



GUIDE DU GRIMPEUR COUREUR

CLIMB & RUN 2026

Samedi 3 octobre 2026 • BeBloc

15 minutes de grimpe pour gagner des secondes bonus, une transition chronométrée, puis une course à pied.
Deux disciplines, un seul classement.

Table des matières

1.	<i>Bienvenue au Climb & Run</i>	2
2.	<i>Programme & horaires</i>	2
3.	<i>Accès & parking</i>	2
4.	<i>Accueil & retrait du dossard</i>	3
5.	<i>Dossard & chronométrage</i>	3
6.	<i>Fonctionnement et règlement</i>	3
7.	<i>Arrivée & résultats</i>	5
8.	<i>À votre service</i>	5
9.	<i>Les partenaires de l'événement</i>	5

1. Bienvenue au Climb & Run

Bienvenue au Climb & Run BeBloc !

Le principe : associer une épreuve de bloc courte et intense à une course à pied. Pendant 15 minutes, chaque bloc réussi vous fait gagner des secondes. Dès la fin de la grimpe, le chrono RUN démarre : la transition fait donc pleinement partie de la course.

EN UNE LIGNE

CLIMB 15 min → TRANSITION → COURSE → FINISH

L'objectif : être efficace en grimpe, rapide en transition et donner le meilleur sur la course à pied — le tout dans une ambiance sportive et conviviale.

2. Programme & horaires

Les horaires ci-dessous correspondent aux heures de START de la partie grimpe. Un départ sera donné toutes les 15 minutes.

Catégorie	Fenêtre des départs CLIMB	Départs
TEENS	13h30 → 14h00	toutes les 15 min
POWER	14h15 → 15h30	toutes les 15 min
FUN	15h45 → 16h30	toutes les 15 min

Votre heure de départ exacte sera affichée à l'accueil, ainsi que sur le site internet de BeBloc la veille de la course.

Quand arriver ?

Prévoyez d'arriver à BeBloc au moins 45 minutes avant votre heure de départ. Vous aurez ainsi le temps de retirer votre dossard, préparer votre zone de transition, vous changer, vous échauffer et rejoindre la zone de départ.

3. Accès & parking

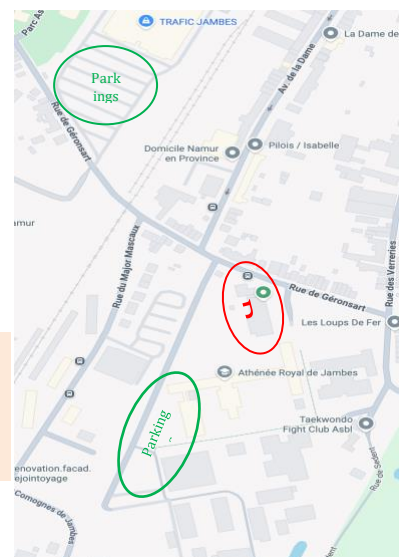
Le Climb & Run se déroule à BeBloc – Rue de Géronsart 148 à 5100 Jambes.

Parkings accessibles :

- En venant de l'Avenue de la Dame, prendre à peu près tout droit vers l'Athénée Royal de Jambes. Un parking de 130 places se trouve à l'arrière du bâtiment.
- Autre possibilité : le parking du Trafic de Jambes, de l'autre côté de chemin de fer.

PARKING

Merci d'utiliser les emplacements prévus, de ne pas bloquer les accès et de respecter les riverains.



4. Accueil & retrait du dossard

À votre arrivée, rendez-vous à l'accueil afin de retirer votre dossard pucé et votre matériel de transition.

Avec votre dossard, vous recevez 1 sac de transition et 1 étiquette portant votre numéro de dossard.

Collez l'étiquette sur le sac, placez-y vos baskets, puis accrochez le sac au crochet correspondant à votre numéro de dossard dans la zone de transition. Une gourde personnelle peut être placée avec votre matériel de transition.

Soyez prêt dans la zone de départ avant votre heure de START CLIMB.

5. Dossard & chronométrage

Le chronométrage officiel est assuré au moyen d'un dossard pucé. Le dossard pucé étant réutilisable, il vous est demandé de le rendre à l'organisation en fin de course.

POSITION DU DOSSARD

CLIMB : dossard visible DANS LE DOS.

RUN : dossard visible DEVANT.

À PRÉVOIR

Prévoyez un porte-dossard ou des épingles de sûreté. Un porte-dossard est particulièrement pratique : il permet de faire pivoter rapidement le dossard pendant la transition. Si vous utilisez des épingles de sûreté, organisez-vous pour pouvoir repositionner le dossard.

Les points de chronométrage

Le chrono de la partie RUN démarre immédiatement à la fin des 15 minutes de grimpe. Une transition rapide fait donc partie de la stratégie de course.

Le temps de transition est inclus dans le temps RUN.

Un tapis de chronométrage est placé à mi-parcours.

Un tapis de chronométrage est placé à l'arrivée.

6. Fonctionnement et règlement

3 catégories sont proposées, à vous de choisir celle qui vous challenge le plus.

Catégorie	Grimpe	Course
TEENS • 12–18 ans (éventuellement ouvert aux plus âgés)	Vert → Bleu	2,5 km
FUN	Vert → Rouge	5 km
POWER	Vert → Jaune	10 km

6.1. CLIMB

La partie CLIMB dure exactement 15 minutes. Tous les blocs des espaces adultes (intérieur et extérieur) font partie de la compétition, à l'exception de certaines zones qui seront bloquées par de la rue-balise afin de garantir la sécurité et la circulation.



