et garçons de chaque catégories : Mini-poussin(e)s, Poussin(e)s, Pupilles et Benjamin(e)s.

DIVERS

- Parcours : retrouvez le détail des parcours sur <http://www.lightontri.com/light-on-triathlon-madine>
- Numéro d'urgence : 06 37 08 97 57
- Réseaux sociaux : partagez votre expérience en taguant @lighton_tri !



ZOOM SUR LE TRIATHLON S*

PROGRAMME FORMAT S*

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S*, M**, L***, Kids et Run 7 KM.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S* et M**

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE :

- 7h30 - 8h30 : Retrait des dossards S*
- 7h45 : Ouverture du Parc à Vélo S*
- 9h : Départ S* Femmes et Hommes
- 11h : Remise des récompenses S*

PARCOURS FORMAT S*

- Natation : 0,5 KM en 1 boucle
- Vélo : 20 KM en 1 boucle
- CAP : 5 KM en 1 boucle

Retrouvez les trois parcours sur [cette page](#).

RAVITAILLEMENTS

- Vélo : pas de ravitaillement
- Course à pied : 1 ravitaillement en eau au kilomètre 2,5
- Arrivée : 1 ravitaillement complet

PARC À VÉLO

- Vous devez vous installer à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard.

VOTRE DOSSARD SERA BLANC



ZOOM SUR LE TRIATHLON M**



PROGRAMME FORMAT M**

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S*, M**, L***, Kids et Run 7 KM.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S* et M**

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE :

- 11h30 - 13h : Retrait des dossards M**
- 12h15 : Ouverture du Parc à Vélo M**
- 13h30 : Départ M** Femmes et Hommes
- 17h : Remise des récompenses M**

PARCOURS FORMAT M**

- Natation : 1,5 KM en 2 boucles
- Vélo : 45 KM en 1 boucle
- CAP : 10 KM en 2 boucles

Retrouvez les trois parcours sur [cette page](#).

