



# LIVRET PARTICIPANTS



# SOMMAIRE

<b>INFORMATIONS ...</b>	<b>P2 À 4</b>
<b>SÉJOUR 100% NATURE À MADINE ...</b>	<b>P5</b>
<b>LES ACTIVITÉS ...</b>	<b>P6 À 8</b>
<b>LA RESTAURATION ...</b>	<b>P9 À 11</b>
<b>LES HÉBERGEMENTS ...</b>	<b>P12 À 15</b>
<b>LES FOULÉES DE MADINE ...</b>	<b>P16</b>
<b>LIGHT ON RUN MADINE** 2022 ...</b>	<b>P17 À 19</b>
<b>LIGHT ON RUN MADINE** 2023 ...</b>	<b>P21 À 24</b>
<b>RAVITAILLEMENT ...</b>	<b>P25</b>
<b>SÉANCES CLÉS ...</b>	<b>P26 À 27</b>
<b>LES CHAUSSURES ...</b>	<b>P28 À 29</b>
<b>NOS PARTENAIRES ...</b>	<b>P30</b>
<b>CONTACT ...</b>	<b>P31</b>

# LAC DE MADINE

## ADRESSE

Lac de Madine, 55210 NONSARD LAMARCHE

Parking Gratuit

## ANIMAUX

Nos amis les animaux sont acceptés.

Important : Les chiens doivent être tenus en laisse sur l'ensemble du site. Ils sont interdits de baignade et d'accès aux plages

## ACCÈS VOITURE

Dijon via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

Luxembourg via l'A31 (sortie 30A – Jouy aux Arches)

Reims via A4 (sortie 32 – Fresnes en Woevre/Pont à Mousson)

Nancy via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

GPS : 48,91852° N, 5,733335° E

Train : Gare de Pont à Mousson à 43 minutes, Gare de Toul à 46 minutes, Gare de Pagny sur Moselle à 49 minutes

# LAC DE MADINE



Le Lac de Madine est une étendue d'eau de 1100 hectares mais également une réserve nationale de chasse et de faune sauvage s'étendant sur 1735 hectares au cœur du Parc Naturel Régional de Lorraine. Le Lac de Madine vous accueille toute l'année dans un environnement naturel préservé et vous propose de nombreuses activités autour du sport, de la découverte et de la détente. L'accès au Lac est libre et gratuit pour tous les visiteurs et ces derniers peuvent avoir accès à deux sites différents : le site de Nonsard et le site de Heudicourt. Le départ et l'arrivée du LIGHT ON RUN Madine\*\* se déroulent à Madine 1, du côté de Nonsard.





madine

Vivez  
un séjour  
100%  
nature



LAISSEZ-VOUS CHARMER PAR NOS LOGEMENTS.  
QU'ILS SOIENT INSOLITES OU PLUS CLASSIQUES, À  
COUP SÛR VOUS AUREZ LA TÊTE DANS LES ÉTOILES.

> GÎTES ★★★  
4 ou 6 places

> ROULOTTES  
2 ou 4 personnes

> CAMPING

> AIRES DE  
CAMPING CARS



POUR PLUS D'INFORMATIONS



03 29 89 32 50

contact@lacmadine.com





madine

## ACTIVITÉS TERRESTRES

LAISSEZ-VOUS TENTER PAR NOS  
DIFFÉRENTES ACTIVITÉS TERRESTRES  
POUR LES GRANDS ET LES PETITS.

- › CENTRE ÉQUESTRE
- › GOLF
- › STRUCTURES GONFLABLES
- › MINI-GOLF
- › ACCROBRANCHE
- › PETIT TRAIN
- › LOCATION DE CYCLES : ROSALIES, VÉLOS COUCHÉS, VTC ...

## ACTIVITÉS NAUTIQUES

LE PLAISIR DE L'EAU SOUS  
TOUTES SES FORMES...



