



SAMEDI
11 AVRIL
2026

**VIENS VIVRE LE MYTHIQUE ENFER
DU NORD, QUELQUES HEURES AVANT
LES PROFESSIONNELS !**

LIVRE
DE ROUTE



#ParisRoubaixChallenge

SOMMAIRE

INFOS CLÉS	3
PROGRAMME	4
VILLAGE ET PARKING	5
INFOS CLÉS DÉPART	6
SIGNALÉTIQUE	8
SÉCURITÉ ROUTIÈRE	9
MATÉRIEL OBLIGATOIRE	10
PARCOURS	11
BARRIÈRES HORAIRES	12
ARRIVÉE	13
SERVICES	14
GUIDE NUTRITION	18
PARTENAIRES	21

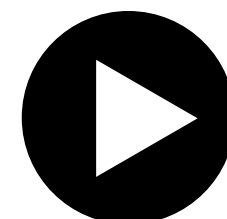




INFOS CLÉS

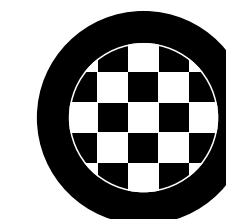


DATE
11/04/2026



DÉPART 70 KM 145 KM
Roubaix • Parc des Sports

DÉPART 170 KM
Busigny • Rue Pasteur

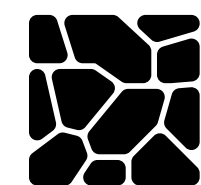


ARRIVÉE
Vélodrome de Roubaix

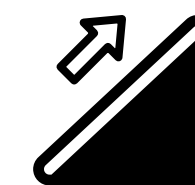
LA DÉCOUVERTE



70 KM



8 SECTEURS PAVÉS

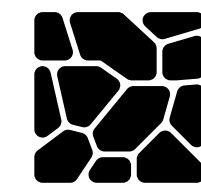


246 M DE DÉNIVELÉ POSITIF

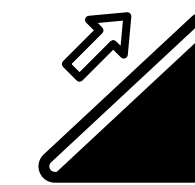
LA MYTHIQUE



145 KM



19 SECTEURS PAVÉS

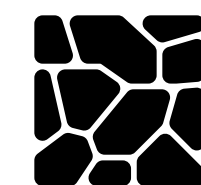


594 M DE DÉNIVELÉ POSITIF

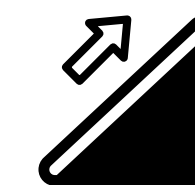
L'ENFER DU NORD



170 KM



30 SECTEURS PAVÉS



735 M DE DÉNIVELÉ POSITIF





PROGRAMME

VENREDI 10 AVRIL

■ 14H – 19H

📍 Parc des Sports de Roubaix Ouverture du village et retrait des dossards

SAMEDI 11 AVRIL

RETRAIT DES DOSSARDS

■ 6H15 – 7H30 170 KM

📍 Salle des Fêtes, 10, rue de Guynemer - 59137 Busigny

■ 6H15 – 8H15 145 KM

📍 Parc des Sports de Roubaix

■ 6H15 – 10H15 70 KM

📍 Parc des Sports de Roubaix

DÉPARTS

■ 7H00 – 8H30 170 KM « L'Enfer du Nord »

📍 Busigny

■ 7H00 – 8H45 145 KM La Mythique

📍 Roubaix - Rue de Lannoy

■ 9H00 – 10H30 70 KM La Découverte

📍 Roubaix - Rue de Lannoy

DIMANCHE 12 AVRIL

■ 9H25 📍 Compiègne

Départ de Paris-Roubaix

■ 12H00 – 19H00 📍 Roubaix

Ouverture du Village

■ 16H30 📍 Roubaix

Arrivée des 1^{ers} coureurs
de Paris-Roubaix Hauts-de-France

■ 18H30

Fin de la course professionnelle Paris-Roubaix Hauts-de-France
& Paris-Roubaix Femmes Hauts-de-France





VILLAGE ET PARKING

VILLAGE



Du **vendredi 10 avril** au **dimanche 12 avril** au soir.



Parc des Sports
589, rue de Lannoy
59100 Roubaix



Vendredi 10 avril : 14h - 19h
Samedi 11 avril : 6h15 - 18h
Dimanche 12 avril : 12h - 19h

Pour que ton expérience soit réussie :

- Un **écran géant** installé au sein du village retransmettra les courses professionnelles de samedi et dimanche
- Une **offre de restauration** sera également disponible pour te permettre de te restaurer et débriefer de tes exploits autour d'une bière après ta rando !
- Un **parc vélo fermé, sécurisé et gratuit**, sera mis en place le vendredi 10 avril de 14h à 19h et le samedi 11 avril de 6h15 à 18h.

