



COURSES NATURE de la Duchesse

Guide du Participant

Course à pied
7, 14 ou 21 km

Marche nordique
OU randonnée 12 km

Bike & Run
7, 14 et 21 km
enfant : 6/9 ans & 10/13 ans

Hormis le 21 km, ces courses sont inscrites au challenge Bike & Run du CD54 Triathlon

**Dimanche
11 janvier 2026
MONCEL-lès-LUNÉVILLE**

© WAN THIERY pour l'Asel - Les Ducs de Lunéville • juillet 2025 • Illustration sur l'Aquarelle by Nam



Contact organisation : contact@lesducsdeluneville.fr - 06.09.88.21.46

Chers amis sportifs,

Nous sommes heureux de vous accueillir pour cette 7^{ème} édition de nos Courses de la Duchesse. Notre club de triathlon et sports enchainés, fort de ses 130 membres, se démène pour vous accueillir du mieux possible et vous faire vivre une expérience de course de qualité permettant la plus belle expression de votre sportivité.

Nous vous sommes reconnaissant de vos sourires et vos mots sympas pour nos bénévoles qui œuvrent pour cette organisation, nous tenons aussi à remercier nos partenaires dont les logos jalonnent ce guide, de leur soutien depuis plusieurs années, pour la majorité.

Faites-vous plaisir, donnez-vous à bloc avec un esprit fair-play et revenez-nous heureux de votre dépassement, chacun à votre niveau, c'est notre plus beau cadeau !

