



GUIDE DU PARTICIPANT 2026 TROISIEME EDITION - « LE DEFI VERT » - 25 et 26 avril 2026

<u>1/ LES INFOS PRATIQUES</u>	p 2
<u>2/ LES SPORTS PRATIQUES</u>	p 3
<u>3/ LE PARCOURS</u>	p 4
<u>4/ LES PARCS VISITES</u>	p 5
<u>5/ LES EQUIPES BENEVOLES</u>	p 6
<u>6/ LES PARTENARIATS DU DEFI VERT 2026</u>	p 7



1/ LES INFOS PRATIQUES :

1/ Ne ratez pas le départ 😊 :

- L'accueil est prévu, le samedi 25 avril 2026 au Parc de l'Ermitage à Lormont (chemin des Iris). Une signalétique spécifique aura été mise en place aux abords du Parc.

De 6h30 à 7h45 : accueil et prise des tee-shirts et du pack participants, dépôts des tentes et des sacs dans le camion 20 m3, prise d'une petite collation. **Pensez à vos épingles doubles !**

7h50 : appel et présentation des équipes et à 8h20, départ pour l'épreuve du Jeu de piste (départ derrière le château des Iris).

2/ N'oubliez pas de laisser vos tentes, sacs et petits sacs :

Dès la sortie du parking, vous trouverez un camion 20 M3 (pour vos sacs et tentes) et un camion 12 m3 (pour vos petits sacs, < ou = 3 kg). **N'oubliez pas de déposer vos affaires.** Le camion « petits sacs » sera présent à chaque étape. Ne laisser rien de valeur dans vos véhicules.

3/ Petites choses utiles à savoir et à prendre :

- Le dossard et la plaque vélo **doivent être portés devant.**
- Pour chaque liaison VTT, **le port du casque et des gants est obligatoire.** Pour la soirée du samedi soir, pensez également à prendre **des lumières** et **un antivol.**
- Pensez aussi à **un kit réparation pour votre VTT** (1 ou 2 chambres à air, des démontes pneus, une pompe, un outil multifonctions),
- Il y a un ravitaillement proposé à chaque étape mais munissez-vous de quelques barres de céréales.

4/ Quelques points clés du règlement :

- Art.6 : le Défi Vert est une épreuve qui se court par équipe de 2 participants ;
- Art.14 : le respect de l'environnement est un impératif (respect des circuits, pas de jets de déchets) ;
- Art.24 : l'organisation assure le transport des sacs et des tentes et des petits sacs (vêtements secs) ;
- Art.40 : l'encadrement des activités spécifiques (tir laser, course d'obstacles, escalade, canoës) est assuré par du personnel qualifié. Les participants devront se conformer à leurs recommandations ;
- Art.44 : lors des liaisons VTT, le respect du code de la route, le casque et les gants sont obligatoires
- Art.45 : 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 : Le dossard et la plaque vélo doivent être portés devant.

5/ Les prestations repas assurées par le traiteur « Les 5 sens » :

- Collation le samedi matin (parc de l'Ermitage, Lormont),
- Repas le samedi midi (Escale de Séguinaud, Bassens),
- Repas et soirée dansante le samedi soir (Salle des Associations, Ambarès et Lagrave),
- Petit déjeuner le dimanche matin (Salle Serge Dufrêche, Ambarès et Lagrave),
- Repas le dimanche midi (parc de l'Ermitage, Lormont).

Une salle « recharge des téléphones » sera à votre disposition le samedi soir. Pensez à prendre des lumières pour la liaison VTT du samedi soir (Salle des Associations / Lachaze, Ambarès et Lagrave).

6/ Ravitaillement : des verres Ecocup seront à disposition pendant le ravitaillement mais ils seront à rendre. En revanche, lors du repas du samedi soir, vous pourrez garder votre verre Ecocup « Défi Vert ».

7/ Photos : le club de photographie de Bassens « **Ombres et lumières** » assurera la prise de photos pendant la manifestation mais si vous le souhaitez, n'hésitez pas à prendre des photos.

8/ Renseignements : pour tous renseignements **Simon** au **06 71 61 74 59** ou **Dominique** au **06 20 33 94 28** ou **Sandrine** au **06 58 62 19 24**. Les autres bénévoles seront également à votre disposition.

2/ LES SPORTS PRATIQUES :

"LE DEFI VERT " est un combiné de plusieurs sports :

- **LE JEU DE PISTE** (*nouveauté*) : cette épreuve se déroule au **Parc de L'Ermitage à Lormont** sur un parcours de 2 km environ. Vous partirez avec une carte et un questionnaire, il faudra rechercher les panneaux indicateurs et répondre aux questions posées. Arrivée ensemble obligatoire. Départ des équipes toutes les 20 secondes selon l'ordre des dossards.