PARKING

Un parking de stationnement sera mis à ta disposition *

Coordonnées GPS : 50.684029, 3.207637



Accéder au parking



Vendredi 10 avril : 13h00 - 19h00
Samedi 11 avril : 6h00 - 19h00



Attention

Le dimanche 12 avril, le parking est réservé à l'organisation. Tous les véhicules devront quitter ce parking le samedi 11 avril avant 19h00 sous risque de mise en fourrière.

Pour éviter tout incident, nous te conseillons de ne pas laisser ton vélo sur son porte-vélo ou le laisser visible à l'intérieur du véhicule.

* dans la limite des places disponibles





INFOS CLÉS DÉPART

ACCÈS ET CONSIGNES

Les départs se font par vague, dans une plage horaire imposée selon la distance sur laquelle tu es inscrit.

- **170 KM** L'Enfer du Nord débutera entre 7h00 et 8h30, rue Pasteur à Busigny (59). Pour rejoindre Busigny, une navette payante à prendre en option avec ton inscription est mise à ta disposition depuis Roubaix (départ à 4h30 du matin, samedi 11 avril, depuis le parking Auchan Leers).
- **145 KM** La Mythique partira entre 7h00 et 8h45, à l'adresse suivante : 589 rue de Lannoy à Roubaix (59).
- **70 KM** La Découverte s'élancera entre 9h00 et 10h30, à la même adresse à Roubaix

CONSIGNES-BAGAGES

Des consignes-bagages seront disponibles au départ de chaque course.

- Pour les **170 KM**, tu pourras déposer ton sac à la salle des fêtes de Busigny, proche du départ.
- Pour les **145 KM** et **70 KM**, les sacs devront être déposés au village, au retrait des dossards au Parc des Sports de Roubaix, dès 6h15.

À la fin de ta course, tu pourras récupérer ton sac au Village, au niveau du retrait des dossards, en présentant ton dossard.

BAGAGES ACCEPTÉS AUX CONSIGNES



L'organisation se réserve le droit de refuser les bagages ne correspondant pas à ces critères





INFOS CLÉS DÉPART

COMMENT BIEN METTRE TON DOSSARD ET TA PLAQUE DE GUIDON

TA PLAQUE DE GUIDON

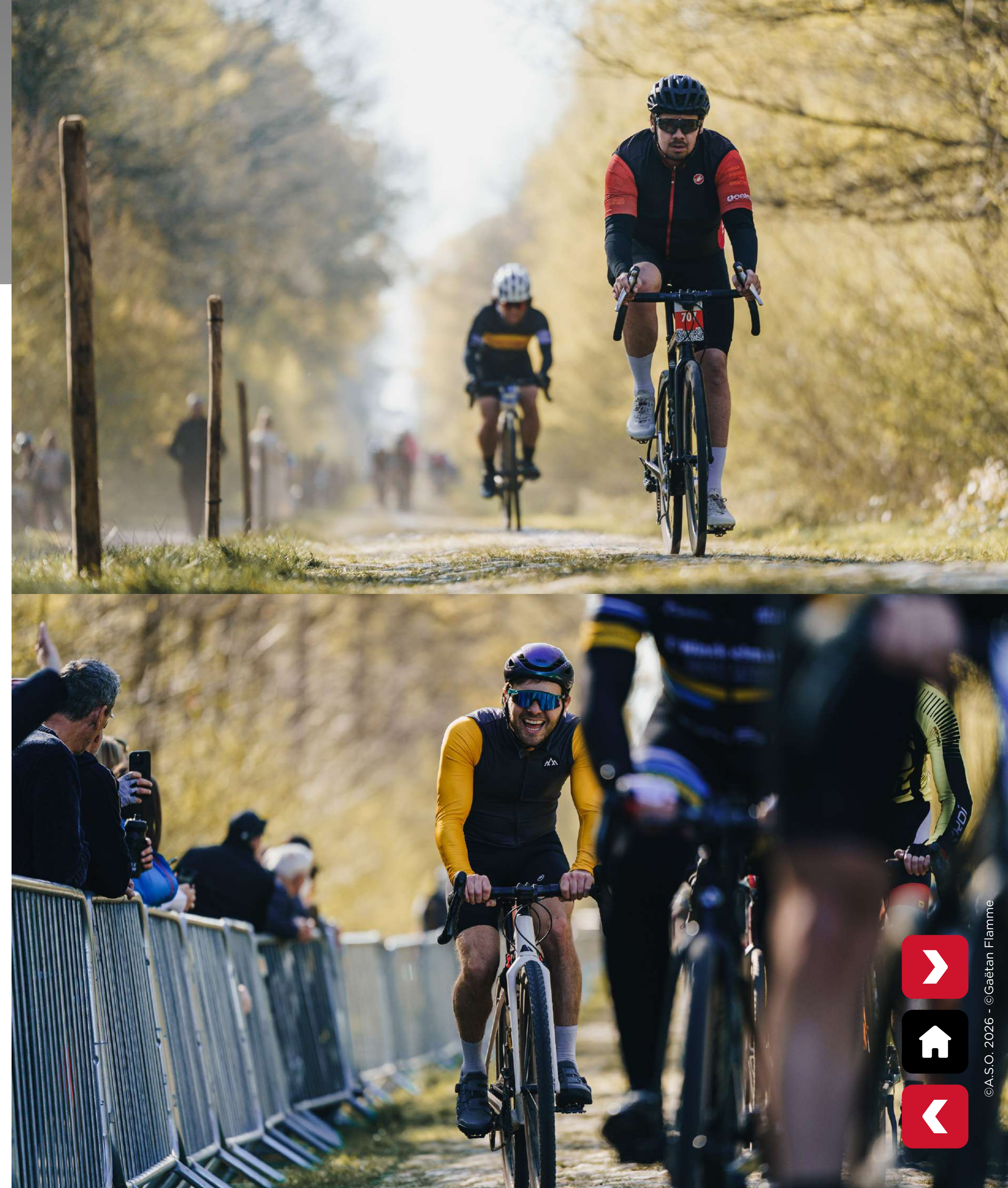
Cette plaque a le même numéro que ton dossard. Les 3 rilsans qui l'accompagnent te permettent d'attacher la plaque à l'avant de ton guidon.

