



Première édition

17 Janvier 2026

Parc des Expositons - Quimper

SOMMAIRE

1. UN CONCEPT INÉDIT EN BRETAGNE
2. L'EXPÉRIENCE SPORTIVE
3. LES ATELIERS
4. LES FORMATS
5. L'OUTDOOR S'INVITE EN INDOOR
6. L'ÉVÈNEMENT EN IMAGES
7. EN BREF
8. INFOS PRATIQUES
9. CONTACT PRESSE



UN CONCEPT INÉDIT EN BRETAGNE

Bienvenue dans l'univers de l'ITX - In'Trail Xperience

“ Depuis plusieurs années, j'ai à cœur de créer des événements qui marquent les esprits en Bretagne. Après avoir lancé le **Grand Raid du Finistère** et le **Semi-marathon du Finistère**, j'ai voulu imaginer une nouvelle expérience, différente de ce que l'on connaît habituellement. Je réfléchis à ce format depuis 2020 et aujourd'hui je suis heureux de le voir se réaliser.

C'est ainsi qu'est née l'ITX – In'Trail Xperience : un **concept inédit en Bretagne** qui fusionne course à pied et ateliers de fitness. Plus qu'une compétition, c'est une aventure collective, intense et conviviale, où chacun peut venir se dépasser à son rythme.

Inspiré de l'outdoor, j'ai voulu amener les codes de la nature en indoor : le vent, la pluie, l'ambiance trail... tout cela recréé au cœur du **Parc des Expositions de Quimper**. L'idée est simple : proposer une expérience sportive unique, accessible à tous, et faire vibrer la Bretagne autour d'un format nouveau.

Pour cette **première édition**, nous attendons plus de **3 000 participants**. Mon ambition est claire : **faire de l'ITX une référence**, et offrir à chacun un rendez-vous dont il se souviendra longtemps.

- François Hinault - Organisateur d'évènements sportifs en Bretagne -

”



