

Cross Triathlon

Lac de Contrexéville

14 juin 2026

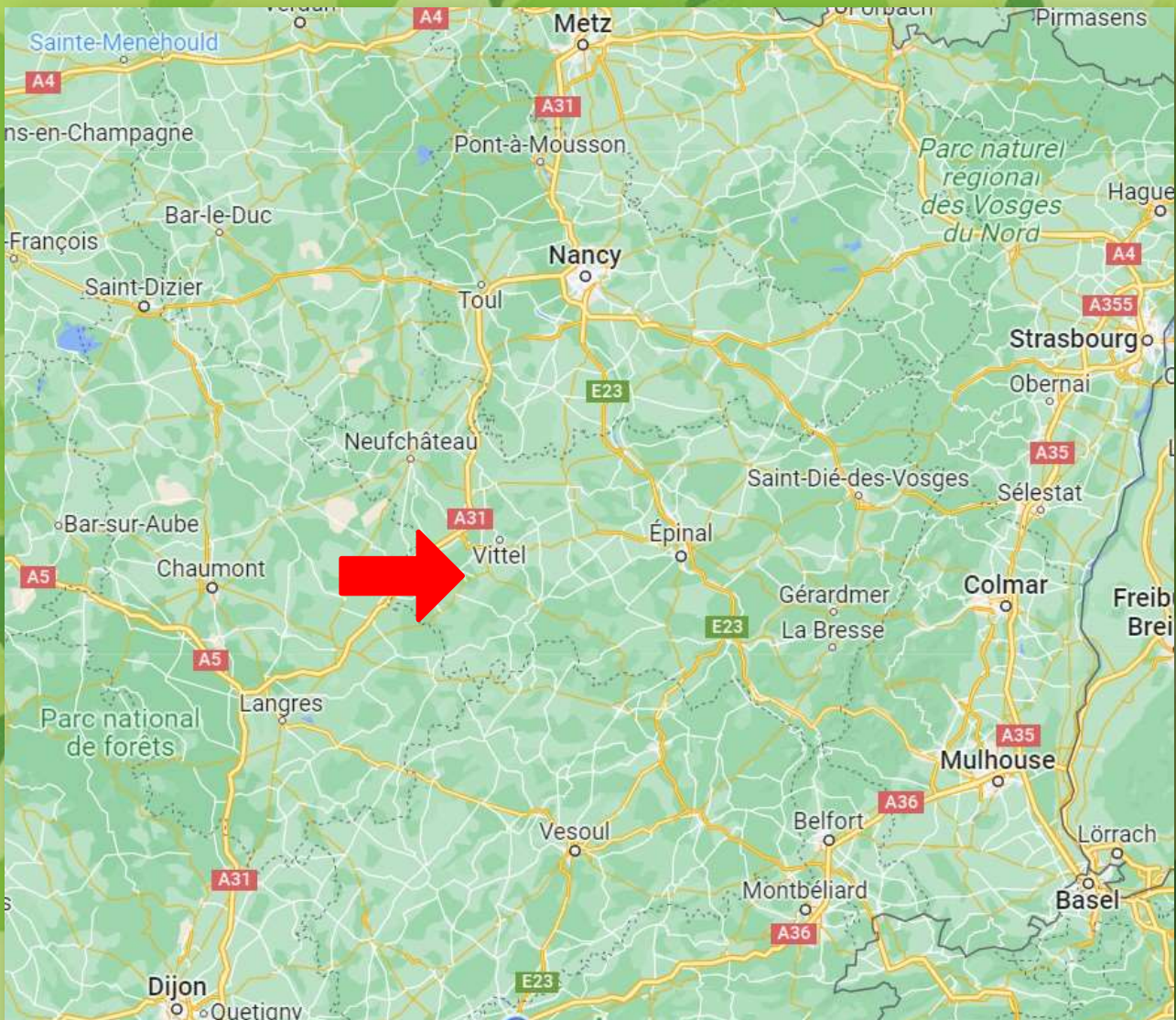
ÉGALEMENT
CROSS DUATHLON DISTANCE
M & M RELAIS



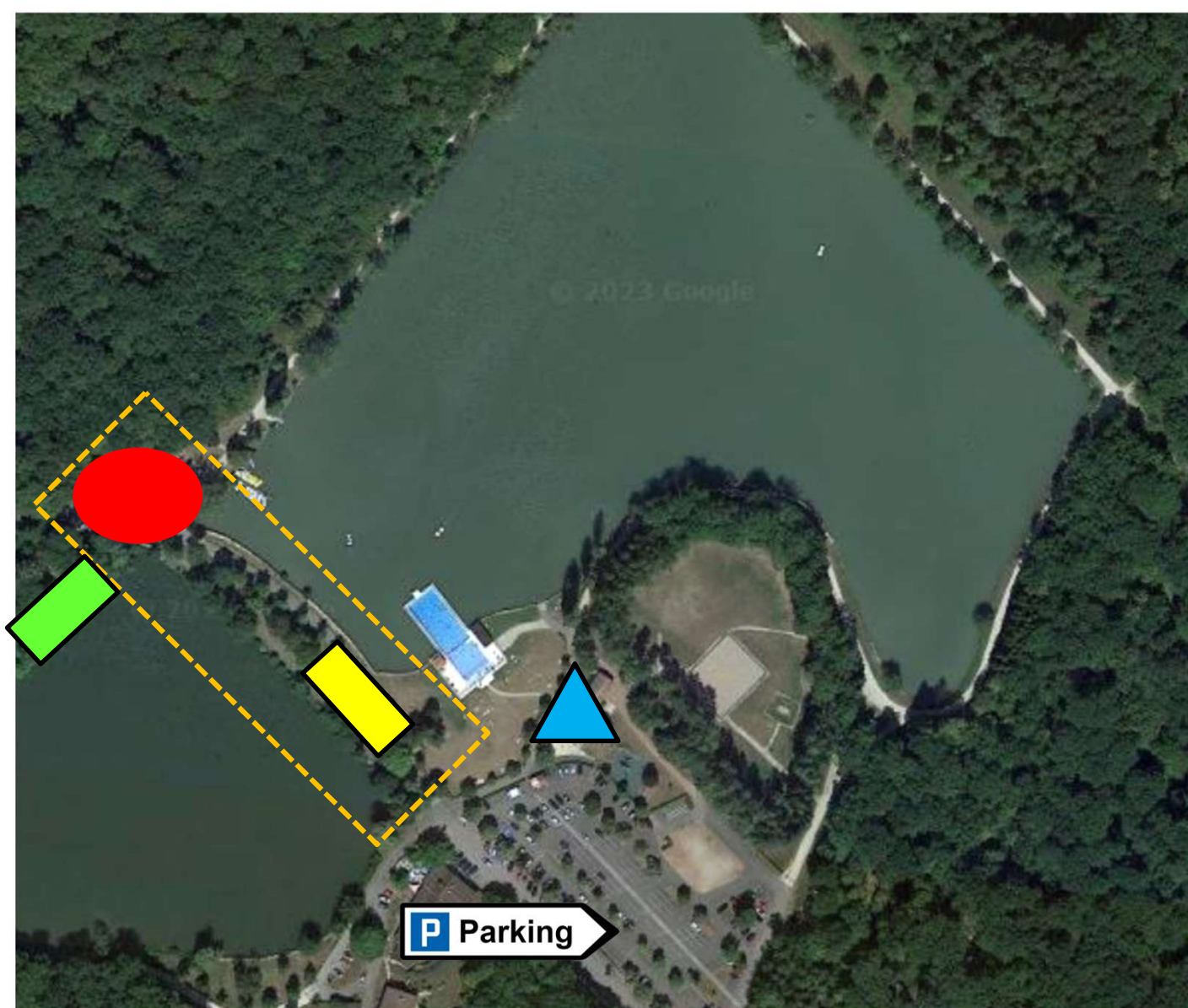
Avant le Cross Triathlon, découvrez le Trail
8 km & 14 km le matin.