! Ta plaque de guidon doit impérativement être positionnée devant et être visible dans son intégralité tout au long de la course.



TON DOSSARD

Accroche-le avec les 4 épingles fournies dans ton dos et de manière visible.

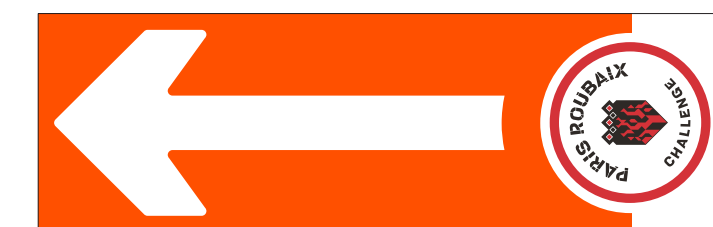




SIGNALÉTIQUE



Pour garantir la **meilleure expérience possible**, voici les panneaux que tu devras suivre tout au long de l'épreuve.
Étant donné que l'épreuve se déroule sur routes ouvertes, l'organisation peut ajuster le parcours à certains moments.



SEULEMENT DU ORANGE
➔ JE SUIS LA FLÈCHE **ORANGE**



SEULEMENT DU JAUNE
➔ JE SUIS LA FLÈCHE **JAUNE**



JAUNE ET ORANGE
➔ JE SUIS LA FLÈCHE **ORANGE**





SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Cet événement se déroule sur routes ouvertes à la circulation.

Pour ta sécurité, ainsi que celle des habitants des villes qui t'accueillent, il est **impératif** de **respecter le code de la route**.

