

BRIEFING 2026 DISTANCE L

TRIATHLON DU LION

**BIENVENUE SUR LE TRIATHLON DU LION,
VOICI L'ENSEMBLE DES CONSIGNE.**

BONNE COURSE

PROGRAMME :

	Horaires		
	Début	Fin	
vendredi 22 mai 2026	14h00	20h00	Retrait des dossards
samedi 23 mai 2026	7h00	8h00	Retrait des dossards
	7h00	8h30	Ouverture de l'aire de transition
	8h45		Briefing d'avant course
	9h00	17h30	Course L
	17h30		Remise des prix
		18h	Fermeture de l'aire de transition

BARRIERE HORAIRES :

15h00 → Celui qui ne s'engage pas dans son 1er tour de course à pied avant 15h00 est mis hors course et disqualifié.

17h00 → Celui qui ne s'engage pas dans son 3^{ème} tour de course à pied avant 17h00 est mis hors course et disqualifié

RETRAIT DES DOSSARDS :

- Deux options :
 - Par le concurrent lui-même, au plus tard une heure avant le départ de la course avec justificatif d'identité.
 - Retrait de groupe (ou d'équipe/duo) possible, en justifiant de son identité et de l'identité de chaque concurrent du groupe.
- Dossard remis sur présentation d'une pièce d'identité avec Photo.
- Si besoin, présenter les documents manquants (certificat médical ou licence).
- Un bracelet inviolable sera mis au poignet de chaque athlète pour accéder à l'aire de transition, déposer et retirer son matériel.
- Toute personne dont le bracelet sera absent se verra refuser l'accès à l'aire de transition avant ou après la course.

CONTENU DE L'ENVELOPPE DOSSARD :

- 1 dossard : Doit être porté à l'arrière sur la partie vélo puis à l'avant sur la partie course à pied. Il doit être lisible et non déchiré au passage de la ligne d'arrivée.
- 1 puce pour le chronométrage : Doit être rendu à l'arrivée, sera facturé 90€ dans le cas contraire.
- 1 bonnet de bain de l'épreuve - Obligatoire
- 1 bracelet : à porter au poignet pour rentrer dans l'aire de transition.
- 1 autocollant à mettre sur le casque.
- 1 autocollant à mettre sur la tige de selle.

DEPOT DU MATERIEL DANS L'AIRE DE TRANSITION

- Bracelet Obligatoire pour entrer dans le parc lors du dépôt et retrait du matériel.
- Aucun accompagnement dans l'aire de transition n'est autorisé.
- L'entrée dans l'aire de transition s'effectue casque sur la tête et jugulaire fermée, puis le matériel est vérifié par les arbitres.
- Les autocollants doivent être collé à l'avant du casque et sur la tige de selle.
- Il est interdit de déposer une caisse pour y mettre ses affaires dans le parc à vélo.
- Le porte dossard est obligatoire. (épingles ou autre accroche interdites)

REGLEMENT

Voici le lien vers le règlement du [Triathlon du Lion](#)

PARTICULARITE DUO/MIXTE

Obligation de passer les transitions et de l'arrivée ensemble. Drafting autorisé uniquement pour les duos.