- › BATEAU PROMENADE
- › AQUA PARC
- › LOCATION : PADDLE, CANÔÉ, PÉDALO, CATAMARAN, OPTIMIST, GRAND VOILIER ...



POUR PLUS D'INFORMATIONS



03 29 89 32 50

contact@lacmadine.com



# LES ACTIVITÉS

## NAUTIQUES

Une multitudes d'activités

**CENTRE NAUTIQUE**

Heudicourt

**AQUAPARC**

Nonsard

**PORT**

Nonsard

**CLUB DE PLONGÉE**

Heudicourt

**BAGNADE SURVEILLÉE**

Heudicourt Nonsard

**PÊCHE**

Nonsard

**BATEAU PROMENADE**

Nonsard

**LOCAVEL**

Nonsard

**DIVOTOURBIKING - LOCATION NAUTIQUE**

Heudicourt

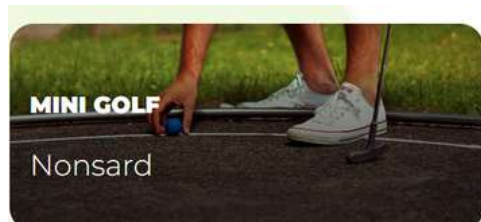
Éprouvez la saine fatigue d'une journée en plein air, avec toutes les activités sportives pouvant être pratiquées sur notre site. Bateau pédalier, bateau électrique, canoë, water ball et promenade en voilier.



# LES ACTIVITÉS

## TERRESTRES

Une multitudes d'activités



Éprouvez la saine fatigue d'une journée en plein air avec toutes les activités sportives pratiquées sur notre site. Parcours mini-golf, location de V.T.T, tandem, vélo électrique, voiturette, Kart... Promenade en petit train ou calèche.



# LA RESTAURATION

## NONSARD

3 restaurants

### BISTROT LE FOC

Huitres  
Crevettes  
Bulots  
Charcuterie et fromage  
du mardi au dimanche



### BAR DE LA PLAGE

Assiettes chaudes,  
Paninis, hot dogs, frites,  
Boissons chaudes et froides  
Glaces, Granités,  
Gaufres, crêpes, churros,  
Rotisserie (uniquement le week-end)  
ouvert tous les week-ends

# LA RESTAURATION

## NONSARD

3 restaurants



### BRASSERIE DU PORT

En terrasse avec vue sur le lac ou à l'intérieur dans un décor contemporain vous y trouverez une cuisine avec de bonnes pièces de viandes grillées en passant par la pause glacée.

du mardi midi au dimanche midi et du vendredi soir au samedi soir



# LA RESTAURATION

## AUX ALENTOURS

plusieurs restaurants



**LE RENDEZ-VOUS  
DES SAVEURS**



**AUBERGE DU  
CHARDON LORRAIN**



**LA CARLINGUE À  
MÉMÉ**



**LE MAD'IN**



**LES ESSARTS**



**PIZZERIA LE CAPRICE**



**LA CASA MIA**

# LES HÉBERGEMENTS

## GÎTES 3\*\*\*

À partir de 2 nuitées minimum



Situés en bordure du lac, dans un endroit calme, les 30 gîtes de 4 ou 6 places sont parfaits pour un séjour en famille ou entre amis.



- un salon avec banquette et télévision
- une cuisine équipée (cuisinière électrique, réfrigérateur avec petit congélateur, four, micro-ondes, vaisselle)
- deux chambres avec un lit double et 2 lits simples ou 4 lits simples
- une salle de bain avec douche et lavabo & WC
- une terrasse avec salon de jardin

# LES HÉBERGEMENTS

## CHAMBRES

Profitez de toutes les activités la journée et du confort la nuit



Situées à Heudicourt, les chambres sont équipées :

- d'une salle d'eau avec douche, lavabo et WC
- 2 lits simples (draps fournis)
- d'un écran plat et de la TNT.