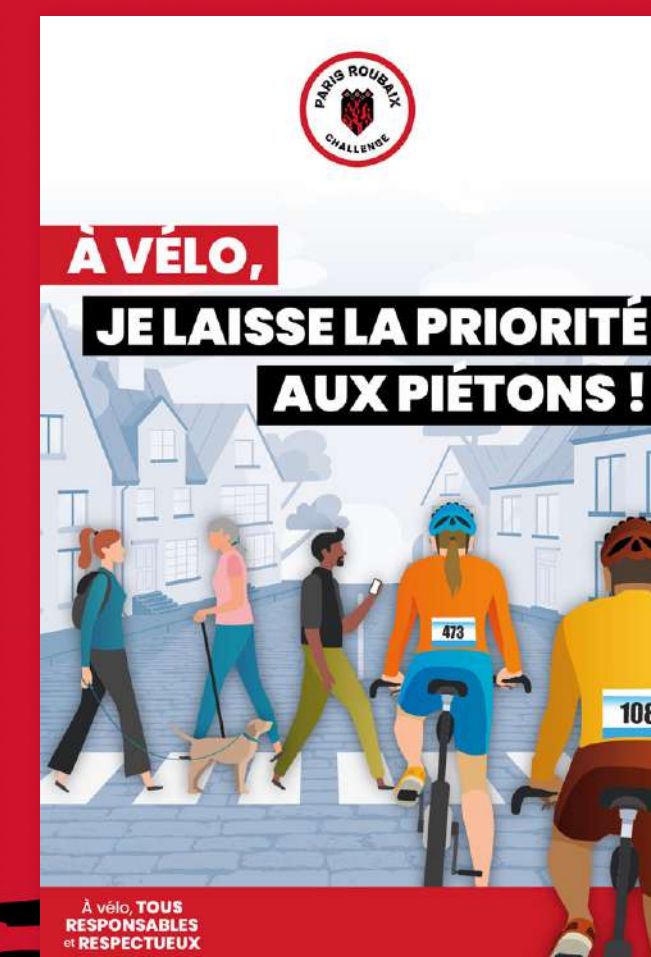
Des assistants de parcours seront présents pour te rappeler que le respect des règles de circulation est **essentiel** pour assurer le bon déroulement de l'épreuve.

De plus, les forces de l'ordre seront présentes sur les routes et procéderont à des verbalisations pour tout participant ne respectant pas le code de la route.



**IL M'AIGUILLE
MAIS C'EST À MOI**

**DE RESPECTER
LE CODE DE LA ROUTE !**





MATÉRIEL OBLIGATOIRE



Pense à vérifier ton matériel obligatoire : **casque**, **bidon** (ou sac d'hydratation), **kit de réparation** comprenant **2 chambres à air** ou une **bombe anti-crevaison** spécifique pour boyau ou tubeless, ainsi qu'une **pompe** pour parer aux éventuelles crevaisons.



N'oublie pas d'emporter un **téléphone portable chargé**, il te sera utile pour contacter l'assistance médicale ou mécanique si nécessaire.



Petit conseil pour les pavés : **double ta guidoline** et **porte des gants** !



Sur **Paris-Roubaix Challenge**, les vibrations des pavés peuvent faire sauter vos bidons. Pense à bien vérifier le **serrage de ton porte-bidon** avant le départ !





PARCOURS

SECTEUR SECTOR	LIEU PLACE	LONGUEUR DISTANCE
30	Troisvilles à Inchy	2,2
29	Viesly à Quiévy	1,8
28	Quiévy à Fontaine au Tertre	3,7
27	Viesly à Briastre	3
26	Briastre	0,8
25	Solesmes à Haussy	0,8
24	Saulzoir à Verchain-Maugré	1,2
23	Verchain-Maugré à Qurérénaing	1,6
22	Qurérénaing à Maing	2,5
21	Maing à Monchaux-sur-Écaillon	1,6
20	Haveluy à Wallers	2,5
19	Trouée d'Arenberg	2,3
18	Wallers à Hélesmes	1,6
17	Hornaing à Wandignies	3,7
16	Warlaing à Brillon	2,4
15	Tilloy à Sars-et-Rosières	2,4
14	Beuvry-la-Forêt à Orchies	1,4
13	Orchies	1,7
12	Auchy-lez-Orchies à Bersée	2,7
11	Mons-en-Pévèle	3
10	Mérignies à Avelin	0,7
9	Pont-Thibault à Ennevelin	1,4
8	Templeuve (L'Épinette)	0,2
8	Templeuve (Moulin-de-Vertain)	0,5
7	Cysoing à Bourghelles	1,3
6	Bourghelles à Wannehain	1,1
5	Camphin-en-Pévèle	1,8
4	Carrefour de l'Arbre	2,1
3	Gruson	1,1
2	Willems à Hem	1,4
1	Roubaix (Espace Charles Crupelandt)	0,3