William THIERY

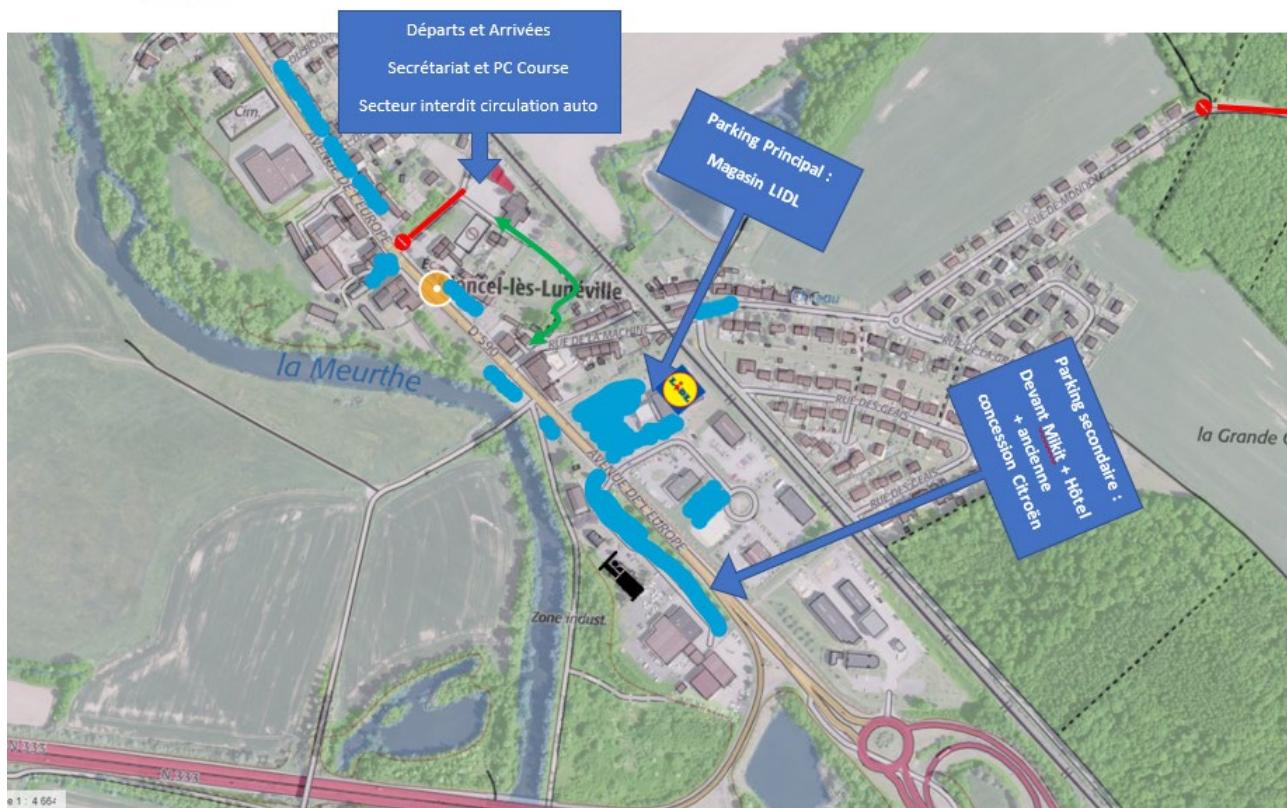
Président ASEL Les Ducs de Lunéville

Site de départ : 8 Rue de la Fourasse, 54300 Moncel-lès-Lunéville

Parkings recommandés pour les Courses de la Duchesse

Merci d'éviter le stationnement sauvage pour ne pas troubler le voisinage

Légende : = Zones parking = Zone interdite à la circulation auto. = Accès piéton possible





Horaires	Départ	Podiums
Samedi 14h - 19h	Retrait des dossards + inscriptions sur place	
Dimanche dès 07h15	Retrait des dossards + inscriptions sur place	
8 :50	BRIEFING Bike & Run	+ Rappel arbitrage
8 :55	Échauffement en musique avec Anne-So de Koh Lanta	Le temps pour les vélos de s'installer dans les sas dédiés après l'arche de chronométrage
09:00	Départ B&R 21 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
09:05	Départ B&R 14 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
09:10	Départ B&R 07 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
9 : 11	BRIEFING COURSES « NATURE »	
9:13	Échauffement en musique avec Anne-So de Koh Lanta	
09:15	Départ Course Nature 21 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
09:18	Départ Course Nature 14 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
09:21	Départ Course Nature 7 km	Une fois les podiums complets H+F+M (scratch) arrivés et les résultats validés
9 : 25	BRIEFING MARCHE	
9:26	Échauffement en musique avec Anne-So de Koh Lanta	
09:30	Départ Marche Nordique / Rando 13 km	Pas de chronométrage, pas de classement
11 : 25	BRIEFING PITCHOUNES	
11 :27	Échauffement en musique avec Anne-So de Koh Lanta	
11:30	Départ B&R 10-13 ans	Vers 12:30 à l'issue des B&R des pitchounes
12:00	Départ B&R 6-9 ans	

Ces horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être aménagés par l'organisation pour des raisons de sécurité ou de bonne organisation.

Résultats en Live sur : live-chronopro.net





Rappels, non exhaustif, de quelques consignes concernant
les épreuves Bike & Run

- Compétition organisée sous l'égide de la FFTRI c'est le **règlement sportif fédéral en vigueur** qui s'applique, complété par le **règlement des Courses de la Duchesse**.
- **Les 2 athlètes du binôme doivent porter un casque** tout au long de l'épreuve, jugulaire fermée et ajustée.
- Le vélo du binôme doit être bien doté de bouchons de cintre à chaque extrémité.
- Les athlètes du binôme se passent le vélo librement tout au long du parcours en veillant à **ne pas gêner les autres athlètes**, ce qui peut être passible de sanctions.
- Le **dossard**, avec 3 points d'attache (système à prévoir par les athlètes) **doit être porté sur l'avant** et doit être toujours visible, jamais recouvert d'un vêtement
- Peu importe qui, du binôme, est porteur de la puce pour le départ puisqu'il s'agit d'un départ de chrono collectif donné au coup de sifflet.
- L'athlète du binôme avec **le vélo patientera dans une seconde zone d'attente** située à environ 350/400m au niveau de l'arche d'arrivée/départ, cette distance servira de « boucle » d'éloignement.
- Sur le parcours des B&R 14 et 21 km, **le(s) passage(s) sous l'arche en forêt, se fera en binôme, dossards visibles, sous le contrôle des arbitres**.
- À l'approche de la ligne d'arrivée un couloir sera destiné aux arrivées de tous les B&R d'un côté et, de l'autre côté, un autre couloir aux arrivées de toutes les Courses à Pied.
- **La ligne d'arrivée devra être franchie, côte à côte, par le binôme, dossards visibles**.
- Les athlètes doivent impérativement **respecter les officiels, sous peine d'exclusion** de l'épreuve sans remboursement, ni aucune autre contrepartie. Les bénévoles sont présents sur les parcours, afin de faciliter le passage des athlètes et leur indiquer les directions à suivre. Ils ne remplacent aucunement les autorités de circulation et, de ce fait, ne pourraient être responsables en cas de non-respect par le participant du code de la route ou toutes autres règles de circulation en vigueur.
- **Un briefing officiel sera réalisé par l'arbitre principale** juste avant le départ des courses.



