



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Règlement provisoire susceptible d'être modifié d'ici le 24 avril 2026

REGLEMENT GENERAL DE L'EPREUVE

1/ PRINCIPES GENERAUX DE LA COURSE

Présentation :

Art. 1 : La troisième édition du « **Défi Vert** » aura lieu les samedi 25 et dimanche 26 avril 2026 sur un parcours tracé au sein de **six parcs de Bordeaux Métropole**. Cette course est organisée par l'association « **Les Toqués de la Dalle** ». Elle est ouverte à un maximum de 65 équipes de 2 coureurs, dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Cette épreuve obéit aux principes « d'esprit d'équipe », de « fair-play » et de « convivialité ». Elle fera découvrir des paysages « nature » et « urbain » exceptionnellement ouvert à la compétition et dont il faudra absolument **préserver l'intégrité**. Cette épreuve s'inscrit donc également dans un fort respect de la nature.

Un parcours unique est proposé aux participants (que ce soit pour les épreuves ou les liaisons VTT). Les équipes devront se conformer aux itinéraires proposés et aux moyens de progression indiqués. Un plan général des parcours de la course et des lieux accessibles en voiture (pour les accompagnateurs) sera affiché, dans la mesure du possible, lors du départ au Parc de l'Ermitage (Lormont).

Un **guide du participant** sera envoyé par mail aux capitaines des équipes 15 jours avant la manifestation.

Les épreuves sportives :

Art. 2 : La course se déroule sur deux jours et comprend 8 types d'épreuves :

- ❖ L'épreuve du jeu de piste (parc de l'Ermitage, Lormont),
- ❖ L'épreuve de biathlon tir laser (course à pied et tir laser), Parc du Carriet, Lormont,
- ❖ L'épreuve de course d'obstacles (parc de Séguinaud, Bassens),
- ❖ L'épreuve de course à pied en relais (parc du Rozin, Bassens),
- ❖ L'épreuve d'escalade (parc de Beauval, Bassens),
- ❖ L'épreuve de canoës (parc des étangs de La Blanche, Ambarès et Lagrave),
- ❖ L'épreuve de run and bike (parc des étangs de La Blanche, Ambarès et Lagrave).
- ❖ Les épreuves de liaisons en VTT (groupées et non chronométrées).

Une ou plusieurs épreuves pourront être modifiées, ajoutées ou supprimées si l'organisation le juge nécessaire (notamment si des conditions climatiques exceptionnelles l'imposent).



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Les temps de parcours :

Art. 3 : Le temps de chaque épreuve est calculé entre la ligne de départ et d'arrivée. Le temps final est calculé après addition des épreuves collectives et individuelles et la prise en compte des éventuels bonus temps et pénalités.

Le départ de la course :

Art. 4 : Seules les équipes complètes (soit 2 personnes) sont autorisées à prendre le départ. Les participants devront se rendre le samedi 25 avril 2026 au Parc de l'Ermitage à Lormont (Chemin des Iris, 33 310 Lormont) y laisser leurs véhicules et rejoindre (avec l'ensemble de leur matériel) le lieu d'accueil organisé à cet effet (suivre le balisage).

L'ensemble des équipes devra avoir retiré son dossard avant 8h15 dernier délai (accueil à partir de 7h15, appel des équipes à 8h15).

Attention, les véhicules ne seront repris que le lendemain le dimanche 26 avril 2026¹.

Les ravitaillements :

Art. 5 : Des points de ravitaillement sont proposés à l'issue de chaque épreuve. Ils comportent au minimum de l'eau et un large panel de produits. Un ravitaillement personnel en complément est autorisé.

2/ NATURE DES EQUIPES

Composition :

Art. 6 : « **Le Défi Vert** » est une course **par équipe de 2 coureurs**. **Chaque équipe devra choisir un-e capitaine**. Celui-ci servira d'intermédiaire entre l'équipe et la direction de la course. Il/elle est le destinataire des documents d'informations concernant l'épreuve. Il/elle devra impérativement transmettre un numéro de portable.

Chaque équipe court sous un nom d'équipe, ou le nom de son sponsor (nom d'entreprise, nom de collectivité ou tout autre nom).

Chaque équipe gère elle-même sa préparation et sa promotion. Le capitaine devra être attentif au déroulement de la manifestation et notamment à la gestion de son équipe lors des départs et des liaisons.

Art. 7 : Les équipes peuvent être féminines, masculines ou mixtes.

¹ Merci de ne rien laisser de précieux dans les véhicules. L'organisateur et la Ville de Lormont déclinent toutes responsabilités en cas de perte ou de vol.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Aptitudes physiques :

Art. 8 : « **Le Défi Vert** » est une manifestation ouverte à toute personne qui peut justifier d'un état de santé compatible avec les différentes épreuves proposées.

Art. 9 : Un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de la course à pied, du VTT, du canoë et de l'escalade en compétition est exigé lors de l'inscription. Le certificat d'aptitude à « la pratique de tous sports en compétition » est accepté.

