



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

samedi 25 avril 2026

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 07:15 - 08:15 Arrivée au Parc de l'Ermitage.

Accueil

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

Arrivée au Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris à Lormont (suivre la signalisation "Défi Vert"), parking à l'arrivée sur la gauche.

Ne rien laisser de valeur dans vos véhicules.

### 07:15 - 08:15 Dépôt des sacs, des tentes et des petits sacs.

Accueil

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

1/ Dépôt des sacs et des tentes (pour la nuit en tente) dans le camion dédié à l'entrée du parc. 1 ou 2 tentes par équipe + sacs.

IMPORTANT : mettre noms et numéros d'équipes sur les sacs et les tentes

2/ Dépôts des petits sacs. 2 sacs maxi par équipe, pas plus de 3 kg (affaires à utiliser entre les épreuves). Noms prénoms et numéros d'équipe obligatoires sur les petits sacs.

Les deux camions dédiés se trouveront en face du parking juste devant l'entrée du Parc de l'Ermitage (côté centre de loisirs).

### 07:16 - 08:15 Distribution du pack participants et des puces chrono.

Accueil

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

1/- Distribution du pack participants (dans la zone d'accueil) : 2 dossards participants, 2 dossards VTT, 3 attaches VTT, la feuille de route + 2 tee shirts selon taille prédéfinie.

2/- Prise des puces pour le chronométrage (1 par participant, à mettre à la cheville).

### 07:17 - 08:15 Equipement et dépôt des VTT.

Accueil

Parc de l'Ermitage, Chateau des Iris, Lormont.

Après l'équipement des VTT (mise en place du dossard VTT), dépôt des VTT dans l'espace dédié (à l'arrière du château des Iris) sous le contrôle de Bernard.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

samedi 25 avril 2026

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 07:18 - 08:20 Prise d'une petite collation et présentation des équipes.

Accueil

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

Petite collation, présentation de la manifestation, présentation des équipes à partir de 8h00 et positionnement sur la ligne de départ pour l'épreuve du jeu de piste à partir de 8h20.

### 08:21 - 08:35 Positionnement sur la ligne de départ.

Jeu de piste

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

Positionnement sur la ligne de départ de la première épreuve du Défi Vert : jeu de piste et course à pied.

Départ dans l'ordre des dossard toutes les 20 secondes. Bien se positionner dans le couloir de départ.

### 08:35 - 09:30 1 -Jeu de piste - Parc de l'Ermitage

Jeu de piste

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

1- JEU DE PISTE, parc de l'ERMITAGE, Lormont. Première épreuve du DEFI VERT.

### 09:31 - 09:35 Prise des VTT pour la liaison vers le Parc Carriet.

VTT

Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le parc Carriet (Lormont). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

### 09:35 - 10:05 Liaison VTT jusqu'au Parc Carriet.

VTT

Parc de l'Ermitage, chemin des Iris, Lormont.

Liaison VTT très courte (2 km) qui rejoint le parc Carriet.

On rejoint d'abord le centre de Lormont (bas Lormont) avant de reprendre le fil vert, de monter quelques marches (portage du vélo), de passer sous le pont d'Aquitaine et de continuer jusqu'en haut du parc.

### 10:05 - 10:10 Arrivée de la liaison VTT au parc Carriet.

VTT

Parc Carriet, Bld Odile Redon, Lormont.

Arrivée de la liaison VTT, stationnement des VTT dans le parc VTT dédié.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

samedi 25 avril 2026

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 10:11 - 10:15 Préparation pour l'épreuve de Laser Run.

Laser Run

Parc Carriet, Bld Odile Redon, Lormont.

Préparation pour l'épreuve de Laser Run. Ecoute des consignes et appel des équipes (départ par "paquet" de 10 équipes).

Chaque équipier fait un tour de circuit et s'arrête à la zone de tir. A l'issue du premier tour, il y a donc un relais avec son coéquipier pour le second tour.

### 10:15 - 11:15 2- Laser Run - Parc Carriet

Laser Run

Parc Carriet, Bld Odile Redon, Lormont.

2 - Epreuve de LASER RUN, parc Carriet, Lormont. Deuxième épreuve du Défi Vert.