BARRIÈRES HORAIRES

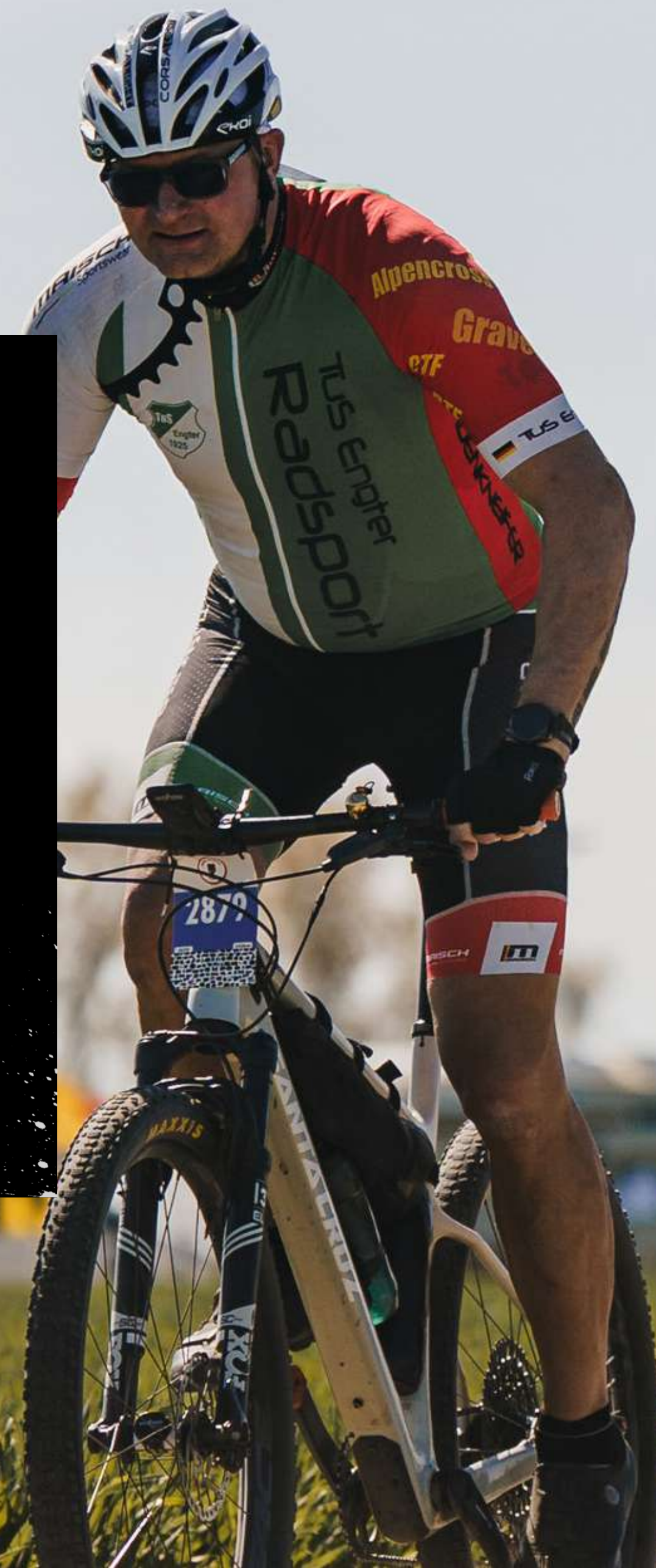
Les courses professionnelles sont organisées le dimanche dans le Vélodrome.

🕒 Pour des raisons logistiques, l'accès au parcours est donc limité par le temps.

Quatre barrières horaires sont mises en place sur les différents parcours :

LIEU	BARRIÈRE Horaire
Templeuve	16h00
Camphin-en-Pévèle	16h30
Willems	17h00
Vélodrome de Roubaix	17h15

Si tu arrives après l'une de ces barrières horaires, tu seras redirigé vers un itinéraire alternatif te menant directement au Parc des Sports de Roubaix.

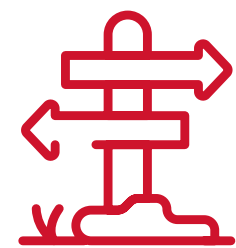




ARRIVÉE

Les trois parcours s'achèveront par un demi-tour sur le mythique Vélodrome de Roubaix.

Pour des raisons logistiques dues à l'organisation des courses professionnelles du dimanche dans le Vélodrome, l'accès à ce dernier sera possible **jusqu'à 17h15**.



Passé cet horaire, **l'accès au Vélodrome sera interdit**. Les membres de l'organisation (signaleurs, motards, etc.) t'orienteront alors vers un itinéraire alternatif, te permettant de rejoindre le Parc des Sports de Roubaix sans perturber la progression des élites femmes.



Pour des raisons de sécurité, l'accès à la piste du Vélodrome se fera par la gauche.

Une fois arrivé, tu pourras te rendre directement au Village pour profiter des animations et te restaurer.

Des douches seront disponibles au gymnase Pierre de Coubertin.