Art. 10 : Une déclaration sur l'honneur de capacité de natation sur une distance minimum de 100 m est également exigée pour l'inscription.

Age minimum :

Art. 11 : L'âge minimum pour participer au « **Défi Vert** » est de 18 ans révolus au 25 avril 2026 (date du début de la manifestation). En procédant à l'inscription, vous déclarez être majeur².

3/ ENGAGEMENTS DES PARTICIPANTS

Sur le règlement :

Art. 12 : « **Le Défi Vert** » se déroule en conformité avec le présent règlement. Le fait d'accepter de participer à cette épreuve conduit chaque concurrent à accepter les conditions, parfois spartiates, de cette course nature.

Art. 13 : Les participants **s'engagent à respecter les règles spécifiques à chaque épreuve**. Ces règles sont précisément décrites dans ce règlement et « le guide du participant ». En fonction des épreuves, des intervenants spécifiques sont présents (jeu de piste, tir laser, course d'obstacles, escalade, canoës...), ils assurent l'encadrement et la sécurité, leurs consignes doivent être respectées.

Le non-respect d'une des règles pourra entraîner des pénalités. Ces pénalités peuvent aller jusqu'à l'exclusion de la course dans le cadre d'un comportement agressif et (ou) antisportif (ce qui n'est vraiment pas l'esprit du Défi Vert).

² A titre exceptionnel et sous la responsabilité d'un membre de sa famille (qui devra obligatoirement être présent dans son équipe) une personne « junior, de moins de 18 ans » pourra participer à cette épreuve. Une prise de contact préalable avec l'organisateur est obligatoire dans ce cas. Une autorisation parentale sera exigée.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Sur l'éco-responsabilité :

Art. 14 : « **Le Défi Vert** » traverse des parcs de la métropole bordelaise et répond aux règles d'éco-responsabilité dans son organisation et dans sa philosophie. **Le respect de l'environnement est un impératif.**

Tout comportement pouvant nuire à la faune ou la flore locale est proscrit : il est strictement interdit de se débarrasser de ses détritus sur l'itinéraire, de sortir du sentier de la course, de procéder à des cueillettes ou de ramasser des pierres, etc.

Sur le droit à l'image :

Art. 15 : L'organisation se réserve le droit d'exploiter les photos et vidéos prises pendant l'épreuve dans le but de promouvoir « **Le Défi Vert** ». En vous inscrivant à cette épreuve, vous abandonnez votre droit à l'image et vous acceptez que des photos ou des films, pris au cours de l'épreuve, puissent être diffusés par les organisateurs ultérieurement.

Sur les risques physiques :

Art. 16 : Les concurrents affirment être pleinement conscients des risques inhérents à la pratique de disciplines sportives en milieu naturel. Les blessures, accidents des concurrents lors de leur participation aux épreuves ou lors de leurs entraînements sportifs sont de leur entière responsabilité. La responsabilité de l'organisateur ne pourra être engagée d'aucune manière que ce soit.

Sur les pertes et le vol :

Art. 17 : Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des pertes ou vols de toute nature pendant la manifestation.

Sur l'assurance :

Art. 18 : Les concurrents doivent être en possession d'une couverture responsabilité civile et individuelle accident, garantissant les risques inhérents à la participation au « **Défi Vert** ».



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

4/ EQUIPEMENT

4.1/ L'EQUIPEMENT PERSONNEL :

Matériel personnel obligatoire :

Art. 19 : Chaque équipe devra venir avec le matériel suivant :

Par équipier :

- un équipement pour la pratique de la course à pied,
- un casque et des gants pour le VTT³ pour chaque coureur de l'équipe (soit 2 casques et 2 paires de gants par équipe),
- **Des équipements lumineux** pour assurer d'être vu pendant les liaisons VTT⁴,
- un équipement éventuellement pour la pratique du canoë (à l'exception du gilet de sauvetage, des canoës et des pagaines fournis par l'organisation),

Par équipe

- Deux VTT (un VTT pour chaque personne de l'équipe),
- un kit de réparation pour VTT (bombe vélo par ex),
- un ou deux cadenas VTT,
- un téléphone portable chargé (et constamment allumé pendant les épreuves et liaisons, à l'exception de l'épreuve de canoë),
- une mini trousse médicale pour soigner les petits bobos ! (désinfectant, sparadrap etc.),
- une tente pour 2 personnes ou deux tentes pour 1 personne, des duvets et l'équipement nécessaire pour la nuit d'hébergement au complexe sportif de Lachaze (Ambarès et Lagrave).

Matériel personnel conseillé :

Art. 20 : Il est recommandé de vous munir du matériel suivant :

- une gourde ou un bidon,
- une casquette,
- un petit sac à dos (qui sera transporté par l'organisation entre chaque étape) pour des vêtements secs et éventuellement un petit peu de nourriture,
- Un tube de protection solaire (en fonction de la météo).