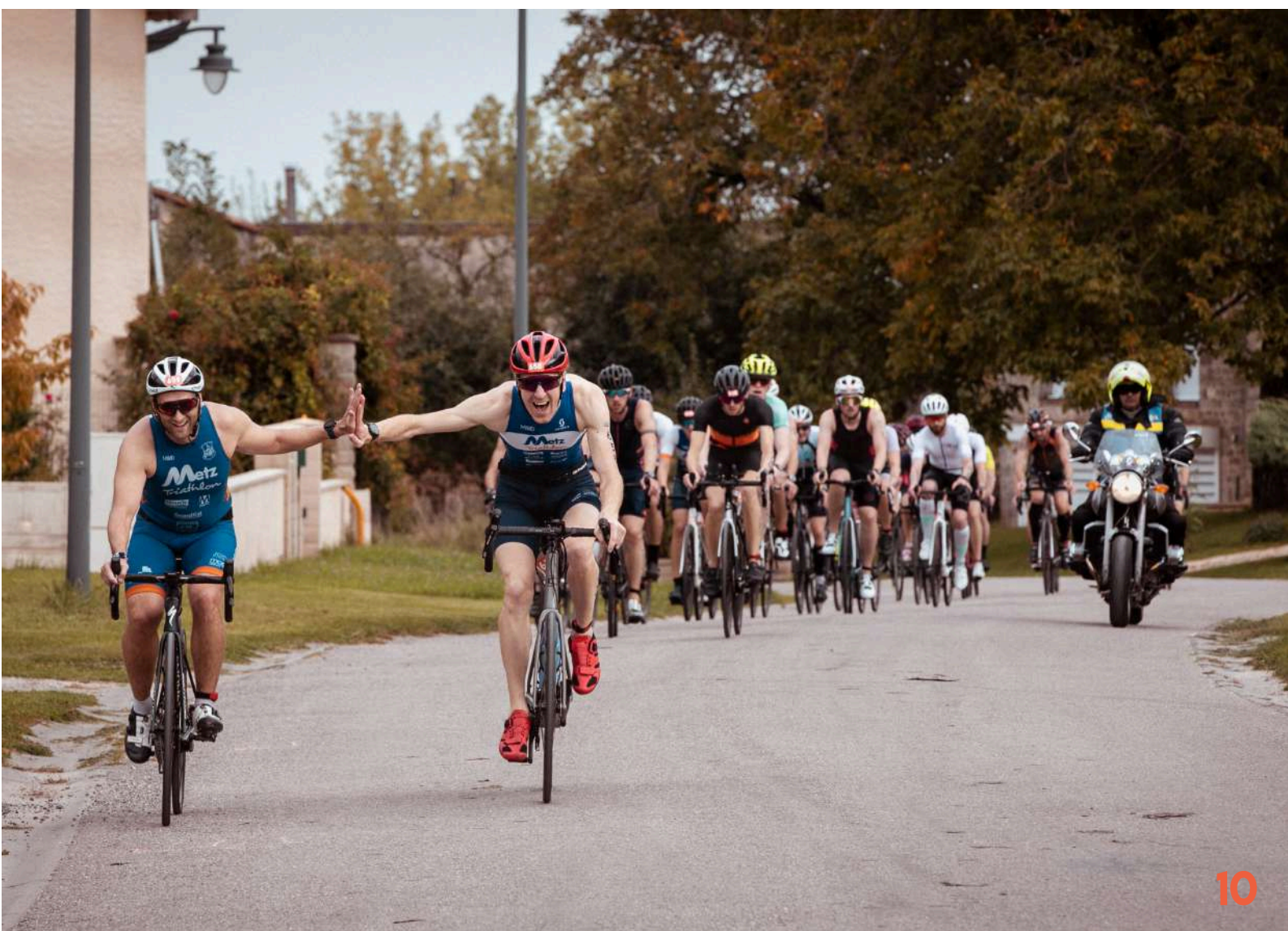
RAVITAILLEMENTS

- Vélo : pas de ravitaillement
- Course à pied : 3 ravitaillements aux kilomètres 2,5 / 5 et 7,5 (eau, coca et bananes)
- Arrivée : 1 ravitaillement complet

PARC À VÉLO

- Vous devez vous installer à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard.

VOTRE DOSSARD SERA ORANGE



ZOOM SUR LE TRIATHLON L***



PROGRAMME FORMAT L***

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S*,M**, L***, Kids et Run 7 KM.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- 7h30 - 9h30 : Retrait des dossards L***
- 8h30 : Ouverture du Parc à Vélo L***
- 10h : Départ L*** Femmes et Hommes
- 17h : Remise des récompenses L***

PARCOURS FORMAT L***

- Natation : 1,9 KM en 2 boucles
- Vélo : 85 KM en 2 boucles
- CAP : 21,1 KM en 3 boucles

Retrouvez les trois parcours sur [cette page](#).



VOTRE DOSSARD SERA NOIR



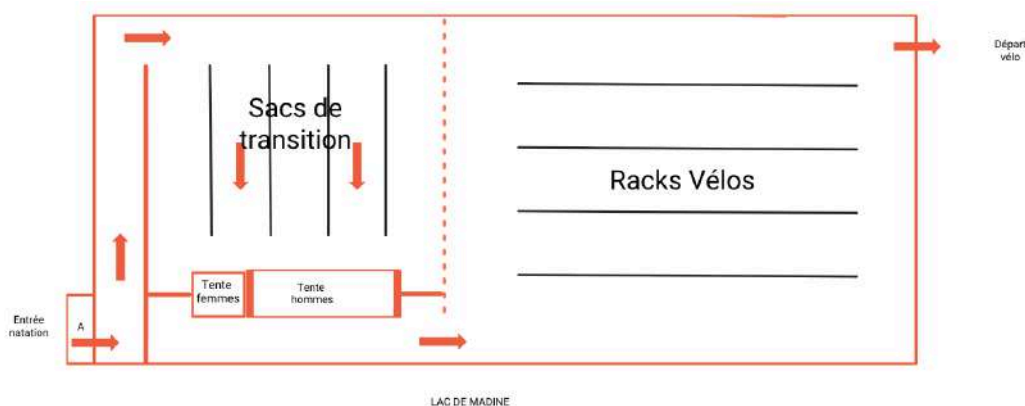
RAVITAILLEMENTS

- Vélo : 2 ravitaillements aux kilomètres 14 et 52 en vélo (bidons d'eau, gels citron et barres de céréales chocolat)
- Course à pied : 5 ravitaillements aux kilomètres 3,5 / 7 / 9,5 / 14 et 17,5 (eau, coca, banane, pain d'épices, ...)
- Arrivée : 1 ravitaillement complet

