

DIM  
**23** 2019  
JUIN

DANS LE CADRE DE

**Faites  
DU Sport!**



**BRAVE**  
CHALLENGE



3<sup>ème</sup>  
Edition

**COURSE À OBSTACLES**

MULHOUSE • PLAINE SPORTIVE DE L'ILL



**Amusez-vous,  
dépassez-vous!**

PROPULSÉ PAR



*l'élan sportif*  
Une autre idée du sport

**LE BIEN COMME UN!**

INFOS ET RESERVATIONS

[www.brave-challenge.com](http://www.brave-challenge.com)

Pour organiser un évènement d'envergure, il faut savoir se structurer et avoir un entourage de qualité.

**L'Élan Sportif** propose la **3ème Edition de la Brave Challenge**. Il y a bien sûr d'une part le côté sportif de ce challenge mais surtout le vivre ensemble. Le maître-mot de ce challenge est le collectif.

Ensemble nous allons proposer une activité qui au-delà de la pratique sportive réunit les gens autour d'une cause simple et divertissante.

Le sport est l'un des meilleurs moyens d'unir les gens. En espérant que la Brave Challenge devienne un événement incontournable du Grand Est.



## SOMMAIRE

L'Elan Sportif.....	1
La Brave Challenge.....	2
L'édition 2019.....	3
Pourquoi Mulhouse ?.....	4
Le Challenge de la pente.....	5
Le Challenge entreprise et clubs de sport.....	6
Les obstacles.....	7
Le parcours.....	8
Le programme.....	9
Informations pratiques.....	10
Bilan.....	11
Contact.....	12



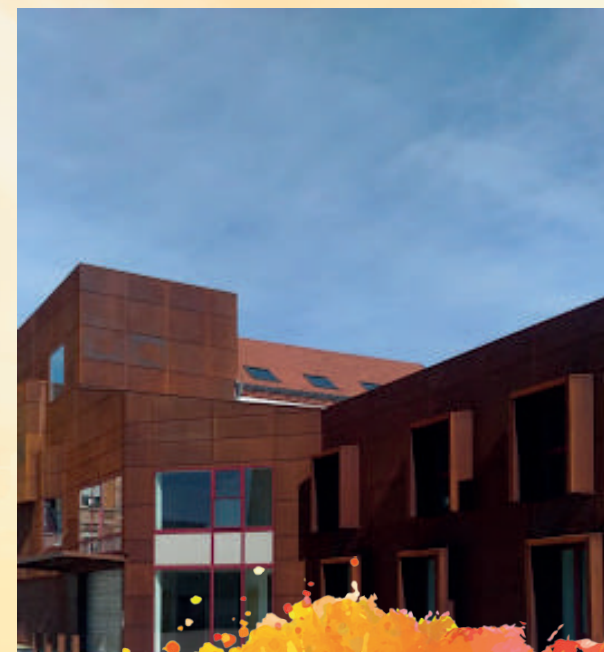
**L'ÉLAN SPORTIF** est depuis 12 ans une association d'éducation populaire et d'économie sociale et solidaire.

Elle recherche une mixité sociale dans la conduite de ces activités et inscrit ses rapports avec le public dans la réciprocité.

Nous privilégions une démarche de développement social. Nous développons une mise en réseau de différents acteurs (institutionnels, associatifs) et le développement de nombreux partenariats favorisant une mixité des publics accueillis.

Nos différentes actions sont indissociables de nos 3 valeurs prépondérantes soit : **le collectif, la citoyenneté et la convivialité.**

Un de nos plus grands projets depuis 3 ans est la réalisation du Brave Challenge qui a déjà réuni plus de 1500 personnes sur les deux dernières éditions.



PROPULSÉ PAR



**L'Élan Sportif**  
Une autre idée du sport

**LE BIEN COMME UN !**



## LE CONCEPT

La course à obstacles est une épreuve de running où sont proposés aux participants des obstacles à franchir et des défis. C'est une pratique souvent qualifiée d'extrême, mais c'est également un sport-loisir où des personnes de tout âge peuvent venir se dépenser, se dépasser et s'amuser. Cette discipline demande de l'endurance, de la force, de l'agilité, elle requiert également un esprit d'analyse, de solidarité et de respect sans faille.

L'essentiel est de se dépasser. Chaque personne possède ses propres limites. La course à obstacles permet à chacun de (re)prendre confiance en soi, en son corps et en son mental. Afin que chacun puisse se fixer des limites qui lui correspondent. Il existe des courses à obstacles de tous niveaux. Certaines sont parfaites pour s'amuser entre amis ou recommencer une activité physique, d'autres demandent une véritable préparation.

