



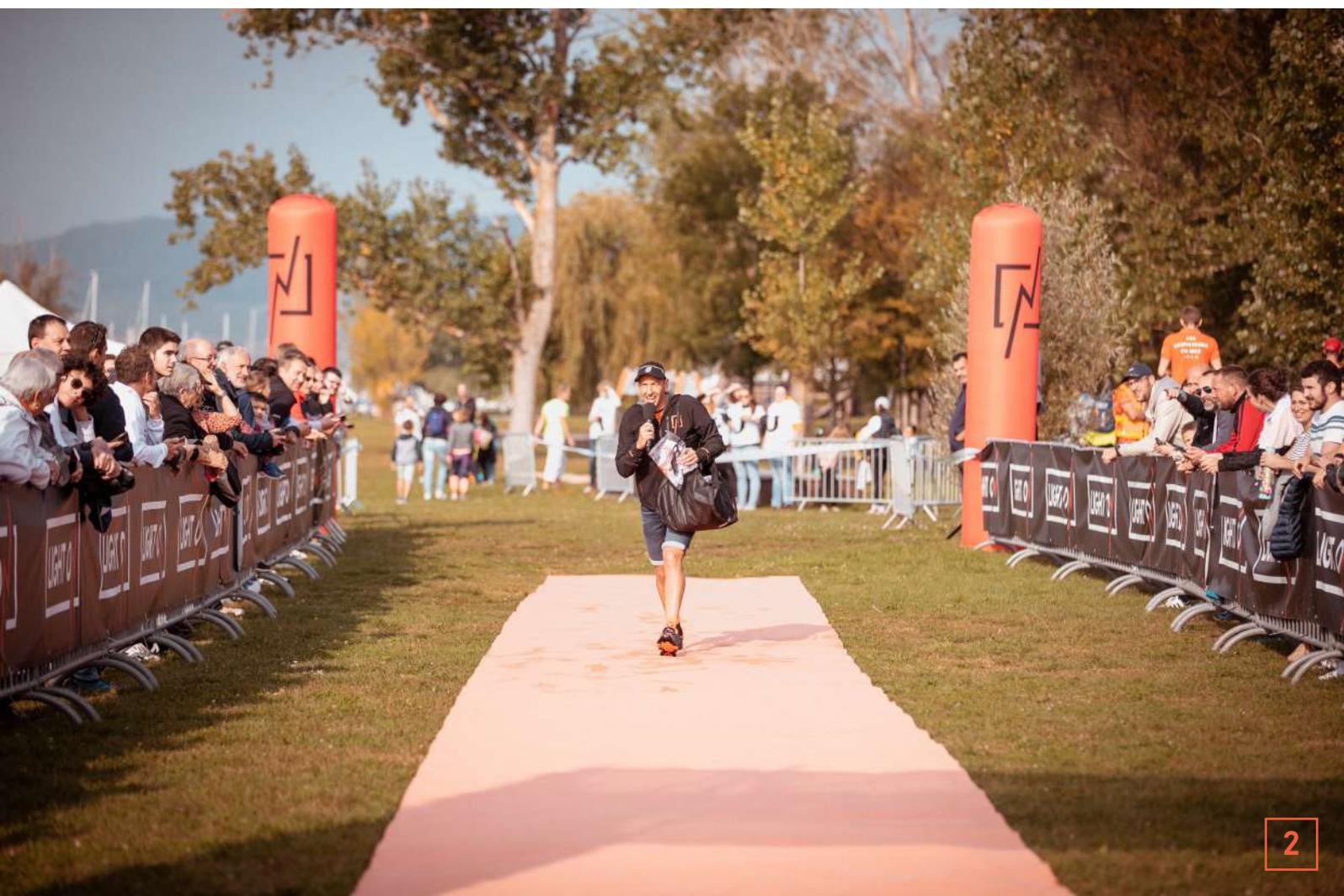
LIGHT ON MADINE***
TRI
18 SEPTEMBRE 2022

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.

GUIDE PARTICIPANTS

SOMMAIRE

LE LAC DE MADINE.....	3
LE TRIATHLON.....	4
LIGHT ON TRI MADINE**.....	5
INFORMATIONS PRATIQUES.....	6
SERVICES ATHLÈTES.....	7
BRIEFING.....	8
ACTIVITÉS DU LAC.....	10
HÉBERGEMENTS.....	11
PARTENAIRES.....	12
LIGHT ON TRI 2023.....	13
CONTACT.....	14



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.



