



RÉUNION TRI TOUR 2026

Document d'aide avant course de l'athlète

Formats XXL (Triathlon, Duathlon, SwimBike, BikeRun)

Le plan stratégique, logistique et réglementaire.

18:8



La Matrice des Formats XXL

Triathlon XXL	SwimBike XXL	Duathlon XXL	BikeRun XXL
			
3000m / 233km / 30km	3000m / 233km	7,7km / 233km / 30km	233km / 30km
Départ : 6h30	Départ : 6h30	Départ : 6h40	Départ : 7h25
Lieu : Plage (Rolling-start)	Lieu : Plage (Rolling-start)	Lieu : Sortie Course à pied Aire de transition (Départ groupé)	Lieu : Sortie Aire de Transition Vélo (Rolling-start)

Anatomie des Sacs de Transition

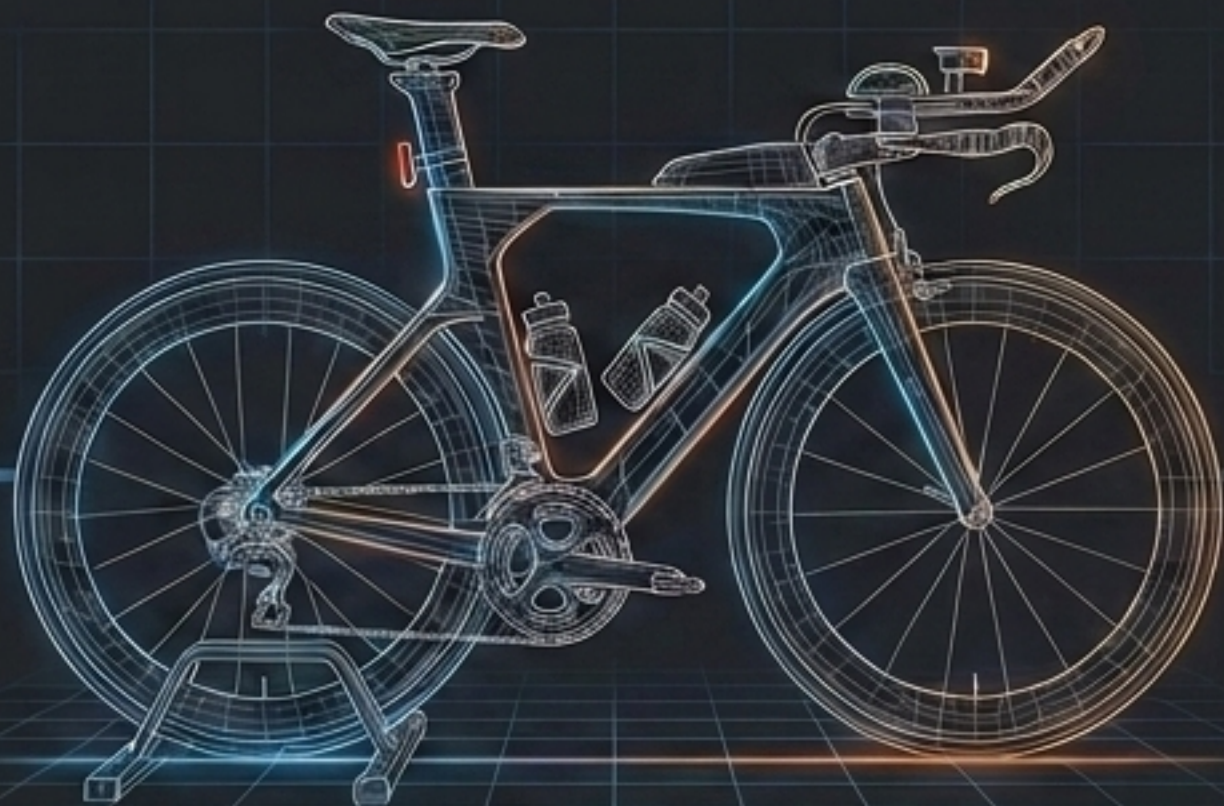


Sac T1
(Natation → Vélo)

- Ceinture porte dossard, lunettes, chaussettes, chaussures velo, nutrition, tenue vélo, serviette, équipement de nuit si besoin.

Obligation d'y ranger vos affaires de natation après le change.

Sur le Vélo (Autorisé)



Tout (Casque, lunettes, chaussures clipsées au vélo, bidons, nutrition, éclairage avant et arrière) ... mais rien au sol



Sac T2
(Vélo → Course)

- Sac de trail, chaussures running, frontale, gilet réfléchissant, casquette, nutrition.