Matériel personnel interdit :

Art. 21 : Les moyens de positionnement de type GPS ne sont pas nécessaires et interdits, ainsi que l'usage d'engins motorisés (y compris les VTT à assistance électrique). Le non-respect de ces interdictions entraîne la disqualification de l'équipe.

³ Un VTT est très vivement recommandé pour cette édition, un vélo de ville n'est pas adapté.

⁴ Notamment pour la liaison du samedi soir entre la salle des Associations et le complexe sportif de Lachaze à Ambarès et Lagrave.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

4.2/ L'EQUIPEMENT FOURNI PAR L'ORGANISATION :

Art. 22 : Le matériel fourni par l'organisation est le suivant⁵ :

- les dossards (1 par participant),
 - les plaques vélos (1 plaque par vélo),
 - une liste de numéros de téléphone des organisateurs à appeler en cas d'urgence.
- l'ensemble du matériel nécessaire pour les épreuves du jeu de piste, du biathlon tir laser, de la course d'obstacles, de l'escalade et de canoës.

5/ PRESTATIONS ASSUREES PAR L'ORGANISATION

L'organisation des différentes épreuves sportives :

Art. 23 : L'organisateur assure **l'ensemble des organisations des différentes épreuves sportives** : que ce soit la définition des parcours ou la livraison du matériel spécifique pour les épreuves du jeu de piste, de tir laser, de course d'obstacles, d'escalade et de canoës.

Le transport des petits sacs et des tentes :

Art. 24 : L'organisation assure **le transport des sacs et des tentes** du site de l'Ermitage (Lormont) au lieu d'hébergement – Complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave - et au retour à Lormont et **des petits sacs** (vêtements secs, apport en nourriture) entre chaque épreuve.

Pour les sacs, ne vous chargez pas trop (pensez aux moyens que l'organisation doit mobiliser pour tout transporter). Pour les petits sacs, **il est recommandé un maximum de 2 petits sacs par équipe et pas plus de 3 kg de poids total.**

En conséquence, aucun moyen de transport personnel⁶ ne sera autorisé pendant le déroulement de la manifestation.

L'hébergement, la restauration et les ravitaillements :

Art. 25 : **Un petit déjeuner** est proposé le samedi⁷ et le dimanche matin. **Les repas** du samedi midi, du samedi soir et du dimanche midi seront également assurés par l'organisation.

Le repas du samedi soir est assuré sur le lieu d'hébergement. Il est servi dans le cadre **d'une soirée festive et musicale.**

⁵ « Le Guide du participant » et le règlement précis de la course, épreuve par épreuve (y compris les épreuves de transition non chronométrées en VTT) sont disponibles sur le site www.lestoquesdeladalle.fr.

⁶ *A l'exception des accompagnateurs qui doivent se déplacer avec leurs moyens personnels en privilégiant, si possible, le co-voiturage, cf art 29.*

⁷ Le samedi matin, il est davantage proposé une collation qu'un petit déjeuner.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Art. 26 : Un ravitaillement est proposé systématiquement à la fin de chaque épreuve.

Art. 27 : L'hébergement est assuré par l'organisation au lieu d'hébergement – Complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave. Chaque équipe devra cependant **se doter d'une ou plusieurs tentes** (cf art 19). Les espaces réservés sur l'espace de camping et indiqués par l'organisation devront être scrupuleusement respectés. Chaque lieu devra être laissé propre, sans déchet et les concurrents devront respecter la quiétude de l'endroit.

Art. 28 : *Arrivée le vendredi soir.*

Pour les coureurs souhaitant arriver le vendredi soir dans la métropole bordelaise, le choix de l'hébergement et de la restauration est laissé libre.

Les accompagnateurs :

Art. 29 : Les accompagnateurs peuvent retrouver (avec leurs moyens de déplacements personnels) les coureurs le samedi midi, le samedi soir, le dimanche après-midi et sur les différents lieux de départs et arrivées des épreuves.

S'ils souhaitent participer aux repas et être hébergés, ils devront s'inscrire avec un bulletin d'inscription spécifique et participer au coût de ces prestations.

Un tarif préférentiel est accordé aux personnes en covoiturage. **Le bulletin d'inscription « accompagnateur » est disponible sur simple demande (toquesdalle@gmail.com) ou téléchargeable sur le site www.lestoquesdeladalle.fr.**

6/ INSCRIPTIONS ET DROITS D'ENGAGEMENT

Inscriptions :

Art. 30 : « **Le Défi Vert** » est ouvert à un maximum de 65 équipes de 2 personnes.

Art. 31 : **Aucune inscription n'est possible le jour même de la course.** En conséquence, les 65 premières équipes à avoir envoyé leur bulletin d'inscription (par la poste ou en ligne⁸) seront retenues si leur dossier est complet. Dans tous les cas, les inscriptions seront closes le vendredi 11 avril 2026 à 23h59.

