

# BRIEFING 2026 DISTANCE S

## *TRIATHLON DU* **LION**

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

**BONNE COURSE**

# PROGRAMME :

	Horaires		
	Début	Fin	
vendredi 22 mai 2026	14h00	20h00	Retrait des dossards
Samedi 23 mai 2026	10h00	18h00	Retrait des dossards
dimanche 24 mai 2026	7h00	8h00	Retrait des dossards
	7h00	8h30	Ouverture de l'aire de transition
	8h45		Briefing d'avant course
	9h00	11h30	Course M
	11h30		Remise des prix
		11h30	Fermeture de l'aire de transition

# BARRIERE HORAIRES :

Aucune barrière horaire sur cette course

# 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.

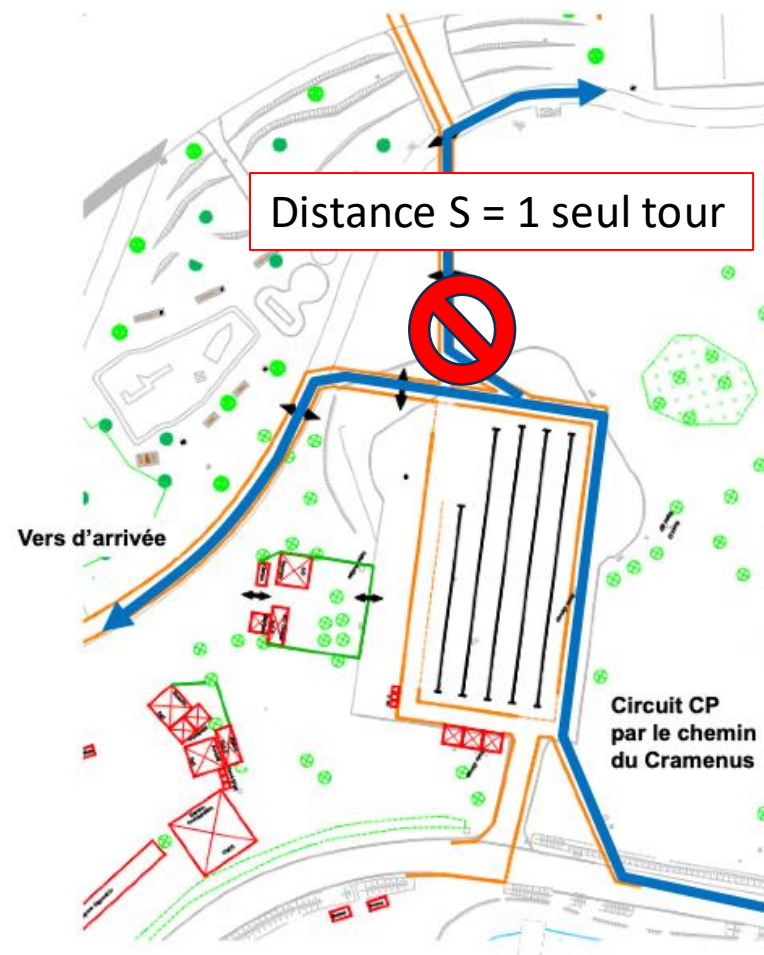
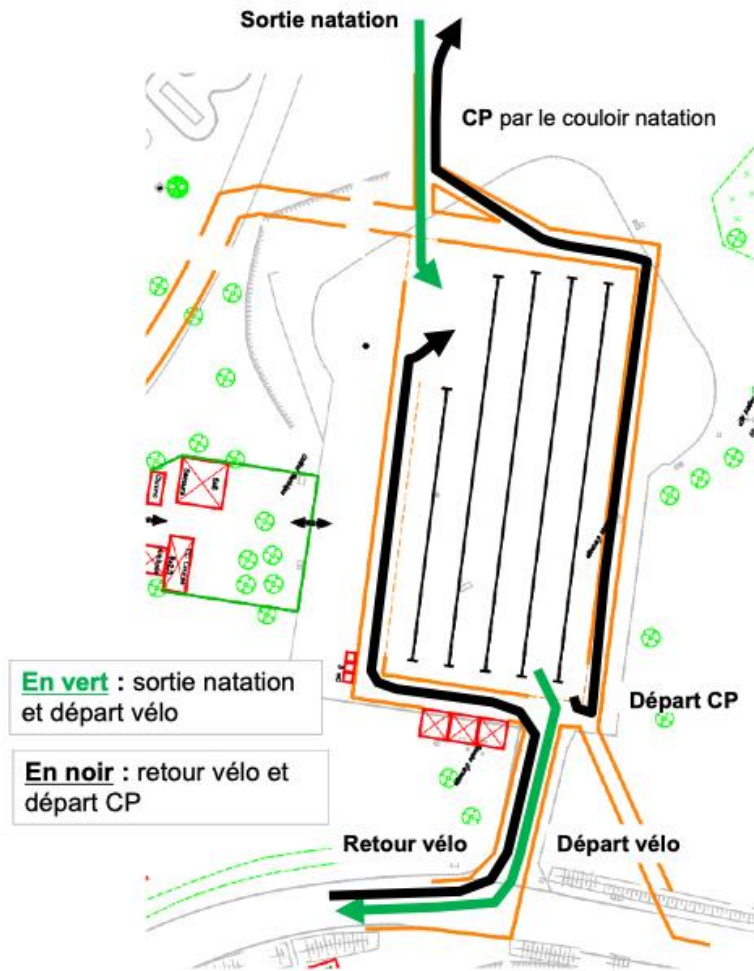
# PLAN DU SITE



