



Edition 2026

Guide Athlète

Un événement **tribue**

Sommaire

1	Message de l'équipe.....	3
2	Nos partenaires	4
3	Programme.....	5
3.1	Samedi.....	5
3.2	Dimanche	5
4	Plan du site	6
4.1	Installations.....	6
4.2	Transitions.....	7
5	Les parcours.....	8
5.1	Parcours natation.....	8
5.1.1	Temps limite	8
5.1.2	Transition.....	9
5.1.3	Port de la combinaison	9
5.2	Parcours vélo.....	10
5.3	Carte.....	10
5.3.1	Dénivelé	10
5.3.2	Etat du parcours	10
5.3.3	Navigation.....	11
5.3.4	Temps limite	11
5.3.5	Ravitaillement.....	11
5.4	Parcours course à pied.....	12
5.4.1	Temps limite	12
6	Activité du samedi	13
7	Remerciement	14

1 Message de l'équipe

Nous sommes désormais proches du départ et avant toute chose, nous souhaitons vous remercier d'avoir choisi de tenter l'aventure de cette première édition du Grav3X ! Toute l'équipe a patiemment préparé ce weekend de course afin que vous puissiez vivre la meilleure expérience possible, la Grav3X Expérience !

L'idée de cette course est née de notre passion pour le triathlon couplée au plaisir que nous prenons en arpentant régulièrement le parcours que nous vous proposons ce dimanche 20 septembre, au pied d'un des plus beaux châteaux de France. Nous avons ainsi eu envie de partager cette expérience avec vous, que vous soyez compétiteur dans l'âme ou que vous souhaitiez surtout profiter d'un bon moment parmi nous, cette événement est pour vous !

A bientôt sur les bords du Cher...

2 Nos partenaires



3 Programme

3.1 Samedi

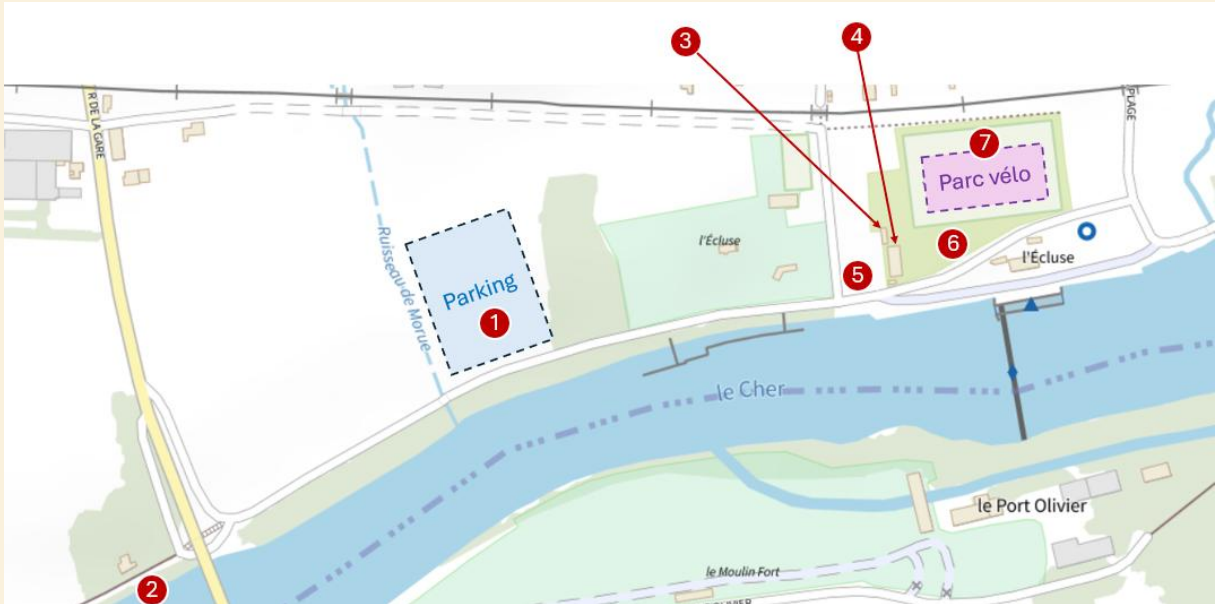
- 9h – 10h : Accueil des participants à la sortie gravel et café offert en partenariat avec Filtre Coffee.
- 10h – 11h30 : Sortie gravel d'environ 30 kilomètres. Selon le nombre de personnes présentes, plusieurs groupes de niveau pourront être constitués.
- 11h30 : Debrief & encas salé avec notre partenaire Filtre Coffee.