- **L'EPREUVE DE LASER RUN** : cette épreuve se déroule au **Parc Carriet à Lormont** sur une boucle de 800 m. Le départ se fait par « paquet » de 10 équipes. Un premier coureur fait 1 tour et 1 tir puis passe son relais à son coéquipier qui fait également 1 tour et 1 tir. Classement au temps. Moins vous courez vite et plus vous mettez de temps à atteindre les 5 cibles, plus vous perdez du temps :).

- **LA COURSE D'OBSTACLES** : cette épreuve se court par équipe de 2 sur un parcours tracé au **Parc de Séguinaud à Bassens**. Un premier tour en course à pied dans et à l'extérieur du Parc puis deux tours avec différents obstacles à franchir dans le parc. Arrivée ensemble obligatoire, le classement se fait au temps.

- **LA COURSE A PIED** : cette épreuve classique de course à pied se déroule sur un circuit de 700 m à faire 6 fois (4.2 km) **au parc Rozin à Bassens**. Attention, c'est une épreuve de course à pied en relais (à chaque tour, il y a un passage de relais avec l'échange d'un chouchou). Le chrono s'arrête dès que les six tours sont réalisés, le classement se fait donc au temps.

- **L'EPREUVE D'ESCALADE** : cette épreuve se déroule **sur le majestueux site du parc Beauval à Bassens**. Elle est organisée via une tour mobile de 8 m de haut et disposant de 4 faces de difficultés identiques. 4 équipes partiront en même temps. L'objectif sera d'atteindre le sommet en moins de 4 minutes (et d'aller chercher du bonus temps).

- **LE CANOË** : l'épreuve de canoë se déroule sur **le plan d'eau de La Blanche à Ambarès et Lagrave**. Une boucle de 900 m environ est à faire 3 fois. Des passages avec un portage de canoë ne sont pas exclus. Départ et arrivée au même endroit.

- **LE RUN AND BIKE** : l'épreuve de run and bike aura lieu **au Parc La Blanche, à Ambarès et Lagrave** sur un parcours en A/R de 4.5 km. Chaque équipe est libre d'adopter le fonctionnement qu'elle souhaite mais le vélo est à déposer toujours à droite. C'est le dernier « Défi » du **DEFI VERT**, arrivée bien sûr ensemble obligatoire et classement au temps.

- **LES LIAISONS VTT** : entre chaque site, des liaisons VTT sont assurées. **Gants, casques et respect du code de la route sont obligatoires**. Ces parcours se font groupés et il n'y a pas de classement à l'issue de ces liaisons. Pour la petite liaison le samedi soir entre le lieu de campement (complexe sportif de Lachaze) et le lieu de la soirée - repas et concert - (la salle des associations) ; pensez à prendre des lumières et un antivol.

3 / LE PARCOURS :

Parcours susceptible de modification d'ici le 24 avril prochain. Horaires indicatifs. L'épreuve se court par équipe de 2 personnes.

SAMEDI 25 AVRIL : A partir de 7h15 au Château des Iris, chemin des Iris à Lormont : accueil, prise d'une collation, distribution du pack participant (dossards équipe, dossard VTT, attaches vélo et tee-shirt « Le DEFI VERT »), dépôt des tentes et des sacs pour la soirée, dépôt des « petits sacs », présentation de l'organisation, des équipes et des partenaires.

- 7h45 à 8h20 : présentation de l'épreuve, présentation des équipes et mise en position sur ligne de départ.

1/ 8h35 à 09h30 : EPREUVE DE L'ERMITAGE, Lormont (Jeu de piste, 55 mn).

Départ des équipes toutes les 20 secondes selon l'ordre des dossards.

- 09h35 à 10h05 : liaison en VTT, L'Ermitage / Parc Carriet, Lormont, 2,00 km

2/ 10h15 à 11h15 : EPREUVE DU PARC CARRIET (Biathlon tir laser, 1,6 km, 60 mn).

Circuit de 800 m à faire 2 fois, et donc deux fois du tir. Départ par paquet de 10 équipes.

- 11h30 à 12h00 : liaison en VTT, Parc Carriet / Parc de Séguinaud, Bassens, 2,6 km

3/ 12h15 à 13h15 : EPREUVE DE SEGUINAUD, Bassens (Course d'obstacles, 1,4 km, 60 mn). *Obstacles après 1.2 km de course à pied.*

13h15 à 14h15 : REPAS à l'Escale de Séguinaud, Bassens.