### 11:20 - 11:25 Prise des VTT pour la liaison vers le parc Séguinaud.

VTT

Parc Carriet, Bld Odile Redon, Lormont.

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le parc Séguinaud (Bassens). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

### 11:30 - 12:00 Liaison VTT vers le parc Séguinaud.

VTT

Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.

Liaison VTT courte (2.6 km) qui rejoint le Parc de Séguinaud à Bassens.

Liaison courte mais avec une montée sévère et la traversée du rond-point de la célèbre "GT côte de la Garonne".

### 12:00 - 12:05 Arrivée de la liaison VTT au parc de Séguinaud.

VTT

Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.

Arrivée de la liaison VTT, stationnement des VTT dans le parc VTT dédié.

### 12:06 - 12:15 Préparation pour l'épreuve de course d'obstacles.

Course d'obstacles

Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.

Principes de l'épreuve :

Départ groupé, vous effectuez un premier parcours en course à pied d'environ 1,2 km (dans, puis à l'extérieur du parc) puis vous enchainez avec les obstacles, tous situés dans le parc (deux tours). Classement au temps.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**samedi 25 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### **12:15 - 13:15 3- Course d'obstacles - Bassens**

Course d'obstacles *Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.*

3 - Epreuve COURSE D'OBSTACLES, Parc de Séguinaud, Bassens. Troisième épreuve du Défi Vert

### **13:16 - 14:15 Repas au parc de Séguinaud.**

Repas *Parc de Séguinaud, Escale de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.*

Repas au Parc de Séguinaud et plus précisément à l'Escale de Séguinaud (bâtiment situé dans le parc).

On essaiera d'afficher le classement intermédiaire.

### **14:20 - 14:25 Prise des VTT pour le départ de la liaison vers le parc Rozin.**

VTT *Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.*

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le parc Rozin (Bassens). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

### **14:30 - 15:00 Liaison VTT vers le Parc Rozin.**

VTT *Parc de Séguinaud, Chemin du Grand Came, Bassens.*

Magnifique liaison de 1.8 km qui suit le parcours du Fil Vert. Liaison plutôt descendante (même s'il y a une montée au milieu) avec de très belles vues sur le Pont d'Aquitaine.

Attention à un passage en descente avec des marches (passer à pied) puis arrivée avenue de Rome, prendre à droite et rejoindre, peu après, à gauche le parc Rozin.

### **15:00 - 15:05 Arrivée de la liaison VTT.**

VTT *Parc Rozin, square du Jardin Public, Bassens.*

Arrivée de la liaison VTT, stationnement des VTT dans le parc VTT dédié.

### **15:06 - 15:14 Préparation pour l'épreuve de course à pied en relais.**

CAP en relais *Parc Rozin, Square du Jardin Public, Bassens.*

Principes : boucle de 700 m à faire 6 fois (6 relais soit un total de 4,2 km) d'où un départ de la moitié du peloton et un relais à l'issue du premier tour. Echange d'un chouchou à chaque tour (penser à le rendre à l'arrivée). Arrivée au bout de 6 tours de course.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**samedi 25 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 15:15 - 15:45 4- Course à pied en relais - Bassens

CAP en relais

Parc Rozin, square du Jardin Public, Bassens.

4 - Epreuve de course à pied en relais - Parc du Rozin - Bassens - Quatrième épreuve du DEFI VERT

### 15:50 - 15:55 Prise des VTT pour la liaison vers le Parc Beauval.

VTT

Parc Rozin, Square du Jardin Public, Bassens.

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le Parc Beauval (Bassens). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

### 15:55 - 16:30 Liaison VTT vers le parc Beauval.

VTT

Parc Rozin, square du Jardin Public, Bassens.

Liaison VTT de 2.6 km relativement urbaine via la traversée de Bassens et qui réserve une petite surprise peu avant l'arrivée.

A l'arrivée, découverte majestueuse du château de Beauval.

Liaison urbaine, être PRUDENT.

### 16:30 - 16:35 Arrivée de la liaison VTT.

VTT

Parc Beauval, rue du Tertre, Bassens.

Arrivée de la liaison VTT, stationnement des VTT dans le parc VTT dédié.

### 16:35 - 16:40 Préparation pour l'épreuve d'Escalade.

Escalade

Parc Beauval, rue du Tertre, Bassens.