Droits d'engagement :

Art. 32 : Les droits d'engagement **sont de 180 € par équipe (90 € par coureur)**. Le règlement doit être effectué par chèque (à l'ordre de « l'association Les Toqués de la Dalle ») ou via le site des toqués de la Dalle (www.lestoquesdeladalle.fr) : renvoi vers les sites ProTiming et Hello Asso..

⁸ Informations sur le site « lestoquesdeladalle.fr ».



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Art. 33 : Les droits d'engagement comprennent l'inscription à la manifestation, la mise à disposition du matériel nécessaire aux épreuves spécifiques (tir laser, canoës, jeu de piste, course d'obstacles, escalade), l'encadrement de l'ensemble des épreuves (animation, chronométrage), la restauration du samedi matin au dimanche midi (soit 2 petits déjeuners, 2 repas du midi et 1 repas du soir), la mise à disposition des ravitaillements, la soirée du samedi soir avec les animations musicales, une place au lieu d'hébergement, la participation au super tirage au sort.

Une équipe est considérée **comme inscrite après réception du paiement de l'inscription et du dossier dûment complété**.

7/ REMplacement, FORFAIT ET ANNULATION

Remplacement :

Art. 34 : Aucun changement ne pourra être effectué pendant la course. Cependant, les équipes peuvent prévoir dans leur dossier d'inscription **un ou une remplaçante**. Le ou la remplaçant(e) pourra prendre la place d'un concurrent de l'équipe uniquement avant le départ.

Tout changement devra être signalé aux organisateurs de la course **au plus tard le vendredi 24 avril 2026 à 12h00**). Le remplaçant devra fournir un dossier d'inscription complet (et notamment un certificat médical à jour). L'organisation se réserve le droit de refuser la participation d'une équipe qui ne respecterait pas ces conditions.

Forfait :

Art. 35 : Les déclarations de forfait doivent être exprimées **par lettre recommandée** à l'organisateur.

Tout forfait exprimé 30 jours avant la course entraîne le remboursement des droits versés⁹. Pour tout forfait exprimé moins de 30 jours avant la course, les droits d'engagement restent acquis à l'organisation.

Annulation :

Art. 36 : En cas d'annulation d'une épreuve (ou de plusieurs épreuves), la totalité des paiements sera conservée par l'organisateur et ne pourra donner lieu à aucun remboursement. Cette clause est valable quelle que soit la raison de l'annulation.

Art. 37 : En cas d'annulation du « **Défi Vert** » pour des causes externes aux participants et à l'organisateur (crise sanitaire, évènement météorologique imprévu etc..), les frais engagés par les participants seront intégralement remboursés.

⁹ 20 € par équipe sont cependant retenus pour « frais de gestion » et le remboursement sera effectué après la manifestation et avant le 30 juin 2026 au plus tard.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

8/ ENCADREMENT ET SECURITE

Obligation de l'organisateur :

Art. 38 : La sécurité sur les liaisons VTT sera assurée par des bénévoles en VTT. Chaque carrefour sera également sécurisé. Les participants devront néanmoins impérativement **respecter en permanence le code de la route**.

Art. 39 : **Une équipe médicale** se trouvera sur les aires d'arrivée de chaque épreuve.

Art. 40 : Chaque parcours sera signalé par des bénévoles et, si nécessaire, balisé avec de la rubalise. L'encadrement des activités spécifiques (tir laser, canoës, jeu de piste, course d'obstacles, escalade) est assuré par du personnel qualifié.

Les participants devront **se conformer aux recommandations et aux consignes de sécurité** données par les responsables présents sur l'épreuve.

Art. 41 : Durant la soirée du samedi soir, l'organisateur ne peut être tenu responsable des faits et gestes tenus en dehors de l'espace prévu.

Art. 42 : Les organisateurs ont souscrit **une assurance en responsabilité civile** auprès de la société MAIF. En ce qui concerne les VTT, ils devront être placés par les participants dans les espaces prévus à cet effet pendant les épreuves et attachés avec un cadenas lors du repas du samedi soir à la salle des Associations à Ambarès et Lagrave et de la nuit au Complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave.

Obligation des participants :

Art. 43 : L'organisateur devra être prévenu de tout événement anormal remarqué par une équipe. Celle-ci devra immédiatement le signaler à un bénévole ou avoir recours à un des numéros d'urgence transmis en début d'épreuve.

Art. 44 : Durant les liaisons en VTT, **le code de la route demeure et devra impérativement être respecté**. Le port du casque et des gants est obligatoire. Le peloton devra rester groupé et respecter les consignes données par les responsables présents sur la liaison.

Art. 45 : De même, durant toutes les épreuves, les concurrents devront faire attention aux éventuels promeneurs ou sportifs qui pourraient être présents sur le parcours (coureurs à pied, vététistes, promeneurs etc.).

Art. 46 : Par ailleurs, pour chaque épreuve, le dossard devra **impérativement être porté devant** par chacun des membres de l'équipe et devra toujours être visible. La plaque vélo devra être installée **également devant** dès le début de l'épreuve et rester visible pendant toute la durée de la manifestation.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

9/ CHRONOMETRAGE, CLASSEMENT, REMISE DES PRIX ET RECLAMATIONS

Classement :

Art. 47 : Le classement de chaque épreuve du « **Défi Vert** » sera établi au temps. Le classement général est établi par l'addition des temps réalisés à chaque épreuve de la course, et la prise en compte d'éventuels bonus et pénalités.