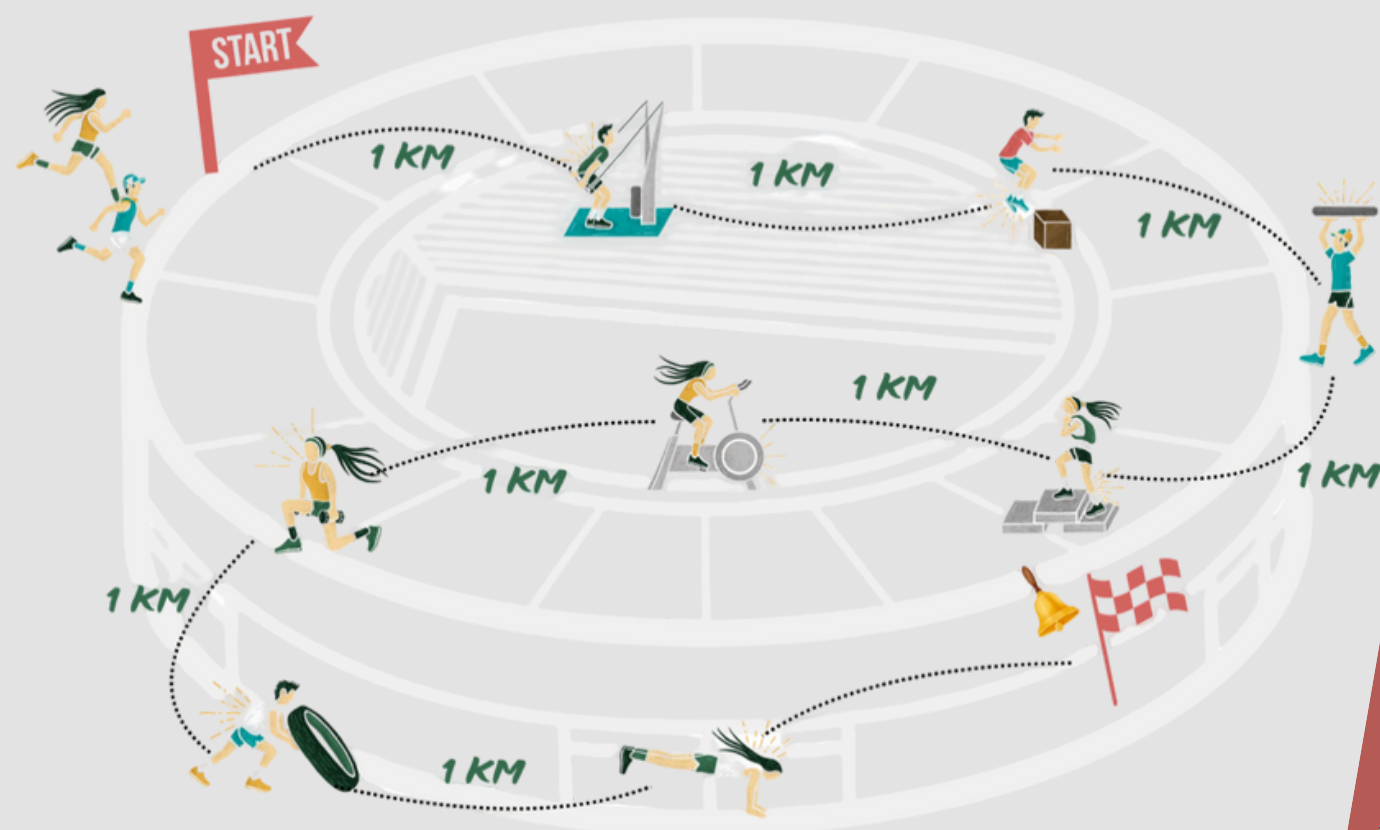
L'EXPERIENCE SPORTIVE

L'ITX ambitionne de devenir une référence incontournable : en Bretagne dès sa première édition, puis dès 2026 à travers une duplication dans plusieurs villes en France, avant de s'ouvrir à l'international en 2027

Le principe est simple : **1 km de course**, suivi d'**un atelier fitness**, répété **8 fois** pour former un **parcours de 8 km et 8 ateliers**.

Chaque atelier reprend des **mouvements clés du renforcement musculaire** que tout **coureur ou traileur** devrait intégrer dans sa préparation : fentes, sauts, exercices de gainage, travail de la puissance et de l'endurance.

Ces ateliers sont **adaptables à tous les niveaux**, aussi bien aux **adeptes de course** qu'aux **passionnés de fitness**.



LES ATELIERS

8 kilomètres de course, 8 ateliers de renforcement : un enchaînement pensé pour tester l'endurance, la puissance et la polyvalence. Chaque atelier reprend les fondamentaux du renforcement musculaire, indispensables à tout sportif.

1.

SKIERG



Sollicite le haut du corps et le cardio, comme un effort d'endurance en ski de fond

3.

PLATE CARRY



Marcher avec un disque tenu bras tendus au-dessus de la tête : un défi de force, stabilité et gainage.

5.

BIKERG



Comme sur un vélo de route, cet atelier pousse le cardio et les cuisses dans le rouge.

7.

RETOURNEMENT DE PNEUS



Puissance totale et explosivité pour manipuler des pneus imposants.

2.

BOX JUMP OVER



Explosivité et coordination pour franchir des caisses enchaînées, un test de puissance et d'agilité.

4.

ESCALIERS PYRAMIDE



Un clin d'œil à l'entraînement trail : endurance, puissance des jambes et gestion de l'effort dans la montée.

6.

DUMBBELL LUNGE



Fentes marchées avec haltères : un classique pour renforcer jambes et gainage.

8.

BURPEES DOUBLE JUMP



La touche finale : burpees explosifs avec double saut, pour terminer dans l'intensité et le dépassement.