**ACCÈS PISTE VÉLODROME
PAR LA GAUCHE**

**SORTIE
VÉLODROME**





LES POINTS IMPORTANTS DE TA RÉVISION

1

CHANGE LES POINTS DE CONTACT SUFFISAMMENT À L'AVANCE POUR LES TESTER CORRECTEMENT

Si tu changes la selle ou le guidon, fais-le suffisamment à l'avance pour t'assurer qu'ils soient confortables et correctement réglés. Nous te déconseillons fortement de rouler sur une longue distance avec une selle peu confortable !

2

TESTE TON NOUVEAU SYSTÈME DE TRANSMISSION

Si tu modifies des éléments de ta transmission pour avoir des rapports plus adaptés aux spécificités de Paris-Roubaix Challenge, accorde-toi le temps nécessaire pour t'assurer que tout fonctionne correctement.

3

TESTE TA TENUE POUR ÉVITER L'INCONFORT LE JOUR J

Évite de porter ta tenue pour la première fois lors de la course, les coutures peuvent froter et le tissu démanger. Ces petites irritations peuvent être dérangeantes lorsque tu passes de longues heures sur ton vélo. Utilise des chaussures dans lesquelles tu as déjà roulé pendant un certain temps et vérifie que tes cales sont en bon état.

4

OPTIMISE TA PUISSANCE DE PÉDALAGE ET REMPLACE LES CALES À L'AVANCE

Des cales usées peuvent entraîner une perte de puissance au niveau de la pédale, mais si tu prévois de les changer, il faudra faire quelques sorties avec pour t'assurer que la position est correcte.



©A.S.O. 2026 - ©Gaétan Flamme





LES POINTS IMPORTANTS DE TA RÉVISION

5

VÉRIFIE LE SERRAGE DES VIS POUR ÉVITER TOUT RISQUE

Les vibrations peuvent provoquer le desserrage de certaines vis mal serrées. Assure-toi qu'elles sont bien serrées au couple recommandé, notamment les vis du chariot de selle, de la potence, de la fourche de pivot et des porte-bidons. Un contrôle minutieux peut éviter bien des désagréments le jour J.