Le classement comprend les catégories suivantes :

- ❖ Catégorie femmes,
- ❖ Catégorie hommes,
- ❖ Catégorie mixte.

Dans la mesure du possible, le classement général provisoire sera affiché le samedi midi et/ou le samedi soir. Le classement général définitif sera affiché le dimanche en début d'après-midi. Les classements pourront être consultés sur le site de l'association www.lestoquesdeladalle.fr qui sera renseigné dans les meilleurs délais.

Chronométrage :

Art. 48 : Le chronométrage est assuré par l'organisateur. **Les temps sont chronométrés en heure et en minute.** Le Défi Vert est une épreuve par équipe (une équipe = 2 coureurs), l'arrivée devra obligatoirement se faire en équipe et de manière groupée.

Le temps final de l'équipe est calculé par addition des temps des épreuves majoré des bonifications et minoré des pénalisations éventuelles.

Art. 49 : En fonction des épreuves, des pénalités peuvent être attribuées si le règlement spécifique n'est pas respecté (consulter le règlement épreuve par épreuve).

Art. 50 : L'organisation se réserve le droit d'arrêter la progression des équipes pour des raisons de sécurité (nuit, circulation, intempéries etc.) ou d'infraction(s).

Remise des prix :

Art. 51 : Un prix sera remis **à l'arrivée de chaque épreuve** aux équipes victorieuses masculines, féminines et mixtes (en fonction des possibilités de l'organisateur).

Art. 52 : Les trois premières équipes lauréates de chaque catégorie (équipe féminine, masculine et mixte), à l'issue de la course, **seront récompensées le dimanche après-midi lors du repas de clôture de l'épreuve.** En fonction des partenariats obtenus, des lots seront attribués dans la mesure du possible à chaque équipe participante.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Réclamations :

Art. 53 : Seules les réclamations écrites et signées par le capitaine d'équipe, remises à l'organisateur (directeur de course) seront prises en compte. Le temps maximum de réclamation est **de 30 minutes après l'arrivée de l'équipe**.

10/ PENALITES, MISE HORS COURSE ET ABANDONS

Principes :

Art. 54 : Toutes les infractions peuvent être atténuées si les fautifs agissent afin d'en diminuer les conséquences. Toutes les personnes de l'organisation sont susceptibles de sanctionner les participants par une pénalité ou une mise hors course.

L'état d'esprit du « **Défi Vert** » n'est surtout pas de distribuer des infractions. Au-delà de ce règlement, les pénalités seront donc attribuées en fonction du comportement des participants et selon le choix des organisateurs.

Pénalités :

Art. 55 : Cette liste n'est pas limitative (voir règlement spécifique à chaque épreuve) :

- Perte de dossard ou plaque de vélo = 1 minute de pénalité,
- Dossard non lisible = 1 minute de pénalité,
- Non-respect volontaire des consignes de l'encadrement lors des épreuves = 8 minutes de pénalité.
- Arrivée non groupée à une épreuve = + 8 minutes rajoutés au temps du second arrivant.
- Utilisation du VTT sans gants et (ou) sans casque en compétition = classement automatique en dernière position de l'épreuve de Bike and Run,
- Utilisation du VTT sans gants et (ou) sans casque hors compétition (pendant une épreuve de liaison) = l'équipe fautive sera pénalisée de 5 minutes.
- Abandon d'un(e) participant(e) au cours d'une épreuve de course à pied, jeu de piste, tir laser, canoës, course d'obstacles, escalade, run and bike ou liaisons VTT = élimination du classement (mais pas de l'épreuve), voir article 57. Les épreuves de tir laser et d'escalade sont néanmoins obligatoires.

Mise hors course :

Art. 56 : Sera disqualifiée toute équipe :

- Acceptant une entente frauduleuse, contraire à l'esprit de la course et du sport, avec une autre équipe,
- Ne respectant pas, à plusieurs reprises, le règlement des épreuves,
- Détériorant les lieux publics ou privés traversés,
- Ayant un comportement antisportif, agressif ou contraire à la sécurité.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Abandons :

Art. 57 : Tout abandon doit obligatoirement être signalé à un membre de l'organisation. Un concurrent abandonnant sur blessure ne devra pas rester seul : son coéquipier doit rester avec lui jusqu'à l'arrivée des secours ou du véhicule balai.