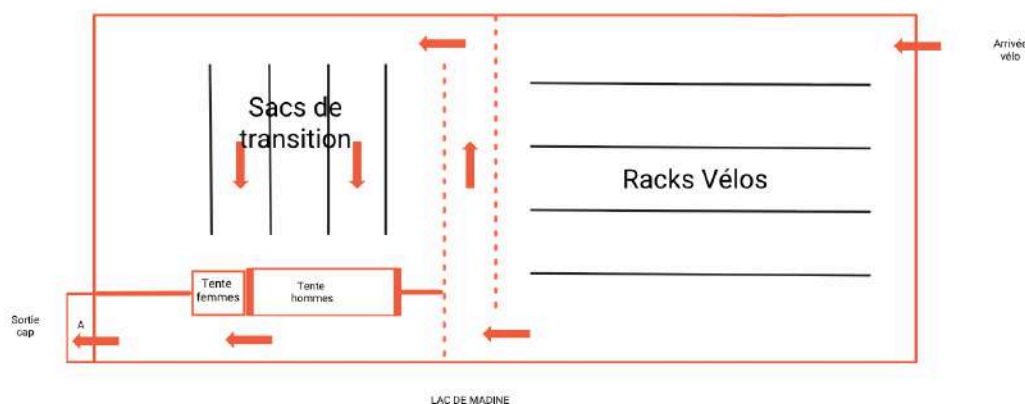
PARC À VÉLO

- Un sac de transition BIKE de couleur noire à placer sur le crochet du haut
- Un sac de transition RUN de couleur orange à placer sur le crochet du bas
- À la sortie des tonnelles vestiaires, vous pourrez laisser vos sacs dans les bacs de collecte.

SENS DE CIRCULATION AU PARC À VÉLO SUR LA T1 (NATATION > VÉLO)



SENS DE CIRCULATION AU PARC À VÉLO SUR LA T2 (VÉLO > CAP)



ZOOM SUR LES TRIATHLONS KIDS

PROGRAMME FORMATS KIDS 1 & 2

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S*,M**, L***, Kids et Run 7 KM.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- 10h30 - 11h : Retrait des dossards Kids
- 11h : Ouverture Parc à Vélo Kids
- 11h30 : Départ Kids 1
- 12h : Départ Kids 2
- 12h30 : Remise des récompenses Kids 1 & 2

PARCOURS FORMATS KIDS 1 & 2

- Natation : 1 aller-retour
- Vélo : 1 aller-retour sur route
- CAP : 1 aller-retour

Retrouvez les trois parcours sur [cette page](#).

RAVITAILLEMENTS

- Pas de ravitaillement pendant les épreuves
- Un ravitaillement complet à l'arrivée

PARC À VÉLO

- Les Kids 1 et Kids 2 rentrent en même temps dans le Parc à Vélo.
- Les enfants du Triathlon Kids 2 pourront patienter sous les tonnelles dans le Parc à Vélo.
- Pas de parents dans le parc à vélo, des bénévoles seront présents pour les aider. Les enfants doivent s'installer à l'emplacement correspondant à leur numéro de dossard.



LES DOSSARDS SERONT VERTS



ZOOM SUR LE RUN 7 KM



PROGRAMME RUN 7 KM

VENDREDI 19 SEPTEMBRE :

- 17h - 19h : Retrait des dossards S*, M**, L***, Kids et Run 7 KM.

SAMEDI 20 SEPTEMBRE :

- 16h - 17h30 : Retrait des dossards Run 7KM
- 18h : Départ Run 7 KM
- 18h45 : Remise des récompenses Run 7KM

PARCOURS RUN 7KM

- 1 boucle

Retrouvez le parcours en bas de [cette page](#).

 VOTRE DOSSARD SERA DORÉ



RAVITAILLEMENTS

- Pas de ravitaillement pendant l'épreuve
- Un ravitaillement complet à l'arrivée



ACTIVITÉS DU LAC DE MADINE

LES ACTIVITÉS NAUTIQUES

Le Lac de Madine vous propose une multitude d'activités nautiques qui combleront petits et grands : il est possible d'y faire du bateau à pédalier, du bateau électrique, du canoë, du water Ball ainsi qu'une promenade en voilier. Sans oublier que la pratique de la pêche est autorisée sur certaines parties du Lac !



LES ACTIVITÉS TERRESTRES

Les occupations sont multiples : vous pouvez vous détendre en faisant un parcours de mini-golf en famille, en allant faire une balade en VTT, en testant les voitures électriques et les karts ou encore en vous baladant en petit train ou en calèche.



RESTAURATION

Le Lac de Madine vous propose plusieurs bars/restaurants. Sur le site de Nonsard vous retrouvez la « Brasserie du port », « le Bar de la plage » et la boutique « En passant par la Lorraine ». « le Bar du Lac » se situe quant à lui sur le site d'Heudicourt.