- 14h30 à 15h00 : liaison en VTT, Parc de Séguinaud / Parc Rozin, Bassens, 1.8 km

4/ 15h15 à 15h45 : EPREUVE DU PARC ROZIN (4,2 km en course à pied en relais).

- 15h55 à 16h30 : liaison en VTT, Parc Rozin / Parc Beauval, Bassens, 2.6 km

5/ 16h45 à 18h00 : EPREUVE DE BEAUVAL (Escalade, 75 mn).

- 18h15 – 19h00 : liaison en VTT, Beauval / Complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave, 5.5 km

. 19h00 – 20h15 : installation pour nuit en bivouac au Complexe sportif de Lachaze.

. 20h30 – 23h30 : REPAS et soirée musicale (avec le groupe HOWLIN' RABBITS) à la salle des Associations.

DIMANCHE 26 AVRIL : A partir de 7h15, petit déjeuner au Complexe sportif de Lachaze, Ambarès et Lagrave

- 8h30 à 9h00 : liaison en VTT jusqu'au Domaine de La Blanche, 1.7 km

6/ 09h15 à 10h45 : EPREUVE DE LA BLANCHE (Canoës, 90 mn).

7/ 11h00 à 11h45 : EPREUVE FINALE DE LA BLANCHE (Run and bike, 4.5 km, 45 mn).

Boucle d'4.5 km à faire en un aller / retour autour du Lac de La Blanche..

- 12h00 – 13h15 : liaison en VTT, Parc de La Blanche – parc de l'Ermitage, 10,8 km.

14h00 – 16h00 : Parc de l'Ermitage: REPAS, remise des récompenses, fin de l'épreuve.

4 / LE DESCRIPTIF DES PARCS VISITES :

LE PARC DE L'ERMITAGE – LORMONT.

Difficile d'imaginer que ce site, ouvert en 2006, était auparavant (et durant de très longues années) une carrière d'extraction de calcaire ! Depuis la nature a repris ses droits (orientée par un plan d'aménagement ambitieux), 300 espèces de plantes et 92 espèces d'oiseaux s'y sont installés. La vue sur la Garonne est à couper le souffle sans oublier le château des Iris, souvenir du passé viticole de ces terres.

LE PARC CARRIET – LORMONT.

Le Parc Carriet, c'est un peu l'inconnu des parcs de la Rive droite. Son accès n'est pas simple, son environnement entre voie ferrée et Pont d'Aquitaine est hostile. Pourtant, d'une occupation très ancienne (des monnaies gallo romaines y ont été retrouvées), le Parc Carriet gagne, de par la nature laissée à son propre destin, à être connu.

LE PARC DE SEGUINAUD – BASSENS.

Avec le Château de Séguinaud, on entre littéralement dans l'histoire viticole bordelaise du XIX siècle. De son passé ancien, le Château de Séguinaud garde son aspect majestueux, ses chênes, plus que centenaires, et le souvenir d'autres plantations plus atypiques : Noyer d'Amérique, Cèdre, Pin parasol, Séquoia...

L'ESPACE VERT DE ROZIN – BASSENS.

Le parc Rozin n'en n'est pas vraiment un, c'est plutôt un espace laissé libre pour la nature en plein milieu de la ville de Bassens. Ici, pas de plan d'aménagement ou de plan paysager, la nature y construit son propre destin. Mais avec ses herbes folles, ses montées et ses descentes, c'était l'endroit parfait pour une pause et surtout une épreuve de course à pied 😊.

LA PLAINE DE BEAUVAL – BASSENS.

La première fois que je me suis rendu dans ce majestueux parc de 16 hectares, la magie à tout de suite opéré. Nous aurions d'ailleurs voulu faire partir et arriver cette édition du **Défi Vert** depuis ce lieu exceptionnel de par son patrimoine bâti et par l'atmosphère paisible qui y règne.

On y retrouve comme aux Iris et à Séguinaud un ancien château viticole (qui date du XVIIIème) mais aussi une ferme, un pigeonnier, un lavoir, un cuvier, un chai, des serres et surtout l'éolienne de Bollée. Ce sera, à n'en pas douter, le site emblématique de cette troisième édition.

LE LAC DE LA BLANCHE – AMBARES ET LAGRAVE.

Comme souvent, le Lac de la Blanche est issue d'une ancienne gravière. Depuis, là aussi, la nature a largement repris ses droits et quelques espèces protégées y ont trouvé le gîte et le couvert. C'est aussi, tout au long de l'année, l'endroit préféré des pêcheurs et des amateurs de barbecues...Le temps de quelques heures, ce sera à vous d'en profiter.