Le site des Lacs de la Folie à Contrexéville



Le site des Lacs de la Folie à Contrexéville



Retrait des dossards, Buvette, zone d'arrivée et de remise des récompenses



Parc à vélos (adultes/enfants) et Départ Courses nature



Sanitaires

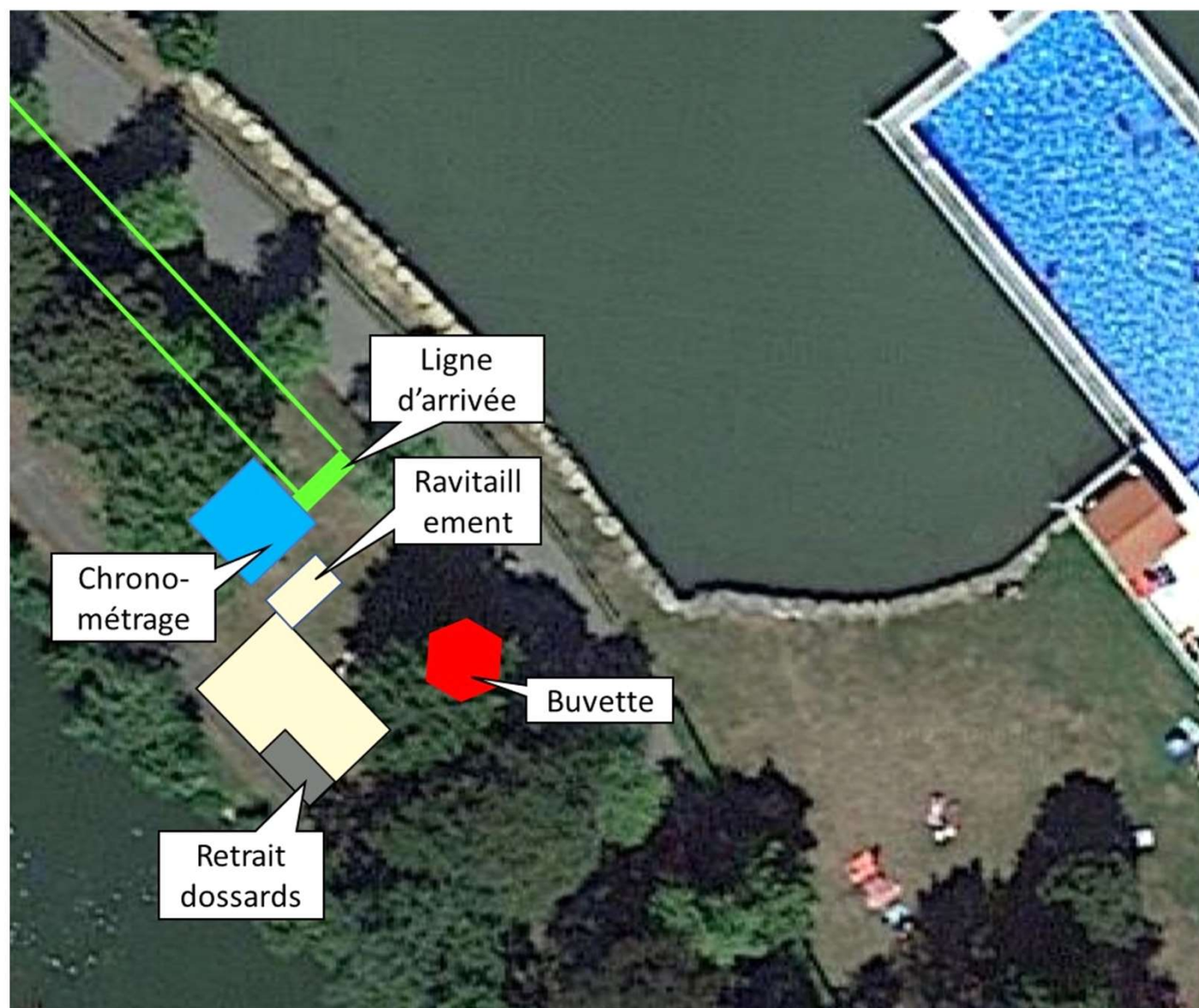


Zone fermée à la circulation



Ravitaillement CAP pour les épreuves enchaînées

Le site des Lacs de la Folie à Contrexéville

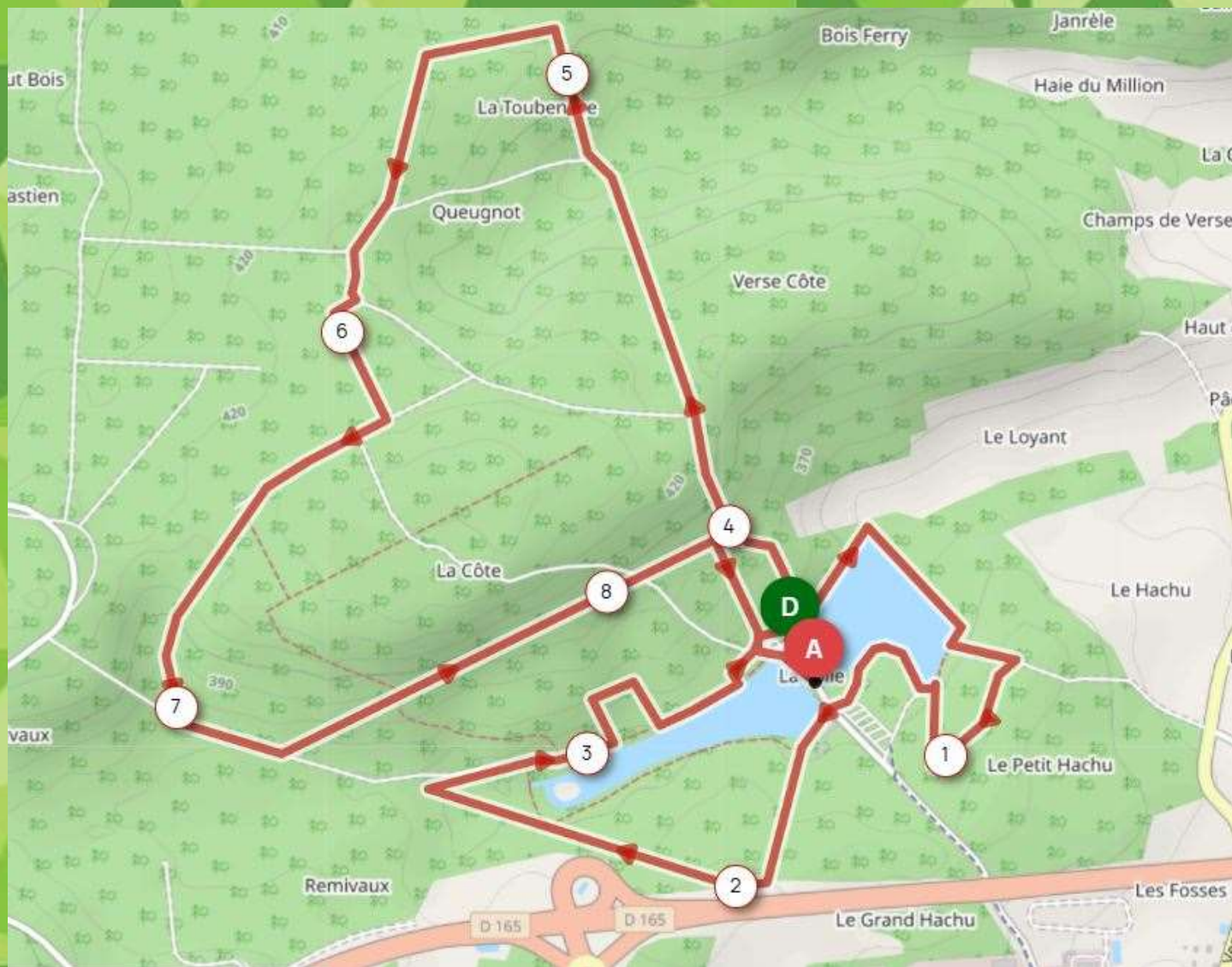


Course nature 8kms

Distance
8,63 km

Dénivelé +
197 m

Dénivelé -
198 m



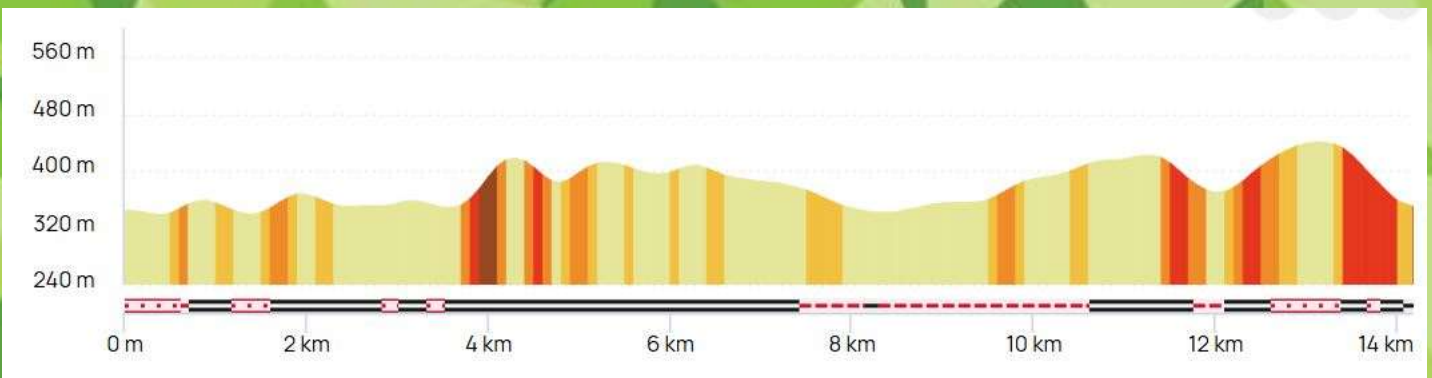
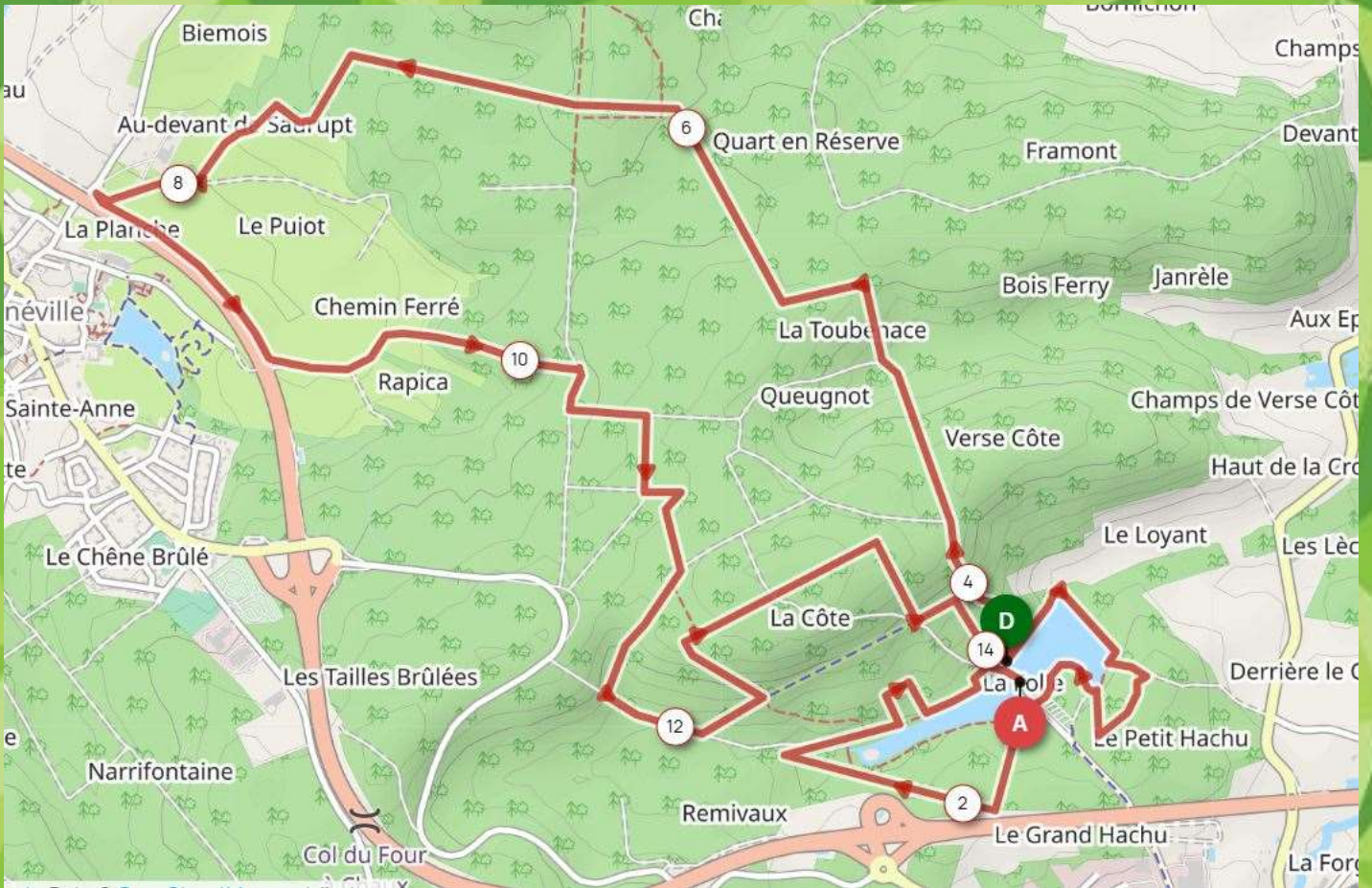
Course nature 14kms

