



**LIGHT ON**  
TRI

**WOIPPY\*\***  
**17 MAI 2026**

# **LIVRET PARTICIPANTS**

# SOMMAIRE

<b>WOIPPY PLAGE.....</b>	<b>3</b>
<b>LE TRIATHLON.....</b>	<b>4</b>
<b>LIGHT ON TRI WOIPPY** .....</b>	<b>5</b>
<b>INFORMATIONS PRATIQUES.....</b>	<b>6</b>
<b>BRIEFING.....</b>	<b>7</b>
<b>PARTENAIRES.....</b>	<b>9</b>
<b>LES LIGHT ON TRI .....</b>	<b>10</b>
<b>CONTACT.....</b>	<b>11</b>



# WOIPPY PLAGE

## PRÉSENTATION DU SITE

Inauguré en 2011 et représentant une superficie d'une vingtaine d'hectares, le site de Woippy Plage se situe entre le Parc de Berlange et Saint-Eloi

Ce site offre de multiples aménagements totalement gratuits et accessibles à tous : une zone de baignade, des agrès fitness permettant de faire des exercices, deux tables de ping-pong, un mini-golf de 12 trous, un terrain de pétanque, un baby-foot, un espace livres, un bateau pirate, une aire de jeux pour les petits et une patinoire synthétique de 200 m<sup>2</sup>. Sans oublier la belle balade que l'on peut faire autour de Woippy Plage !



# LE TRIATHLON

Si vous lisez ce guide, à priori vous connaissez cette discipline ! Mais pour ceux dont le LIGHT ON TRI Woippy\*\* serait le premier Triathlon, nous avons jugé 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 la Fédération Française de Triathlon propose différents formats d'épreuves pour enfants et adultes. Sur chacun des LIGHT ON TRI, nous proposons des épreuves « Découverte », dites S\*, en plus des épreuves déjà exigeantes comme le M\*\* ou le L\*\*\*.



## 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** : Abréviation 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 WOIPPY\*\*

## DATE

Dimanche 17 mai 2026

## ADRESSE

Woippy Plage, 57140 Woippy

## ACCÈS

Voiture : Nancy via l'A31 (sortie 34 – La Maxe)

Luxembourg / Thionville via l'A31 (sortie 34 – Woippy)

Reims via A4 puis A31 (sortie 34 – Woippy)

Strasbourg via A4 puis A31 (sortie 34 – Woippy)

Train : Gare de Metz à 14 minutes

## PROGRAMME

### Samedi 16 mai :

17h - 19h : Retrait des dossards S\*, M\*\* et Course à Pied 6 KM à Woippy Plage

### Dimanche 17 mai :

7h - 8h30 : Retrait des dossards S\*

9h : Départ S\*

11h : Remise des récompenses du S\*

10h30 - 11h15 : Retrait des dossards Course à Pied 6 KM

11h30 : Départ Course à Pied 6 KM

11h30 - 13h : Retrait des dossards M\*\*

13h30 : Départ M\*\*

17h00 : Remise des récompenses de M\*\*

## MON PREMIER TRIATHLON

Si le LIGHT ON TRI Woippy\*\* est votre premier triathlon, cette page devrait vous être utile !



# INFORMATIONS PRATIQUES

## PARKING

Il est possible de se stationner sur le parking du Lidl, route de Thionville, ouvert exceptionnellement pour cet événement.

## RETRAIT DES DOSSARDS

Pensez à prendre une pièce d'identité pour pouvoir retirer votre dossard.

## RESTAURATION

Buvette sur place.

## SECOURS

Des secouristes seront présents sur le site toute la journée.

## 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.

## RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles en live sur [www.sporkrono.fr](http://www.sporkrono.fr) puis sur le site [www.lightontri.com](http://www.lightontri.com).



## RETRAIT DES DOSSARDS

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 y accéder, vous devrez avoir collé vos tattoos sur le bras gauche et la jambe gauche ainsi qu'avoir votre casque sur la tête.

## DÉPART NATATION

Les départs se font en Mass Start.

Triathlon S\* : Départ Femmes et Hommes à 9h00

Course à Pied 6 KM : Départ Femmes et Hommes : 11h30

Triathlon M\*\* : Départ Femmes et Hommes à 13h30

## NATATION

S\* : 1 boucle

M\*\* : 2 boucles

Un tapis de chronométrage permettra le comptage des tours.

## VÉLO

S\* : 1 boucle

M\*\* : 3 boucles

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

## COURSE À PIED

S\* : 2 boucles

M\*\* : 3 boucles

Course à Pied 6 KM : 2 boucles

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

Un tapis de chronométrage permettra le comptage des tours.