LES FORMATS

UN CONCEPT, PLUSIEURS FAÇONS DE LE VIVRE

L'ITX s'adapte à tous les profils, du compétiteur aguerri au sportif curieux. Seul, à deux ou en équipe de quatre, chaque format propose le même enchaînement de 8 km et 8 ateliers... mais pas de la même manière.



SOLO

IN'TRAIL Xpress : la version accessible, idéale pour découvrir le concept.

8 km, 8 ateliers, dans une intensité progressive et ouverte à tous.

IN'TRAIL Xtreme : la version renforcée, pensée pour les plus aguerris.

Les mêmes ateliers, mais avec plus de charge, plus de répétitions, et un défi plus corsé.

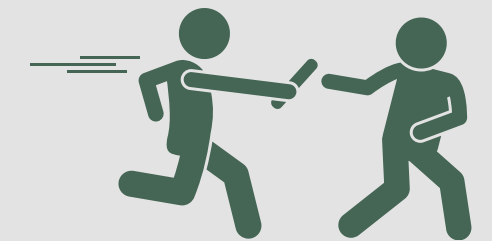


DUO

Tous les ateliers et les runs se réalisent à deux, côte à côte.

Les partenaires avancent ensemble du début à la fin et se partagent les ateliers.

L'esprit d'équipe et la solidarité sont au cœur du défi : s'encourager, se synchroniser, franchir chaque étape en binôme.



RELAIS À 4

La stratégie en équipe. Une équipe de 4 participants se partage le parcours.

Chaque athlète réalise 2 segments : 1 km de course + 1 atelier. Une fois son segment terminé, il passe le relais à son coéquipier.

Un format explosif, idéal pour un défi en famille, entre amis ou entre collègues.

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN FRANCE

L'outdoor s'invite en indoor

L'ITX ne se contente pas de mélanger course et fitness. Sa vraie différence réside dans sa capacité à ramener les sensations de l'outdoor... au cœur du Parc des Expositions de Quimper.

RECRÉER L'UNIVERS DU TRAIL EN SALLE

Les éléments naturels : pluie, vent et ambiance sonore reproduisent l'environnement d'une course en plein air.

L'ambiance : sons, lumières et décors immersifs plongent les participants dans une atmosphère digne des plus grandes aventures outdoor.

L'atmosphère : un décor immersif qui plonge les participants dans une aventure grandeur nature, sans quitter l'indoor.

POURQUOI EST-CE QUE C'EST UNIQUE ?

Pour les coureurs : une préparation idéale, qui associe endurance et renforcement fonctionnel.

Pour les sportifs fitness : une expérience différente, où l'effort prend une dimension collective et immersive.

Pour le public : un spectacle inédit, au plus près des athlètes, dans une ambiance digne des plus grands événements sportifs.



L'ÉVÈNEMENT EN IMAGES

Quand des images valent 1 000 mots... Courir, s'arrêter, se dépasser, repartir...
Voilà ce qu'est l'ITX. La meilleure façon de le comprendre ? Le voir.



EN BREF



**Un évènement unique en Bretagne :
course + fitness dans un seul format**



**Une immersion totale :
l'outdoor recréé en indoor**



**Une expérience collective :
chacun peut trouver son format**



**Un rendez-vous régional majeur :
une première édition avec 3 000 participants**

INFOS PRATIQUES

Rejoignez l'aventure et vivez le premier évènement
course & fitness en Bretagne !

17 Janvier 2026

Parc des Expositions - Quimper

Site web : www.intrailxperience.com

Contact organisation : contact@intrailxperience.com



[intrailxperience](https://www.instagram.com/intrailxperience)



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



[intrailxperience](https://www.linkedin.com/company/intrailxperience)





CONTACT PRESSE

Thida Vuillaume

06 40 29 69 26

thida@morgan-rp.com

[Accéder au kit presse](#)