LE TRIATHLON

Si vous lisez ce guide, à priori vous connaissez cette discipline ! Mais pour ceux dont le LIGHT ON TRI Madine** 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 nous vous proposons différents formats d'épreuves pour adultes. Sur chacun des LIGHT ON TRI, nous proposons des épreuves « Découverte », dites S*, en plus d'une épreuve M** plus exigeantes



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 MADINE**

DATE

Dimanche 18 septembre 2022

ADRESSE

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)

GPS : 48,91852° N, 5,733335° E

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

DÉPART ET ARRIVÉE

Face à la Maison des promenades,
Madine 1, Nonsard-Lamarche

PROGRAMME

Samedi 17 septembre :

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

Dimanche 18 septembre :

7h - 8h30 : Retrait des dossards S*

9h00 : Départ S* Femmes

9h05 : Départ S* Hommes

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

13h30 : Départ M** - Femmes

13h40 : Départ M** - Hommes



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 pour pouvoir retirer votre dossard.

RESTAURATION

Buvette sur place.

SECOURS

Des secouristes seront présents sur le site toute la journée.

COURSE DURABLE

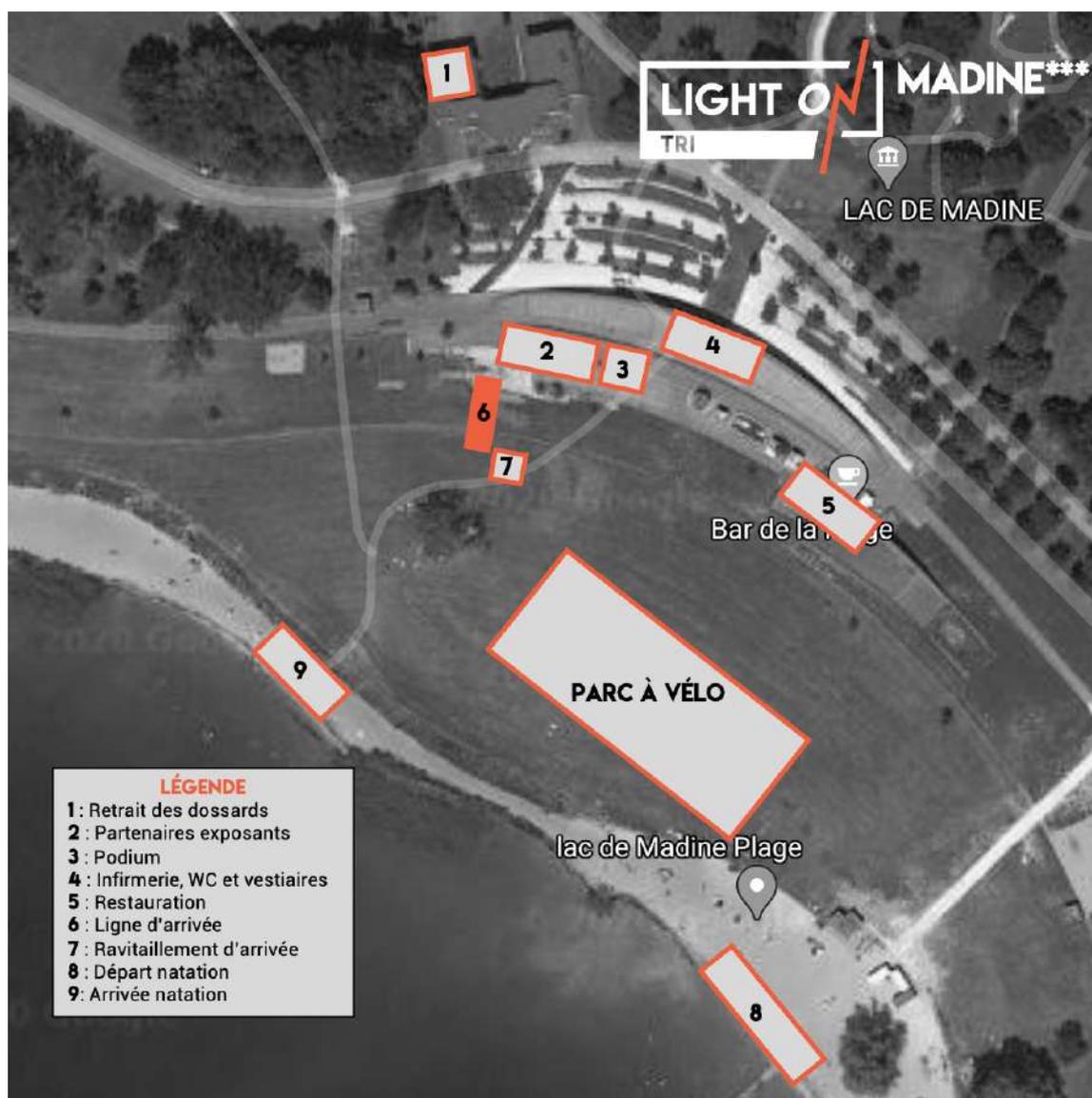
Des zones de propreté seront mises en place au niveau des ravitaillements pour jeter vos déchets.