PARTICULARITE RELAIS

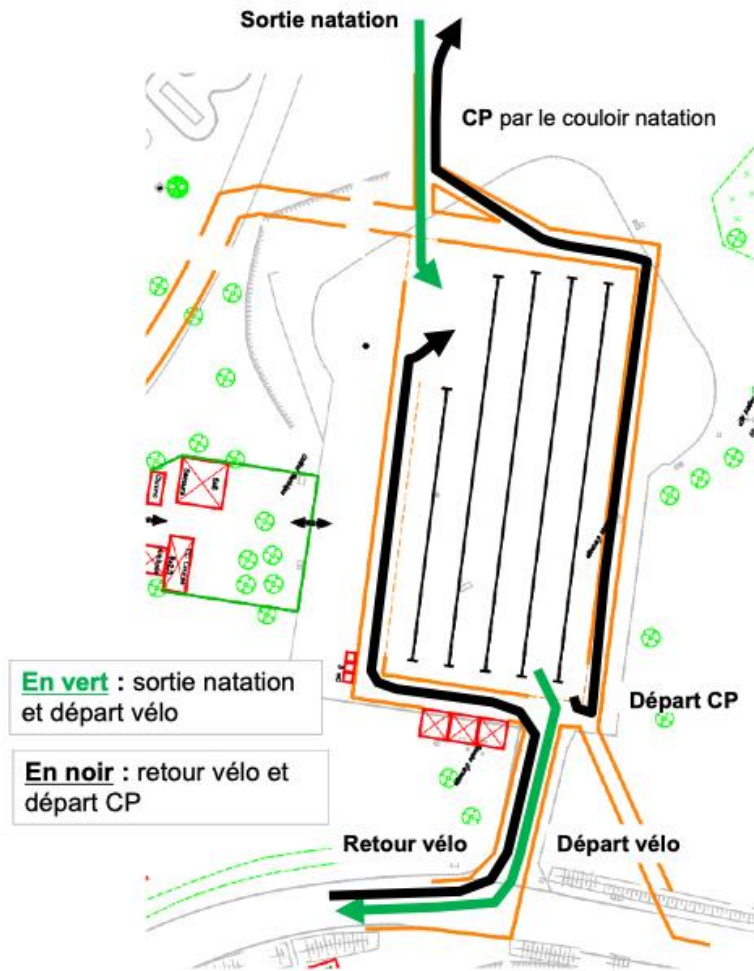
L'attente du passage de relais se fait dans le parc à vélo, au niveau de son numéro.

Le passage de la puce sert de témoins de relais.