Les pompes à pied sont interdites dans les sacs et doivent être évacuées avant la fermeture du parc.

Matériel Obligatoire & Interdit

18h11



Ceinture porte-dossard avec 3 points d'attache minimum.



Puce électronique à la cheville gauche.



Trifonction ouverte jusqu'au sternum maximum.



Casque avec jugulaire fermée avant de manipuler le vélo.



Sanction Immédiate



Lecteurs MP3, écouteurs, téléphones.



Assistance extérieure ou ravitaillement hors zone.



Aspiration-abri (Drafting) sur le vélo.



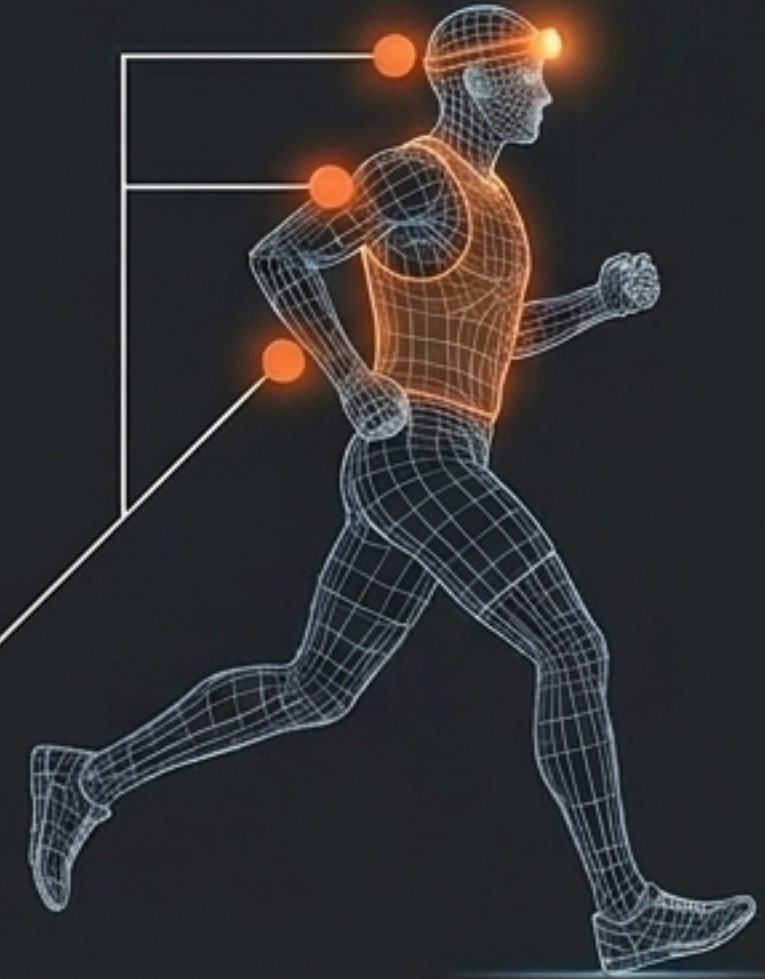
Jet de déchets en dehors des Zones de propreté.

Le Protocole Nuit : 18h11 (Heure de St-Leu)

Heure de coucher de soleil - **18h11**



Vélo : Éclairage avant blanc
+ Éclairage arrière rouge
+ Gilet réfléchissant.



Course à pied : Gilet
réfléchissant obligatoire
+ Frontale obligatoire.

Sanction : Tout athlète franchissant la ligne d'arrivée ou intercepté sur le parcours **après 18h11** sans cet équipement en état de marche sera immédiatement **disqualifié** par les arbitres.



Les Barrières Horaires (Éliminatoires)

Ajoutez à ces barrières horaires, votre temps de retard du Rolling start natation.

20h30



Fin du parcours Vélo.
C'est également l'heure limite pour débloquer l'accès à la boucle Ultimate.

23h55



Fin de la 2^{ème} boucle de course à pied.
(Tout passage après cette heure entraîne la mise hors course).

00h00



Passage à la descente
Passage à la descente au Ravitaillement de l'école de Bras mouton (boule ultimate).