L'abandon d'un(e) coéquipier(e), volontaire ou survenant à la suite d'une blessure, **entraîne systématiquement l'élimination de l'équipe des classements**. Cependant, le/la participant(e) restant(e) peut continuer l'épreuve en acceptant de ne plus être classé(e), voir article 55.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026
A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

REGLEMENT SPECIFIQUE A CHAQUE EPREUVE SPORTIVE

Version décembre 2025. Règlement susceptible d'être modifié d'ici au 24 avril 2026

Les horaires communiqués ci-dessous sont donnés à titre indicatif, ils sont susceptibles d'évoluer en fonction des aléas de l'épreuve et de la vitesse des concurrents. « **Le Défi Vert** » se déroule sur deux jours et comprend 8 types d'épreuves :

1/ L'EPREUVE DE COURSE A PIED - JEU DE PISTE :

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve de course à pied – jeu de piste

- Le samedi 25 avril à 8h35, départ du parc de l'Ermitage (chemin des Iris à Lormont), 2.5 km de course à pied environ avec des panneaux à regarder et un questionnaire à remplir.

Art. 1 : Cette épreuve **combinée** (course à pied et jeu de piste) se court à deux coureurs. Un parcours indicatif est proposé mais peut être fait différemment selon le choix de l'équipe.

Art. 2 : Chaque équipe dispose **au départ d'un questionnaire, d'une carte et d'un crayon**. La carte indique le positionnement de panneaux qui donnent des renseignements sur la faune et la flore du parc de l'Ermitage et sa préservation.

Art. 3 : L'objectif de l'épreuve est de revenir au point de départ (à deux) dans un temps imparti et en ayant répondu aux questions posées dans le questionnaire.

Art. 4 : Cette épreuve se fait **par équipe**. Le classement se fait au temps. Sur la ligne d'arrivée, **les coureurs devront être groupés**. Dans le cas contraire, une pénalité de 8 minutes sera appliquée au temps du second arrivant conformément à l'article 55 du présent règlement.

Art. 5 : Le temps imparti pour faire l'épreuve est **de 35 mn maximum**. Les équipes partiront toutes les 20 secondes selon leur numéro de dossard.

6 panneaux sont répartis sur le Parc de l'Ermitage, ils n'apportent pas toutes les réponses au questionnaire ; une ou plusieurs bonnes réponses y sont mentionnées. L'utilisation du téléphone portable est strictement interdite pendant le déroulé de cette épreuve.

Art. 6 : Le calcul des pénalités.

- **Questionnaire** : seules les réponses fausses engendrent une pénalité de 30 secondes par mauvaise réponse. A noter : une réponse bonne mais non cochée engendre une pénalité de 30 secondes. Répondre à toutes les questions ou à aucune question implique recevoir la pénalité maximale **soit 16 minutes par équipe**.

- **Temps imparti** : Le temps imparti doit être respecté sous risque de recevoir une pénalité selon le calcul suivant : 30 secondes dès que le temps imparti est dépassé (à partir de 36 mn), 1 mn à partir de la 41ème minute, 2 mn à partir de la 46 mn, 10 mn à partir de la 51 mn.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Art. 7 : Le calcul du résultat s'établit de la manière suivante :

Le calcul du résultat se fait par l'addition des pénalités entre les mauvaises réponses et le dépassement du temps.

A l'issue de l'épreuve, vous devez rendre le questionnaire au bénévole préposé. Un questionnaire non rendu impliquera **l'application de la pénalité maximum (soit 26 minutes)**.

2/ L'EPREUVE DE BIATHLON TIR LASER :

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve de biathlon – tir laser.

- Le samedi 25 avril à 10h15, parc Carriet (à Lormont), boucle de 480 m à faire deux fois en course à pied et tir laser.

Art. 8 : L'épreuve de biathlon tir laser combine à la fois de **la course à pied et du tir laser**. Elle se déroule au Parc du Carriet à Lormont sur une boucle de 480 m à faire à deux reprises.

Art. 9 : Avant le début de l'épreuve, Nans Alves (co-organisateur du Laser Run) assurera une présentation et donnera les consignes à respecter.

Art. 10 : Afin de permettre un bon déroulé de cette épreuve, 10 équipes (dans le sens des numéros de dossards), soit 20 participants, s'aligneront pour prendre le départ. A l'issue de la dernière équipe arrivée, 10 autres équipes (toujours selon le sens des numéros de dossards) prendront le départ. **Il y aura donc 6 départs successifs pour cette épreuve.**

Art.11 : **L'épreuve se court en relais.** Le premier coureur de l'équipe s'aligne pour 1 boucle de 480 m et 1 tir (sur la zone de tir). A l'issue de ce tour, il passe le relais à son coéquipier qui assure lui-aussi 1 tour en course à pied et 1 tir (sur la zone de tir). Le chronométrage s'arrête à l'arrivée du second participant.

Art.12 : **Il y a une seule zone de tir** (située à l'issue du tour de course à pied et juste avant la zone de relais). La zone de tir est composée de 10 cibles. Les cibles sont positionnées à 5 m de distance. Les participants auront 50 secondes pour atteindre 5 cibles en tir debout. Au-delà et quel que soit le résultat, ils devront repartir.

Par contre, tant que les 50 secondes ne sont pas passées, les concurrents doivent rester sur le pas de tir. Tout départ anticipé entraînera une pénalité de 8 minutes (cf article 55 du présent règlement).