1 nuit pour une personne : 45 euros

Petit déjeuner : 7 euros

# LES HÉBERGEMENTS

## ROULOTTES

Hébergement insolite

Rien de mieux que la Roulotte en bois pour passer un séjour original en famille, entre amis, ou en amoureux.

Profitez d'un environnement insolite et apaisant à proximité du lac.



6 roulottes (Myrtille, Griotte, Mirabelle, Bergamote, Questche, Madeleine) sont proposées, dont une pour les personnes à mobilité réduite.

# LES HÉBERGEMENTS

## PLEIN AIR

Choisissez votre aire de séjour

Le Lac de Madine dispose de plusieurs aires de stationnement spécialement prévues pour les campings-cars.

Des emplacements confortables aménagés eau et électricité ainsi que des emplacements classiques vous sont proposés à Madine Nonsard et Madine Heudicourt.



**CONTACT ET PLUS  
D'INFORMATIONS SUR  
[LACMADINE.COM](http://LACMADINE.COM)**

# COURIR À MADINE

## DES FOULÉES DE MADINE AU LIGHT ON RUN MADINE\*\*

Historiquement, les foulées de Madine se déroulaient chaque année le jeudi de l'ascension sur un format 10km et 20km autour du lac.



- En 1989 se déroule la première édition des foulées de Madine
- En 2019, les foulées de Madine fêtent leur 30 ans, ce sera la dernière édition.
- En 2022, LIGHT ON RUN relance cette course mythique avec une première édition réussie.



# LIGHT ON RUN

## MADINE\*\* 2022

Première édition: 10km\* & Semi-Marathon\*\*

● **TOTAL DE 719 INSCRITS**

● **DE 15ANS À 83ANS**

● **451 HOMMES**

● **268 FEMMES**



# LIGHT ON RUN

## MADINE\*\*\* 2022

Les résultats du 10km\*



**NICOLAS DALMASSO 31MIN29SEC**  
**ALICE MICHEL 37MIN08SEC**



**SÉBASTIEN LAURIER 32MIN08SEC.**  
**ALEXIA VAN TOL 38MIN56SEC.**



**OLIVIER CABRERA 33MIN10SEC.**  
**ANA RITAFERREIRA 40MIN37SEC.**

# LIGHT ON RUN

## MADINE\*\* 2022

Les résultats du Semi-Marathon\*\*



**CHRISTOPHE CHATELAIN 1H13MIN24SEC**  
**SONIA HUGUET 1H26MIN09SEC**



**BENJAMIN TOUZÉ 1H14MIN40SEC.**  
**VINCENT MURIE 1H35MIN56SEC.**



**SÉBASTIEN WACQUANT 1H17MIN51SEC.**  
**GWENDOLINE THOMAS 1H38MIN36SEC.**

# LIGHT ON RUN

## MADINE\*\* 2023

Quelques minutes avant chacun des départs, les informations nécessaires au bon déroulement de votre course vous seront rappelées lors d'un Briefing.



Les sujets suivants seront notamment évoqués :

- Balisage : Suivez les marques de bombe orange au sol, les petits drapeaux oranges et les éventuelles rubalises
- Numéro d'urgence : Retrouvez le sur chaque dossard.
- Ecoresponsabilité : Veillez à respecter le site de course et les parcours.
- Réseaux sociaux : Si vous le souhaitez, partagez votre expérience en taguant @lighton\_run !