SANITAIRES

Des toilettes et des douches sont à disposition.

RÉSULTATS

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



SERVICES ATHLÈTES



 **BACK IN THE GAME**

BESOIN DE RÉCUPÉRER ?

**UN CENTRE
DE RÉCUPÉRATION
SERA PRÉSENT
A L'ARRIVÉE
DE VOTRE ÉVÈNEMENT**



**Réservez dès
MAINTENANT**

VOS SÉANCES DE RÉCUPÉRATION

CRYOTHÉRAPIE COMPRESSIVE :

20Min / 15€



- Réduction des syndromes douloureux et inflammatoires liés à l'effort
 - Drainage des Œdèmes
- Réduction des lésions tissulaires

PRESSOTHERAPIE

20Min / 10€



- Amélioration de la circulation sanguine et du retour veineux
 - Lutte contre les jambes lourdes
 - Élimination des toxines accumulées lors de l'effort

AUTRES PRESTATIONS

KINESIO TAPING

- Inhibition ou Activation musculaire (Douleurs musculaire, Contracture, Tendinopathie...)
- Sans diminution d'amplitude de mouvement

CUPPING THÉRAPIE

- Relaxant / Régénérant
- Favorise la circulation locale
- Aide à l'élimination des toxines

RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE DE RÉCUPÉRATION DÈS MAINTENANT :

06 23 87 54 37

contact@backinthegame.fr

Wonderbox⁺
COLLECTIVITÉS

Bénéficiez de **15€ de réduction** sur le site Wonderbox Collectivités dès 39,90€ d'achat avec le code suivant :

LIGHTON22

(Code valable jusqu'au 31/12/2022)

Pour cela, rien de plus simple :

1. Choisissez votre coffret sur <http://collectivite.wonderbox.fr>
2. Indiquez votre code promo à l'étape panier (les 15€ sont déduits) :
3. Créez votre espace personnel. Validez et réglez le complément par CB
4. Recevez votre coffret par courrier sous 4 jours ou votre billet électronique par mail immédiatement

RETRAIT DES DOSSARDS

Vous devez avoir téléchargé votre certificat médical 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 y accéder, vous devrez avoir collé vos tattoos sur le bras gauche et la jambe gauche ainsi qu'avoir votre casque sur la tête, jugulaire fermée.

DÉPART NATATION

Les départs se font en Mass Start.

Triathlon S* : Départ Femmes à 9h00

Départ Hommes à 9h05

Triathlon M** : Départ Femmes à 13h30

Départ Hommes à 13h40

NATATION

S* : 1 boucle

M** : 2 boucles

Un tapis de chronométrage permettra le comptage des tours.

VÉLO

S* : 2 boucles

M** : 1 boucle

Suivez le fléchage orange au sol. Parcours sécurisé par des bénévoles aux intersections.

COURSE À PIED

S* : 1 boucle

M** : 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

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

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 <http://www.lightontri.com/light-on-triathlon-madine>
- Numéro d'urgence : 06 37 08 97 57
- Réseaux sociaux : Si vous le souhaitez, partagez votre expérience en taguant @lighton_tri !