Les participants grimpent par vagues de maximum 15 personnes. Afin d’être concentré sur l’escalade, les grimpeurs seront suivis par des arbitres qui enregistrent les blocs réussis.

Pour être validé, un bloc doit être démarré avec la main gauche sur la prise étiquetée « G » et la main droite sur la prise étiquetée « D ». Le top est validé lorsque la dernière prise est touchée par les 2 mains durant 3 secondes.

Un bloc ne peut être grimpé et comptabilisé qu’une seule fois.

À la fin des 15 minutes, arrêtez immédiatement de grimper et rejoignez la transition.

Chaque bloc validé réduit votre temps final. À vous de choisir entre quantité de blocs et difficulté.

Vert	Mauve	Noir	Bleu	Rouge	Orange	Jaune
5 sec.	10 sec.	20 sec.	30 sec.	45 sec.	60 sec.	90 sec.

6.2. Transition

Au coup de sifflet annonçant la fin des 15 minutes de grimpe, courez vers la zone de transition et rejoignez le crochet portant votre numéro de dossard. La zone de transition n’est pas accessible avant le coup de sifflet.

Retirez vos chaussons, enfiler vos basket et rangez votre matériel d’escalade (chaussons, sac à magnésie,...) dans le sac. Replacez votre sac de transition sur le crochet portant votre numéro.

Faites passer votre dossard du dos vers l’avant et partez au plus vite sur la partie RUN, le chrono tourne déjà !

6.3. RUN

En fonction de la catégorie que vous avez choisie, 3 distances sont possibles :

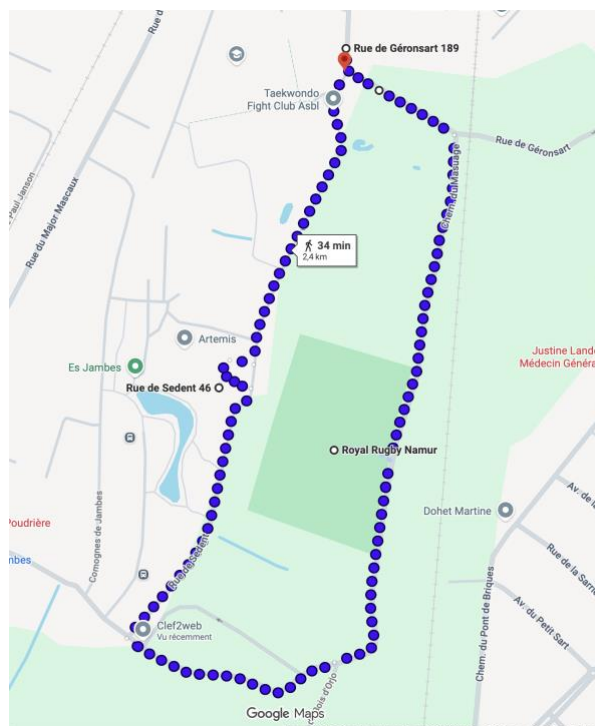
Catégorie	Distance	Boucles	Dénivelé +
TEENS	2,5 km	1	36 m
FUN	5 km	2	72 m
POWER	10 km	4	145 m

Sur le parcours de la course à pied, le dossard doit être porté devant et rester visible.

Un tapis de chronométrage est placé à mi-parcours, un autre est placé à l’arrivée.

Il n’y a pas de ravitaillement sur le parcours.

Les catégories FUN et POWER effectuent plusieurs boucles. Restez attentif au balisage et au décompte de vos boucles.



La sortie de BeBloc se fait par le jardin, et les coureurs filent par le côté sud du bâtiment, pour traverser les zones de parking de l'Institut Mariette Delahaut et rejoindre le parcours.

Le parcours est ouvert à la circulation, le Code de la route reste d'application pendant toute la partie course à pied. Restez attentif aux véhicules, cyclistes, piétons et autres usagers.

Suivez le balisage du parcours et les indications de l'organisation, des signaleurs seront présents à chaque croisement de route. La présence d'un signaleur ne dispense jamais le participant de rester vigilant.

En cas de problème, prévenez le signaleur ou le membre de l'organisation le plus proche.

PRUDENCE AVANT PERFORMANCE

La sécurité prime toujours sur le chrono.

7. Arrivée & résultats

Votre temps RUN s'arrête lorsque vous franchissez le tapis de chronométrage à l'arrivée.

Après l'arrivée, récupérez votre sac de transition auprès de l'organisation. Le numéro du sac doit correspondre à votre numéro de dossard ; le sac est remis en échange de votre dossard.

Le classement final est établi après déduction des secondes bonus gagnées pendant les 15 minutes de grimpe.

À L'ARRIVÉE

Une boisson sportive de récupération est offerte à chaque participant (*THRIVE PEAK*)

Les modalités précises de publication des résultats et d'éventuelles remises de prix seront communiquées par l'organisation.

8. À votre service

Après l'épreuve, vous pourrez profiter des installations de BeBloc :

- Vestiaires
- Douches
- Bar
- Cafétéria
- Petite restauration

Des casiers sont à votre disposition pour mettre vos affaires durant l'évènement, prévoyez votre propre cadenas pour le fermer. Aucune consigne n'est organisée.

Prenez le temps de récupérer, vous changer et profiter de l'ambiance de l'évènement.

9. Les partenaires de l'évènement



Bon CLIMB & RUN !