# LE PROGRAMME

## ADRESSE

Lac de Madine, 55210 Nonsard-Lamarche

## MERCREDI 17 MAI 2023

18h - 19h : Retrait des dossards au Lac de Madine

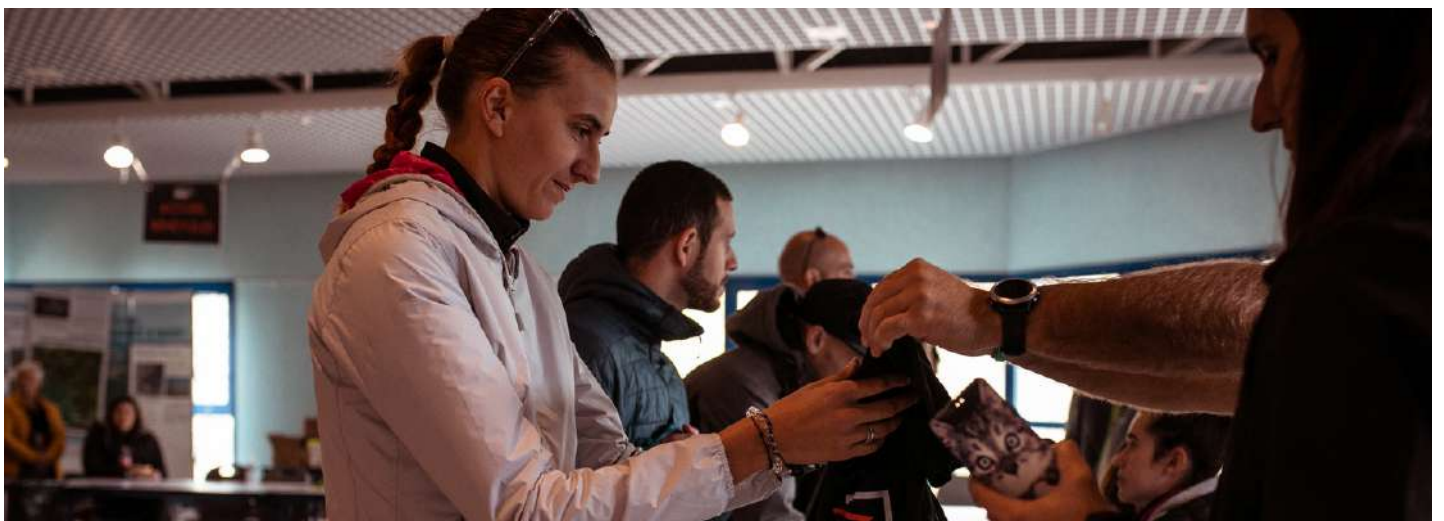
## JEUDI 18 MAI 2023

7h00 - 9h45 : Retrait des dossards

9h45 : Départ 10KM\*

10h00 : Départ Semi-Marathon\*\* (21,1 km)

