

49^{ème} édition du Festival de la randonnée

27
AVRIL
2025



CLUB ALPIN FRANCAIS NANCY
Association affiliée à la Fédération
Française des Clubs Alpains et de
Montagne

LE CHALLENGE

Entreprises – Organisations – Collectivités

Ecoles et Universités - Groupements Militaires

Venez défendre vos couleurs en équipe !

LE CHALLENGE C'EST :

- Pratiquer un sport à la portée de tous
- Valoriser avant tout l'esprit sportif, la solidarité et la convivialité
- Partager ces moments sportifs avec d'autres passionnés de sport et de nature



LE CHALLENGE C'EST AUSSI :

- Offrir un moment de convivialité et de partage à ses personnels,
- Développer l'esprit d'équipe, la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance,
- Inciter les personnels à pratiquer une activité sportive bénéfique pour leur santé,
- Découvrir ses collègues dans un autre cadre et renforcer les liens entre eux,
- Créer de nouvelles relations et collaborations entre organismes,
- S'afficher plus amplement face au grand public.

ENEZ DÉFENDRE VOS COULEURS EN ÉQUIPE !

- Composez une ou plusieurs équipes mixtes de 3 à 6 personnes appartenant à la même structure. Pour le 100 Km, la participation est limitée à 2 équipes de 3 personnes au maximum par structure.
- Inscrivez chaque équipe à l'un des parcours 7, 14, 21, 32, 50 ou 100 km.
- Dans la mesure où les parcours sont balisés, les équipes peuvent soit intégrer un groupe encadré, soit rester autonomes en suivant les balises.
- Pour l'inscription au parcours 100 km, voir les conditions particulières.

Entreprises – Organisations –
Collectivités – Ecoles et Universités –
Groupements militaires



SELON LE NIVEAU ET LES ENVIES, QUE
VOUS SOYEZ RANDONNEURS
OCCASIONNELS OU SPORTIFS AGUERRIS ...

6 PARCOURS DIFFÉRENTS

7 km	14 km	21 km	32 km	50 km	100 km
Facile	Facile	Moyen	Moyen	Difficile	Très difficile
1h30*	3h*	4h30*	6h30*	10h*	20 h*
Env. 100m D+	Env. 200m D+	Entre 300 et 400m D+	Entre 500 et 600m D+	>700m D+	> 1000 m D+
					Autour de l'Agglomération Nancéienne

* Temps de marche moyen, arrêts et ravitaillement non comptés

PARCOURS 100 KM

Cette randonnée représente un vrai défi stimulant pour les randonneurs expérimentés qui cherchent à repousser leurs limites physiques et mentales, et ce, dans les conditions les meilleures.

Un accomplissement personnel : Terminer une telle randonnée en moins de 24 heures procure un sentiment d'accomplissement inégalé et renforce la confiance en soi.

L'Esprit d'équipe : La camaraderie qui se crée entre les participants lors d'une telle épreuve est une expérience enrichissante et mémorable.

La découverte de la Métropole du Grand Nancy : Cette randonnée offre l'opportunité de découvrir la région de Nancy d'une manière unique, en parcourant des endroits souvent méconnus. Le parcours offre une diversité de paysages, des collines vallonnées aux sentiers boisés, en passant par des vues panoramiques sur la campagne lorraine.

Des rendez-vous communs : 1 dîner, la soupe au milieu de la nuit, le petit déjeuner, sans oublier les relais de ravitaillement.

La randonnée est encadrée sur 75% du parcours. Les 25% des derniers kilomètres balisés seront livrés à la condition de chacun.