1h30



Air d'arrivée :
Fin de course

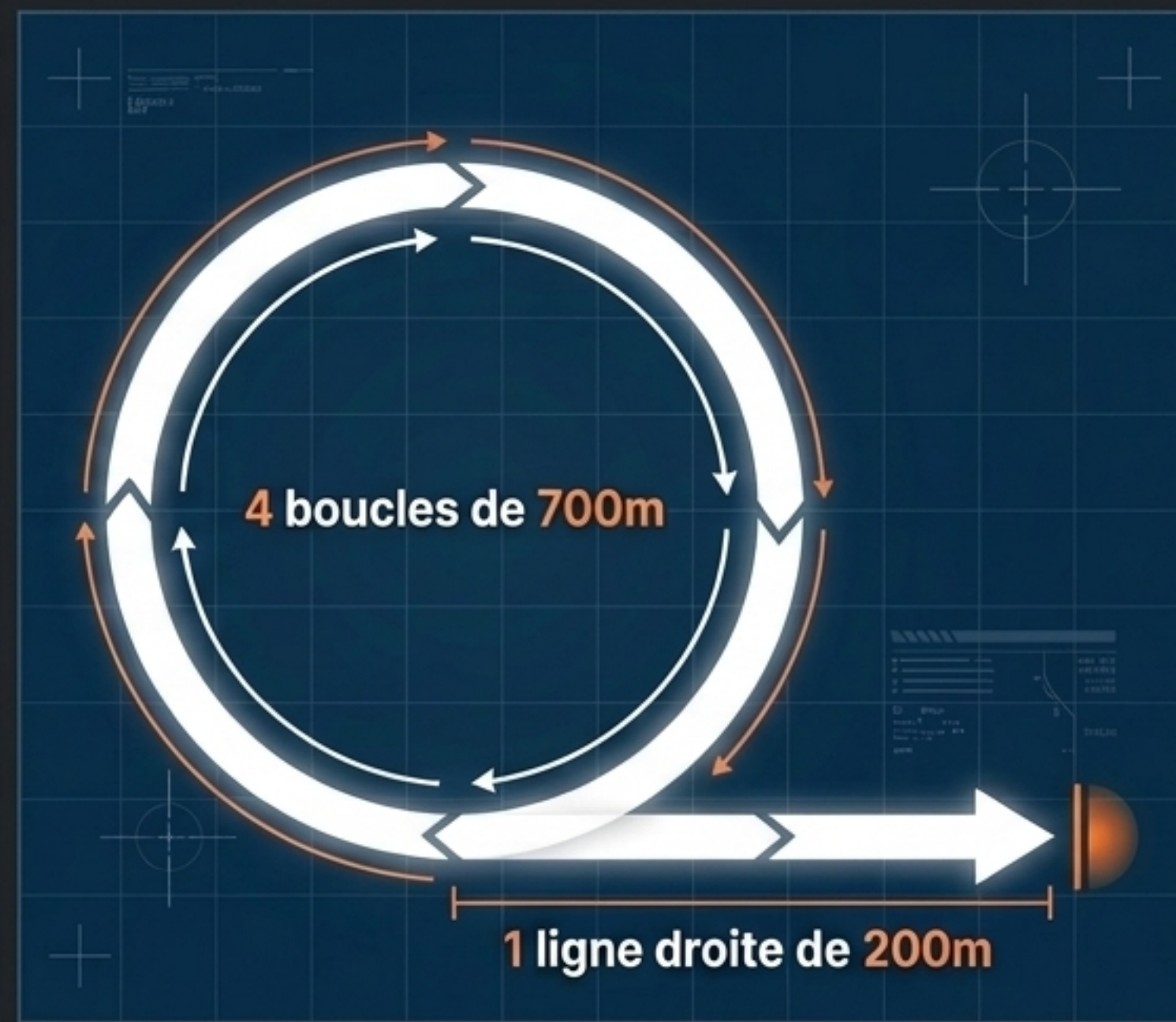
Discipline 1 : La Natation (3000m)

Parcours : 4 boucles de 700m + 1 ligne droite de 200m.

Départ : **Rolling-start strict** pour fluidifier la course. Suivez les instructions des arbitres et des bénévoles sur la plage.

Équipement : Bonnet de l'organisation **obligatoire** (numéro à droite). Puce à la cheville gauche. Tatoos bras ou avant bras gauche obligatoire. Palmes, plaquettes, tubas **interdits**.

A chaque tour natation effectuée, **recuperez un chouchou** dans la bonne ligne pour comptabiliser vos tours.



Règles de Transition (T1 & T2)

18h11 sunset threshold

T1 (Natation → Vélo)

1. Se changer (Tentes privatives dispo).  →
2. Dossard dans le dos. →
3. Casque vissé et jugulaire fermée. →
4. Pousser le vélo jusqu'à la ligne de sortie.

T2 (Vélo → Course)

1. Descendre du vélo avant la ligne. →
2. Pousser et raccrocher le vélo à son numéro. →
3. Déclipser le casque. →
4. Dossard tourné vers l'avant.

