



GUIDE AVANT COURSE : FORMAT M

Document d'aide avant-course de l'athlète (Édition 2026)

[Triathlon M]

[SwimBike M]

[BikeRun M]

[Relais M]

LES 4 FORMATS DE LA DISTANCE M

Triathlon M (Individuel)		SwimBike M		Relais M (2 à 3 pers.)		BikeRun M	
							
Départ :	08h00	Départ :	08h00	Départ :	08h00	Départ :	08h30
Format :	Rolling-start sur la plage	Format :	Rolling-start sur la plage	Format :	Passage de puce en transition	Format :	Rolling-start sortie parc

LE COMPTE À REBOURS DU MATIN



BARRIÈRES HORAIRES ÉLIMINATOIRES

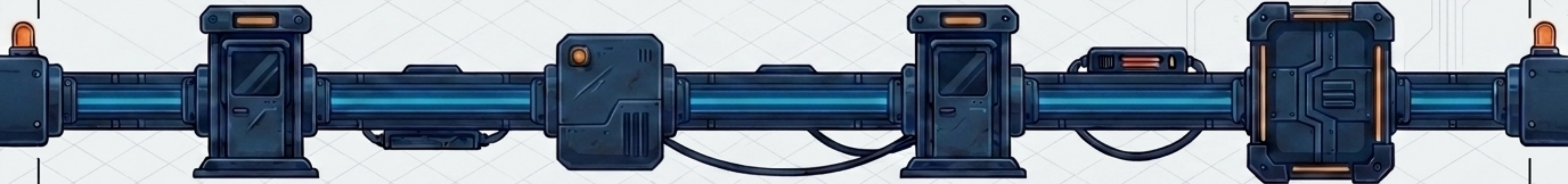
11h16

Barrière horaire fin vélo

13h15

Heure de fin de course

14h Fermeture
Aire de transition



ORGANISATION DE L'AIRE DE TRANSITION M

Sac personnel interdit,
seules les affaires de
courses sont autorisées
sur le velo ou au sol



SUR LE VÉLO :
Casque, lunettes,
bidons, nutrition.
(Sur le cintre ou sur le cadre)

AU SOL : Chaussures vélo (sur les pédales ou au sol),
matériel course à pied rangé, serviette ... dans la
limite de votre espace.

CHECK-LIST MATÉRIEL

 OBLIGATOIRE	 INTERDIT (Sanction Immédiate)
 Ceinture porte-dossard (3 points d'attache minimum).	 Lecteurs MP3, écouteurs, téléphones.
 Puce électronique à la cheville GAUCHE.	 Assistance extérieure et véhicules suiveurs.
 La trifonction doit être laissée sur les épaules toutes la course et remontée dans son entièreté 100m avant l'arrivée	 Jet de déchets en dehors des zones de propreté.
 Casque homologué avec jugulaire attachée avant toute manipulation du vélo.	 Palmes, plaquettes, tubas ou aides à la flottaison.

DISCIPLINE 1 : LA NATATION (1600m)

