



GUIDE DES RAVITAILLEMENTS

RÉUNION TRI TOUR — SAINT-LEU

Samedi 5 septembre 2026

Afin que chaque athlète puisse anticiper son alimentation et son hydratation pendant la course, voici l'organisation des différents ravitaillements prévus sur les parcours du Réunion Tri Tour.

Les ravitaillements seront organisés différemment selon les formats et les disciplines.

Un ravitaillement d'arrivée sera proposé à tous les athlètes des épreuves XS, M et XXL après le franchissement de la ligne.

Seuls les athlètes du XXL bénéficieront de ravitaillements vélo. Les ravitaillements course à pied, eux, seront accessibles aux athlètes du M et du XXL.

1) RAVITAILLEMENTS VÉLO — XXL

Les athlètes engagés sur le XXL disposeront de 4 ravitaillements sur les 233 km du parcours vélo.

N°	Lieu	Km
1	Petite-Île — Chemin Neuf (D30)	45,5
2	Bois-Blanc — devant l'église	92,5
3	Saint-André — Chemin Grand Canal, devant ASM Coaching & Fitness	140,5
4	Le Port — Parking Pneu Cash, rue Paul Verlaine	190,5

Ravitaillement n°1 — Petite-Île / Chemin Neuf (D30) · Km 45,5

Ce premier ravitaillement sera installé le long du mur d'une maison. L'espace disponible entre le mur et la chaussée étant relativement étroit, une organisation particulière sera mise en place.

Les athlètes souhaitant se ravitailler devront s'arrêter, descendre de leur vélo et rejoindre la zone de ravitaillement. Vous pourrez poser votre vélo contre le mur pendant votre arrêt.

AUCUNE DISTRIBUTION CÔTÉ ROUTE

L'intégralité du ravitaillement sera organisée dans l'espace situé entre le mur et la chaussée. Les bénévoles resteront dans cette zone et ne viendront pas vous tendre de nourriture ou de boisson directement sur la route. Cette organisation permettra de préserver au maximum la sécurité des athlètes et des bénévoles.

Ravitaillement n°2 — Bois-Blanc, devant l'église · Km 92,5

Merci à la Paroisse de Sainte-Rose de nous autoriser à nous installer à cet endroit.

Ravitaillement n°3 — Saint-André / Chemin Grand Canal, devant ASM Coaching & Fitness · Km 140,5

Nous serons accueillis sur place par ASM Coaching & Fitness. Un grand merci à eux de nous accueillir et de contribuer ainsi à l'organisation du Réunion Tri Tour !

SAC DE RAVITAILLEMENT PERSONNEL

C'est également sur ce ravitaillement que les athlètes du XXL pourront récupérer leur sac de ravitaillement personnel, avec les produits que vous aurez prévus pour la deuxième partie du parcours. Attention : il s'agit bien d'un sac de ravitaillement personnel, et non d'un sac de course contenant vos affaires.

Une alimentation plus consistante

Ce ravitaillement marquera l'arrivée d'une alimentation plus consistante, avec la présence de riz nature. Vous pourrez l'agrémenter à votre convenance avec différents assaisonnements mis à disposition : sel, curcuma, curry, et d'autres épices selon les disponibilités.

Aucune sauce ni préparation nécessitant une conservation au frais ne sera proposée. Des assiettes en carton et des couverts seront mis à votre disposition.

Ravitaillement n°4 — Le Port / Parking Pneu Cash, rue Paul Verlaine · Km 190,5

Il vous restera ensuite environ 42,5 km de vélo pour rejoindre Saint-Leu.

Comment se ravitailler à vélo ?

Il n'y aura aucune distribution à la volée. Pour profiter d'un ravitaillement vélo, vous devrez :

- vous arrêter ;
- descendre de votre vélo ;
- rejoindre la zone de ravitaillement ;
- venir vous servir ;
- présenter vos bidons ou autres contenants aux bénévoles si vous souhaitez les faire remplir.

Que retrouverez-vous sur les ravitaillements ?

Une base commune de produits sera proposée sur les ravitaillements vélo du XXL, ainsi que sur les ravitaillements course à pied.

BOISSONS & HYDRATATION • Eau • Coca-Cola • Influ8 Ultra Citron / Menthe • Influ8 Ultra Fruits de la passion • Jus de fruits (multifruits, orange)	FRUITS & COMPOTES • Compotes Pom'Potes — La Vache qui Rit × Groupe Bel (ravitos 2 et 4 uniquement, une par personne) • Bananes • Oranges • Fruits secs (raisins)
PRODUITS SUCRÉS • Petits cakes • Madeleines • Pain d'épices • D'autres douceurs pourront compléter la sélection selon les disponibilités	PRODUITS SALÉS • TUC • Bretzels • Chips

2) RAVITAILLEMENTS COURSE À PIED — BOUCLE 10 KM

La boucle course à pied de 10 km, commune aux athlètes du M et du XXL, comporte 5 points de ravitaillement :

N°	Lieu	Km
1	Route désaffectée Pointe au sel	2
2	Cimetière Saint Leu	4
3	Muret commun Ravitaillement n°1	6
4	Route désaffectée Pointe au sel	8
5	Four à chaux Saint Leu	10

Ravitaillement 1/3 et 4 sont le même ravitaillement :

- 1 : vous courrez dans la sens Saint Leu > Pointe Sel
- 3 : vous serez sur le sentier de l'autre côté du muret , le ravitaillement se fera depuis le muret
- 4 : vous courrez dans le sens Pointe au sel > Saint Leu

Les athlètes du M disposeront de 4 ravitaillements : km 2, 4, 6 et 8. Le ravitaillement du km 10 n'est pas proposé sur le M : situé à une centaine de mètres seulement de la ligne d'arrivée, il est immédiatement suivi par le ravitaillement d'arrivée.

Les athlètes du XXL, eux, ont accès aux 5 ravitaillements (km 2, 4, 6, 8 et 10) — et retrouveront cette même configuration à chacun des 3 tours.

3) RAVITAILLEMENTS COURSE À PIED — BOUCLE ULTIMATE

Les athlètes qui poursuivent sur la boucle Ultimate disposeront de 4 ravitaillements supplémentaires. Leur composition sera identique à celle des ravitaillements de la boucle de 10 km.

N°	Lieu	Km
1	Pied du sentier Boîte aux Lettres, avant la montée	3
2	École de Bras-Mouton, en montée	5,5
3	École de Bras-Mouton, en descente	8,5
4	Sentier Boîte aux Lettres, fin de descente	11

4) COMMENT SE RAVITAILLER À PIED ?

Sur la boucle de 10 km comme sur la boucle Ultimate, chaque athlète souhaitant profiter d'un ravitaillement devra s'arrêter et venir se servir.

Pour les boissons, pensez à apporter votre propre contenant :

- Flasque
- Verre souple
- Autre contenant personnel adapté

Les bénévoles pourront remplir directement votre contenant. Il n'y aura pas de distribution de boissons à la volée.

Bonne course à toutes et à tous !

L'équipe du Réunion Tri Tour