Règle d'or : Vos affaires de natation et de vélo doivent être intégralement remises dans vos sacs respectifs. Les bénévoles ne rangeront pas vos affaires.

Discipline 2 : Le Vélo (233km) - Code de la Route

18h11 sunset threshold

25s



12 mètres

Drafting (Aspiration-abri) : Interdit.
Distance minimale = **12 mètres**.
Temps maximum pour dépasser = **25 secondes**.

Circulation

Circulation Ouverte : Vous n'êtes PAS prioritaires. Le respect strict du Code de la Route est exigé. Les bénévoles sécurisent mais ne substituent pas le Code. Gardez votre droite, ne coupez pas les virages.

Véhicules

Véhicules : Interdiction absolue de s'abriter derrière voitures (**35m**) ou motos (**15m**). Accompagnement interdit.

Logistique & Sac Blanc



Logistique Ravitaillement Vélo

- tous les 45-50Kms environ(46 Chemin Neuf/93 Bois Blanc/140 Chemin Patelin/191 Pneu Cash Le Port)
- arrêt obligatoire pour se servir avec l'aide des bénévoles
- détail des ravitaillements dans un prochain document spécifique
- possibilité d'un sac ravitaillement personnel au ravitaillement 3

Le Sac Ravitaillement Personnel (Km 140 Ravito n°3)

- Sac plastique remis au retrait des dossards par l'organisation.
- À remplir de nutrition solide (barres, poudres). Pas de liquides ou de frais.
- À marquer de votre numéro et à déposer à l'organisation lors du retrait dossard.
- Aucun sac de ravitaillement personnel ne pourra être donné sur site le jour de la course, les camions ravitaillement étant déjà parti tôt le matin.

Discipline 3 : La Course à Pied (30km)

Responsabilité :

Le comptage des boucles est à votre charge (vérifié par tapis de chronométrage), passez sur le tapis et tournez bien autour du panneau.

Ravitaillements :

tous les 2kms (5 par tour)...Pas de gobelets , votre propre contenant. Un document plus tard vous sera envoyé pour détailler les ravitaillements .

Sécurité :

Trifonction zippée au moins jusqu'au sternum.
Trace GPX dans la montre fortement conseillée.
Frontale et gilet réfléchissant.

18h11 sunset threshold

Rappel Protocole Nuit : Fléchage réfléchissant en place, mais gilet obligatoire après 18h11.

Le Défi Ultimate



Le Concept

Franchissez la ligne d'arrivée du XXL avant **20h30**.
Vous débloquent alors le droit de repartir immédiatement à l'assaut de la montagne pour devenir Ultimate Finisher.

La Transition

Arrêt au buffet finisher autorisé.
Retournez dans l'aire de transition pour récupérer votre sac (flasques, nutrition) depuis votre Sac T2.
Change de tenue/chaussures autorisé.

Logistique Ultimate

Ravitaillements :

2 points. Pied du sentier (Km 3 / Km 11) et École de Bras Mouton (Km 6 / Km 8,5).

Rythme :

Prévoyez entre 2h et 2h15 pour les meilleurs. La descente de nuit est techniquement exigeante.



La Guillotine de Minuit (00h00) :

Barrière horaire stricte à la redescente (École de Bras Mouton). Tout athlète pointé après minuit sera arrêté et rapatrié par l'organisation.



Règles Médicales & Arbitrage



Arbitrage & Pénalités :

Les seules pénalités avec un lieu fixe sont les pénalités pour les cartons bleus (Drafting) à effectuer à la fin du vélo à l'entrée de l'aire de transition. Les autres pénalités seront à effectuer sur place à l'endroit de l'infraction.



Contrôle Anti-Dopage :

Tests possibles à l'arrivée. Pièce d'identité et licence **obligatoires**.



Protocole d'Abandon :

1. Signaler dès que possible votre abandon à un arbitre afin que l'on ne vous recherche pas toute la journée.
2. Restituer votre puce à l'arrivée **(ou facturation de 50€)**.



LA LIGNE D'ARRIVÉE

Famille & Célébration : Vos proches sont autorisés à vous rejoindre pour courir les 100 derniers mètres et franchir la ligne avec vous. (Attention : zone ravito et parc à vélos strictement interdits au public, mais si tôt la ligne passée, ils devront retourner dans le public).

Équipes Relais : Les relayeurs natation et vélo peuvent vous retrouver pour franchir l'arche ensemble et récupérer la dotation finisher.

Récompenses : Présence physique obligatoire pour le podium.

Rendez-vous sur la ligne d'arrivée.