Ces sites sont gérés quotidiennement par les jardiniers de la métropole de Bordeaux, il faudra les respecter et ne pas laisser de traces de notre passage.

5/ LES EQUIPES BENEVOLES :

A tout moment, une équipe de bénévoles est à votre disposition (avec un TS siglé « Bordeaux Métropole »).

NOM EQUIPE	OBJECTIFS	COMPOSITION
Direction course	Assurer l'organisation de la manifestation tel que prévu et palier aux imprévus.	Simon, Dominique et Sandrine.
Installation des départs et des arrivées	Installer les points de départs et d'arrivées.	Franck et Éric.
Ravitaillement	Installer et distribuer le ravitaillement sur chaque site des épreuves.	Vincent, Laurence et Sophie
Signaleurs	Assurer la signalisation sur les épreuves suivantes : le tir laser, la course d'obstacles, la course à pied, le run and bike.	La super équipe ! Christian, Muriel, Maryse, Philippe, Pascale, Sylvie, Jacques, Danielle, Alette.
Encadrement liaisons VTT	Encadrer les liaisons VTT entre les parcs. Surveiller les VTT dans les parcs vélos.	Michel, Bernard, Jérôme, Frédéric.
Encadrement liaisons VTT en motos	Être présent aux carrefours des liaisons VTT et sécuriser les liaisons VTT.	Jean Marie, Laurent, Nicolas, Hervé et Philippe.
Portage des petits sacs	Assurer la gestion des petits sacs à chaque épreuve.	Christelle, Emmanuel, Abdi, Anne.
Portage des tentes et des sacs	Assurer la prise des tentes et des sacs à dos pour le campement du samedi soir.	Christelle, Emmanuel, Abdi, Anne.
Equipe Chronométrateur	Apporter son soutien au chronométrateur.	William.
Encadrement médical	Assurer l'encadrement médical pendant les épreuves.	Marcellin, Pierric.
Sonorisation	Assurer la sonorisation de l'épreuve, Rolland est aussi un des musiciens du groupe HOWLIN' RABBITS .	Rolland.
Prise de photos	Assurer des prises de photos sur les épreuves et les liaisons	Le club photos de Bassens.

LES NUMEROS IMPORTANTS :

- Simon (coordination course) : 06 71 61 74 59
- Dominique (coordination course) : 06 20 33 94 28
- Sandrine (coordination course) : 06 58 62 19 24

- Marcelin (médecin) : 06 07 44 60 78
- Pierric (encadrement médical) : 06 70 12 22 13

6/ LES PARTENARIATS DU DEFI VERT 2026 :

6.1 Un grand merci à Bordeaux Métropole et aux communes de Lormont, Bassens et Ambarès et Lagrave :

Pour exister, le **DEFI VERT** a besoin de **participants**, de **bénévoles** et d'un **budget** car si l'organisateur est bénévole, ce n'est pas le cas des prestataires (traiteur, loueur de véhicules, vendeur de tee-shirts, loueur de canoës, matériel de laser run, de course d'obstacles et d'escalade, les musiciens, le chronométreur, le caméraman, les lots pour les équipes....).

Bordeaux Métropole, l'unique partenaire de cette troisième édition (pour la troisième fois de suite) apporte la moitié du budget. Sans ce soutien, pas d'aventure. Un grand merci à eux.

Merci aussi aux trois communes qui nous accueillent, **Lormont, Bassens et Ambarès et Lagrave** pour leur appui technique et pour nous permettre de passer par ces magnifiques parcs. Merci aussi au GPV Rive Droite (Grand Projet de Ville Rive Droite) pour son aide précieuse dans l'organisation de l'épreuve du Jeu de Piste au Parc de l'Ermitage.

6.2 Les équipes jeunes de la Ville de Bassens :

Dans le cadre de cette troisième édition, nous aurons le plaisir d'accueillir finalement 2 équipes de jeunes de la ville de Bassens ainsi que leurs éducatrices. Merci à la Ville de Bassens d'offrir cette opportunité à quelques jeunes.

6.3 Le partenariat avec l'IFMK de Bordeaux :

L'Institut de formation en masso kinésithérapie (l'IFMK) dépend du CHU de Bordeaux. Il se situe à l'IMS Pellegrin et prépare au diplôme d'état de masseur-kinésithérapeute, titre exigé pour exercer cette profession. Chaque année, il accueille 200 étudiants.

Sur le DEFI VERT 2026, nous aurons le plaisir d'accueillir **quelques étudiants et étudiantes** qui se sont proposées pour exercer leur savoir-faire sur les participants le samedi soir et le dimanche midi. Contact IFMK : 05 56 79 54 38 😊