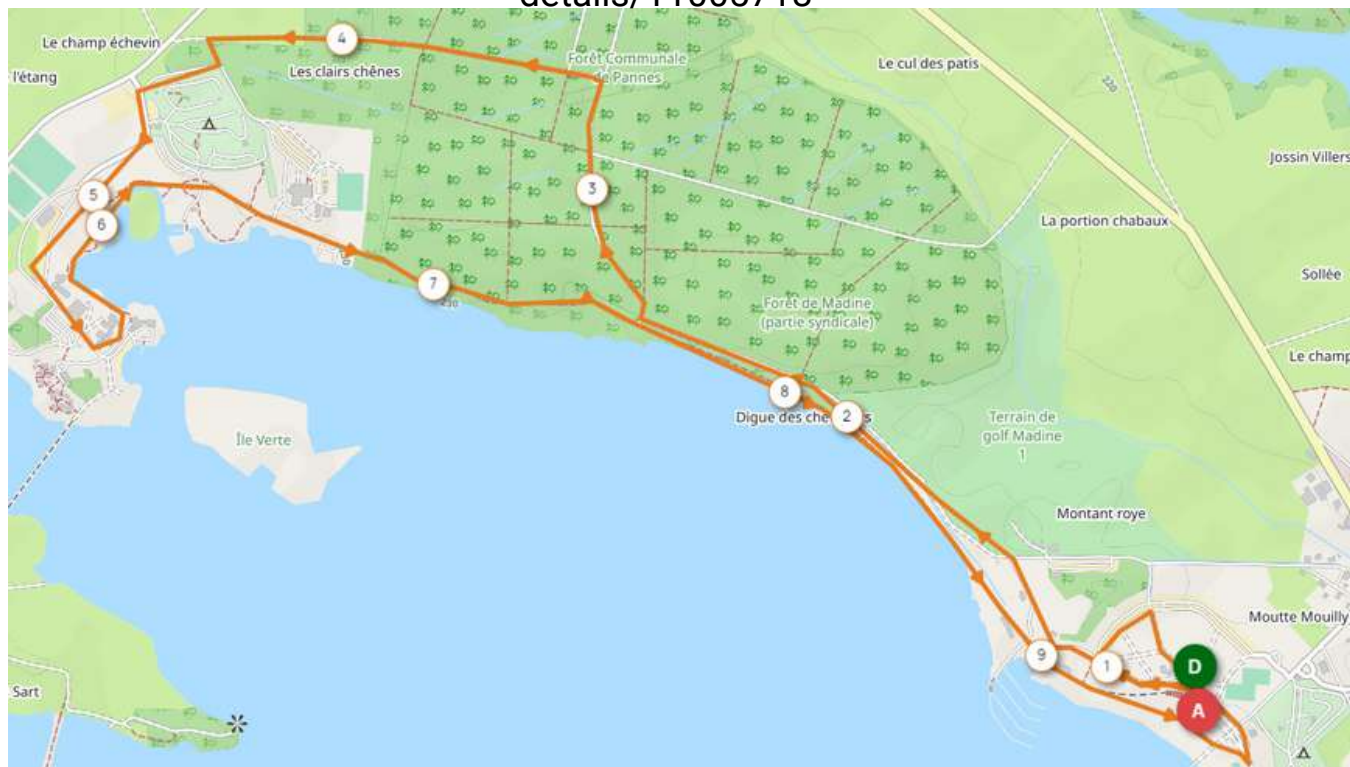
12h30 : Remise des récompenses



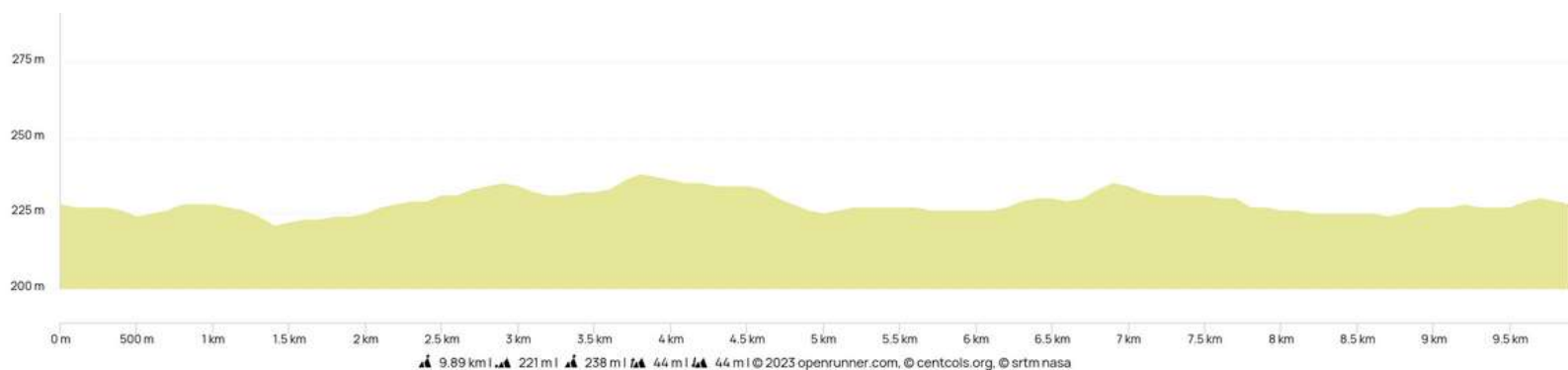
# LES PARCOURS

## 10KM\*

<https://www.openrunner.com/route-details/11005718>



Le parcours de 10 km est plat avec un dénivelé positif et négatif de 44 mètres. Il alterne route, chemin et sentier de forêts. Idéal pour tenter de battre son record !