Départ

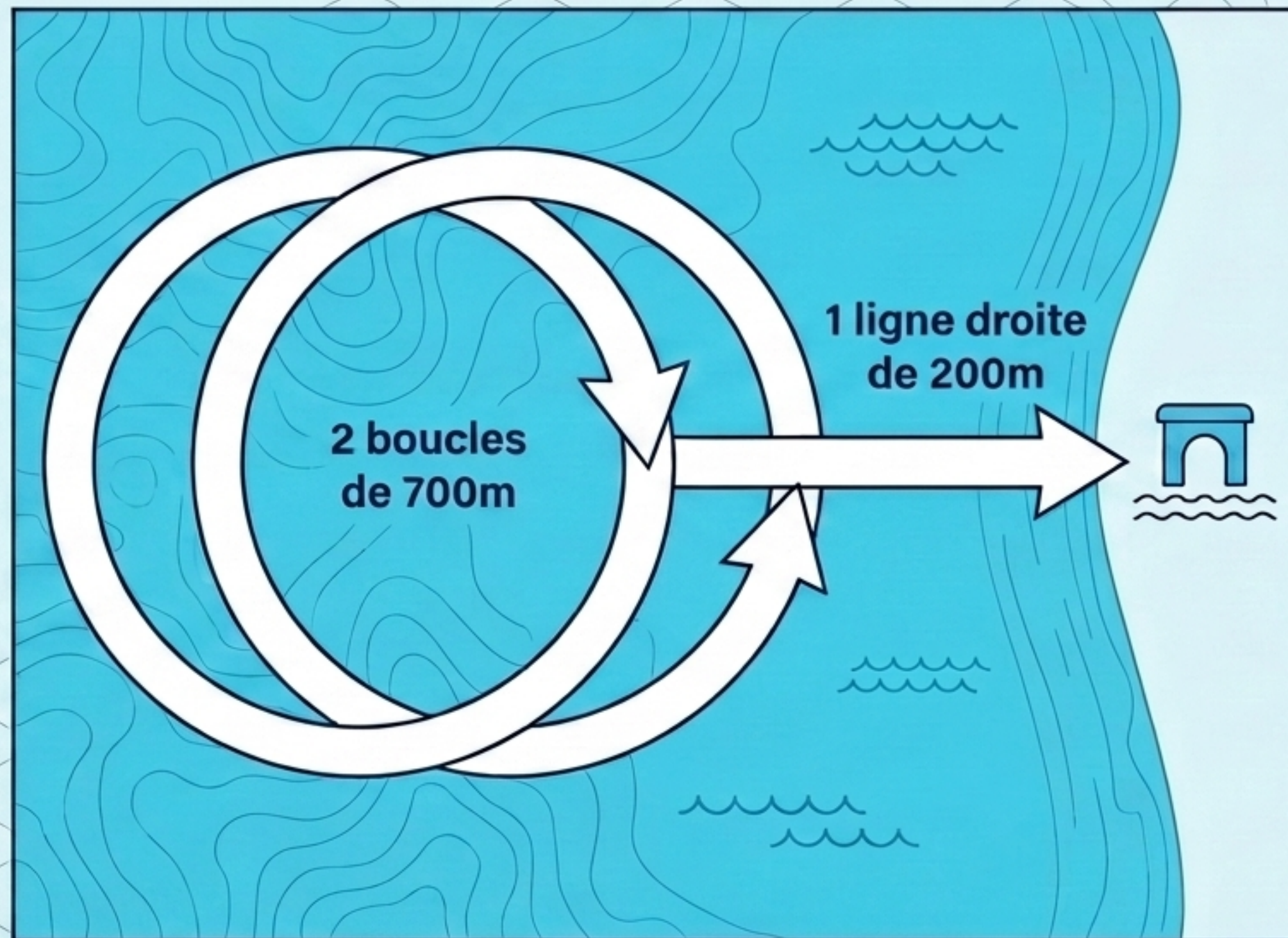
Rolling-start sur la plage pour fluidifier la course. Suivez les consignes.

Combinaison

Obligatoire si l'eau est $< 16^{\circ}\text{C}$.
Strictement interdite si l'eau est $> 24,5^{\circ}\text{C}$.

Équipement

Bonnet de l'organisation obligatoire
(placez le numéro sur votre droite).
Pas de dossard dans l'eau
Tatouage bras ou avant bras gauche



PROTOCOLE T1 (NATATION → VÉLO)

Étape 1



SE CHANGER

Déposez vos affaires de natation à votre emplacement numéroté.



Étape 2



Dossard

Mettre votre ceinture porte-dossard dans le dos



Étape 3



CASQUE

Mettez et **CLIPSEZ LA JUGULAIRE** de votre casque avant de toucher au vélo.



Étape 4



SORTIE

Poussez le vélo à la main jusqu'à la ligne de sortie.
Montée interdite dans le parc.

DISCIPLINE 2 : LE VÉLO (SÉCURITÉ)



LA ROUTE EST OUVERTE À LA CIRCULATION.