ACORIS
mutuelles

TRIQUET
BIKES



JEROME
CMT

lepage stone



TERRITOIRE
DE LUNÉVILLE
À BACCARAT
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



ici
RCM



Ville de
LUNÉVILLE

Mr.Bricolage
MONCEL LES LUNÉVILLE

Ambulances
Pierre

wellpharma

couv'rest



ici
RCM
FA Jet



Rappels, non exhaustif, de quelques consignes concernant **les épreuves Course à pied**

- Cette compétition organisée sous l'égide de la **FFA** c'est donc le **règlement sportif fédéral en vigueur qui s'applique**, complété par le règlement des Courses de la Duchesse.
- Le départ se fait par sas de départ selon des distances, donc 3 sas : 21, 14 puis 7 Km.
- **Le dosserd**, avec 3 points d'attache (système à prévoir par les coureurs) doit être **porté sur l'avant de l'athlète et être toujours visible**, jamais recouvert d'un vêtement
- Pour des raisons de sécurité et d'équité sportive, **le port d'un casque audio ou d'oreillette est interdit**.
- **L'accompagnement** d'un ou plusieurs athlètes par une personne **à vélo ou tout autre moyen de locomotion** sur le parcours **est interdit et éliminatoire**.
- Le franchissement de la boucle de 21 km est contrôlé au point le plus éloigné du parcours.
- À l'approche de la ligne d'arrivée **un couloir sera destiné aux arrivées** des B&R 7-14-21 km et un autre couloir aux arrivées des Courses à pied 7-14-21 km.
- **Pour le 21km, la distribution d'une médaille de finisher** se fera sur la ligne d'arrivée dans le sas Course à pied.
- Les athlètes doivent impérativement **respecter les officiels, sous peine d'exclusion** de l'épreuve sans remboursement ni aucune autre contrepartie. Les bénévoles sont présents sur les parcours, afin de faciliter le passage des athlètes et leur indiquer les directions à suivre. Ils ne remplacent aucunement les autorités de circulation et, de ce fait, ne pourraient être responsables en cas de non-respect par le participant du code de la route ou toutes autres règles de circulation en vigueur.