Distance
14,18 km

Dénivelé +
317 m

Dénivelé -
312 m

Durée estim.
2h12



ANIMATHLON (3-5 ans)



L'objectif de cette course Baby est de faire découvrir aux enfants la joie et le ressenti des sports enchainés. Il a aussi pour objectif de faire appréhender aux enfants le milieu aquatique via un parcours où ils ont pieds.

Le parcours est constitué d'une boucle dans un petit bassin où les enfants auront pieds (hauteur maximum d'eau : les genoux).

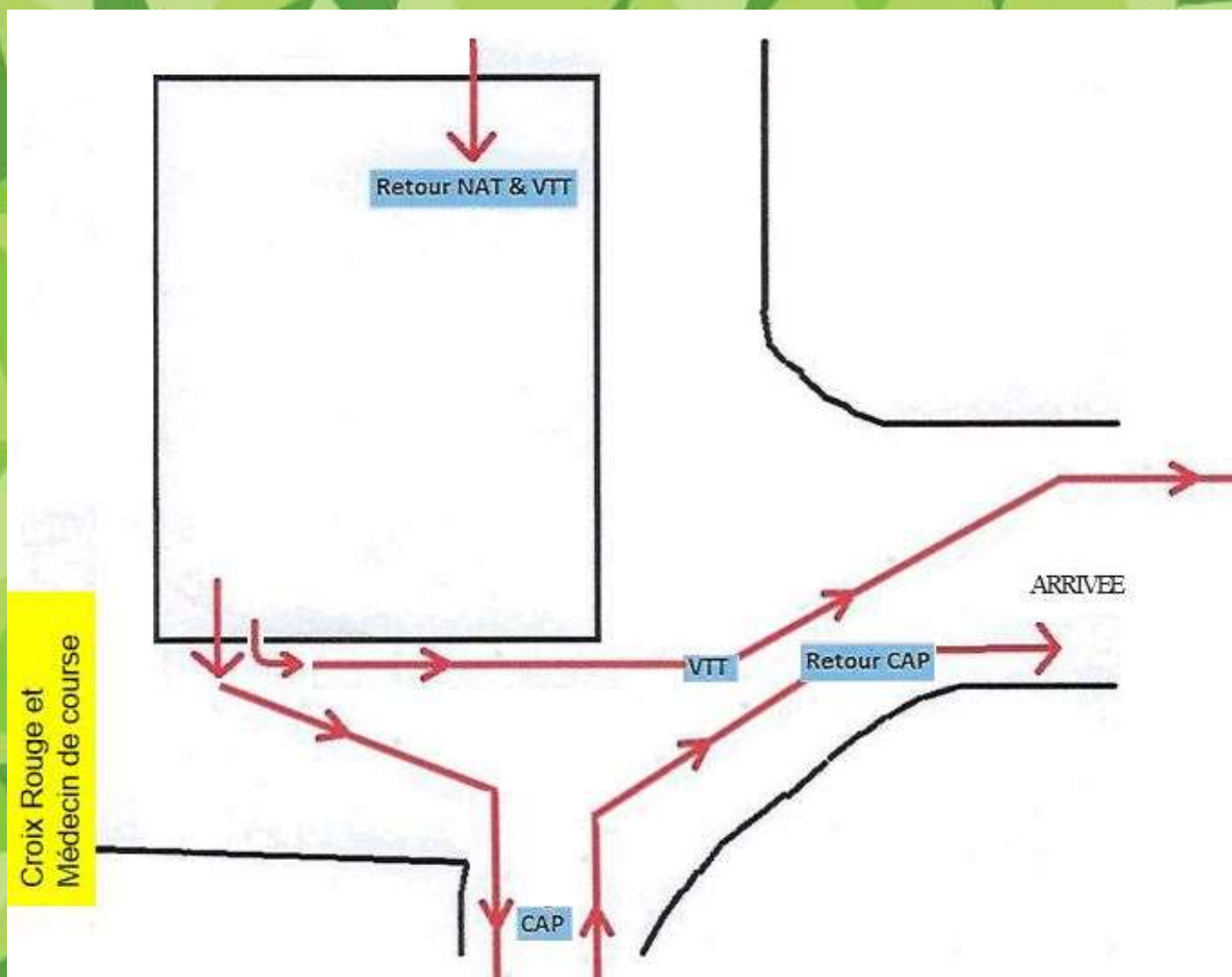
Ils pourront ainsi le parcourir en courant dans l'eau. L'objectif est de leur faire appréhender le milieu aquatique plus que la natation.

Pour la course draisienne, les enfants utiliseront leur propre draisienne pour effectuer le parcours vélo. Le parcours est enherbé.

Le parcours Trail se déroulera sur une zone en herbe à proximité des lacs. Belle ambiance sur la dernière portion avec passage sous la grande arche d'arrivée.