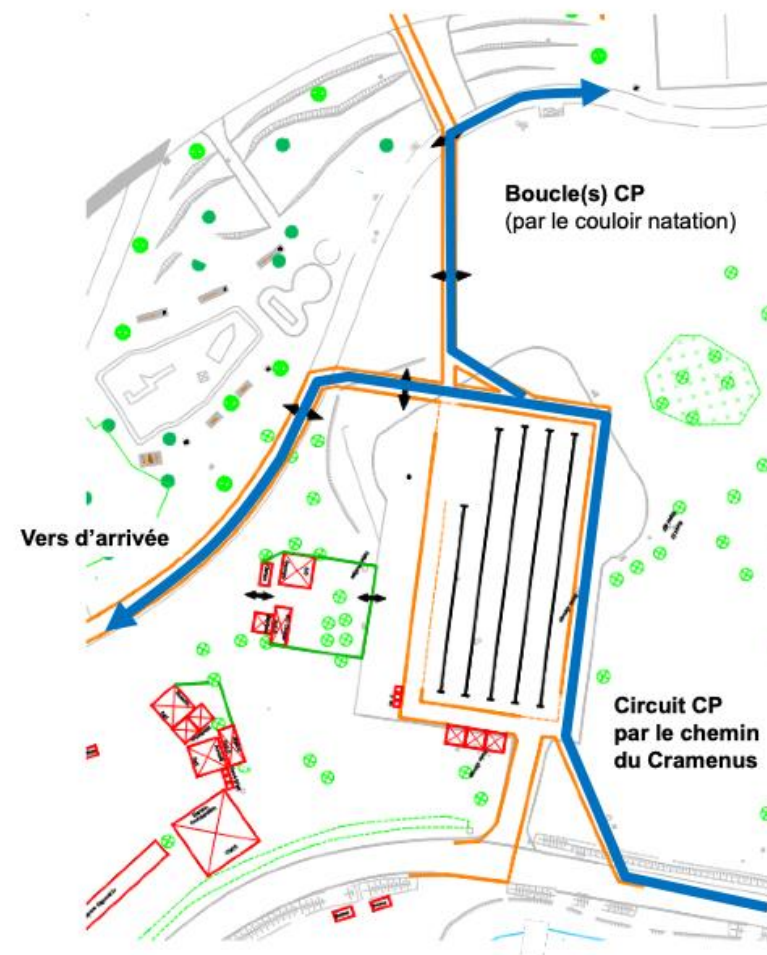
PLAN DU SITE



PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION

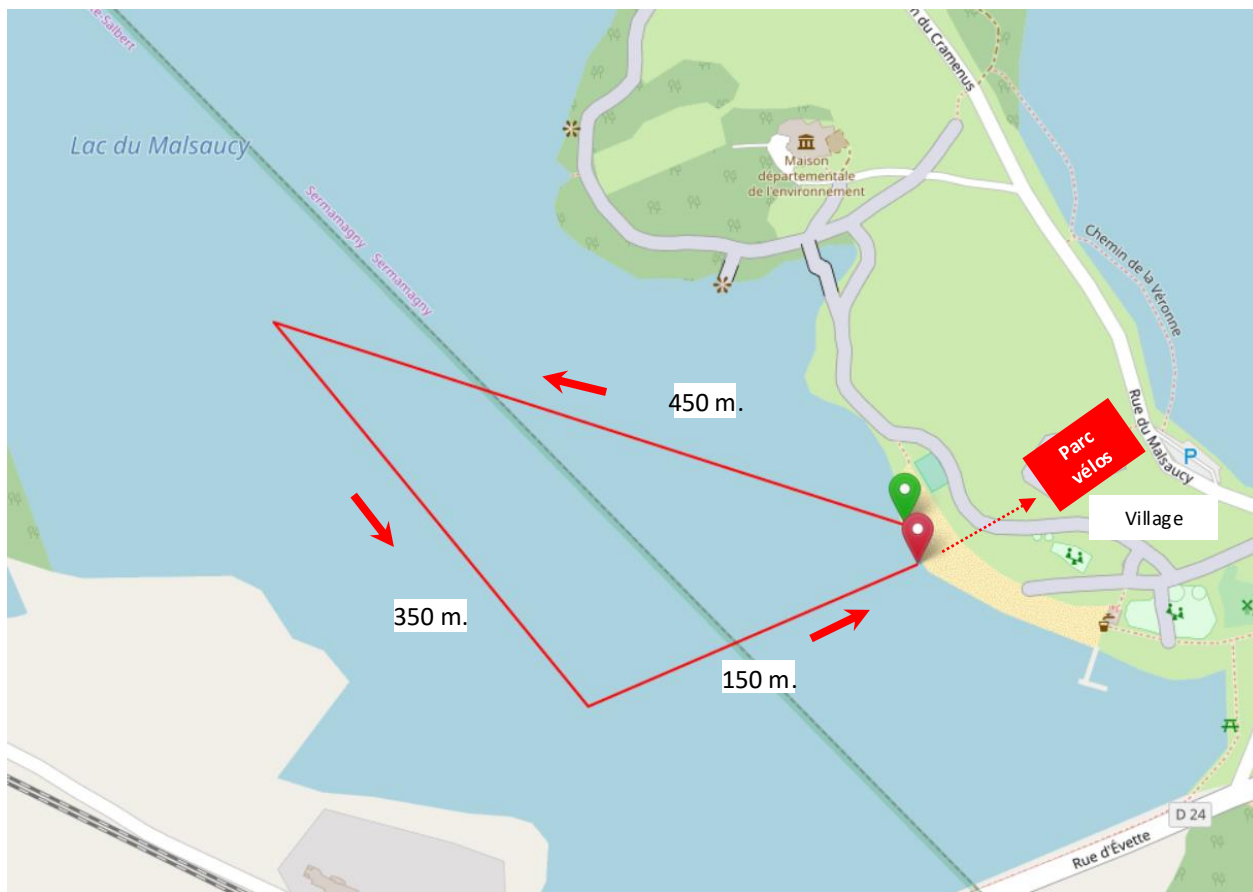


TRIATHLON DU LION
Circulation dans l'aire de transition
- toutes épreuves -



TRIATHLON DU LION
Circulation CP en traversée du site
- toutes épreuves -

PARCOURS NATATION



Distance L / Parcours natation de 1900 m.
2 tours de 950 m. avec sortie à l'Australienne

Départ en Rolling start –
Déclenchement du chronomètre
au passage du tapis de départ.

Bouées à prendre main gauche

Les aides artificielles
(plaquettes, Pull boy etc..) sont
interdites.

Bonnet de l'organisation
Obligatoire

En difficulté :

Crampes, fatigue, oppression,
sensation de malaise... Signalez-vous
aux sauveteurs en appelant et en
levant la main plusieurs fois. N'hésitez
pas à solliciter un autre athlète.