## ARRIVÉE

Profitez du ravitaillement d'arrivée puis veillez à redonner votre puce de chronométrage (en séparant la puce du bracelet) lorsque vous récupérez votre vélo après la course.

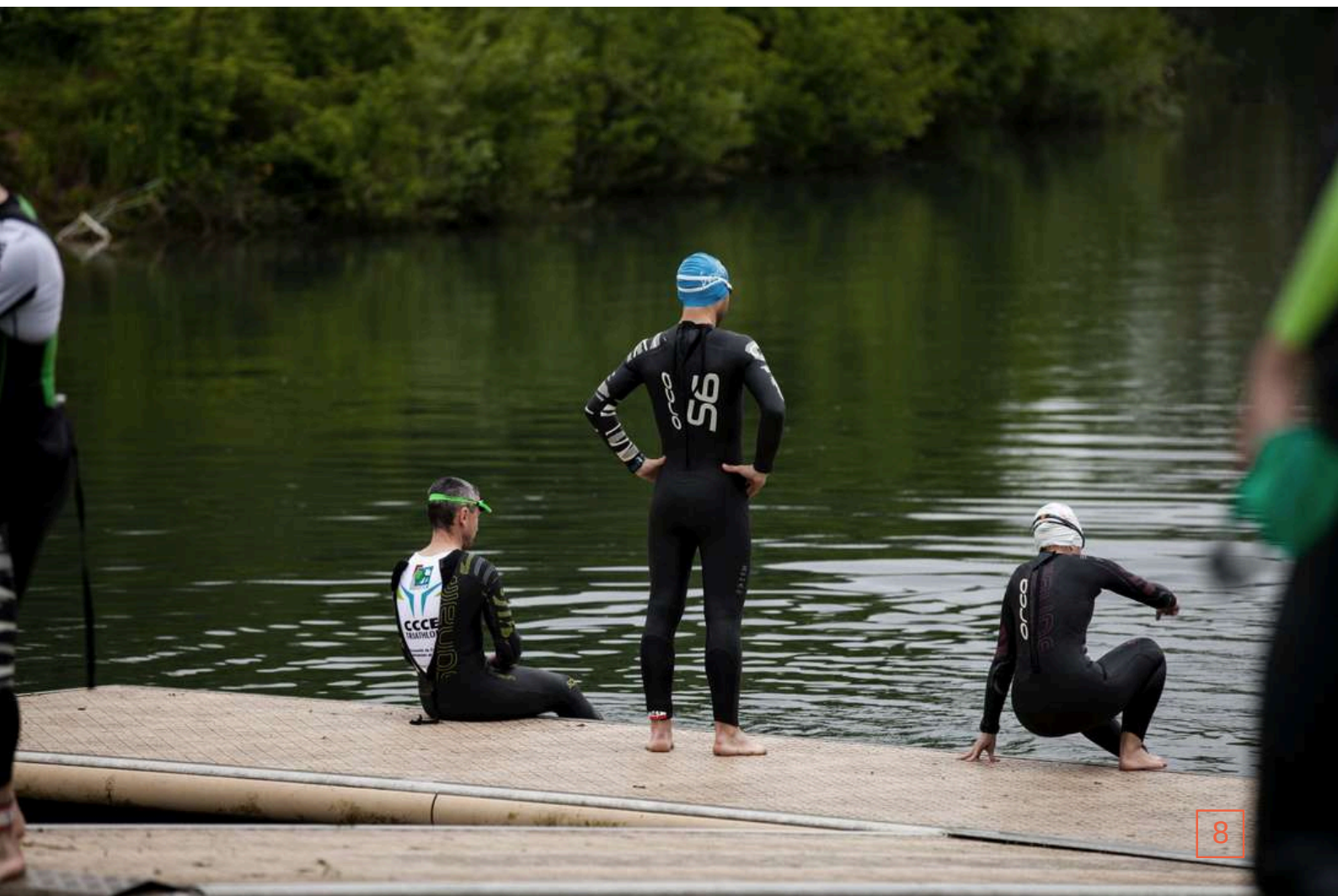
Pour la Course à Pied 6 KM, Il n'y a pas de puce à restituer.