PARCOURS 6-9 ans

6-9 ans : Aire de transition

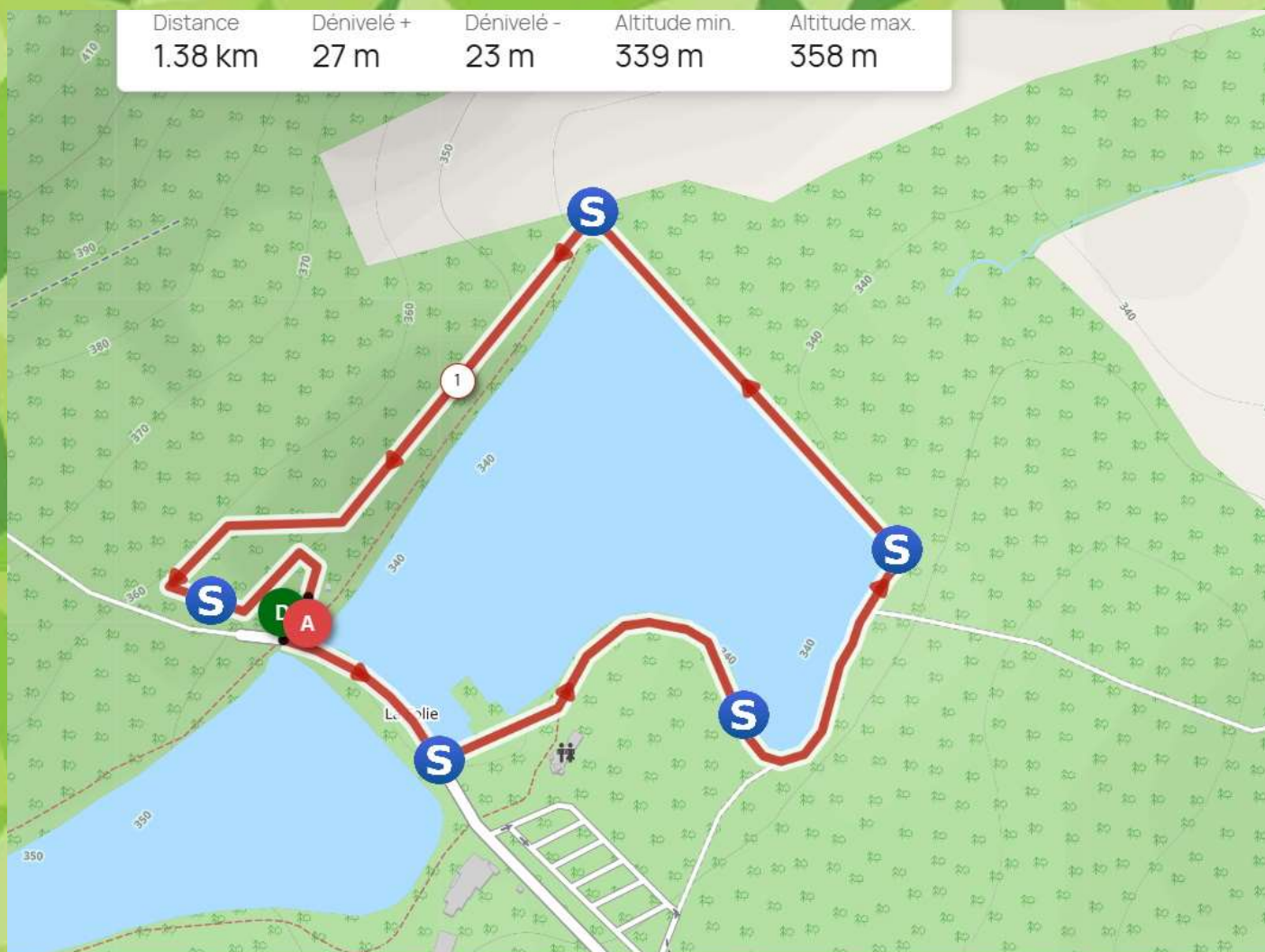


6-9 ans : Natation

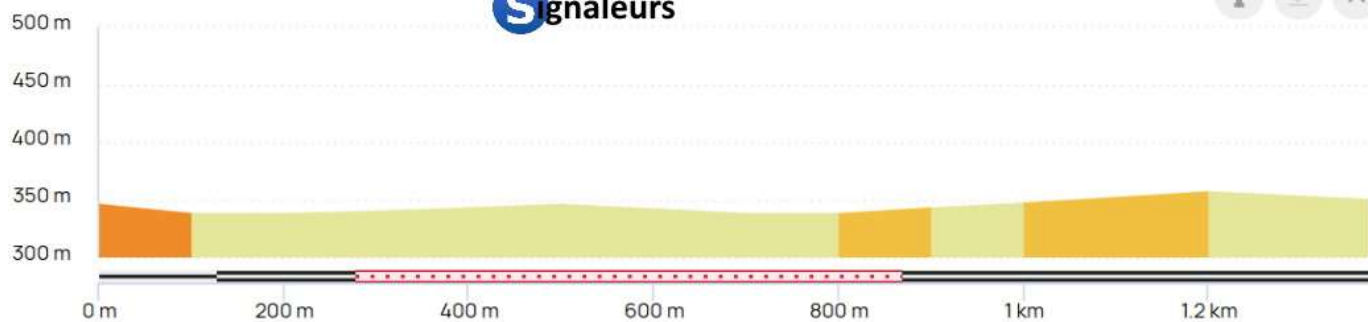


6-9 ans : VTT - 1 tour

| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| 1.38 km | 27 m | 23 m | 339 m | 358 m |