PARCOUR VELO

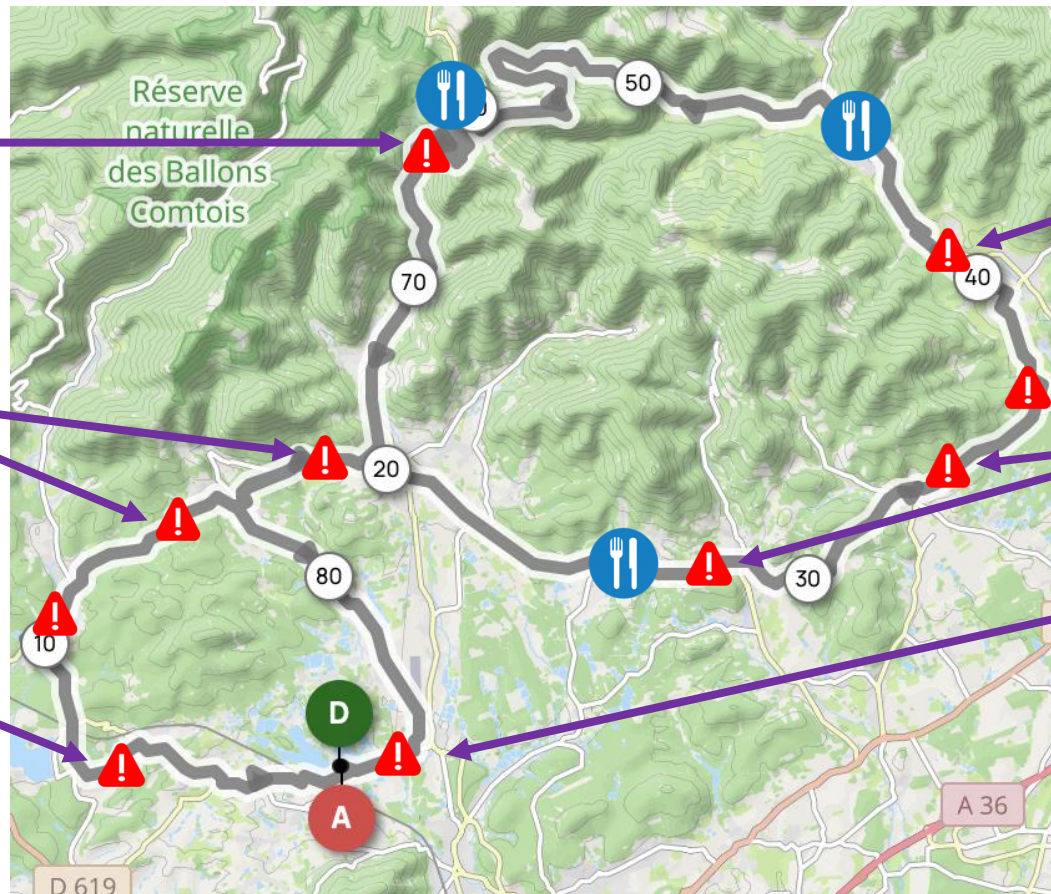
Quelques points d'attention particulier sur le parcours vélo