**PLAN  
DU  
SITE**

TRIATHLON DU  
**LION**

# PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION



# PARCOURS NATATION



**Triathlon distance S / traversée du lac : 320 m.**

Un espace sera à votre disposition sur la plage de la base nautique pour déposer vos affaires, juste avant le départ. Celles-ci pourront être récupérées dans le parc à vélo après la course.

Départ en 2 vagues à 9h –  
Hommes puis Femmes et Duo

Viser l'arche de sortie d'eau sur  
la plage du Malsaucy

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

Bonnet de l'organisation  
Obligatoire

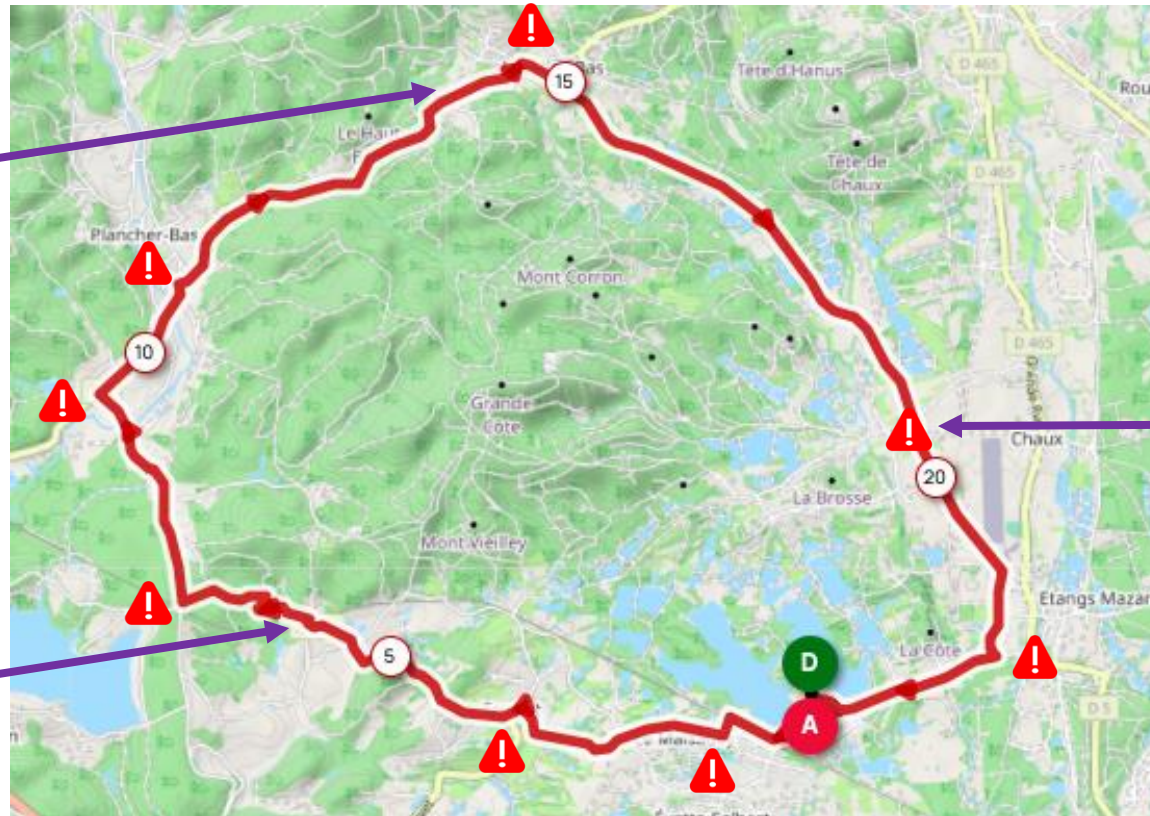
## **En difficulté :**

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.