Art. 13 : Le tir se fait à une main. Les participants ne courront pas avec le pistolet. Celui-ci devra impérativement demeurer sur la zone de tir.

Art. 14 : **Le temps final est pris au temps d'arrivée** une fois la ligne d'arrivée franchie. Ce n'est donc pas le nombre de cibles touchées qui compte mais le temps chronométrique pris à l'arrivée.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

3/ L'EPREUVE DE COURSE D'OBSTACLES :

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve de course d'obstacles.

- **Le samedi 25 avril à 12h15 au Parc de Séguinaud (Bassens).**

L'EPREUVE DE COURSE D'OBSTACLES :

Art. 15 : Cette épreuve est **une épreuve de course à pied présentant des obstacles**. Les VTT de chaque équipe devront impérativement être laissés dans l'espace prévu à cet effet.

Art. 16 : Cette épreuve ne présente aucune difficulté majeure. **Les obstacles sont accessibles à toutes et à tous.**

Art. 17 : Avant le parcours d'obstacles, **une boucle d'1,2 km environ** est à parcourir en course à pied autour du Parc de Séguinaud (à l'extérieur). Le départ sera groupé dans le parc, une petite boucle sera d'abord à parcourir dans le parc avant une sortie du parc pour un parcours à l'extérieur et un retour dans le parc du château.

Art.18 : Une fois re-reentrés dans le parc, une première boucle est à faire **avec plusieurs obstacles à franchir** : tunnels, saut de puce, faux poids, poutre et agrès. L'épreuve se poursuit avec une seconde boucle à réaliser.

Art 19 : La fin de l'épreuve d'obstacles se fait à l'issue de ce deuxième parcours.

Art. 20 : Cette épreuve se fait **par équipe**. Le classement se fait au temps. Sur la ligne d'arrivée, **les coureurs devront être groupés**. Dans le cas contraire, une pénalité de 8 minutes sera appliquée conformément à l'article 56 du présent règlement pris en ajout du temps du second concurrent de l'équipe.

4/ L'EPREUVE DE COURSE A PIED EN RELAIS :

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve de course à pied en relais.

- **Le samedi 25 avril à 15h15, parc Rozin (à Bassens).**

Art. 21 : Cette épreuve est constituée d'un parcours de 700 m à parcourir six fois (soit 4.2 km) en relais.

Art. 22 : Le départ de cette épreuve **se fait avec la moitié du peloton** (une personne par équipe). A l'issue du premier tour un relai est possible (avec l'autre moitié du peloton) sur la zone de relais. Le relais n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

Art. 23 : A chaque passage de relais, **les participants doivent échanger un « chouchou »** symbole du passage du relais.

Art. 24 : L'épreuve se termine lors du dernier relais et le temps est pris lors du passage sur la ligne. Le chouchou doit être rendu à l'organisation.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

5/ L'EPREUVE D'ESCALADE :

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve d'Escalade.

- **Le samedi 25 avril à 16h30 au Parc Beauval (Bassens).**

Art. 25 : L'épreuve d'escalade s'effectuera sur le site du Parc de Beauval à Bassens.

Art. 26 : L'épreuve d'escalade est organisée via un rocher mobile de 8 m de haut. Cette épreuve convient même pour une initiation et le niveau sera adapté à toutes et tous.

Art. 27 : Afin de permettre à chacune des équipes de prendre part à cette épreuve, celle-ci est ouverte à **un seul participant par équipe**.

Art. 28 : Cependant, **l'autre participant ne reste pas inactif, il guide et assure son coéquipier**.

Art. 29 : Le participant qui grimpe reste en baskets, le baudrier lui est fourni, les conseils et l'encadrement sont assurés par la société « Loc Sport ». Le participant s'engage à **respecter scrupuleusement les consignes** qui lui sont données.

Art 30 : Le participant qui assure la montée devra **mettre un foulard sur les yeux**.

Art 31 : Le temps de montée maximum autorisé **est de 4 mn top chrono**.

Art 32 : Le calcul de la performance est fait en fonction de la réussite ou non à cette épreuve : montée réussie dans un délai de 4 mn ou moins = 4 mn de bonus temps ; montée non réussie dans le délai imparti = 0 mn de bonus temps.

6/ L'EPREUVE DE CANOE

« **Le Défi Vert** » compte 1 épreuve de canoë :

- **Le dimanche 26 avril à 09h15 au Plan d'eau des Etangs de La Blanche (Ambarès et Lagrave).**

Art. 33 : L'épreuve de canoë se déroule à deux coureurs (équipe) par canoë. Elle consiste à réaliser un parcours sur le lac des Etangs de La Blanche à Ambarès et Lagrave. Ce parcours sera matérialisé par **des bouées**.