3.2 Dimanche

- 7h30 : Ouverture du village & retrait des dossards
- 8h00 : Ouverture du parc à vélos
- 8h45 : Fermeture du parc à vélos
- 9h : Départ des individuels
- 9h15 : Départ des relais
- 12h : Heure d'arrivée estimée du premier athlète
- 16h : Heure d'arrivée estimée du dernier athlète
- 16h : Podiums

4 Plan du site

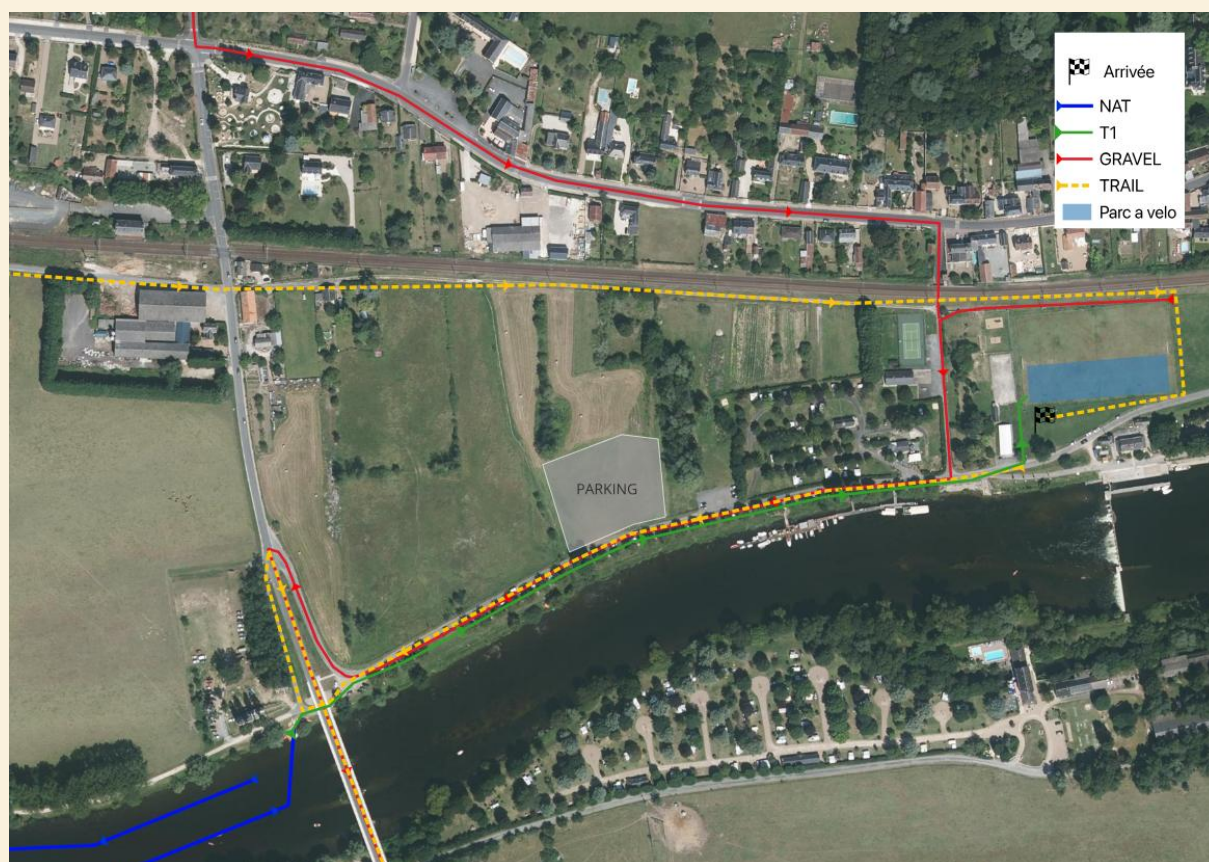
4.1 Installations



1. Parking
2. Zone de mise à l'eau / sortie de l'eau
3. Espace restauration
4. Retrait des dossards / Espace kinés / Stand Esprit Cycles / Ravitaillement
5. Podium
6. Arrivée
7. Parc à vélos

4.2 Transitions

Le plan, ci-dessous, détaille les débuts et fin des parcours natation, vélo et course à pied ainsi que la transition depuis la sortie de l'eau jusqu'au parc à vélos.