 = Carrefour dangereux

Attention : Longue descente tortueuse

Attention : Plusieurs chicanes étroites en entrée de village

Attention : virage très dangereux sur route étroite en pleine descente



Attention : Carrefour très dangereux dans un rond point

Attention : Plusieurs chicanes étroites en sortie de village

Attention : Beaucoup de circulation au retour sur le site

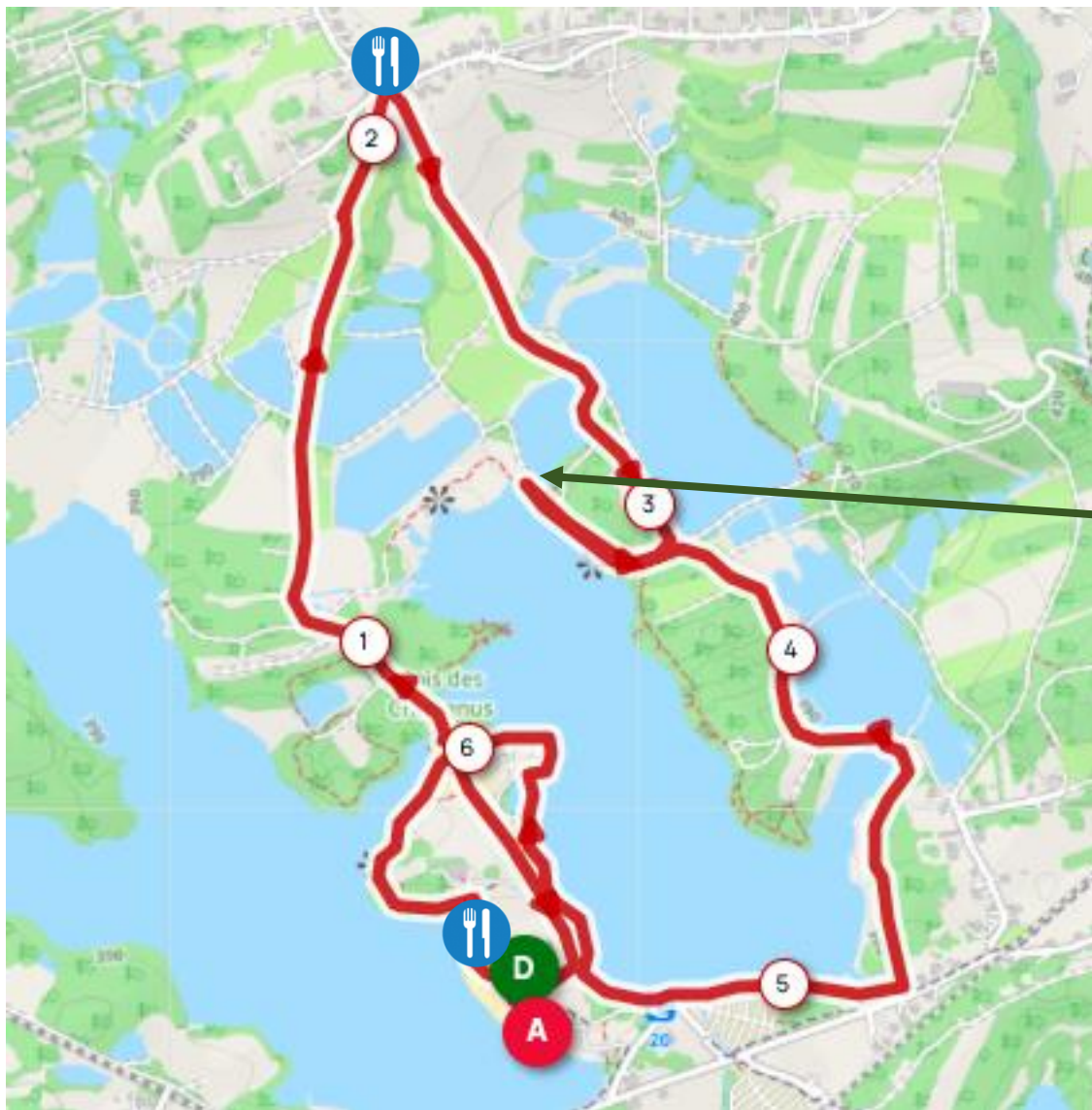
Règle primordiale :

Vous évoluerez sur route ouverte, vous devez respecter le code de la route. Serrez votre droite tout au long de l'épreuve et écoutez les consignes de tous les signaleurs ou motards.

Distance L / 1 boucle de 86km et 1310m de dénivelé

Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

PARCOURS COURSE A PIED



Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

Il est interdit d'accompagner un athlète sur le parcours.

Un bracelet sera donné pour compter les tours et vérifier le bon demi-tour.

Lorsque vous passez devant le parc à vélo avec 3 bracelets, direction la ligne d'arrivée.

Distance L / 3 boucles de 6,5km et 55m de dénivelé

REMISE DES PRIX ET RECOMPENSES

Samedi 23 mai à 17h30 au milieu du village partenaire

Remise des récompenses :

3 premiers scratch homme et femme

3 premiers des catégories Junior, senior et master homme et femme

3 premières équipes relais scratch