

## PÉRIODE

**1 MOIS**

01.07 — 31.07.2026

## INSCRIPTION

**5.-**

Dossard + Niremونت 150g

## FORMAT

**SEGMENT STRAVA**

Chrono via GPS, tentatives illimitées

## RETRAIT

**CHEZ MANU**

Horaires d'ouverture larges

## 01 · AVANT

**INSCRIPTION & RETRAIT**

- Rendez-vous **chez Manu** avec ta finance d'inscription de 5.-  
*Aux horaires d'ouverture habituels*
- Tu repars avec ton **dossard imprimé (MSO)**  
*À porter pendant ta course*
- Et avec ton **morceau de Niremонт (150g)**  
*Fromage du coin, financé par l'inscription*
- Tout se fait **en une seule visite**  
*Plus besoin de revenir après le challenge*

## 02 · PENDANT

**LA COURSE**

- Télécharge l'**application Strava** (gratuite)  
*Disponible sur iOS et Android*
- Connecte un **GPS** : téléphone ou montre  
*Possibilité d'importer depuis ta montre après*
- Cherche le segment « **Niremонт up (from Village)** »  
*Sur Strava, dans la barre de recherche*
- Cours-le **quand tu veux** entre le 01 et le 31.07  
*Météo, horaire, jour : c'est toi qui choisis*
- **Tentatives illimitées** — seul ton meilleur temps compte

## 03 · APRÈS

**ENVOI DU RÉSULTAT**

- Ouvre ton activité Strava et copie le **lien public**  
*Activité > Partager > Copier le lien*
- Transmets-le par e-mail à **info@defisduniremont.ch**
- OU envoie-le-nous via les **réseaux sociaux**  
*Instagram, Facebook — DM ou tag*
- Mentionne ton **nom et prénom** dans le message  
*Pour qu'on t'identifie au classement*
- Tu peux **renvoyer un meilleur temps** jusqu'au 31.07

## ALTERNATIVE · PAS DE STRAVA ? PAS DE PROBLÈME


**PARTICIPE JUSTE POUR LE PLAISIR**

Pas envie de te prendre la tête avec une app, un GPS ou un chrono ? Tu peux aussi **relever le défi à ta façon**, à ton rythme, juste pour le plaisir d'aller en haut. Pas de classement, pas de pression — juste toi, le Niremонт et la satisfaction du sommet.

**SANS CHRONO**
*juste pour le défi personnel*

## RENDEZ-VOUS FINAL · À NE PAS MANQUER

**REMISE DE PRIX SPÉCIALE**  
**29.08.2026**

Remise de prix dédiée au Summer Challenge lors de la **5<sup>e</sup> édition des Défis du Niremонт**. Deux titres décernés : **la première femme** et **le premier homme** du classement Strava. Tous les participants sont attendus pour le podium.

**LE CALENDRIER COMPLET**

- **DÈS LE 01.07.2026**  
Ouverture des **inscriptions chez Manu** · récupère ton dossard et ton fromage à tout moment durant juillet
- **01.07 → 31.07**  
Le **challenge est ouvert**. Cours le segment quand tu veux, autant de fois que tu veux
- **31.07 – 23H59**  
Clôture des **envois**. Dernier délai pour transmettre ton lien d'activité Strava
- **29.08.2026**  
Remise de **prix** · première femme & premier homme, lors de la 5<sup>e</sup> édition des Défis du Niremонт

**QUESTIONS FRÉQUENTES**

## → JE N'AI PAS DE MONTRE GPS, JE PEUX PARTICIPER ?

Oui — **ton téléphone suffit**. Lance Strava avant de partir et garde-le sur toi pendant la course. Ou participe **sans Strava**, juste pour le plaisir.

## → LE SEGMENT STRAVA EST-IL PAYANT ?

**Non, le segment est gratuit**. L'inscription de 5.- couvre uniquement le dossard et le fromage.

## → PUIS-JE TENTER LE SEGMENT PLUSIEURS FOIS ?

**Autant de fois que tu le souhaites** entre le 01 et le 31 juillet. Seul ton meilleur temps est retenu pour le classement.

## → ET SI J'OUBLIE D'ENVOYER MON LIEN STRAVA ?

Sans lien reçu avant le **31.07 à minuit**, ton temps ne pourra pas être pris en compte au classement.


**PARTAGE TON SUMMER CHALLENGE !**

Photo au sommet, story de course, vidéo de la montée — montre-nous ton aventure et tague-nous sur les réseaux sociaux.

**@DEFISDUNIREMONT**

CONTACTE - NOUS

**INFO@DEFISDUNIREMONT.CH**

 OU VIA LES RÉSEaux SOCIAUX  
 @DEFISDUNIREMONT

**QUESTIONS ?**