4 équipes concourent en même temps. Les 4 premières équipes (par rapport au dossard) vont s'équiper au pied de la tour de 8 m.

Le participant qui grimpe doit avoir un foulard.

### 16:45 - 18:00 5 - Epreuve d'Escalade

Escalade

Parc Beauval, rue du Tertre, Bassens

5 - Epreuve d'escalade - Parc Beauval - Bassens - Cinquième épreuve du DEFI VERT



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**samedi 25 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

**18:00 - 18:05 Prise des VTT pour la liaison vers le complexe sportif de Lachaze, VTT**

*Parc Beauval, rue du Tertre, Bassens.*

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le complexe sportif de Lachaze, (Ambarès et Lagrave).

Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

**18:15 - 19:00 Liaison VTT vers le complexe sportif de Lachaze.**

VTT

*Complexe sportif de Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Dernière liaison de la journée (longue de 5.5 km), liaison plutôt urbaine (traversée d'Ambarès et Lagrave) même si on traverse la zone humide du Gua pour aller jusqu'au complexe sportif Lachaze, lieu de la nuitée. Être prudent.

**19:00 - 19:05 Arrivée de la liaison VTT.**

VTT

*Complexe sportif de Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Arrivée de la liaison VTT au complexe sportif de Lachaze.

**19:10 - 20:10 Installation au Complexe sportif de Lachaze.**

Soirée

*Complexe sportif de Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Installation au Complexe sportif de Lachaze :

- Retirer ses affaires et sa tente,
- Garder son vélo avec soi (y faire attention) et s'installer dans l'espace de campement prévu,
- Possibilité de prendre une douche,
- Possibilité de soins d'après course (massages) + médecin si besoin,
- Possibilité de recharger son téléphone.

**20:10 - 20:15 Préparation de la liaison VTT vers la salle des associations**

VTT

*Complexe sportif de Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Préparation de la liaison VTT vers la salle des associations pour la soirée repas.

Prendre des lumières avec soi, un ou deux cadenas et à minima son casque de vélo.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**samedi 25 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 20:15 - 20:30 **Liaison VTT vers la salle des Associations.**

VTT

*Complexe sportif de Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Liaison VTT de 2 km vers la salle des Associations, rue Paulin de Nole à Ambarès et Lagrave.

A l'arrivée de la liaison, laisser les VTT derrière la salle et les attacher.

### 20:30 - 23:30 **Soirée**

Soirée

*Salle des Associations, rue Paulin de Nole, Ambarès et Lagrave.*

Repas et soirée musicale avec le groupe "HOWLIN RABBITS" à la salle des Associations d'Ambarès et Lagrave.

### 23:30 - 23:59 **Fin de soirée, retour au complexe sportif de Lachaze et dodo.**

Soirée

*Salle des Associations, rue Paulin de Nole, Ambarès et Lagrave.*

Fin de soirée, retour au complexe sportif de Lachaze et dodo. Bien mettre des lumières sur les VTT et son casque sur la tête, liaison organisée avec la majorité des participants à partir de 23h00. Auparavant, être prudent si vous partez plus tôt.

Arrivée dans la zone de campement, bien attacher son VTT et dodo.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

dimanche 26 avril 2026

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 07:15 - 08:15 Prise du petit déjeuner.

Petit déjeuner *Complexe sportif de Lachaze, 8 avenue Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Prise du petit déjeuner au Complexe sportif de Lachaze - De 7h15 à 8h15 maxi.

### 07:40 - 08:15 Rangement des tentes et des sacs.

Petit déjeuner *Complexe sportif Lachaze, 8 av Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

A partir de 7h40, rangement des tentes et des sacs dans le camion 20m3 et rangement des "petits sacs" dans le camion 12m3.

### 08:15 - 08:20 Prise des VTT pour la liaison vers La Blanche.

VTT *Complexe sportif de Lachaze, 8 avenue Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le Lac de la Blanche (Ambarès et Lagrave). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.

### 08:30 - 09:00 Liaison VTT vers La Blanche.

VTT *Complexe sportif de Lachaze, 8 avenue Grandjean, Ambarès et Lagrave.*

Petite liaison de 1.7 km plutôt urbaine mais sans difficultés. Attention tout de même à la traversée de l'avenue du Roy avant le parc de La Blanche.