- ⚠ Le respect strict du Code de la Route est exigé.
- ⚠ Roulez impérativement sur la **droite** de la chaussée et **ne coupez jamais les trajectoires** dans les virages.
- ⚠ Les bénévoles sécurisent les carrefours pour votre sécurité mais ne se substituent en aucun cas au Code de la Route. **Restez vigilants à chaque instant.**

RÈGLE DE DRAFTING (ASPIRATION-ABRI)



Sanction

Le drafting est strictement interdit.
La distance minimale est spécifique au format M (7 mètres).
Tout non-respect entraînera un carton bleu.
Carton bleu pour drafting = 2'

Véhicules Extérieurs

Interdiction de s'abriter derrière tout véhicule.

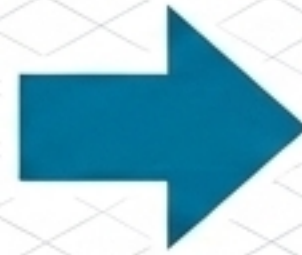
Distance de sécurité Motos : 15 mètres.
Distance de sécurité Voitures : 35 mètres.

PROTOCOLE T2 (VÉLO → COURSE)

Étape 1



Étape 2



Étape 3



Étape 4



DESCENTE

Descendez du vélo
AVANT la ligne
d'entrée du parc.

DÉPÔT

Poussez le vélo à la
main et
raccrochez-le à
votre numéro.

CASQUE

Déclipsez votre
casque **SEULEMENT**
APRÈS avoir posé le
vélo sur le rack.

DOSSARD

Tournez votre
dossard vers **L'AVANT**
pour entamer la
course à pied.

ZÉRO GOBELET

Parcours :

Préservation le parcours à 10h du contre parcours au jour de la finition du throughout les courses, manion les deiverse, nénuns tanrancis.



Autonomie :

Des anporints en voime autonomie + es paets complexes d'en mon en 10h.

Tenue :

Dossard positionné à l'avant et toujours visible.
la trifonction doit être laissée sur les épaules toutes la course et remontée dans son antièretté 100m avant l'arrivée.

Zones de Propreté :