5 Les parcours

5.1 Parcours natation

Le parcours natation consiste en un aller-retour depuis le port Chisseaux jusqu'au pied du château de Chenonceau pour une longueur d'environ 1800m.

L'entrée dans l'eau se fera par la cale située en aval du pont qui enjambe le Cher dans la continuité, de la rue de la gare (voir plan ci-dessous).



La ligne départ sera matérialisée par une ligne dressée entre deux bateaux.

Quelques règles :

- Le port du bonnet fourni par l'organisation est obligatoire
- Le départ se fera en « mass start » pour les individuels ainsi que pour les relais.
- Le départ des relais se fera 15 minutes après le départ des individuels

5.1.1 Temps limite

Le temps limite natation est de 1h15.

5.1.2 Transition

La transition depuis la sortie de l'eau et jusqu'au parc à vélo se fait en empruntant la route longeant la rivière sur un espace balisé et sécurisé. Les derniers mètres de transitoire suivent le chemin matérialisé sur le schéma ci-dessous. L'intégralité de la transition est disponible sur le plan proposé au §4.2.



5.1.3 Port de la combinaison

La mesure de la température de l'eau sera réalisée le matin de la course, une heure avant le départ. Conformément à la réglementation FFTRI :

- Si la température est inférieure à 16°C, le port de la combinaison sera obligatoire.
- Si la température est comprise entre 16 et 24°C, le port de la combinaison sera autorisé.
- Si la température est supérieure à 24°C, le port de la combinaison sera interdit.

A noter qu'il vous est possible de louer des combinaisons auprès de notre partenaire Run Aventure Blois. Si vous êtes, intéressés, pensez à les appeler en amont de l'événement afin de sécuriser la disponibilité de votre combinaison.

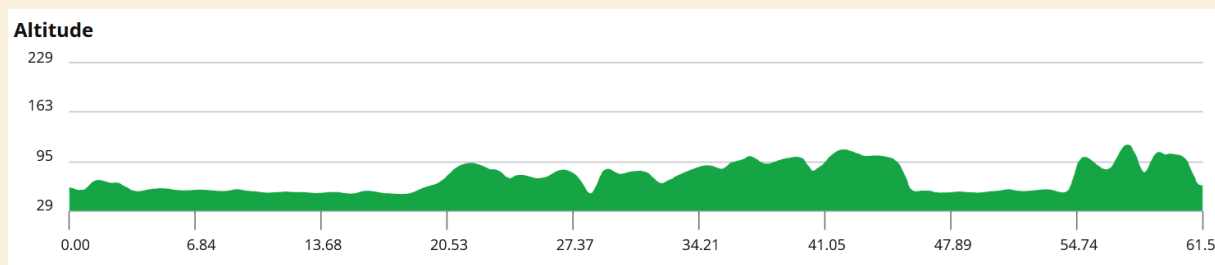
5.2 Parcours vélo

5.3 Carte



Le parcours vélo, long d'environ 60 kilomètres, emprunte majoritairement des chemins au bord du Cher, au milieu des vignobles et dans les forêts de l'est Tourangeaux. Il traverse les communes de Francueil, Chenonceaux, Civray-de-Touraine, Dierre, Saint-Martin-le-Beau, La Croix-en-Touraine, Montlouis et Chisseaux.

5.3.1 Dénivelé



Le parcours présente un dénivelé d'environ 320 mètres car bien qu'étant connue pour être plutôt plate, la touraine peut offrir quelques surprises notamment en bord de coteaux. Un conseil, gardez un peu de forces pour les derniers kilomètres... !