## REMISE 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) .

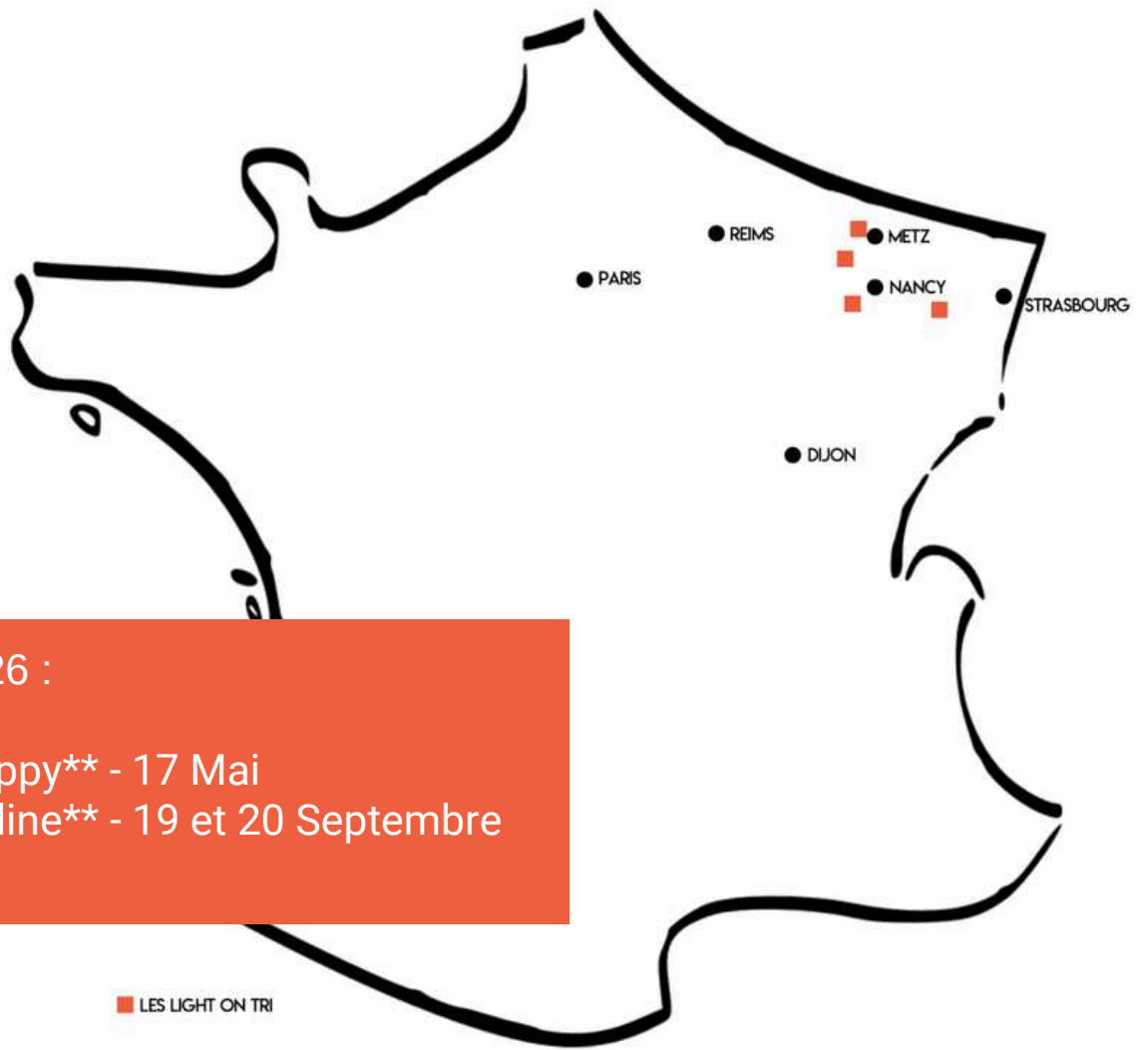
## DIVERS

- Parcours : Retrouvez le détail des parcours du S\* et du M\*\* sur [www.lightontri.com/light-on-triathlon-woippy](http://www.lightontri.com/light-on-triathlon-woippy).
- Numéro d'urgence : 06 37 08 97 57
- Réseaux sociaux : N'hésitez pas à partager votre expérience en taguant @lighton\_tri !





# LES LIGHT ON TRI 2026



CALENDRIER 2026 :

LIGHT ON TRI Woippy\*\* - 17 Mai

LIGHT ON TRI Madine\*\* - 19 et 20 Septembre



# CONTACT



hello@lightontri.com  
06 37 08 97 57

www.lightontri.com



**LIGHT ON WOIPPY\*\***

**TRI**

**DIMANCHE 17 MAI 2026**

9h

**TRIATHLON S\***

11h30

**RUN 6 KM**

13h30

**TRIATHLON M\*\***

Village enfants et restauration

Ouvert à tous

**TRIATHLON 2026**



CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.



[www.lightontri.com](http://www.lightontri.com)