Départ depuis la place Stanislas
le samedi 26 avril 2025

PARCOURS 100 KM

SÉCURITÉ :

- A chaque pause de 10 mn tous les 5/10 km un véhicule assurera le ravitaillement (denrées et boissons) et accueillera ceux qui abandonnent.
- Cette voiture sera en liaison avec le chef de groupe, lui-même en liaison avec la personne qui ferme la marche. Ceci pour éviter la dispersion du groupe et la perte éventuelle de marcheurs en pleine nuit.
- Les marcheurs **devront être pris en charge par une tierce personne** à l'issue de la marche et ne pas reprendre la route depuis MARON.
- **UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DE LA MARCHÉ SPORTIVE DEVRA ÊTRE PRODUIT A L'INSCRIPTION.**

MATÉRIEL ET CONSEILS :

- Cette épreuve n'est pas une course, c'est cependant une marche exceptionnelles qui nécessite de ce fait un entraînement à la marche tout terrain de longue durée. .
- Le problème des chaussures est sans doute le plus important. Des chaussures robustes, montantes et imperméables sont conseillées, mais si le temps est sec, des chaussures plus légères, souples et confortables seront utiles sur les parties de routes. Prendre deux paires semble l'idéal. **Dans les deux cas ne venez pas avec des chaussures neuves.**
- Prévoir des affaires de rechange (chaussettes- tee shirt) en cas de pluie et de quoi vous protéger du froid durant le trajet de la nuit.
- Ne pas surcharger vos sacs : vos affaires personnelles seront transportées par le véhicule accompagnateur. Une dizaine de kg semble un maximum à ne pas dépasser, afin de faciliter les manipulations aux relais.
- Pour le parcours nocturne se munir **impérativement d'une lampe frontale et d'un gilet réfléchissant, d'un sifflet** (des brassards réfléchissants vous seront prêtés pour les kilomètres effectués sur route de nuit).



L'ORGANISATION

L'organisation du challenge est prise en charge par le Club Alpin de Nancy et comporte :

- Le balisage
- Les autorisations officielles
- La communication
- Les inscriptions
- Les stands de ravitaillement
- La sécurité
- L'assistance médicale
- L'accompagnement des groupes



UN CLASSEMENT DES RÉCOMPENSES

Enjeu du Challenge

Le Club alpin valorise avant tout l'esprit sportif, la solidarité et la convivialité. Il s'agit de randonnée, non de trail, ni de course.

Pour favoriser cet esprit, le Club met en jeu 6 lots pour les 7, 14, 21, 32, 50, 100 km et propose les pondérations suivantes :

- L'âge
- Le taux de mixité de l'équipe
- La distance cumulée parcourue

L'équipe qui aura le meilleur score après pondération sera déclarée victorieuse.

La remise des prix aura lieu à 17 heures sur le village du festival de la randonnée.



INSCRIPTION AU CHALLENGE

- L'Entreprise, l'Organisation, la Collectivité, l'Ecole, l'Université ou le Groupements Militaire remplit un formulaire disponible en ligne à l'adresse suivante :
<https://clubalpinnancy.ffcaml.fr/>
- Inscrire le nom des participants pour chaque épreuve 7, 14, 21, 32, 50, 100 kilomètres.
- Le règlement peut se faire en ligne ou sur facture.
- Date limite d'inscription : le 20 mars 2025. Les inscriptions seront ouvertes la première quinzaine de janvier



INSCRIPTION AU CHALLENGE

Les droits d'inscription s'élèvent par personne à :

- pour le 100 km : 55 €
- pour le 50 km : 20 €
- pour le 32 km : 10 €
- pour le 21 km : 8 €
- pour le 14 km : 6 €
- pour le 7 km : 5 €

La date limite d'inscription est fixée au :

20 mars 2025

<https://clubalpinnancy.ffcam.fr/festival-de-la-rando.html>



LE 49^{ÈME} FESTIVAL DE LA RANDONNÉE

Ce challenge est parti intégrante du 49^{ème} Festival

- Chaque année, le Club Alpin Français de Nancy organise au mois d'avril un « Festival de la Rando » à Maron (16 kilomètres de Nancy).
- Ce festival réunit chaque année près d'un millier de personnes. Le club propose à des randonneurs occasionnels ou à des sportifs aguerris (adhérents ou non au club) différents parcours de randonnée : 7, 14, 21, 32, 50, 100 kilomètres. Les participants peuvent s'inscrire à des parcours libres ou encadrés par ses animateurs brevetés.
- Ces parcours sont balisés par le club et des stands de ravitaillement sont prévus à intervalles réguliers.
- Un mur mobile d'escalade, des ateliers de marche nordique et de bungypump, une animation musicale et une petite restauration participent à l'ambiance festive.