HÉBERGEMENTS

Plusieurs solutions d'hébergement sont proposées sur le site du Lac de Madine.

LES HÉBERGEMENTS EN PLEIN AIR

Pour ceux qui possèdent un camping-car ou qui souhaitent camper sous tente, le site du Lac de Madine offre la possibilité de s'installer sur des aires de stationnement.

LE CENTRE D'HÉBERGEMENT

Il est possible d'y réserver une chambre composée de deux lits simples, d'une salle d'eau et d'une TV. Trente chambres sont disponibles dont deux accessibles aux personnes à mobilité réduite, avec possibilité de petit-déjeuner.

LES GÎTES

Une trentaine de gîtes 4 à 6 personnes sont disponibles à la location, parfaits pour les week-ends en famille ou entre amis.

LES ROULOTTES

Pour passer un séjour dans un logement insolite, vous pouvez louer une des six roulottes présentes sur le site de Madine.

Renseignements et réservations :

www.lacmadine.com

contact@lacmadine.com

[03.29.89.32.50](tel:03.29.89.32.50)



PARTENAIRES

Alfa Romeo
CAR AVENUE


N2A
EXPERTISES

Jeep®
CAR AVENUE

GHILARDI
SARL
Transports

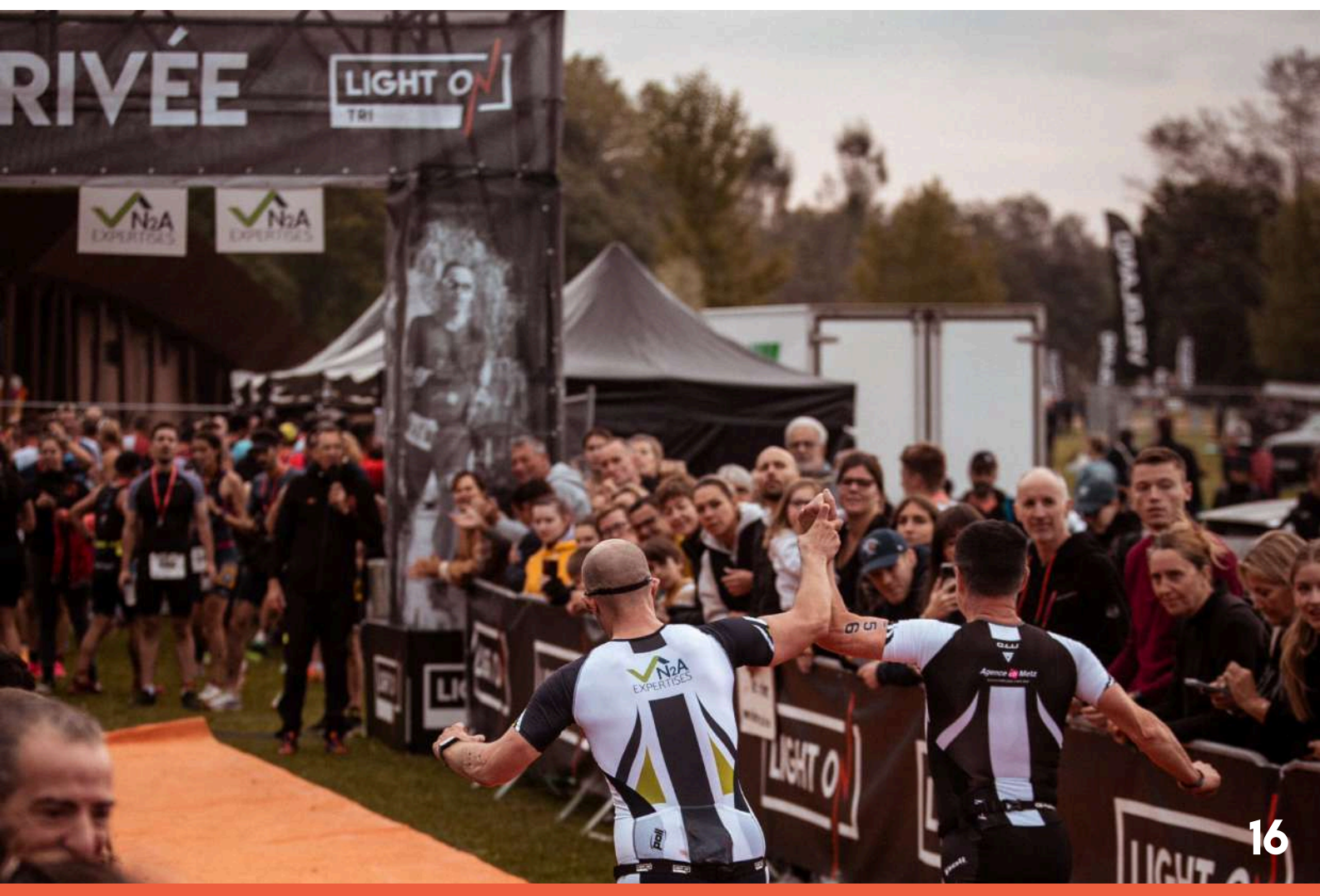
madine

Activa
LOCATION DE VEHICULES

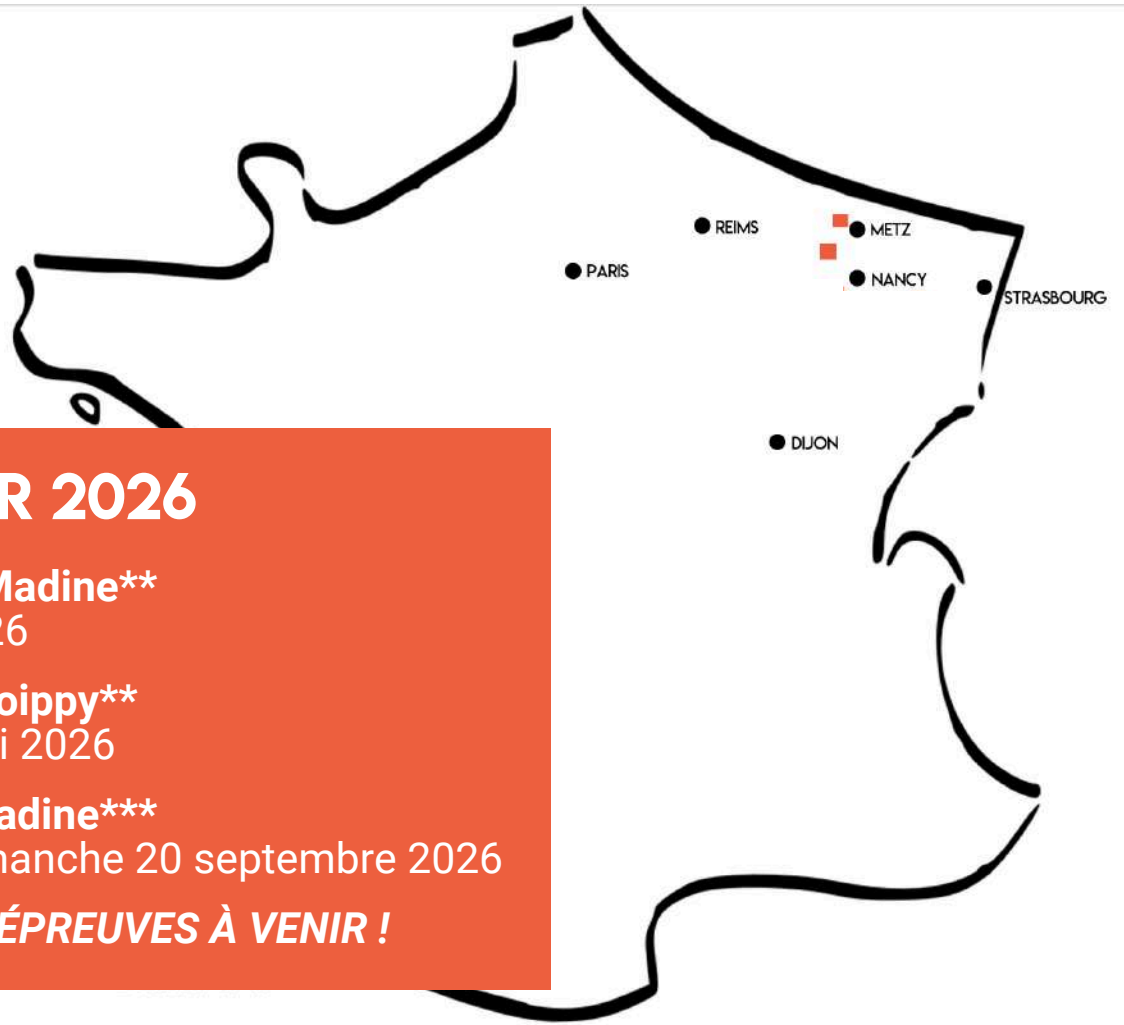
Veloland
METZ

Crédit  Mutuel

europo2
POP RADIO



LIGHT ON EN 2026



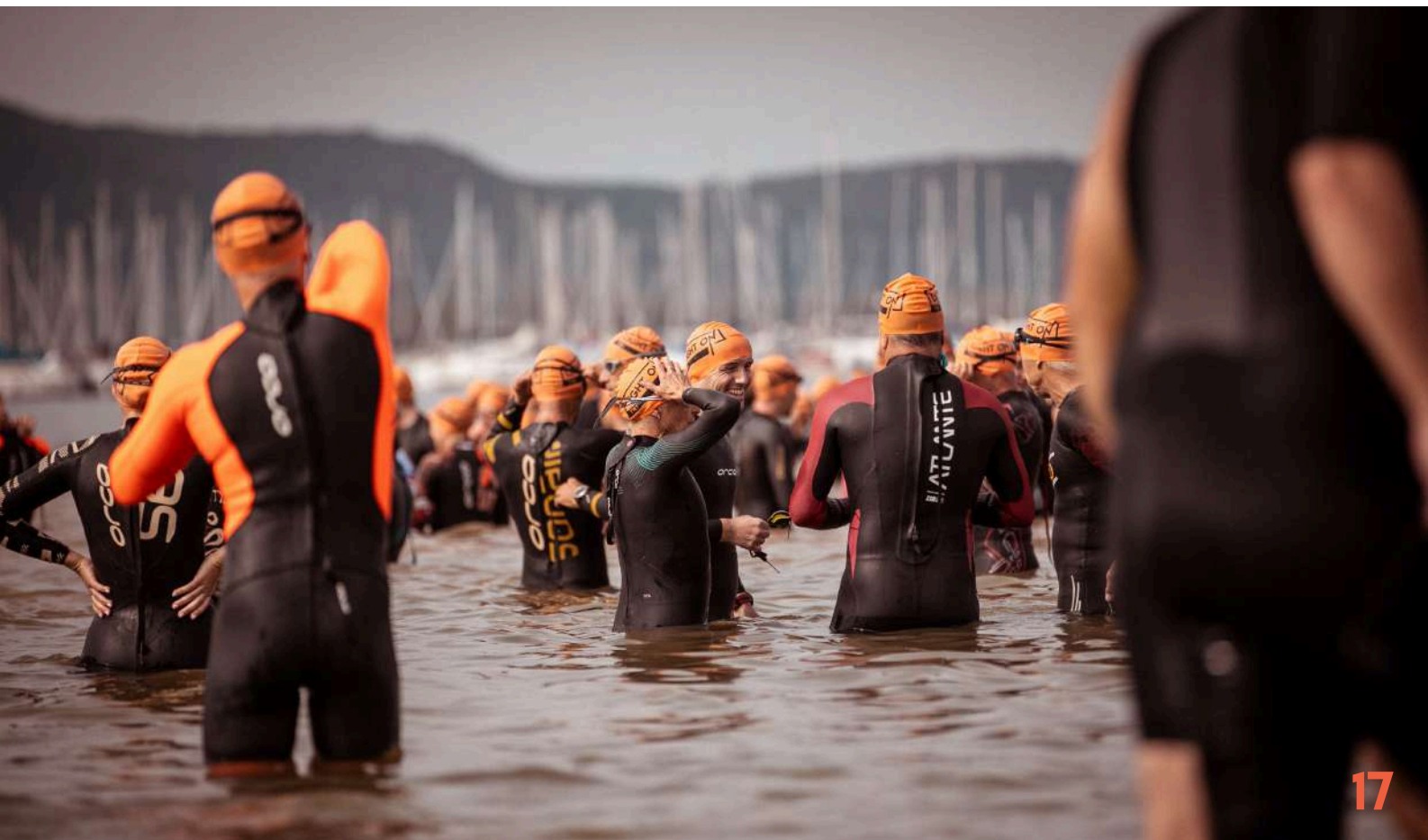
CALENDRIER 2026

LIGHT ON RUN Madine**
Jeudi 14 mai 2026

LIGHT ON TRI Woippy**
Dimanche 17 mai 2026

LIGHT ON TRI Madine***
Samedi 19 et dimanche 20 septembre 2026

 **ET D'AUTRES ÉPREUVES À VENIR !**





hello@lightontri.com
06.37.08.97.57

www.lightontri.com