## D'OÙ VIENT CETTE PRATIQUE ?

Les courses à obstacles sont originaires des États-Unis où l'on pratique depuis de nombreuses années déjà, des défis du type Bootcamp qui s'inspirent directement des entraînements militaires.

## POURQUOI TEL SUCCÈS ?

L'engouement pour les courses à obstacles ne fait qu'augmenter. Elles doivent leur popularité à de nouveaux sports d'endurance tels que le cross fit ou le running intense.

Les participants cherchent à se lancer dans des défis toujours plus extrêmes, le but recherché étant le dépassement de soi.

## A QUI S'ADRESSE CETTE COURSE ?

La Brave Challenge s'adresse à un public large, il n'y a pas de barrière de sexe, d'âges ou de poids. La course est ouverte à partir de 15 ans révolus (avec autorisation parentale).

## OÙ ET QUAND ?

La Brave Challenge aura lieu le 23 juin 2019 dans le cadre de la «Faites du sport» à Mulhouse.

Après 2 Editions qui se sont avérés être une grande réussite la Brave Challenge revient cette année, plus complète que jamais !

Toujours organisée à Mulhouse dans le cadre de « Faites du sport » le 23 juin 2019, l'événement propose de nouvelles épreuves ainsi que 2 nouvelles courses pour les plus jeunes.

## **LA COURSE FUN ET MUSCLÉE :**

Les 2 courses historiques de la Brave Challenge se dérouleront désormais sur un parcours de 8 kilomètres, plus long que les années précédentes. Retrouvez également de nouveaux obstacles sur votre parcours. Quelle différence entre ces 2 courses ? La FUN est faite pour s'amuser et passer du bon temps tandis que la MUSCLÉE est chronométrée et est faite pour se surpasser.

## **LA NOUVELLE COURSE « TEEN »**

Cette course est ouverte à un public plus jeune afin de faire découvrir ce merveilleux sport qu'est la course d'obstacles. La course sera bien entendu plus courte et moins compliquée. La course TEEN est un parfait compromis pour les futurs experts de courses d'obstacles. Elle est ouverte de 12 à 16 ans et fait 2 kilomètres.

## **UNE COURSE FAMILY : LA MILLE PÂTES**

La course DES MILLES PÂTES, en partenariat avec VALFLEURI a été pensée pour les plus petits. Elle propose un parcours simple et ludique et a été conçue comme un parcours d'initiation aux courses à obstacles. Ouverte aux moins de 12 ans (accompagné d'un adulte).

La ville de Mulhouse qui nous a fait confiance l'année dernière pour l'organisation de la BRAVE CHALLENGE, nous renouvelle cette année, sa confiance!

### **FAITES DU SPORT**

La BRAVE CHALLENGE est organisée dans le cadre de la «FAITES DU SPORT» prévue à Mulhouse, le 23 juin prochain. C'est un événement incontournable pour les sportifs !

Organisée par la Ville, en partenariat avec l'Office Mulhousien des Sports, cette manifestation permet de découvrir toute la richesse de l'offre proposée par les clubs mulhousiens et de s'initier gratuitement à de nombreuses disciplines, y compris le handisport.

### **L'HISTOIRE**

Mulhouse, ville dynamique et plus «jeune» de France se veut résolument sportive! Elle bénéficie d'un environnement riche qui permet à la Brave Challenge de proposer un parcours d'obstacles naturels et de grandes possibilités d'installations. Le site des Berges de l'Ill offre un cadre idéal pour cette course.

Au fil des années, la Brave Challenge devient une course incontournable dans l'environnement sportif mulhousien, qui s'inscrit réellement dans le temps!



## Un challenge dans le challenge, pour encore plus de défi !

Cette année, une nouvelle épreuve a été mise en place, le Challenge de la pente, il s'agit d'une pente extrêmement raide à franchir.

Au début de celle-ci un chronomètre sera lancé. Il faudra alors monter le plus rapidement possible.

Le challenge sera ouvert à tout le monde que ce soit pour la course **FUN** ou la **MUSCLÉE**.

Un exercice périlleux qui va ravir les adeptes du sport.



## Le sport au service du TEAM BUILDING !

Un challenge dédié pour aux entreprises et les clubs de sports qui souhaitent profiter de l'événement BRAVE CHALLENGE pour renforcer la cohésion d'équipe dans leurs structures.

Vous pouvez défier vos collègues, clients ou partenaires de sport dans un esprit de franche camaraderie afin de resserrer vos liens.