Signaleurs

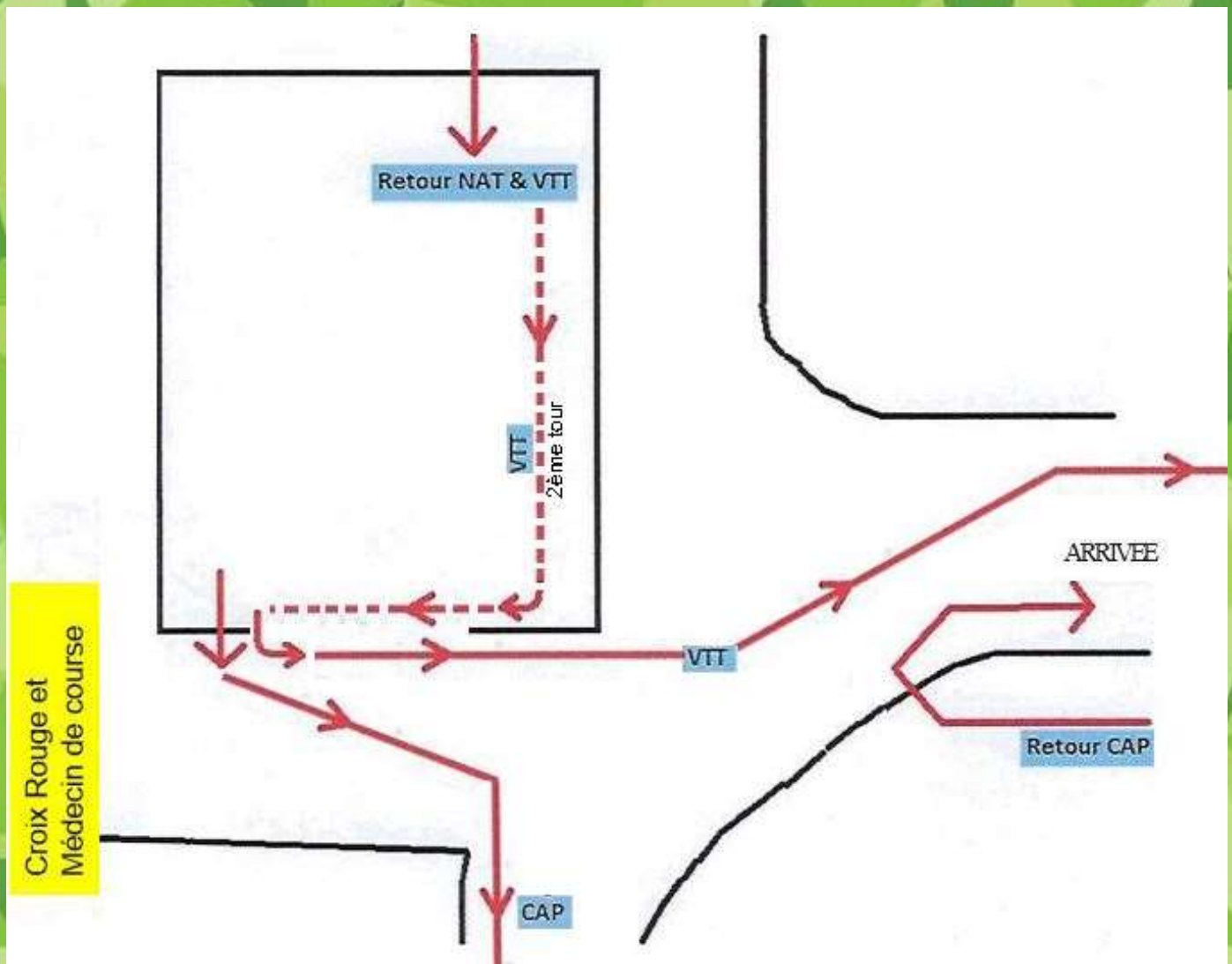


6-9 ans : Course à pied - 1 tour



PARCOURS 10-13 ans

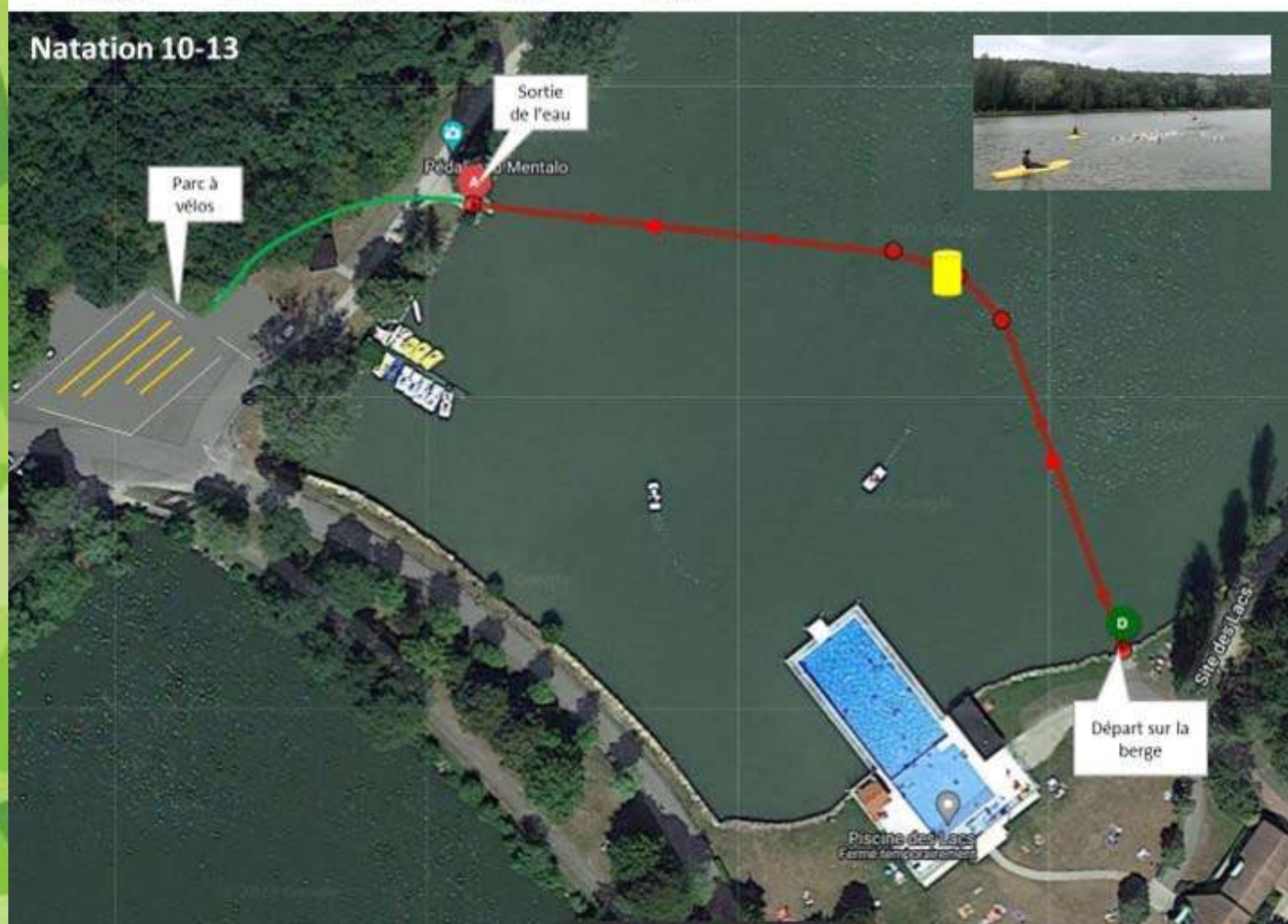
10-13 ans : Aire de transition



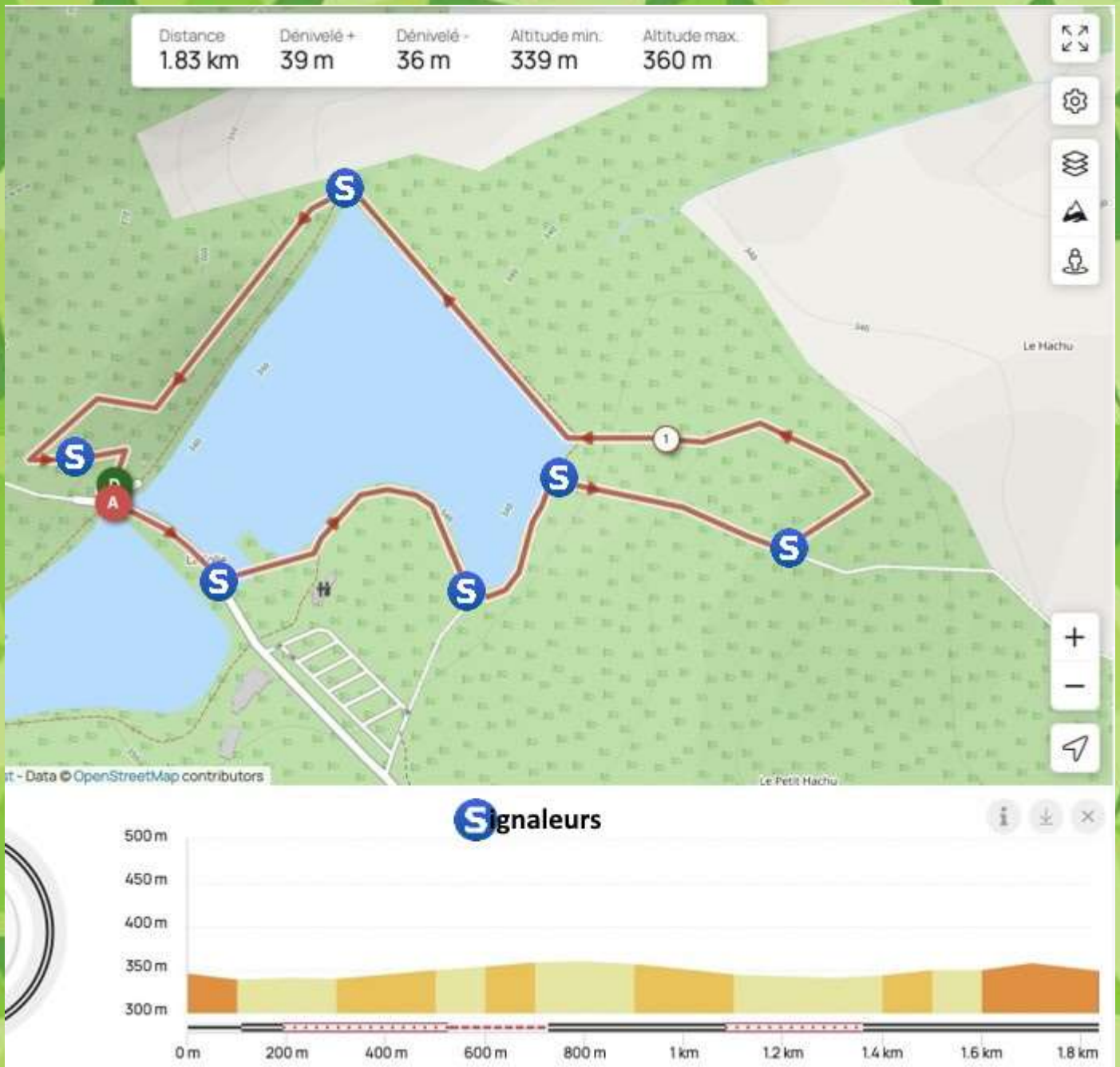
10-13 ans : Natation

Distance 0.15 km
Dénivelé+ 0 m
Dénivelé- 3 m
Altitude min. 337 m
Altitude max. 340 m