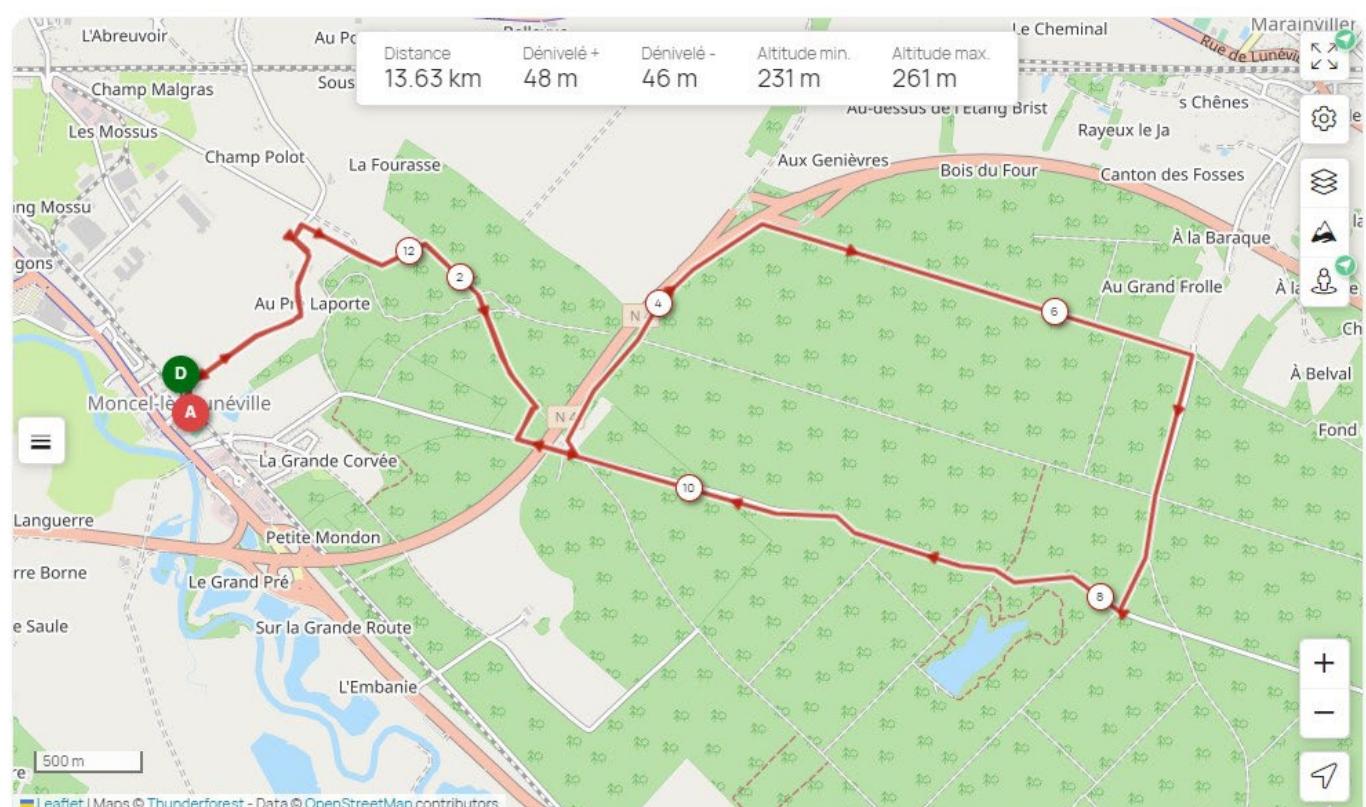




Parcours 21 km



Parcours 14 km

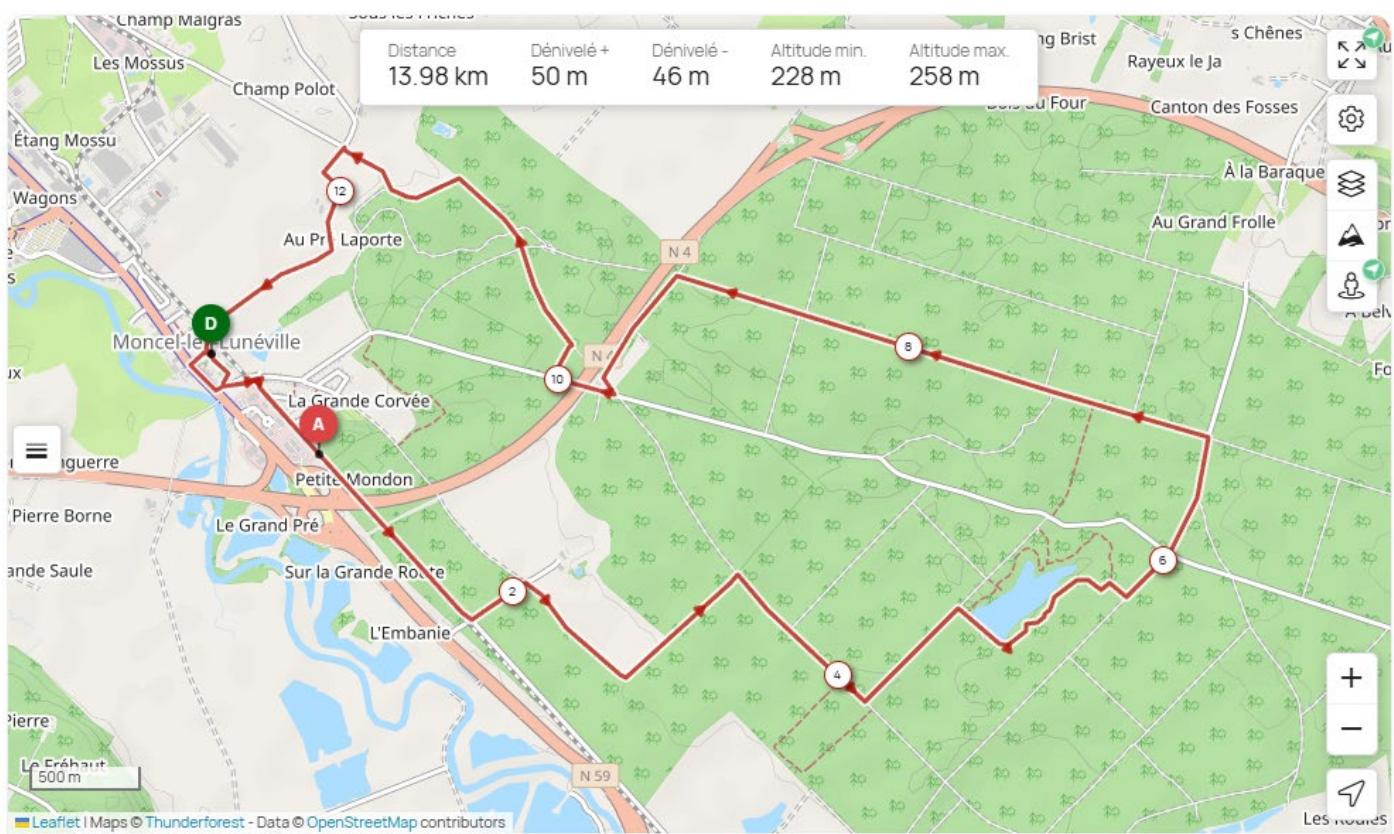




Parcours 7 km

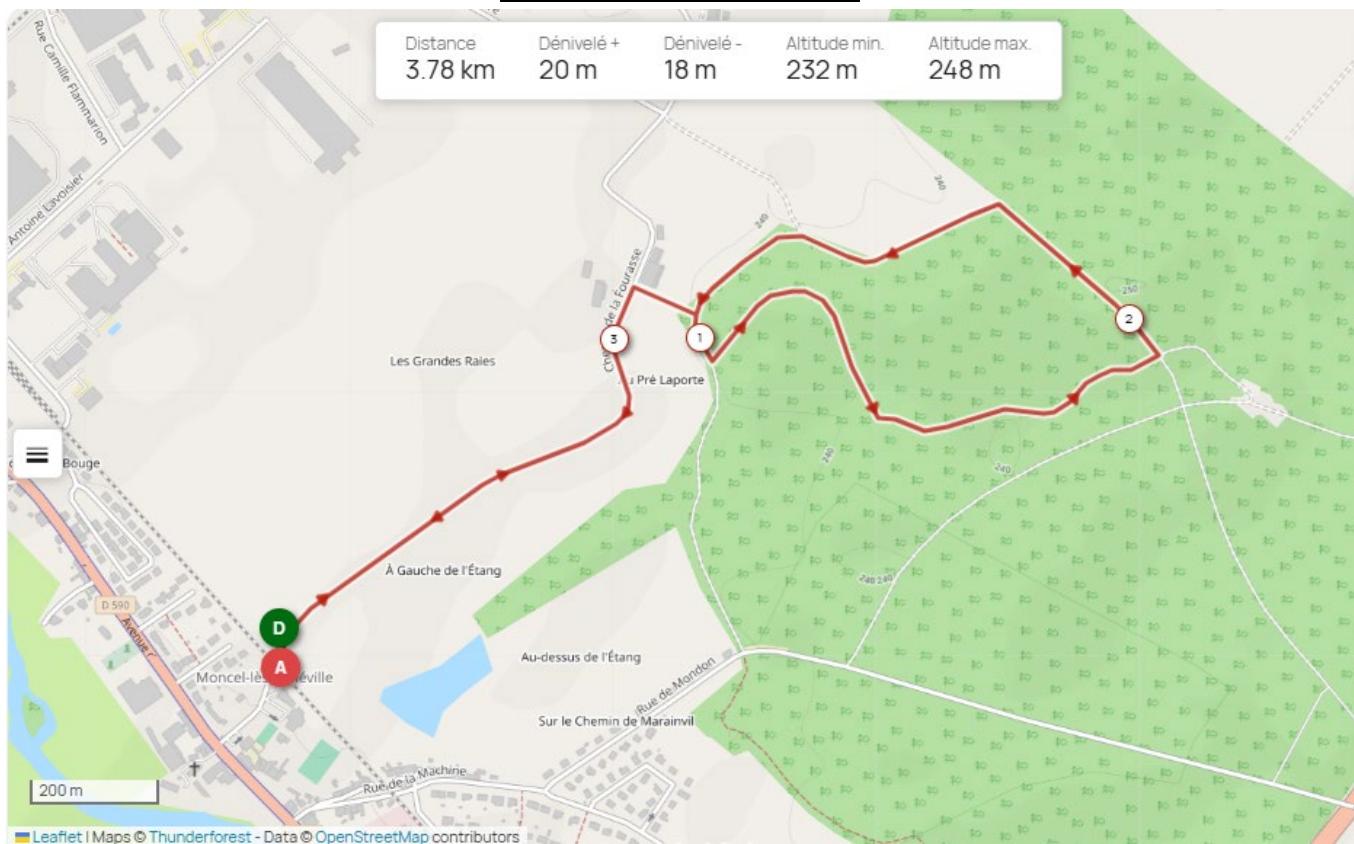


Marche 13 km

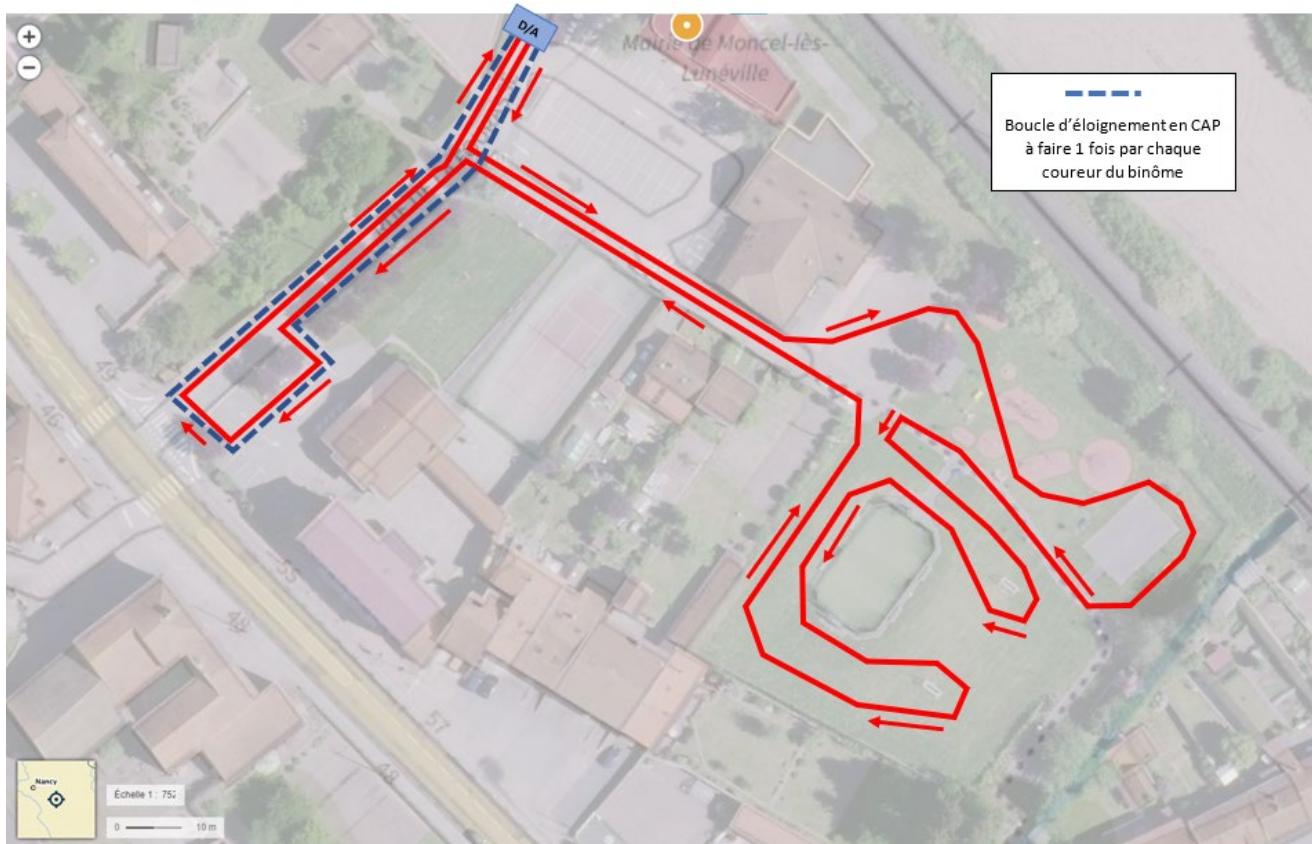




Parcours 10 – 13 ans



Parcours 6 – 9 ans





Liens

❖ Règlement sportif FFTRI :

<https://www.fftri.com/la-federation/textes-officiels/>

❖ Règlement du challenge B&R du CD 54 :

<https://chronopro.net/wp-content/uploads/2025/10/Reglement-du-challenge-Bike-and-Run-2026.pdf>

❖ Site du club organisateur avec le règlement des Courses de la Duchesse 2026 et qui contiendra le lien vers l'album photo :

<http://www.lesducsdeluneville.fr/les-courses-nature-de-la-duchesse-2026>

❖ Site Chronopro pour les résultats :

<https://chronopro.net/resultats-archives/>

○ En live sur : <https://live-chronopro.net/>