### 09:00 - 09:05 Arrivée de la liaison VTT au Lac de la Blanche.

VTT *Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Arrivée de la liaison VTT, stationnement des VTT dans le parc VTT dédié.

### 09:05 - 09:15 Préparation pour l'épreuve de canoës.

Canoës *Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Principes de l'épreuve de canoës :

Boucle de 900 m environ à faire 3 fois + une petite boucle pour l'arrivée. Attention, au deuxième et au troisième tour, portage du canoë sur quelques mètres. Le chrono s'arrête une fois la ligne franchie, le canoë devra être sorti de l'eau.

Pour le départ, aller s'installer en canoë tranquillement dans la zone d'attente prévue à cet effet.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**dimanche 26 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### 09:15 - 10:45 6 - Epreuve de Canoë

Canoës

*Lac de la Blanche, chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

6- Epreuve de Canoës aux Etangs de la Blanche - Sixième épreuve du Défi Vert.

### 10:45 - 11:00 Préparation pour l'épreuve de Run and bike.

Run and bike

*Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Principes de l'épreuve de Run and Bike :

- . Parcours de 4,5 km à faire une seule fois (attention, ce n'est pas une boucle, c'est un aller et un retour).
- . Départ de la moitié du peloton en VTT pour aller se positionner au niveau du refuge péri urbain « Le Prisme » (lieu du premier relais VTT).
- . L'autre partie du peloton (les coureurs) se positionne sur la ligne de départ. Il y a donc un seul VTT par équipe.
- . Lors des relais, il est recommandé de déposer son VTT sur la droite.

### 11:00 - 11:45 7 - Epreuve finale de Run and Bike

Run and bike

*Etangs de La Blanche - Ambarès et Lagrave*

7 - Epreuve finale de Run and Bike - Etangs de La Blanche - Ambarès et Lagrave.

### 11:45 - 11:50 Remise des puces "chronométrage".

Run and bike

*Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Important : à l'arrivée de cette épreuve finale, remettre les puces "chronométrage" puis, selon le souhait de chacun, séance photo dans un cadre avant le départ de la liaison.

### 11:50 - 11:55 Prise des VTT pour la liaison vers l'Ermitage.

VTT

*Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Prise des VTT par les participants pour le départ de la liaison vers le Parc de l'Ermitage (Lormont). Rappel, casque et gants obligatoires pour chaque participant.



# FEUILLE DE ROUTE

## Participants

**dimanche 26 avril 2026**

Simon - 06.71.61.74.59

Dominique - 06 20 33 94 28

### **12:00 - 13:15 Liaison VTT vers le Parc de l'Ermitage.**

VTT

*Lac de la Blanche, Chemin de la Palue de la Blanche, Ambarès et Lagrave.*

Liaison VTT vers le Parc de l'Ermitage.

ATTENTION, liaison VTT finale, la plus longue de ce DEFI VERT 2026 (10,8 km).

Liaison très urbaine et plutôt descendante avec une petite surprise à l'arrivée pour rejoindre le Château des Iris. Etre prudent sur cette liaison.

### **13:15 - 13:20 Arrivée de la liaison VTT et préparation pour le repas.**

VTT

*Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.*

Arrivée de la liaison VTT au parc de l'ermitage.

Récupération des sacs, tentes et petits sacs et retour aux véhicules avant le repas final. Attention à vos VTT (bien les attacher).

Possibilité de se doucher sur place.

### **13:30 - 14:30 Si besoin, soins d'après course possibles.**

Soins d'après course.

*Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.*

Si besoin, soins d'après course possibles.

Massages assurés par des étudiants de l'IFMK (Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie).

### **14:00 - 15:30 Repas au Parc de l'Ermitage.**

Repas

*Parc de l'ermitage, Chemin des Iris, Lormont.*

REPAS au Parc de l'Ermitage. Remise des récompenses aux trois premières équipes de chaque catégorie (féminine, mixte, masculine), remise d'un lot pour chaque équipe, remerciements.

### **15:45 - 16:00 Fin de la manifestation.**

Repas

*Parc de l'Ermitage, Chemin des Iris, Lormont.*

16h00, fin du repas, fin de la troisième édition de la manifestation "LE DEFI VERT".