Natation 10-13



10-13 ans : VTT - 2 tours

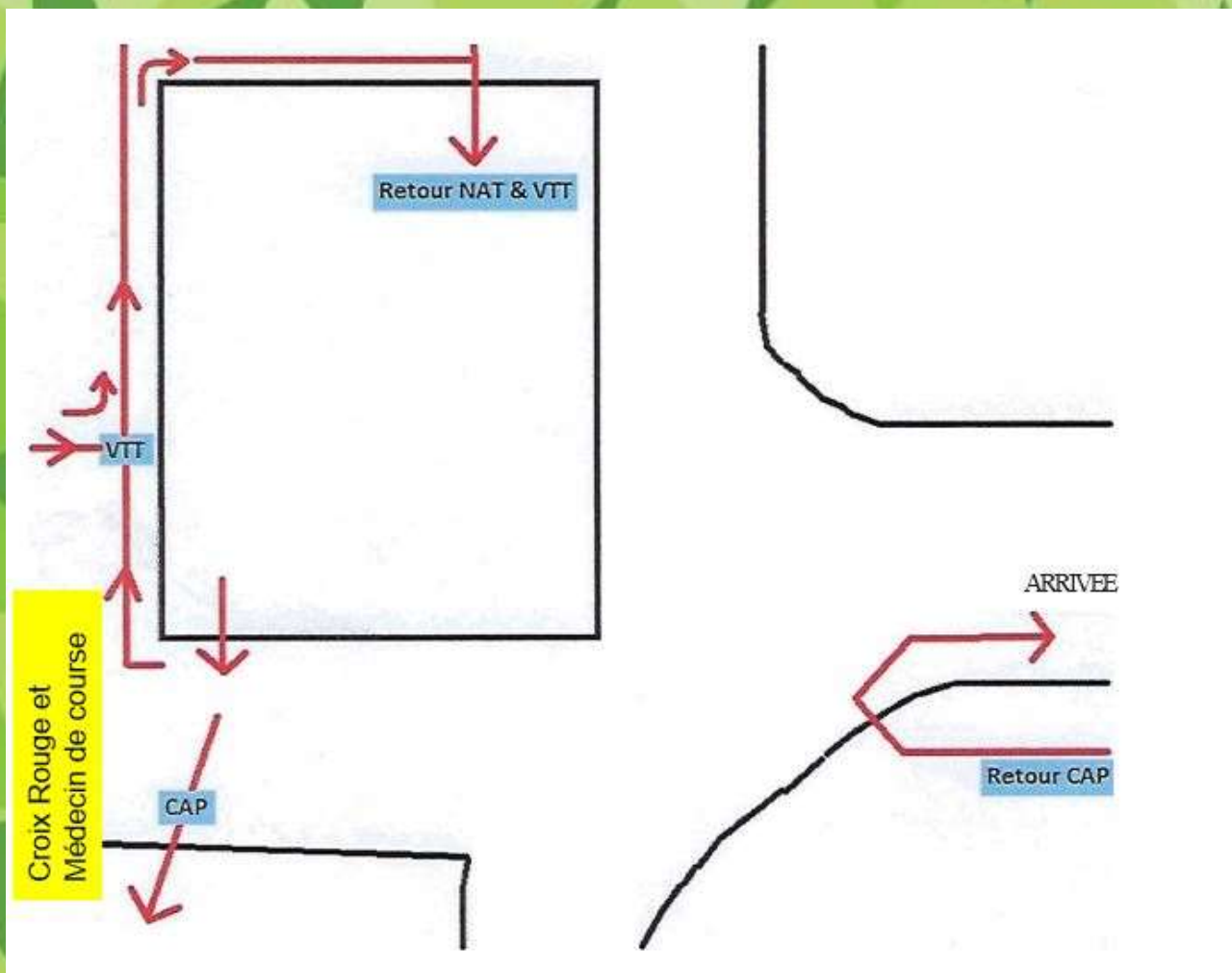


10-13 ans : Course à pied - 2 tours



PARCOURS XS

XS : Aire de transition



Natation : 250 m

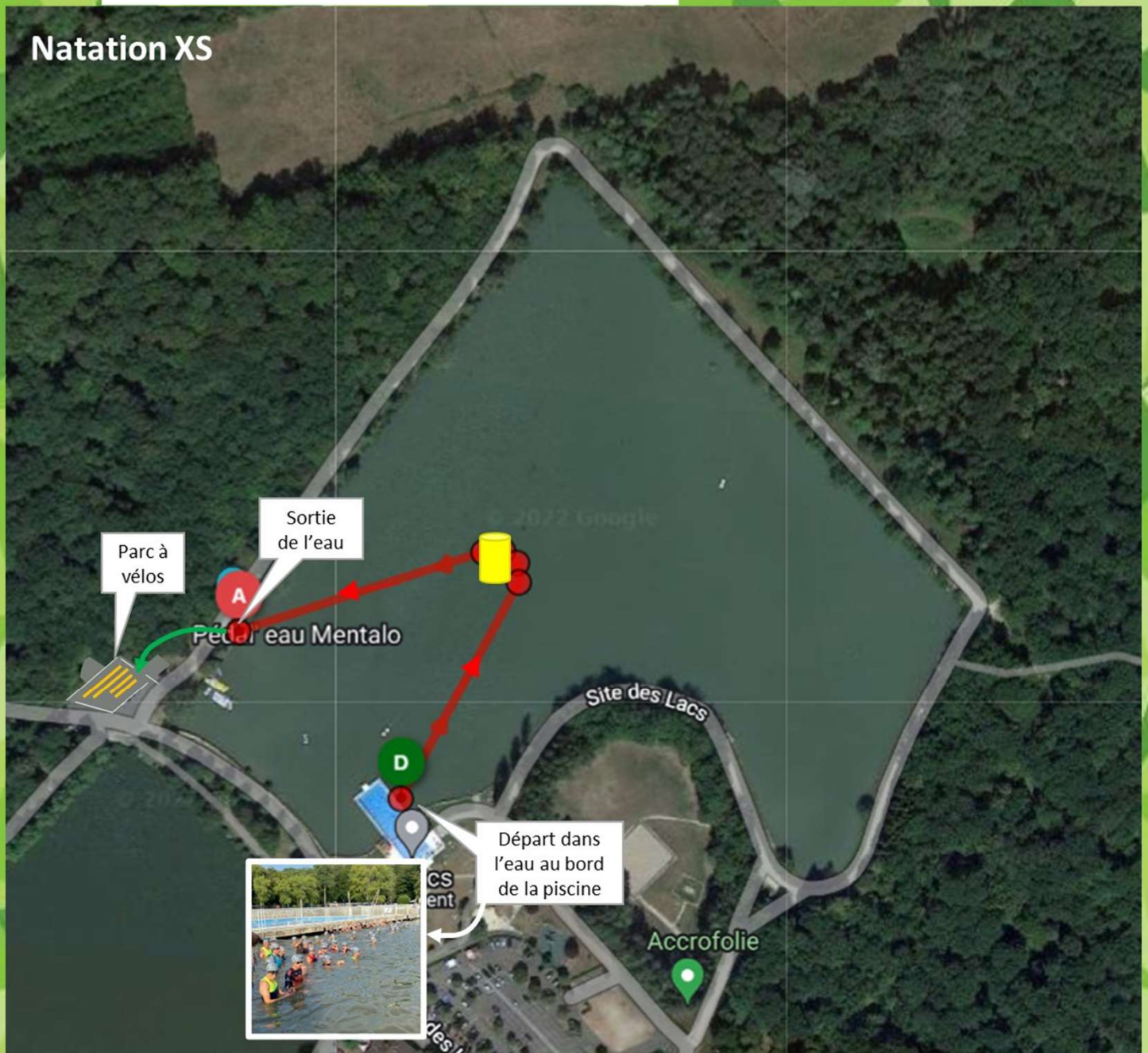
VTT : 6.5 km, 150 m D+

Course à pied : 2.3 km, 50 m D+

XS : Natation

| | | | | |
|----------|------------|------------|---------------|---------------|
| Distance | Dénivelé + | Dénivelé - | Altitude min. | Altitude max. |
| 0.25 km | 4 m | 3 m | 334 m | 338 m |