6

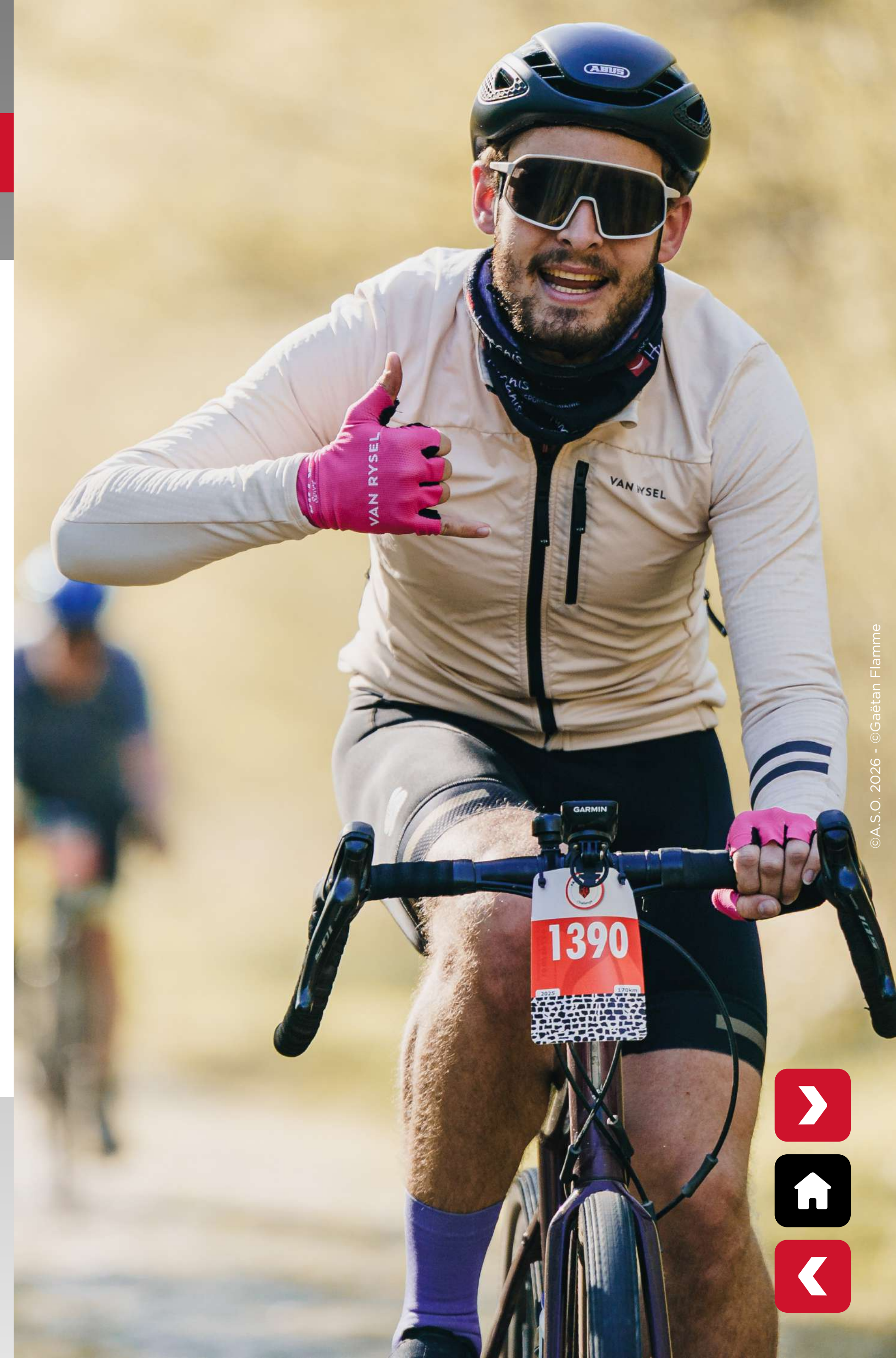
ADAPTE LA PRESSION DE TES PNEUS EN FONCTION DE LA MÉTÉO

Si les conditions météorologiques sont humides ou défavorables, évite de surgonfler tes pneus. Une pression trop élevée réduit l'adhérence, notamment sur les pavés. Une pression légèrement plus basse te permettra de mieux absorber les irrégularités du terrain et d'améliorer ta stabilité.

7

VÉRIFIE TES PNEUS

Les pneus sont un point de contact clé avec les pavés, alors vérifie qu'ils ne soient pas usés, que la bande de roulement soit propre (pas de fissures, de crampons lisses). Si tu souhaites changer de pneus, vérifie que ton cadre accepte de plus grosses sections avant de les remplacer. Monte-les dans le bon sens de roulement, et prévois une chambre à air en cas de crevaison ou un kit de secours pour tubeless, selon le montage que tu choisis.





COMMENT BÉNÉFICIER DES CONSEILS DES EXPERTS SHIMANO

AVANT LA COURSE

Shimano sera présent sur le Village installé à Roubaix à côté du parc vélo.

Les mécaniciens Shimano vérifieront :

- Les freins et s'occuperont de la purge si nécessaire.
- La pression des pneus.
- La transmission.
- Les pièces d'usure telles que les patins, les disques et la chaîne.
- Les vis et s'assureront qu'il n'y a pas de jeu dû au transport de ton vélo.

Shimano pourra t'aider à configurer ta transmission Di2 ou à mettre à jour les composants si nécessaire, mais n'oublie pas de recharger la batterie de ton Di2 au préalable!





COMMENT BÉNÉFICIER DES CONSEILS DES EXPERTS SHIMANO

PENDANT LA COURSE

Shimano sera présent sur chaque ravitaillement.

La marque te proposera une assistance et t'aidera à atteindre l'arrivée dans les meilleures conditions possibles. Pendant la course, les techniciens de Shimano seront là pour t'aider en cas de crevaison, de déraillement de chaîne, de problèmes de transmission, si tu as besoin de lubrification ou pour tout travail sur la transmission.

ATTENTION : Ils ne seront pas en mesure de t'aider en cas de rayon cassé ou de toute autre pièce, autre qu'un composant de transmission (tige de selle, potence, guidon, fissure de cadre).



APRÈS LA COURSE

Après l'événement, n'hésite pas à te rendre chez un revendeur Shimano pour bénéficier d'un entretien complet de ton vélo.



Trouvez votre revendeur





GUIDE NUTRITION

LES SELS



Pendant l'exercice, il est essentiel de récupérer les électrolytes perdus dans notre organisme pour garantir de **bonnes performances**. Une **bonne hydratation** et un **apport d'électrolytes** sont essentiels avant, pendant et après l'exercice.

HYDRAZERO s'agit d'une boisson minérale salée hypotonique qui apporte 500 mg de sodium. Complément alimentaire indispensable pour restaurer les électrolytes, disponible en 2 saveurs : citron et tropical.