Vivez un vrai moment d'entraide, de compétition et de bonne humeur. Venez défier les autres équipes de Mulhouse pour prouver que vous êtes les plus forts ou les plus funs.





# LES OBSTACLES

Voici quelques exemples d'obstacles qui seront disposés tout au long du parcours.





# LE PARCOURS

Le parcours de 8 Km suit les berges de l'IIL à Mulhouse





## NOUVELLE ÉDITION, NOUVEAU PROGRAMME

**13h30** Départ de la BRAVE FAMILY « Mille-pâtes » by Valfleury

Les plus jeunes auront l'honneur de débiter la course et de passer un bon moment. De 3 à 11 ans, les enfants pourront participer avec leurs parents à un parcours fun et adapté.

**13h45** Départ de la course TEEN

15 minutes plus tard ça sera au tour des adolescents de prouver ce qu'ils savent faire. Les jeunes de 12 à 15 ans eux aussi ont leur parcours et pourront venir se challenger sur 2 km d'obstacles et de fun.

**14h00** Départ de la course MUSCLÉE

Place aux choses sérieuses avec la course Musclée! Nos Challengers se livreront à une course contre la montre, les obstacles et les contraintes naturelles.

**15h00** Départ de la course FUN

1 heure plus tard ça sera au tour des participants de la Fun de finir en beauté ce programme. L'occasion de passer un moment convivial, de rigoler en solo ou à plusieurs.

Déguisez-vous pour encore plus de FUN !

Des animations pour les jeunes et les moins jeunes sont prévues toute la journée dans le cadre de la «Faites du Sport»

# INFORMATIONS PRATIQUES



Les inscriptions sont accessibles sur le site [www.brave-challenge.com](http://www.brave-challenge.com)

## TARIFS

COURSE MUSCLÉE - CHRONOMETRÉE	PRIX
Tarif individuel	25,00€ hors frais de gestion
Tarif d'équipe	20,00€ hors frais de gestion
Tarif entreprise & salle de sport	18,00€ hors frais de gestion

COURSE TEEN	PRIX
Tarif unique	5,00€ hors frais de gestion

COURSE FUN	PRIX
Tarif individuel	25,00€ hors frais de gestion
Tarif d'équipe	17,00€ hors frais de gestion
Tarif entreprise & salle de sport	15,00€ hors frais de gestion

COURSE FAMILY	PRIX
Tarif unique	3,00€ hors frais de gestion

## ACCESSIBILITÉ

Accès Tram :

Prendre le Tram n° 1 (Mulhouse Chataigner ) descendre à PORTE JEUNE puis prendre le Tram n°2 (Mulhouse Coteaux) et descendre à : Palais des sports

Accès voiture :

Sortie autoroute N°17 Lutterbach - Pfastatt - Mulhouse Dornach continuer sur : D20 / Rue de Thann puis prendre à droite.-Rue Léon Jouhaux ensuite prendre à gauche : Rue du Château Zu-Rhein et pour finir continuer tout droit jusqu'au rond-point Arrivée au Stade de l'III

Parking :

Les participants à la course seront invités à garer leur voiture sur la parking de la Fonderie. Un second parking, celui du champ de foire de Dornach sera quant à lui mis à disposition pour les spectateurs de la course.



La **BRAVE CHALLENGE** est désormais un événement bien enraciné dans la vie sportive mulhousienne, cette **3ème Edition** compte bien marquer les esprits avec de nouveaux obstacles et défis à relever.

L'objectif étant de réunir un maximum de personnes autour du sport pour accompagner le projet de dynamisation de la ville de Mulhouse, il y a là, une vraie opportunité de réaliser un événement durable !

Plus que jamais cette année, la BRAVE CHALLENGE est accessible à tous et à tous les âges, ce qui présage une belle évolution.



## CONTACT

Pour toute information complémentaire n'hésitez pas à nous contacter :

**Stéphane Hengy** : +33 (0)6 71 22 05 51

**Soraya Larit** : +33 (0)7 58 08 82 20

Mail : [elansportif@hotmail.fr](mailto:elansportif@hotmail.fr)



**COURSE À OBSTACLES**



Suivez toutes les actualités de la course sur le site officiel

[www.brave-challenge.com](http://www.brave-challenge.com)



[/bravechallenge](https://www.facebook.com/bravechallenge)



[/brave\\_challenge\\_mulhouse](https://www.instagram.com/brave_challenge_mulhouse)



[/bravechallenge](https://www.youtube.com/bravechallenge)



**COURSE À OBSTACLES**

[www.brave-challenge.com](http://www.brave-challenge.com)