Natation XS



XS : VTT - 1 tour

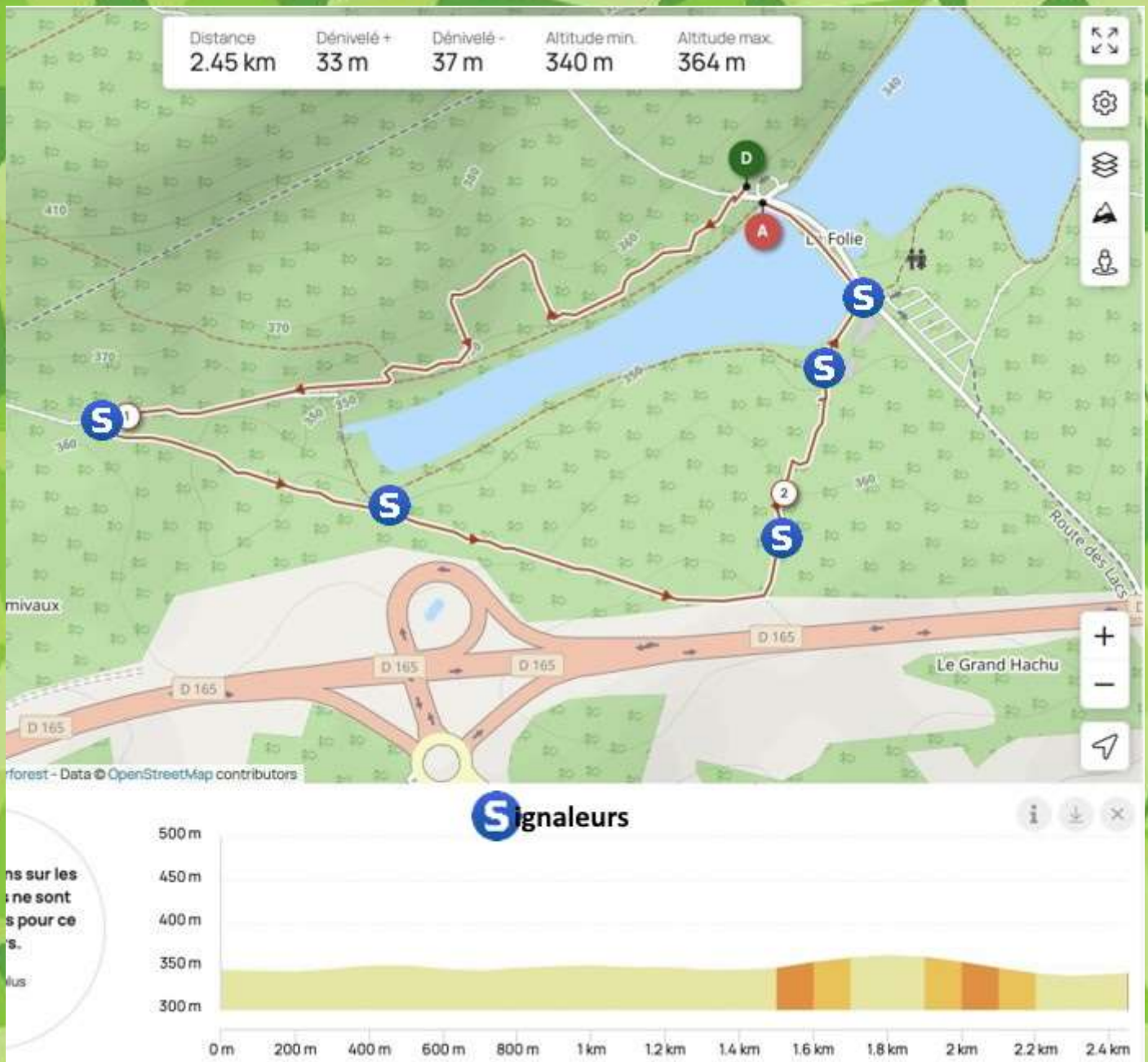
Distance
7,48 km

Dénivelé +
176 m

Dénivelé -
156 m

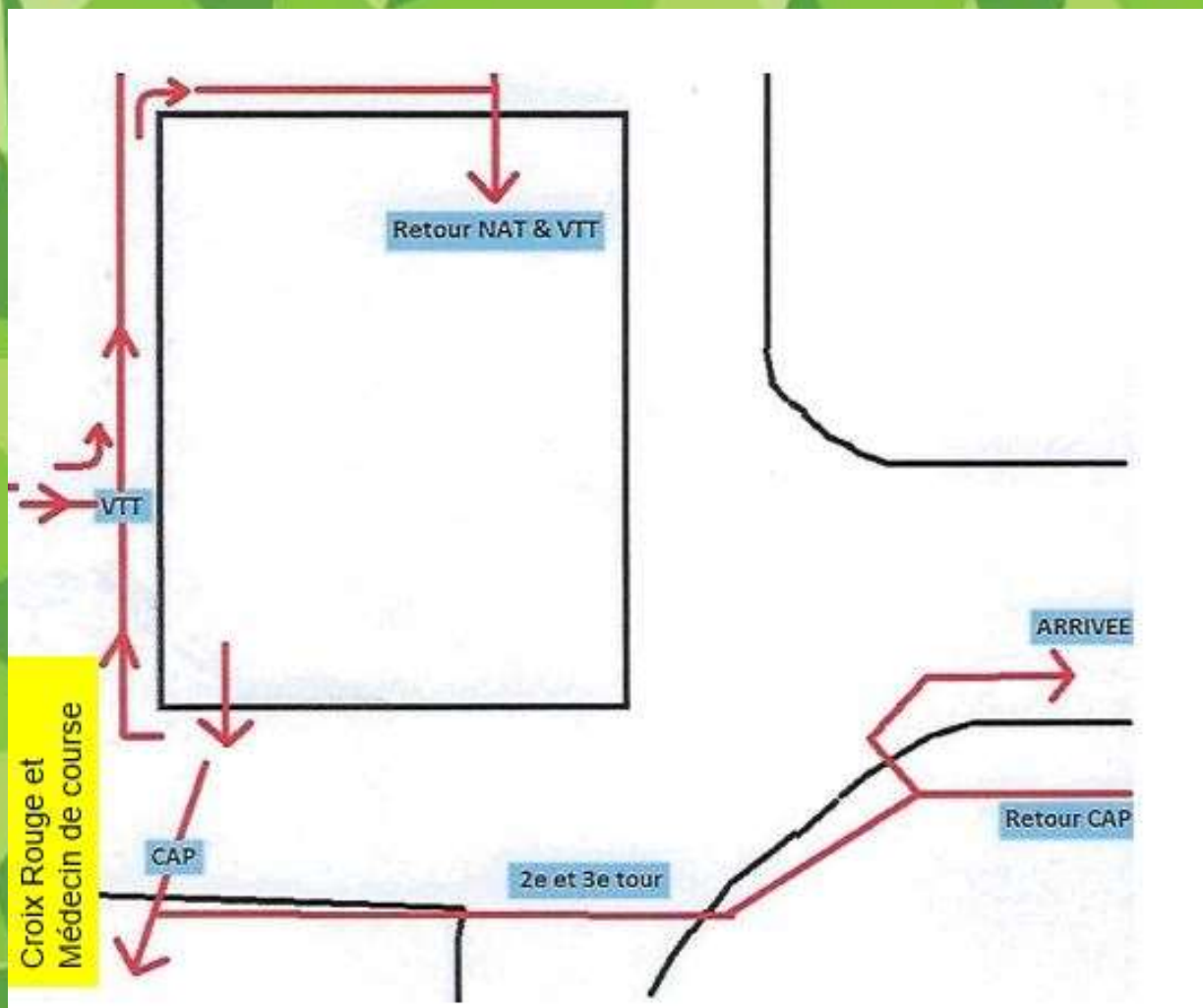


XS : Course à pied - 1 tour



PARCOURS M Triathlon

M : Aire de transition



Natation : 750 m

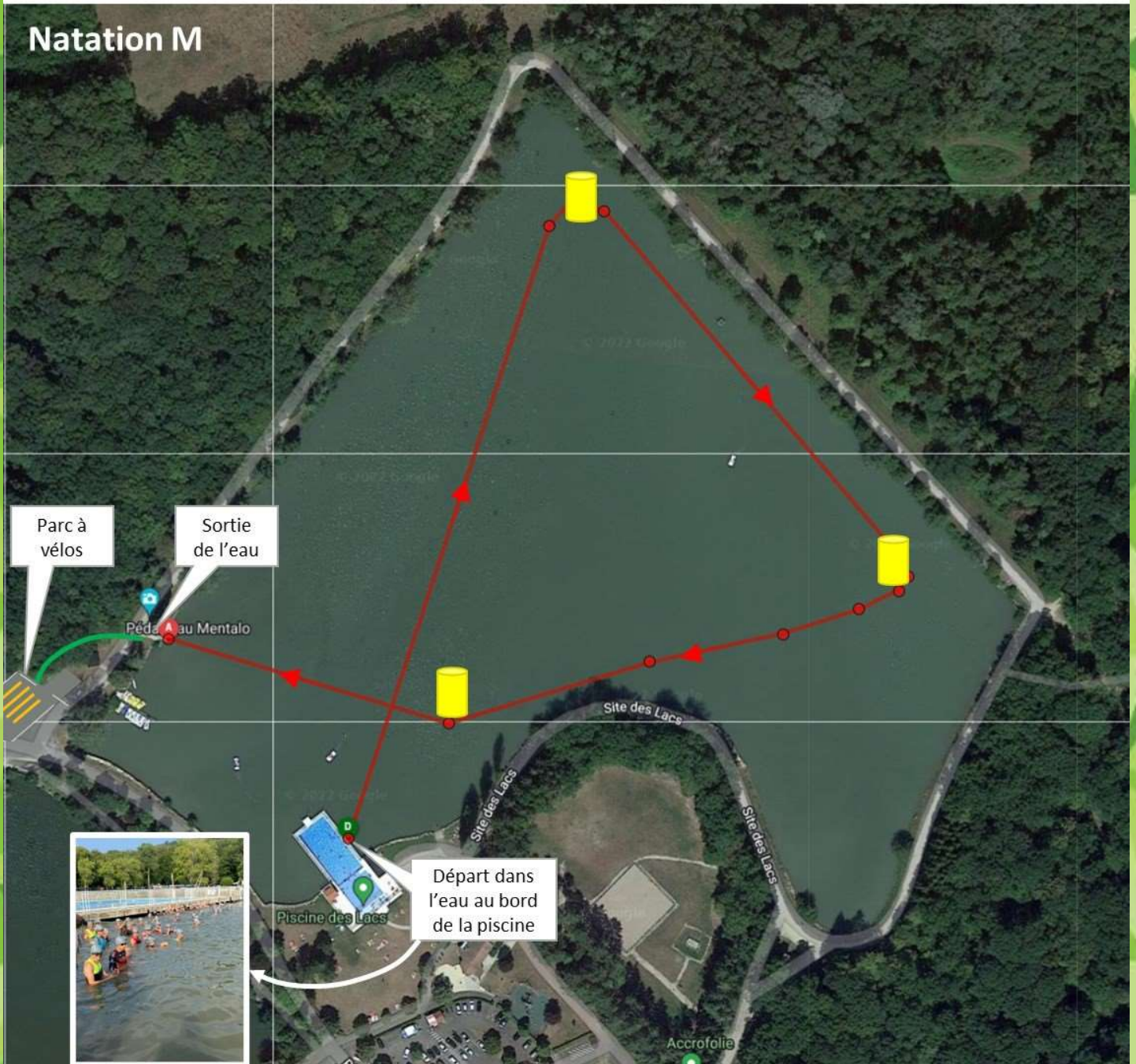
VTT : 20.0 km, 450 m D+ (= 3 boucles du XS)

Course à pied : 7.0 km, 150 m D+ (= 3 boucles du XS)

M : Natation

Distance 0.75 km
Dénivelé + 5 m
Dénivelé - 5 m
Altitude min. 335 m
Altitude max. 338 m