# PARCOURS VELO

Quelques points d'attention particulier sur le parcours vélo

**Attention :** Plusieurs chicanes étroites en entrée de village



 = Carrefour dangereux

**Attention :** Plusieurs chicanes étroites en sortie de village

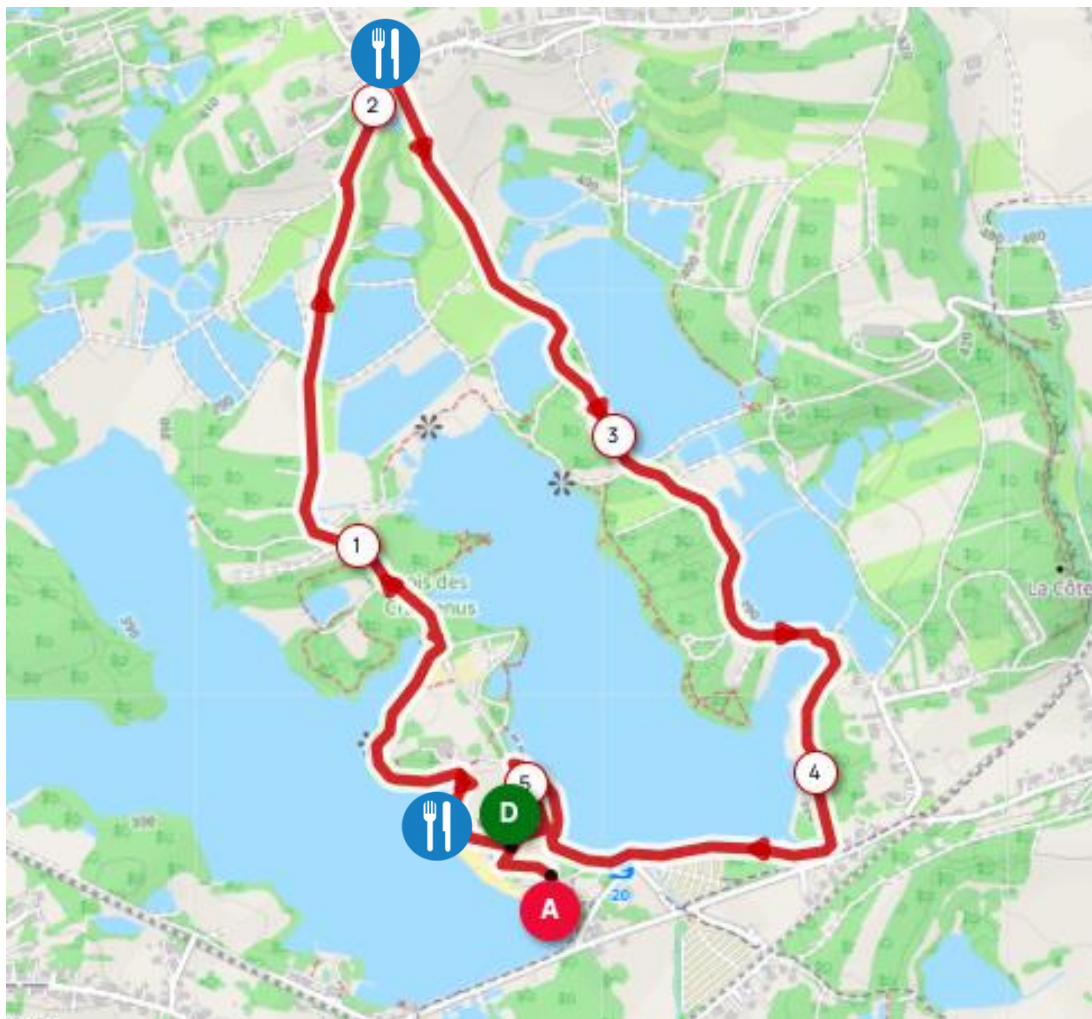
**Attention :** Passage de voie de chemin de fer. Obligation de s'arrêter si un train est en approche.

**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 S / 1 boucles de 23,5km et 270m 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.

**Distance S / 1 boucles de 5,3km et 45m de dénivelé**

# REMISE DES PRIX ET RECOMPENSES

Dimanche 18 mai à 11h30 au milieu du village partenaire

Remise des récompenses :

3 premiers scratch homme et femme

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

3 premiers Duo mixte

3 premières équipes relais