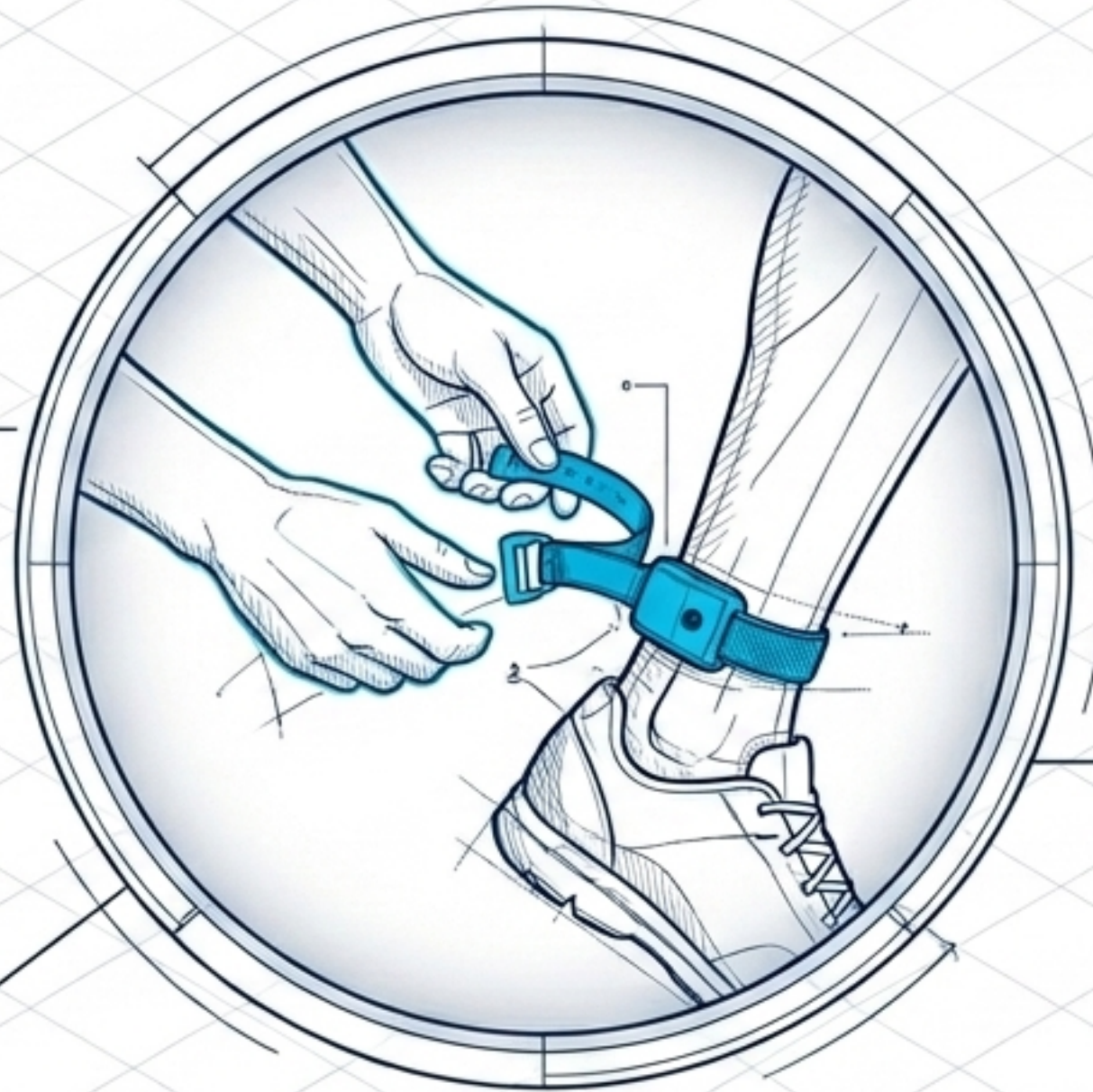
Zones de propreté :
organisation, tri, avec.
Scayes de mésiàhelps par
l'enson tom. à t offer
respondance deinjures, etc.

FOCUS RELAIS M : L'ART DU TÉMOIN



LE TÉMOIN

Le relais s'effectue par le passage physique de la puce de chronométrage (de cheville à cheville) et le dossard.



L'ARRIVÉE EN ÉQUIPE

Les relayeurs (natation et vélo) peuvent retrouver leur coureur sur la fin du parcours pour franchir l'arche finale tous ensemble et récupérer la dotation.



LA ZONE DE RELAIS

Ce passage technique doit se faire uniquement dans l'aire de transition (T1 et T2), exactement à l'emplacement numéroté du vélo de votre équipe.

ARBITRAGE, MÉDICAL & PROTOCOLE D'ABANDON



Pénalités & Arbitrage

Toute pénalité vélo (Carton Bleu = 2m pour Drafting) s'effectue obligatoirement dans la Zone de Pénalité située dans l'aire de transition, juste avant de démarrer la course à pied. Les autres sanctions s'effectuent sur place.



L'Aide Médicale & Dopage

Médecins et sauveteurs sont présents sur tout le parcours. En cas de besoin, signalez-vous à un bénévole. Des contrôles anti-dopage sont possibles à l'arrivée (licence et pièce d'identité obligatoires).



Protocole d'Abandon Strict

1. Signalez immédiatement votre abandon à un arbitre officiel.
2. Restituez impérativement votre puce électronique à l'arrivée (en cas de perte ou non-restitution, une facturation de 50€ sera appliquée).

LA LIGNE D'ARRIVÉE



Les Récompenses

Votre présence physique est obligatoire pour la cérémonie des podiums.
Aucun lot ne sera envoyé.



Le Retrait du Matériel

N'oubliez pas : l'aire de transition ferme définitivement à **14h00**. Votre vélo doit impérativement être récupéré avant cette heure.

Félicitations par avance pour votre course. Rendez-vous sur la plage !