MODE D'EMPLOI

Il est recommandé de faire dissoudre 7,5 g dans 750 ml d'eau.

226ERS

226ERS est une marque créée par et pour les passionnés du sport de résistance, dont la mission est de développer des produits de la plus haute qualité et des ingrédients les plus naturels : produits sans sucre ajouté, sans gluten, végétaliens et sans OGM.

Boostez votre entraînement avec des produits de haute qualité adaptés aux longues distances, avec l'énergie et l'hydratation dont vous avez besoin.

Paris-Roubaix Challenge et **226ERS** joignent leurs forces afin de fournir l'énergie nécessaire à tous les cyclistes.

Découvrez toute la gamme de produits 226ERS disponibles aux points de ravitaillement.





GUIDE NUTRITION

LES BARRES ET BONBONS GÉLIFIÉS

Barres énergétiques dotées de nutriments naturels qui **favorisent l'assimilation des glucides, améliorent la digestibilité** et fournissent une **énergie de longue durée** pendant l'exercice.



RACE DAY BAR s'agit d'une barre végétalienne sans gluten de 40 g à utiliser pendant les séances d'entraînement et les compétitions. Elles ont une texture facile à digérer et des saveurs agréables.

Produits disponibles dans les ravitaillements :

- **BCAA** dans un rapport de 8 :1 :1 (leucine+) : chocolat noir et pomme & cannelle
- **Choco bits aux pépites de chocolat** : chocolat blanc & fraise (cette saveur ne convient pas aux végétaliens ou aux personnes intolérantes au lactose).
- **Salty Trail** : Barre salée aux cacahuètes avec 120 mg de sodium par barre

MODE D'EMPLOI

Prendre une barre tous les 30-60 minutes conformément aux besoins au cours des séances d'entraînement et les compétitions. On peut la prendre également avant la séance d'entraînement.



VEGAN GUMMY BARS : barre énergétique gommeuse enrichie d'un mélange d'hydrates de carbone de haute qualité et de pectine. Adapté pour les végétaliens.

- **Orange Electrolytes** : elle contient 125 mg de sodium, 27 mg de magnésium et 9 mg de potassium
- **Cerise-cola caféine** : elle contient 50 mg de caféine, 60 mg de sodium et taurine.
- **Mangue Sub9 BCAA** : elle contient BCAA dans un rapport de 8 :1 :1, tyrosine, taurine et 60 mg de sodium.

CONSEILS D'UTILISATION

Parfait pour ceux qui n'aiment pas prendre un gel. Ce produit est le plus proche d'une boisson solide de 30 grammes qui apporte de l'énergie et des sels minéraux.





GUIDE NUTRITION

GELS

Découvrez la gamme complète des energy gels de 226ERS.
À base d'**ingrédients naturels** et d'**arômes naturels**, avec une **haute concentration d'hydrates de carbone** pour couvrir la demande d'énergie dans des situations d'effort physique maximal.



HIGH ENERGY GEL est un gel énergétique de 76 g dont la principale source d'hydrates de carbone est la cyclodextrine, un hydrate de carbone de nouvelle génération qui améliore la reconstitution du glycogène de manière plus efficace. Il apporte 50 g d'hydrates de carbone et 200 kcal par gel pour une libération d'énergie prolongée avec moins de pics d'insuline.

Paris-Roubaix Challenge saveurs disponibles :

- Banana
- Espresso coffee avec 80 mg de caféine
- Salty strawberry and salty peanuts & honey avec 250 mg de sodium

MODE D'EMPLOI

Prendre 1 gel tous les 60' pendant l'exercice avec 30 ml d'eau si nécessaire.



HIGH FRUCTOSE GEL est un gel énergétique de 80 g à base de maltodextrine et fructose dans un rapport de 10 :8 fournissant 55 g d'hydrates de carbone, 250 mg de sodium et 220 kcal. Sans gluten et adapté pour les végétaliens. La combinaison de maltodextrine et fructose permet une meilleure digestion et une assimilation rapide d'hydrates de carbone par heure diminuant ainsi que le risque de problèmes gastriques.

Goûtez les nouvelles saveurs 226ERS au Paris-Roubaix Challenge :

- Citron
- Speculoos
- Cerise avec 160 mg de caféine

MODE D'EMPLOI

Prendre 2 gels tous les 60' pendant l'exercice avec 30 ml d'eau si nécessaire.





PARTENAIRES

PARTENAIRES OFFICIELS