5.3.2 Etat du parcours

Le parcours est globalement peu technique cependant quelques portions nécessitent d'être vigilants, ces derniers sont indiqués via une signalisation dédiée.



Il est fortement recommandé que chaque athlète se munisse d'un kit de réparation en cas de crevaison.

5.3.3 Navigation

Les parcours sont balisés à minima et empruntent majoritairement des voies naturelles. Pour la partie vélo (Gravel/VTT), il est ainsi demandé aux participants de se munir d'un moyen de navigation GPS sur lequel sera préalablement enregistrée la trace GPX fournie par l'organisation. Cette dernière est disponible sur notre site sur la page <https://www.grav3x.com/fr/parcours>



Pour votre sécurité, le code de la route doit être respecté sur l'ensemble du parcours sous peine de disqualification !

5.3.4 Temps limite

Le temps limite vélo est de 4 heures. Le temps limite, depuis le départ de la course et jusqu'à la deuxième transition est de 5h20.

5.3.5 Ravitaillement

Un ravitaillement sera proposé vers le kilomètre 35.

Vous y trouverez :

- Eau
- Boisson isotonique
- Bananes
- Chocolat
- Sucreries



A noter qu'aucun bidon ne sera donnée au ravitaillement mais que chaque athlète doit se munir d'un contenant lui permettant de se servir en boisson contenue dans des bidons munis de robinets ou des bouteilles d'eau.



Nous nous engageons à respecter le site qui nous accueille et le rendre dans l'état où nous l'avons trouvé, ainsi, aucun déchet ne doit être abandonné sur la voie publique sous peine de disqualification.

5.4 Parcours course à pied

Le parcours est constitué pour moitié de chemins en bon état et pour moitié de route bitumée. Le choix de chaussures de trail n'est pas obligatoire si la météo est sèche. En cas de pluie, la partie chemin peut être rendue glissante.

Un ravitaillement sera proposé vers la moitié du parcours.

Vous y trouverez :

- Eau
- Boisson isotonique
- Bananes
- Chocolat
- Sucreries



A noter qu'aucun gobelet ne sera donnée au ravitaillement mais que chaque athlète doit se munir d'un contenant lui permettant de se servir en boisson contenue dans des bidons munis de robinets (ex : flasque ou éco-cup).

5.4.1 Temps limite

Le temps limite course à pied est de 2 heures. Le temps limite, depuis le départ et jusqu'à l'arrivée de la course est de 7h30, les derniers concurrents sont donc attendus au plus tard à 16h30.

6 Activité du samedi

Dès le samedi matin 9h, nous vous attendons pour partager un café accompagné de viennoiseries sur le site de course. Le rendez-vous est donné à côté du retrait des dossards (voir point 4 du plan du §4.1). Vous aurez également l'opportunité de retirer votre dossard à ce moment.

Ensuite, nous partirons arpenter les chemins environnant pour une sortie d'environ 30 kilomètres. Des groupes de niveau pourront être constitués selon le nombre de participants. Et parce qu'après l'effort vient le réconfort, nous vous proposerons un petit encas salé à l'arrivée de la sortie.

A noter que cette activité, offerte pour tous les concurrents de la course, se fait sur inscription préalable sur <https://www.klikego.com/inscrits/grav3x-gravel--brunch-2026/1764279242578-2>



7 Remerciement

Nous souhaitons remercier nos partenaires, CP Paysages, FMBC, Esprit Cycles, Run Aventure Blois, SuperU et Affysport pour leur soutien à notre événement.

Nous remercions également les communes de Civray-de-Touraine, de Dierre, de Saint-Martin-le-Beau, de Montlouis, de Francueil, de La Croix-de-Touraine, de Chisseaux ainsi que la Communauté de Communes Autour de Chenonceaux Bléré Val de Cher pour le soutien logistique qu'ils nous ont apporté et l'autorisation donnée à nos coureurs d'emprunter leurs chemins et ruelles.

Enfin, parce que sans eux rien n'est possible, nous voulons adresser nos remerciements tous particuliers à nos bénévoles qui donnent de leur temps pour que nos athlètes puissent s'adonner à leur passion !

Merci à tous !