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 :

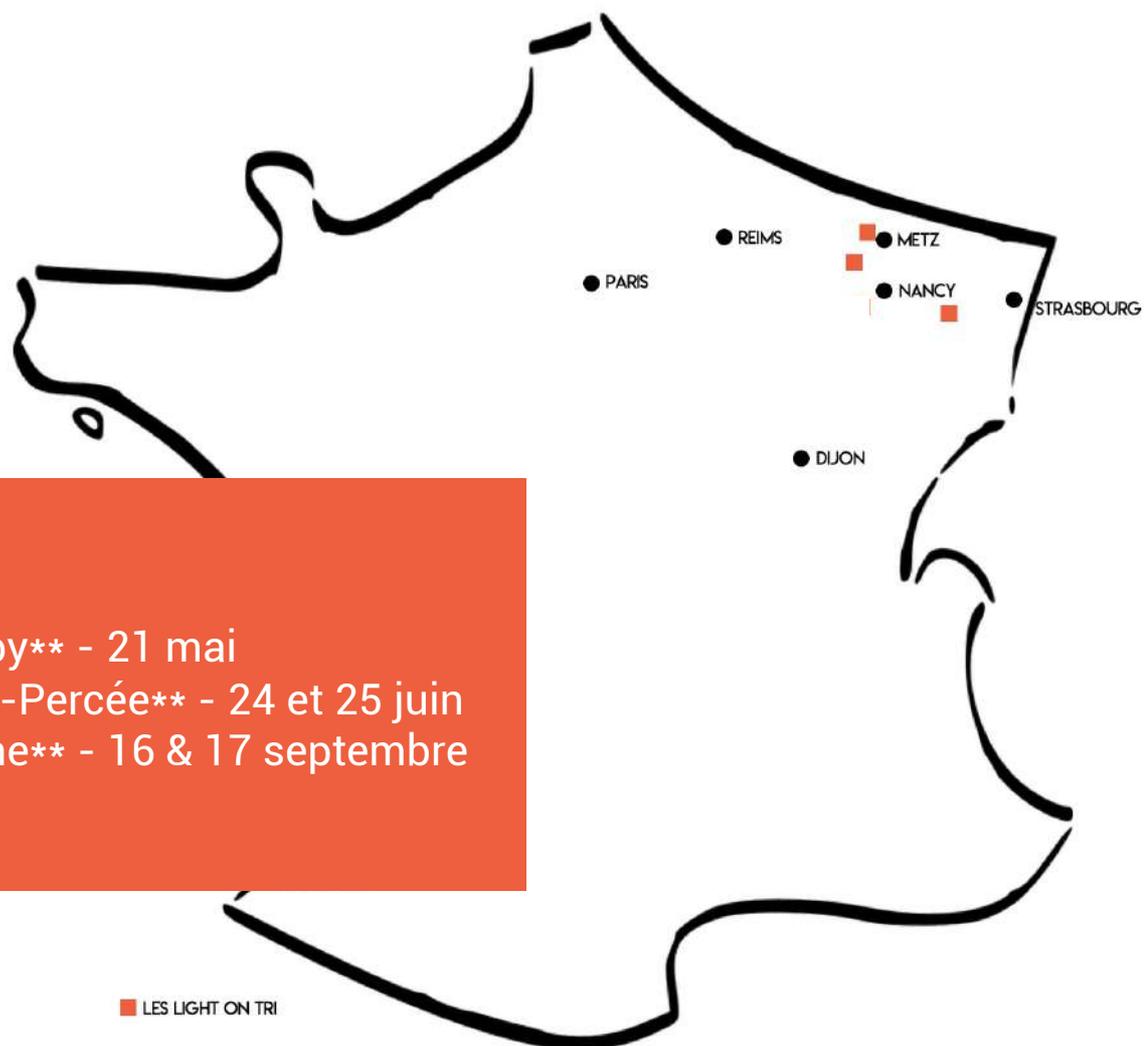
www.lacmadine.com
contact@lacmadine.com
[03.29.89.32.50](tel:03.29.89.32.50)



PARTENAIRES



LIGHT ON TRI EN 2023



CALENDRIER 2023

LIGHT ON TRI Woippy** - 21 mai

LIGHT ON TRI Pierre-Percée** - 24 et 25 juin

LIGHT ON TRI Madine** - 16 & 17 septembre





contact@abso-sport.fr
06 37 08 97 57

www.lightontri.com

