



LE GUIDE POUR CONVAINCRE TON POTE DE PARTICIPER A L'ITX

(aussi appelé : "Comment faire craquer ton pote en moins de 5 minutes")





INTRAIL XPERIENCE - ITX

Transfert ce doc à tes potes qui ne comprennent pas vraiment ce qu'ils vont venir faire au parc des expos de Quimper le 17 et 18 Janvier 2026.

ALLONS-Y... 

L'ÉVÉNEMENT

BREF



**17 & 18
JANV.**
2026



**SALLE
D'EXPO**
QUIMPERCORNOUAILLE



+3000
ATHLÈTES



2000
VISITEURS



FORMATS

IN'TRAIL XTREME (INDIVIDUEL)
IN'TRAIL XPRESS (INDIVIDUEL)
IN'TRAIL 2X (ÉQUIPES DE DEUX)
IN'TRAIL 4X (ÉQUIPES DE QUATRE EN RELAIS)

POURQUOI DEVENIR **PARTICIPANT?**



**PARCE QUE C'EST UNE EXPÉRIENCE UNIQUE
EN FRANCE**



PARCE QU'ON PEUT LE FAIRE ENSEMBLE



PARCE QUE L'AMBIANCE EST FOLLE



**PARCE QU'IL N'A AUCUNE EXCUSE
VALABLE POUR REFUSER**





L'EXPERIENCE



L'In'Trail Xperience (ITX), c'est la rencontre entre la course à pied et le fitness.

8 km, 8 ateliers, 8 fois plus de fun et de dépassement.

Tu cours 1 km → tu fais un atelier → tu repars courir → et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée.

Un format explosif, rythmé et accessible à tous les profils.

👉 Deux niveaux :

- IN'TRAIL Xpress : pour les sportifs modérés ou les curieux qui veulent tester
- IN'TRAIL Xtrem : pour ceux qui aiment quand ça pique un peu plus 🐾

Et le tout dans une ambiance de feu 🔥 au Parc des Expos de Quimper, le 17 et 18 janvier 2026.

ENSEMBLE



Tu peux t'inscrire :

- en solo pour te challenger,
- en duo (IN'TRAIL 2X) pour partager chaque effort,
- en équipe de 4 (IN'TRAIL 4X) pour vivre une vraie aventure collective.

Vous courez, elle soulève. Tu l'encourages, avant qu'il craque. Et vous passez la ligne ensemble.

C'est pas juste du sport, c'est un moment à vivre ensemble !.

Et pour pimenter le tout, au moment de l'inscription tu choisis ta Team :

- Team Runner/Traileur 🏃♀️
- Team Fitness/Crossfiteur 💪

Chaque team a son bracelet éponge, sa couleur, et surtout... un classement spécial pour départager les deux mondes.

À la fin, on saura enfin qui sont les plus costauds (on a déjà notre petite idée...) 😊

AMBIANCE



Imagine :

Des lumières, de la musique, du public qui t'encourage, un speaker qui chauffe la salle, une scénographie qui te plonge dans une expérience immersive.

À chaque tour de course tu plonges dans l'univers du Trail :
⚡ Tunnel "tempête", 🌲 passage "forêt dense", ✨ effets sonores et visuels...

Tu cours, tu transpires, tu rigoles, tu vis un vrai show sportif.

Et à la fin : médaille, photo, et la fierté d'avoir tout donné ¹⁰⁰
(plus une bière ou un smoothie à la main, selon ton mood 🍺
🥤)

"Je n'y connais rien au CrossTraining moi..."

C'EST QUOI LES ATELIERS ?

Atelier 1 SKIERG

Tu tires sur deux poignées reliées à une machine qui simule le mouvement du ski de fond ou des bâtons de trail : un exercice parfait pour faire monter le cardio et travailler le haut du corps.



Atelier 2 BOX JUMP OVER

Tu sautes sur une caisse en bois, puis tu redescends de l'autre côté. C'est un enchaînement de sauts qui sollicite jambes et explosivité.



Atelier 3 OVERHEAD PLATE CARRY

Tu portes un poids au-dessus de ta tête, tout en marchant. Cela renforce les épaules, le gainage et l'équilibre.



Atelier 4 ESCALIER PYRAMIDE

Tu montes et descends plusieurs marches en portant un sac lesté. C'est l'équivalent d'une montée bien raide en trail, version indoor.



Atelier 5 BIKEERG

Tu pédales sur un vélo fixe qui mesure ta distance. Un effort continu qui fait travailler l'endurance et les jambes. On va voir qui fait de l'entraînement croisé !



Atelier 6 DUMBBELL LUNGE

Tu avances en fente, une haltère dans chaque main. Ce mouvement développe la force des cuisses et la stabilité du tronc.



Atelier 7 TYRE FLIP & JUMP-THROUGH

Tu retournes un pneu de camion, puis tu sautes à travers pour passer de l'autre côté. C'est un exercice de puissance et de coordination.



Atelier 8 BURPEES DOUBLE JUMP

Tu poses les mains au sol, fais une pompe, te relèves puis sautes deux fois de suite (devant-derrrière). Un combo redoutable pour le cardio et la résistance mentale.



PAS D'EXCUSE VALABLE !

"Je ne suis pas prêt !"

→ Pas besoin d'être un athlète. Les niveaux sont adaptés.

"Je viendrai l'an prochain."

→ Oui, sauf que cette année, c'est la première édition. Celle dont on se souviendra.

"J'ai peur de galérer !"

→ C'est justement fait pour sortir de la zone de confort... à ton rythme.

"Je ne fais pas de crossfit"

→ Tant mieux, c'est pas du crossfit, c'est du fun-fit.

"J'ai jamais fait ça !"

→ Parfait. Ce sera ta première fois et sûrement pas la dernière 😊 (PS : Nous non plus on a jamais organisé ça 😊)

"J'ai mal au genou / au dos / à la motivation."

→ On soigne tout ça à l'ambiance et au smoothie de l'arrivée.

"Je n'ai pas de partenaire"

→ Il y a le format solo. Et sur place, tu rencontreras d'autres passionnés.

"J'aime pas courir."

→ Parfait, y a les ateliers pour te faire oublier que tu cours.

"Je vais être ridicule à côté des autres."

→ Parfait. Ce sera ta première fois et sûrement pas la dernière 😊