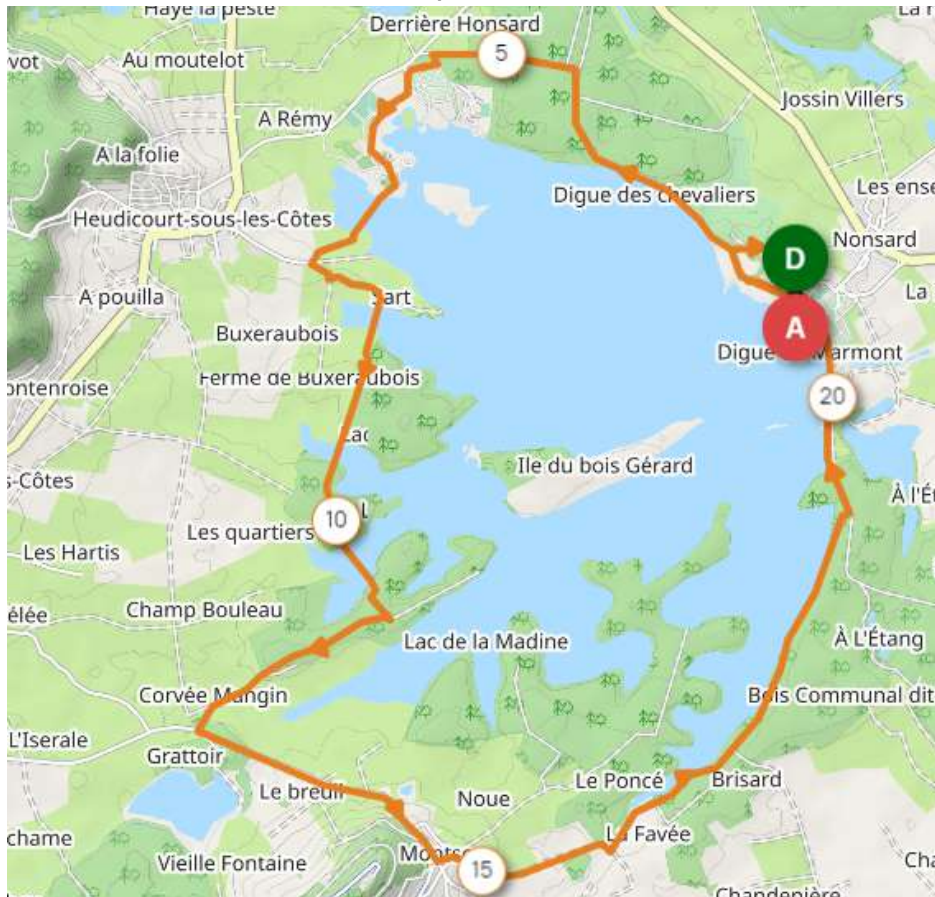


1 ravitaillement solide et liquide au kilomètre 5

# LES PARCOURS

# SEMI-MARATHON\*\*

<https://www.openrunner.com/route-details/11005643>



Le parcours du Semi-Marathon est relativement plat avec un dénivelé positif et négatif de 154 mètres. Il alterne route, chemin et sentier de forêts. Le parcours va s'élever dans le village de Montsec avec une petite bosse !



3 ravitaillements solides et liquides au kilomètres 7, 13 et 15

# PLUS D'INFORMATIONS

## PARKINGS

Des parkings gratuits sont à votre disposition sur le site du Lac de Madine..

## TARIFS

10KM\* : 15 €

Semi-marathon\*\* : 21 €

## RETRAIT DES DOSSARDS

Pensez à prendre une pièce d'identité pour pouvoir retirer votre dossard.

## COURSE DURABLE

Des zones de propreté seront mises en place au niveau des ravitaillements pour jeter vos déchets.

## SECOURS

Des secouristes seront présents sur le site toute la journée.

