

DEFI VERT 2026

25 – 26 AVRIL 2026 - PARCOURS ET EPREUVES

Rappel : 65 équipes maxi (soit 130 participants)

Inscription à partir du 01 10 2025

Animation musicale tout au long de l'épreuve : Banda « La Débandade »

Plus d'infos sur : lestoquesdeladalle.fr

LES TOQUES DE LA DALLE
CRÉATEUR D'ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

LE DÉFI VERT

DÉCOUVREZ
LE GR

ET LES PARCS MÉTROPOLITAINS DE BORDEAUX MÉTROPOLÉ *

2 jours

6 PARCS | 7 ÉPREUVES
ACCESSIBLES À TOUS

3^e ÉDITION

NOUVEAUX PARCOURS

CANOE LAC DE LA BLANCHE	COURSE À PIED PARC ROZIN	LASER RUN PARC CARRIET
COURSE D'OBSTACLES PARC SEGUINAUD	ESCALADE PARC DE BEAUVAL	RUN & BIKE LAC DE LA BLANCHE

BIVOUAC

TOUTES LES LIAISONS SE FONT EN VTT ET SUIVENT LE GR MÉTROPOLITAIN

25 & 26 AVRIL 2026

65 ÉQUIPES

2P ÉQUIPE

- En musique -
avec la Banda *La Débandade*
& *Houlin' Rabbits (Blues)*

→ **INSCRIPTION SUR [LESTOQUESDELADALLE.FR](http://lesttoquesdeladalle.fr)**

* PARC DE L'ERMITAGE (LOIRMONT), PARC CARRIET (LOIRMONT), PARC DE SEGUINAUD (BASSESS), PARC ROZIN (BASSESS), PARC DE BEAUVAL (BASSESS), LAC DE LA BLANCHE (AMBARÈS-ET-LAURAVE).

Nouvelle-Aquitaine **BORDEAUX MÉTROPOLÉ** **GpV RIVE DROITE** **LOIRMONT** **Ville de Bassens** **AMBARÈS & LAURAVE**

SAMEDI 25 avril 2026.

1/ PARC DE L'ERMITAGE, LORMONT

Rue des Iris.

. 7h15 Retrait des dossards, remise du pack participant, collation.

. 8h45 – 9h30 :

Première épreuve DV26 - jeu de piste de l'Ermitage.

Départ des équipes toutes les 10 secondes.

Epreuve limitée à 45 mn.

Environ 5 km.

. 9h35 à 10h05 : transfert de 2 km en VTT jusqu'au Parc Carriet

2/ PARC CARRIET, LORMONT

. 10h15 à 11h15 :

Seconde épreuve DV26 - Laser Run Carriet

1 boucle de 480 m à faire deux fois (1 boucle par participant),

Départ des équipes par 10 équipes,

Zone de tir composée de 10 cibles.

. 11h30 à 12h00 : transfert de 2.5 km jusqu'au Parc de Séguinaud

3/ PARC SEGUINAUD, BASSENS

. 12h15 à 13h00 :

Troisième épreuve DV26 – Epreuve de course d'obstacle Séguinaud

Epreuve de course d'obstacles de 2.8 km dans le Parc de Séguinaud.

. 13h15 à 14h15 :

REPAS, Parc de Séguinaud

Repas à l'Escale de Séguinaud.

. 14h30 à 15h00 : transfert de 1.8 km en VTT jusqu'au Parc du Rozin

4/ PARC DU ROZIN, BASSENS

. 15h15 à 15h45 :

Quatrième épreuve DV26 – Course à pied en relais

Course à pied en relais sur un parcours sinueux (6 tours soit 6 relais et un parcours total de 4.2 km).

. 15h50 à 16h15 : transfert de 2.3 km en VTT jusqu'au Parc Beauval.

5/ PLAINE DE BEAUVAL, BASSENS

. 16h30 à 17h15 :

Cinquième épreuve DV26 – Epreuve d'Escalade

Epreuve d'escalade. Un seul participant par équipe.

. 17h30 à 18h15 : transfert de 5.5 km en VTT jusqu'au complexe sportif Lachaze / Ambarès.

AMBARES ET LAGRAVE

. 20h à 23h30 - Repas et soirée à Ambarès et Lagrave

Marché de producteurs locaux,

Soirée musicale avec le groupe « Howlin'Rabbits ». Repas et couchage.

DIMANCHE 26 avril 2026.

8h00 - Petit déjeuner à Ambarès et Lagrave

Complexe sportif Lachaze, 8 avenue de Grandjean.

. 8h30 à 9h00 : transfert de 1.6 km au Lac de La Blanche

6/ LAC DE LA BLANCHE, AMBARES ET LAGRAVE

. 9h15 à 10h45 :

Sixième épreuve DV26, épreuve de canoës.

Parcours de 1100 m à faire 3 fois (3300 m) en canoës sur le Lac de La Blanche.

. 11h00 à 11h45 :

Septième et dernière épreuve du DV26, épreuve de Run and bike final.

Parcours de 4.5 km au bord du Lac de La Blanche.

. 12h00 à 13h15 : transfert de 10.8 km en VTT au Parc de l'Ermitage à Lormont

PARC DE L'ERMITAGE, LORMONT

. 13h15 à 14h00 : retour aux voitures et prise de douches au Gymnase des Iris.

A partir de 14h15 (jusqu'à 16h00) :

. Repas,

. Super tirage au sort,

. Remise des récompenses,

. Fin de la manifestation.