Art. 34 : **Le port du gilet de sauvetage** est obligatoire pour concourir à cette épreuve. Il sera fourni par l'organisation et devra être remis à l'arrivée. **Une pagaie simple** sera également remise à chaque participant. Pour éviter tout risque de blessures, **les chaussures de chaque participant devront être fermées**.

Art. 35 : Les concurrents s'engagent à respecter scrupuleusement **les consignes** des organisateurs et des encadrants présents sur le site.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

Art. 36 : Cette épreuve se déroulera sur un parcours de **900 m environ** à faire **à 3 reprises** puis par un retour vers l'arrivée (soit 3 000 m environ de canoës). Un portage du canoë est possible et sera précisé lors de l'épreuve.

Art. 37 : Le départ et l'arrivée s'effectuent à des endroits différents qui seront bien matérialisés. Le départ se fera façon « 24h du Mans ». **Le classement se fait au temps lors de l'arrivée** située sur la zone de débarquement.

Art. 38 : Une fois franchie la ligne d'arrivée du canoë et le chrono arrêté, les concurrents devront reprendre leur canoë et gagner le site prévu pour le rangement des canoës.

7/ L'EPREUVE DE BIKE AND RUN

« **Le Défi Vert** » compte une épreuve de bike and run :

- Le dimanche 26 avril à 11h00 au Plan d'eau des Etangs de La Blanche (Ambarès et Lagrave).

Art. 39 : Le Bike and Run s'entend comme une épreuve par équipe avec **un seul VTT pour 2 coureurs à pied**. Le VTT non utilisé devra être placé dans l'espace sécurisé réservé à cet effet.

Art. 40 : La plaque de vélo, placée impérativement devant, devra être visible. Pour chaque coureur, le dossard sera porté devant également de manière visible. Le casque et les gants sont obligatoires pour chacun des deux coureurs.

Toute équipe se présentant sans cet équipement (ou partiellement) ne pourra concourir. Elle sera dès lors classée dernière de l'épreuve de Bike and Run. Son temps sera celui du dernier de l'épreuve. L'équipe ne sera pas exclue de l'épreuve mais pénalisée.

Art. 41 : Le classement se fait au temps lors de **l'arrivée groupée des deux coureurs** (l'équipe). Dans le cas contraire, une pénalité de 8 minutes sera appliquée conformément à l'article 55 du présent règlement pris en ajout temps du second concurrent de l'équipe.

Art. 42 : Le parcours de l'épreuve de Bike and Run sera signalé par des bénévoles et éventuellement de la rubalise. Pour permettre un déroulement plus simple de la manifestation, le VTT devra être laissé **côté droit de la piste**.



LE DEFI VERT - 25 et 26 avril 2026

A la découverte des parcs de Bordeaux Métropole
Parcs de l'Ermitage, du Carriet, de Séguinaud,
du Rozin, de Beauval, de La Blanche.

8/ LES EPREUVES DE LIAISON NON CHRONOMETRÉES

« Le Défi Vert » compte les liaisons VTT suivantes :

- Le samedi 25 avril, départ 9h05 du Parc de l'Ermitage, Lormont, 2,00 km,
- Le samedi 25 avril, départ 11h30 du Parc du Carriet, Lormont, 2.60 km,
- Le samedi 25 avril, départ 14h30 du Parc de Séguinaud, Bassens, 1.83 km,
- Le samedi 25 avril, départ 15h50 du Parc du Rozin, Bassens, 2.66 km,
- Le samedi 25 avril, départ 17h30 du Parc de Beauval, Bassens, 5.50 km,
- Le samedi 25 avril, départ 20h15 du complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave, 1.97 km.
- Le dimanche 26 avril, départ 8h30 du complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave, 1.72 km.
- Le dimanche 26 avril, départ 12h00 du Lac de La Blanche, Ambarès et Lagrave, 10.80 km.

Art. 43 : Il n'y a pas de classement à l'issue de ces épreuves qui sont des épreuves de liaison **non chronométrées**.

Art 44 : Ces épreuves ne bénéficieront pas d'une signalétique particulière. Les participants devront **rester groupés et suivre les consignes** des membres de l'organisation chargés de l'encadrement.

Art. 45 : La plaque de vélo placée impérativement devant, devra être visible. Le dossard porté devant également de manière visible.

Art. 46 : Durant ces épreuves, **le code de la route demeure en vigueur** et devra impérativement être respecté. Le milieu traversé étant un milieu urbain ou semi urbain, **la vigilance** de chacune et chacun est attendue.

Art. 47 : Le casque et les gants sont obligatoires. Tout coureur se présentant sans cet équipement verra son équipe pénalisée de cinq (5) minutes de pénalité. Aucune équipe ne pourra être exclue de l'épreuve durant ces liaisons sauf si son comportement est anti-sportif, agressif ou irrespectueux de l'environnement et de la sécurité.

Art. 48 : En cas de casse sur le parcours de liaison, le concurrent pourra être pris en charge par l'organisation et arriver après les autres concurrents. Aucune pénalité ne sera alors appliquée.

FIN DU REGLEMENT DU DEFI VERT 2026.