## SANITAIRES

Des sanitaires sont accessibles à tous et il est possible pour les participants de se doucher après la course.

## RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles dimanche dès 14h sur le site [www.lightonrun.com](http://www.lightonrun.com).





# LE RAVITO

## SEMI-MARATHON\*\*

Outre l'aspect psychologique, cela peut apporter un petit coup de boost dans les derniers kilomètres. Un seul gel suffit sur semi-marathon, à prendre entre 20 et 30 minutes avant l'arrivée. Surtout, pense à te ravitailler en eau. Quelques gorgées d'eau au kilomètre 10 et kilomètre 15 permettent de garder la gorge humide et avoir un petit apport hydrique, surtout s'il fait plus de 20 degrés.



## 10KM\*

S'il fait très chaud ou l'air très sec, regarde si un ravitaillement est prévu à mi-course. Tu peux ainsi boire quelques gorgées pour éviter d'avoir la bouche sèche ou pâteuse

Mais hors période très chaude, tu n'as normalement pas besoin de te ravitailler en eau et nourriture sur un 10km.

# SÉANCE CLÉ

## 10KM\*

Avant de commencer les séances d'entraînement pour le 10 km, il est important de rappeler que la course se déroule à environ 85% de la VMA. De plus, ces séances visent à améliorer l'allure spécifique du coureur et doivent idéalement être précédées d'une période d'entraînement axée sur le foncier, le renforcement musculaire et les séances de fractionnés plus courts. Il convient également de noter que ces séances d'entraînement peuvent être éprouvantes pour l'organisme et qu'il est donc déconseillé d'en effectuer plus d'une par semaine. Enfin, il est préférable d'éviter de planifier des séances de ce type la semaine précédant une compétition.

### ÉCHAUFFEMENT

15minutes à votre allure de footing lent  
+ 5minutes de gammes athlétiques.

### 5\*1000M

récupération 1min45 les 1000 m doivent être courus 5 à 10 secondes/km plus rapidement que l'allure ciblée le jour de la course.

### RETOUR AU CALME

10minutes de footing très lent et la séance est terminée.



# SÉANCE CLÉ

## SEMI-MARATHON\*\*

Avant de commencer l'article, quelques rappels. Le semi-marathon est couru entre 80 et 85 % de la VMA ou 85 à 90 % de la FCM (fréquence cardiaque maximale). Un autre élément qui peut vous donner une idée de votre potentiel sur le semi, votre record personnel sur le 10 km. L'effort sur les 2 épreuves est relativement similaire. En moyenne, il faut ajouter 10 à 15 secondes par km à son record sur le 10 km pour évaluer son temps sur semi. Exemple : un coureur valant 40 min au 10 km pourra espérer un chrono autour de 1h28 sur le semi.



### ÉCHAUFFEMENT

20minutes à votre allure de footing lent + 5minutes de gammes athlétiques.

### 3\*3000M

récupération 1min30. La pause entre les séries est très courte, l'objectif est de ne pas faire retomber le cardio trop bas, afin de garder un rythme cardiaque proche de celui du semi sur l'ensemble de la session.

### RETOUR AU CALME

15minutes de footing très lent et la séance est terminée.

Cette sortie est à réaliser la semaine précédant la course. Elle sert de dernier test pour valider l'allure.

# LES CHAUSSURES

Les plus performantes sur le 10km en 2022 !



**NIKE : VAPORFLY 2**



**ADIDAS : ADIZERO ADIOS PRO 2**



**ASICS : METASPEED SKY**



# LES CHAUSSURES

Les plus performantes sur le Semi-Marathon en 2022 !



**NIKE : ALPHAFLY**



**ADIDAS : ADIZERO ADIOS PRO 3**



**ASICS : METASPEED SKY+**



# NOS PARTENAIRES



30

# CONTACT

**MERCI !**

**CONTACT :**  
**hello@lightontri.com**  
**06 37 08 97 57**



[www.lightonrun.com](http://www.lightonrun.com)