Natation M



M triathlon : VTT - 3 tours

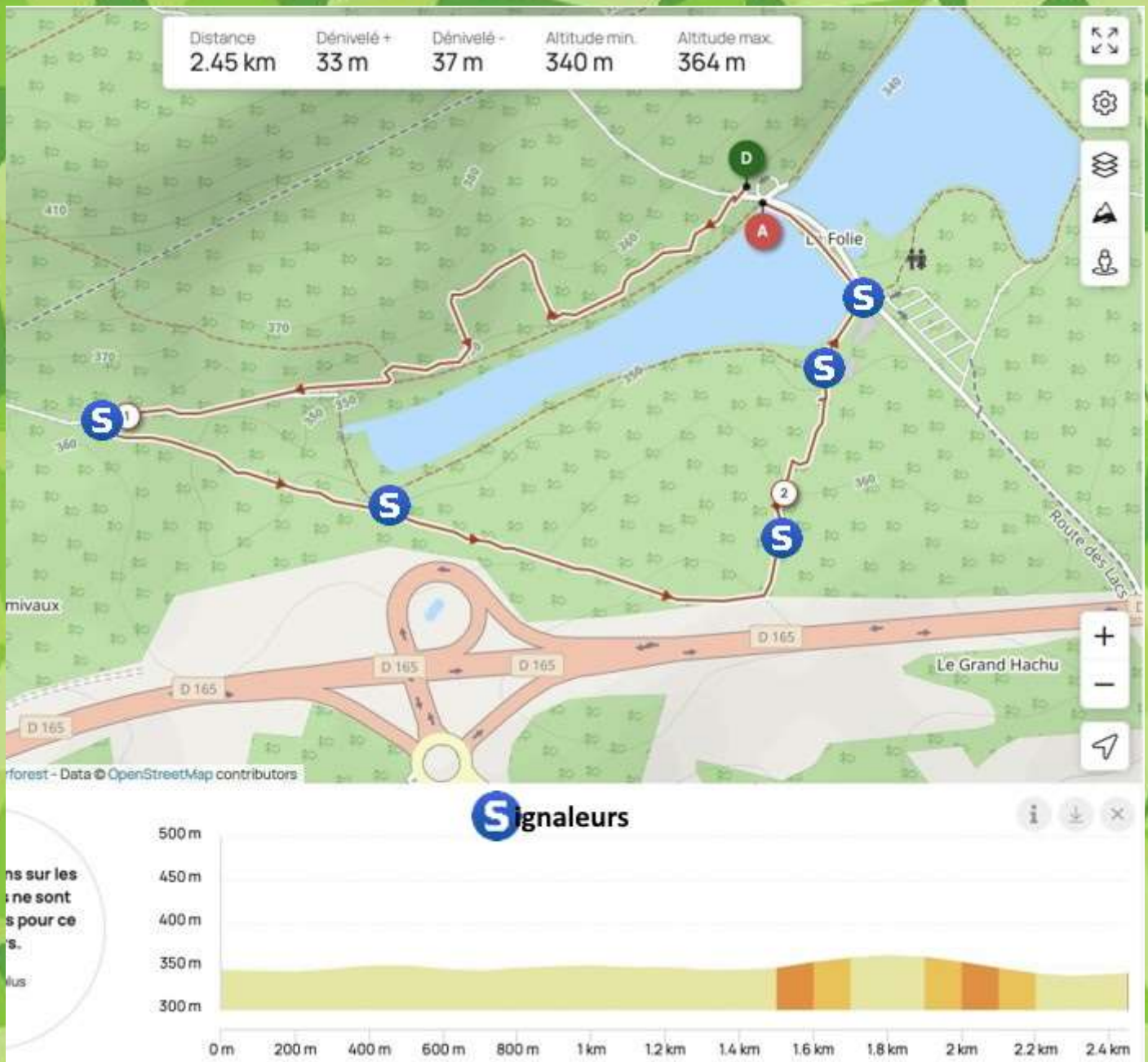
Distance
7,48 km

Dénivelé +
176 m

Dénivelé -
156 m

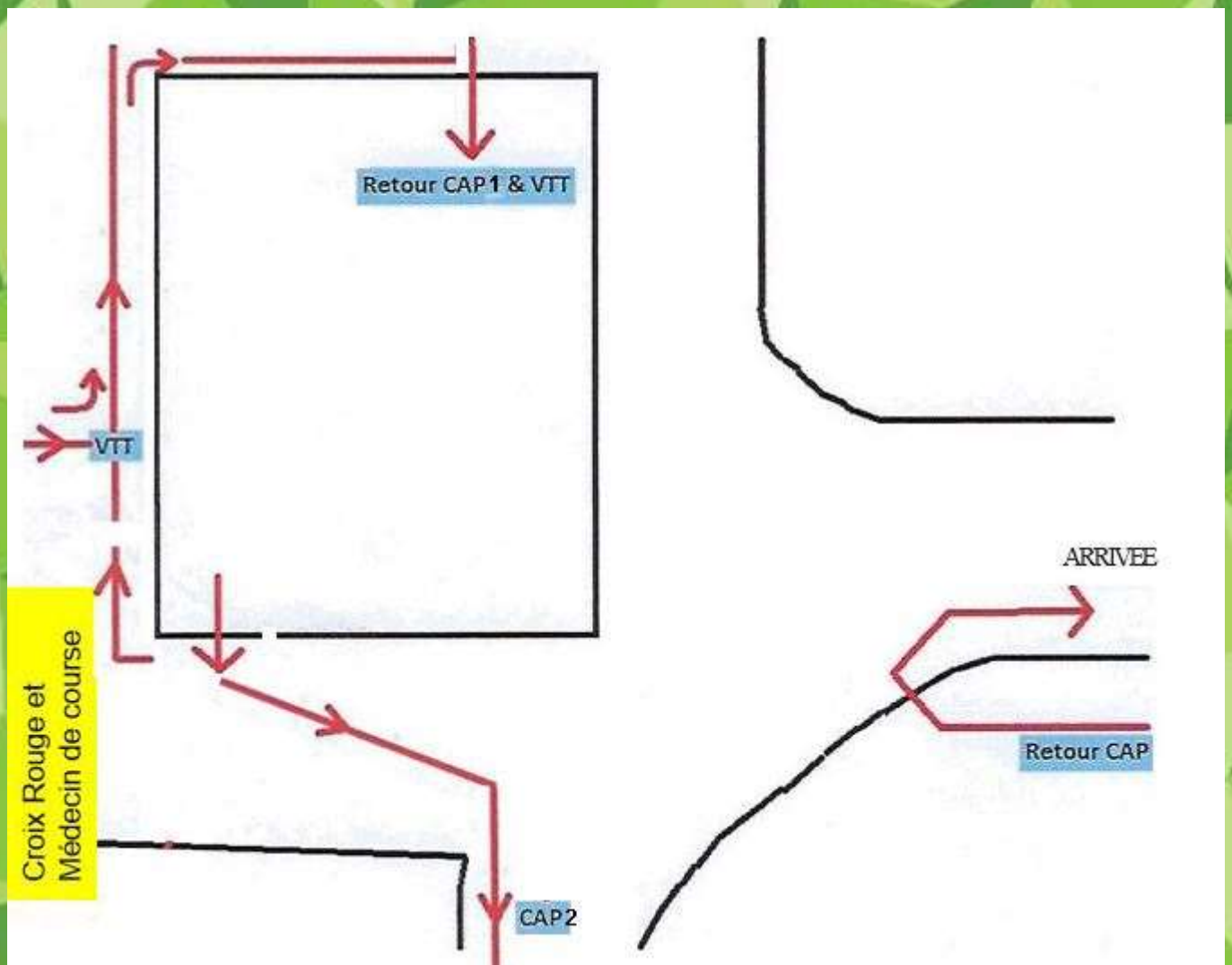


M triathlon : Course à pied - 3 tours



PARCOURS M Duathlon

M : Aire de transition

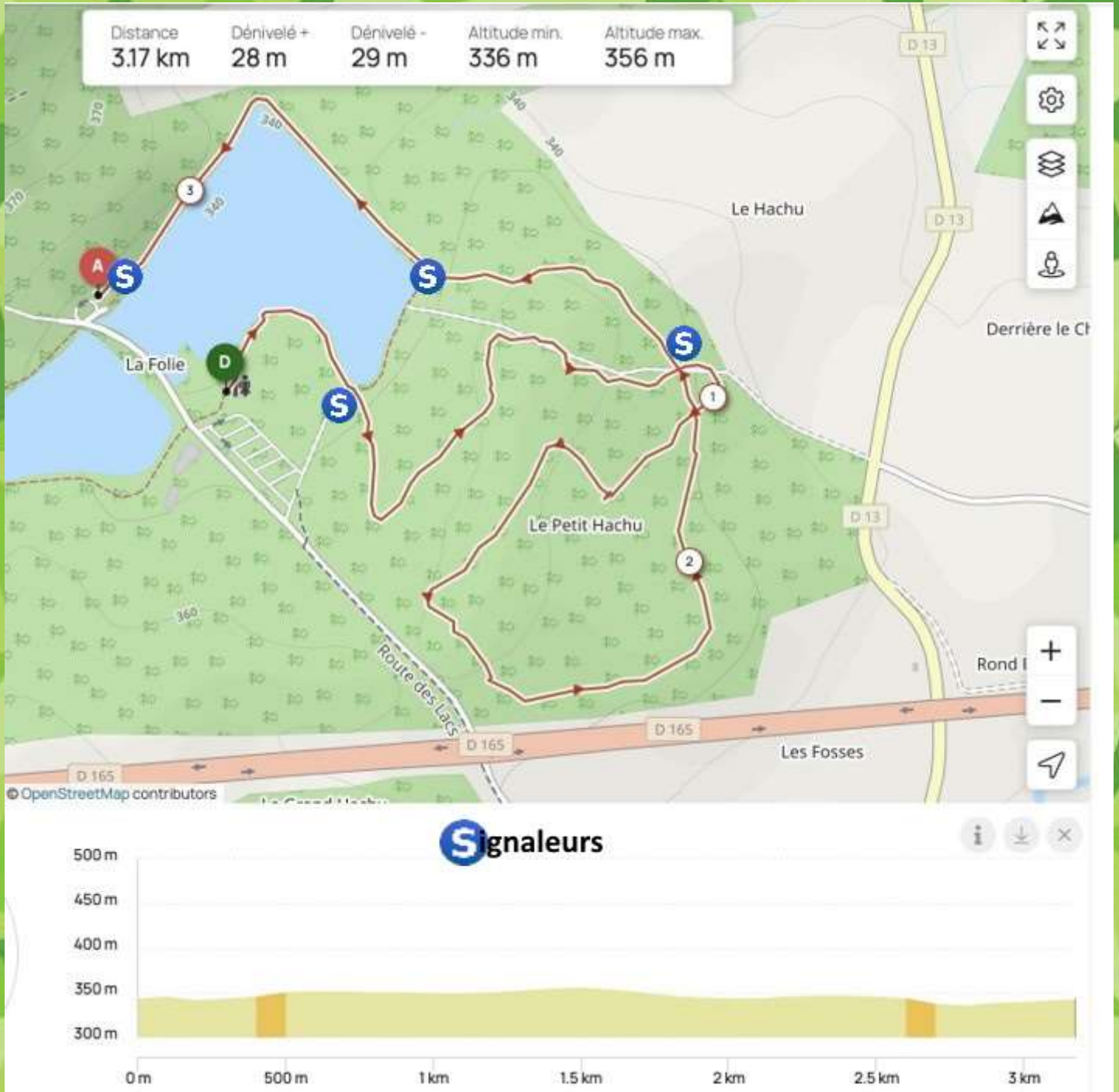


Course à pied 1 : 3.2 km, 30 m D+

VTT : 20.0 km, 450 m D+ (= 3 boucles du XS)

Course à pied 2 : 7.0 km, 150 m D+ (= 3 boucles du XS)

M duathlon : Course à pied 1 - 1 tour

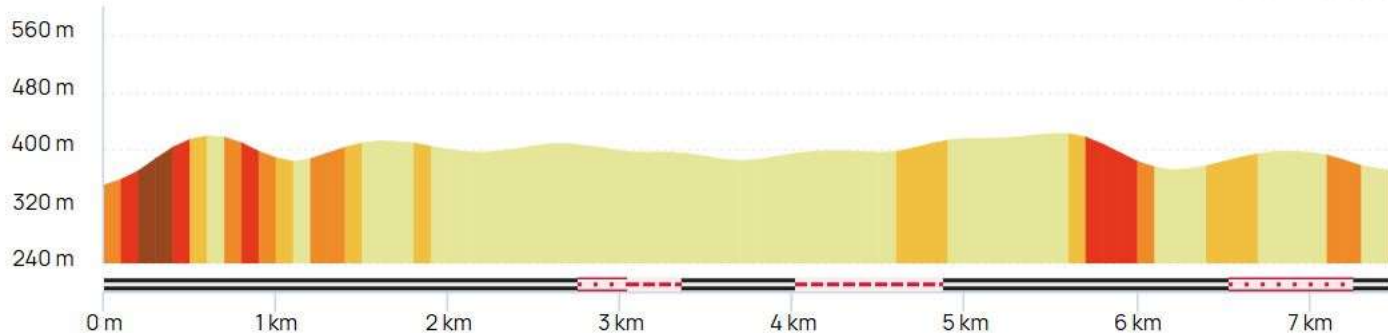


M duathlon : VTT - 3 tours

Distance
7,48 km

Dénivelé +
176 m

Dénivelé -
156 m



M duathlon : Course à pied 2 - 3 tours

