



BRIEFING ATHLETE

TRIATHLON
DU PAYS DE RANCE
2025

SOMMAIRE



- REGLEMENT - CONSIGNES ARBITRAGE
- PROGRAMME
- VILLAGE & TRANSITION
- PARCOURS

PROGRAMME



Dimanche 11 Mai 2025

- **10H10 : triathlon S** en individuel (à partir de cadet) – Championnat universitaire de Bretagne
Manche de D3
- **14h00 : triathlon XS ind. / 3XS** en équipe (à partir de Benjamin) et individuel



comme sur les organisations précédentes, il y a deux parcs de transition.

Prenez en compte le déplacement entre les deux parcs dans votre retrait de dossard et fermeture des parcs

- **Parc haut Manoir de Taden** (Transition Vélo-Course à pied) : **Dépôt des affaires running**

Ouverture du parc : Format S : 08h30 - 9h30
 Format 3XS : 13h00 - 13h40

- **Parc bas Cale de Taden** (Transition Natation - Vélo) : **Dépôt des affaires vélo**

Ouverture du parc : Format S : 08h30 - 9h30 – Briefing 9h40
 Format 3XS : 13h00 - 13h40 – Briefing 13h45

RETRAIT DES DOSSARDS



Dimanche 11 Mai 2025

- **Triathlon S** : 07h45 – 09h00
- **Triathlon XS ind. / 3XS** : 12h40 - 13h40

Marquage au mollet gauche

Document à présenter lors du retrait de dossard :

- **Pour les licenciés**

Une licence valide ainsi qu'une pièce d'identité en cours de validité.

Pour le retrait dossard des équipes 3XS, les trois licences doivent être présentées lors du retrait.

- **Pour les non licenciés**

Un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition » datant de moins de 1 an au jour de la course ainsi qu'une pièce d'identité en cours de validité.

Pour le retrait dossard des équipes 3XS, les trois cartes d'identités doivent être présentées lors du retrait.



Si vous êtes **non licencié** ou un **licencié Loisir ou dirigeant**, vous devez impérativement acheter un pass compétition lors de votre inscription sur KLIGEGO

CONSIGNES ARBITRAGE



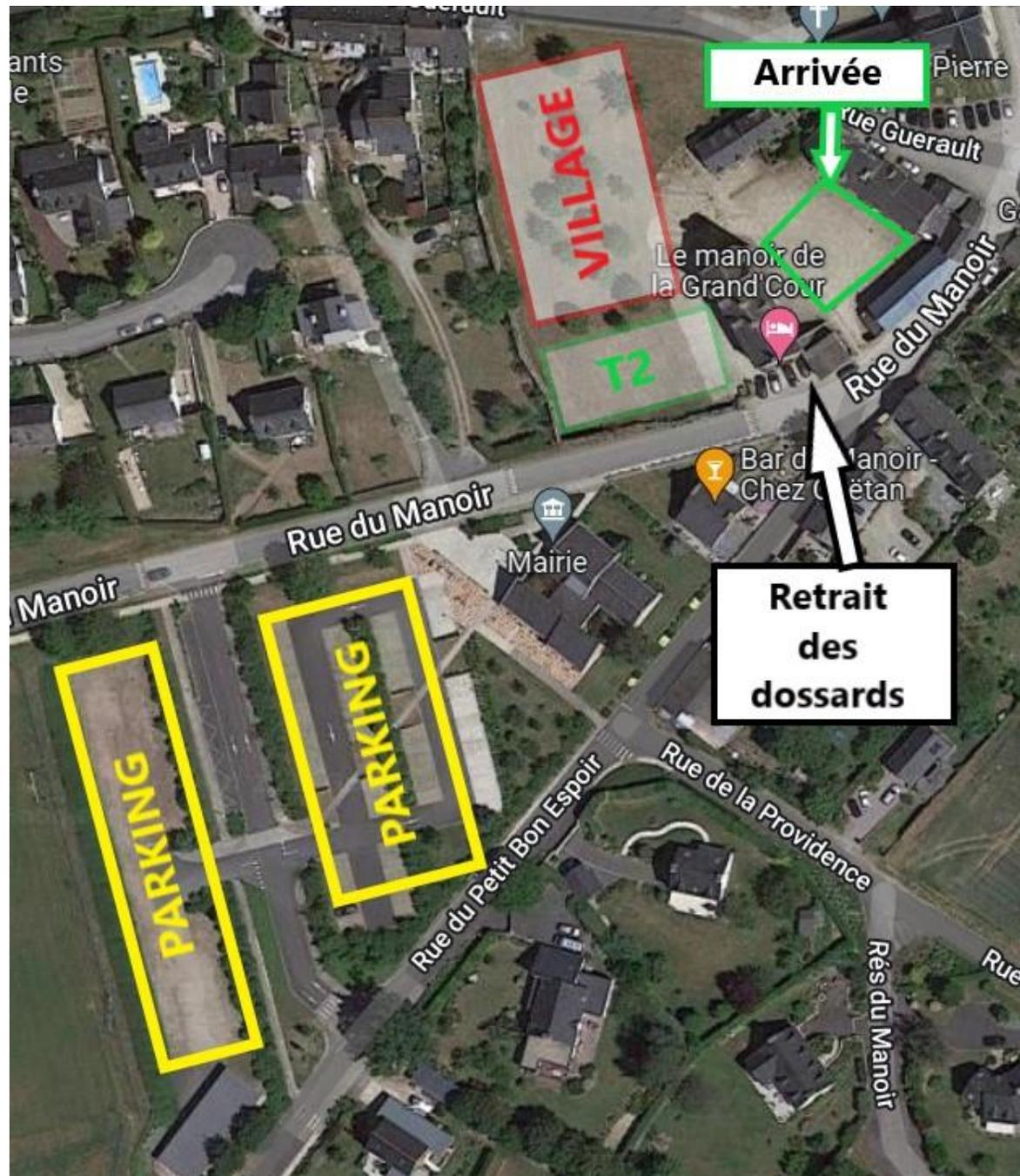
Le dossard:

- Il doit être fixé en trois points, non plié ni coupé
- devant pendant la course à pied,
- derrière pendant le cyclisme.
- **Dossard interdit en natation**

VILLAGE

Le village triathlon se trouve dans la cour du manoir de TADEN :

- Retrait des dossards
- Transition T2
 - Dépôt des affaires CAP
- Arrivée



TRANSITION T1



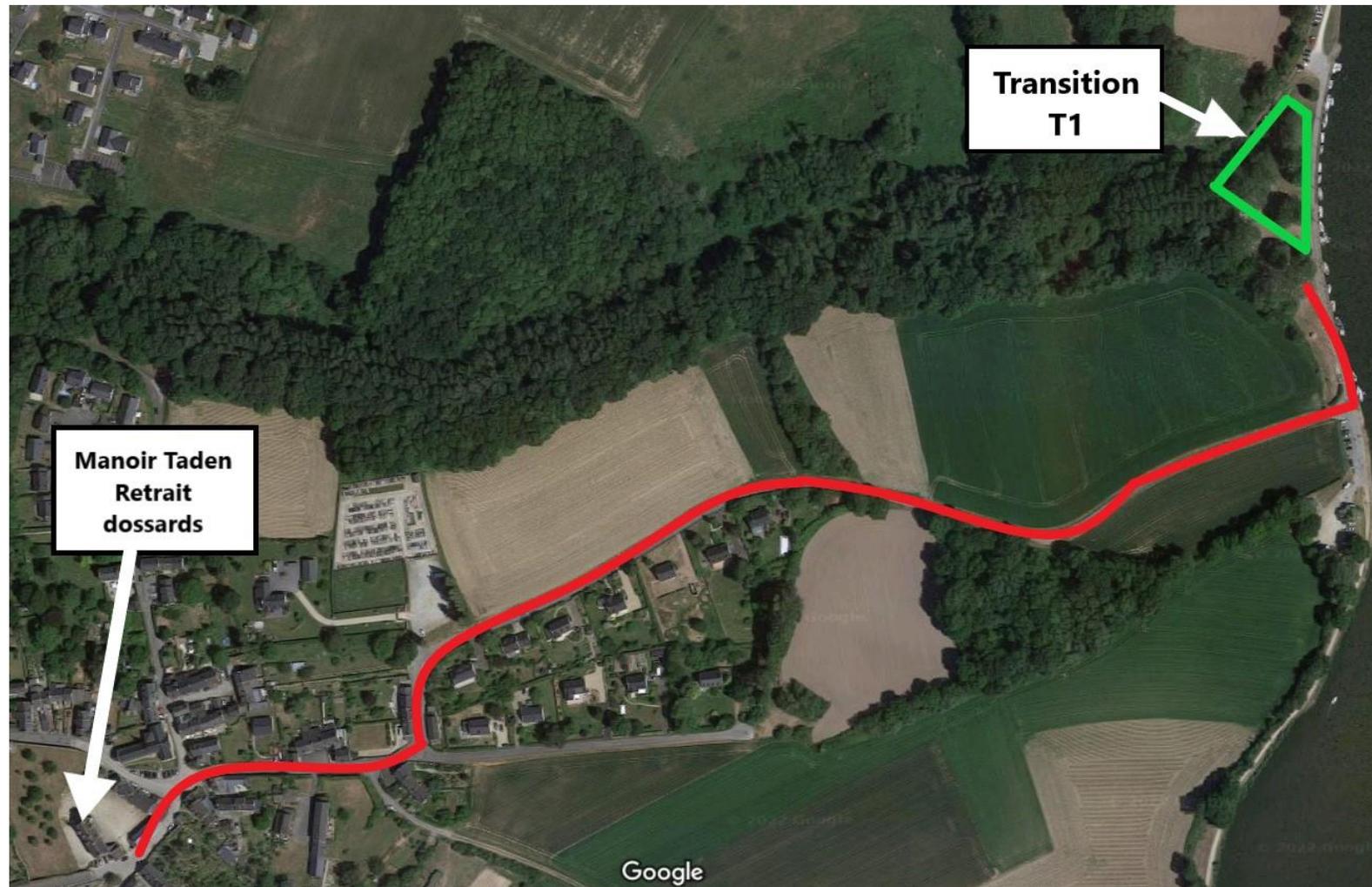
La transition T1 se situe à la cale de TADEN.

Elle est distante de 1km du Manoir de Taden.

La circulation des véhicules est interdite vers la cale de Taden.



Rejoindre T1 à pied



AT1 - CONSIGNES ARBITRAGE



Vous devez rentrer dans le parc avec votre casque à coque rigide, jugulaire fermée et dossard visible.

Le sticker dossard doit être présent sur votre vélo.

Les arbitres seront présents.

Pour le triathlon S et 3XS :

- le drafting étant autorisé, les prolongateurs, vélos type « contre la montre » ou ajouts en bout de guidons (type bar-end) sont interdits.



- Point 6.5.4 : Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les roues doivent compter au moins 20 rayons à l'exception des roues homologuées UCI
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc ...) sont interdites
- Les seuls points d'appuis autorisés sont :
 - les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

Déposez votre vélo sur le rack correspondant à votre numéro de dossard.

Accrochage des vélos par la selle obligatoire. Vous pouvez clipser vos chaussures sur votre vélo.

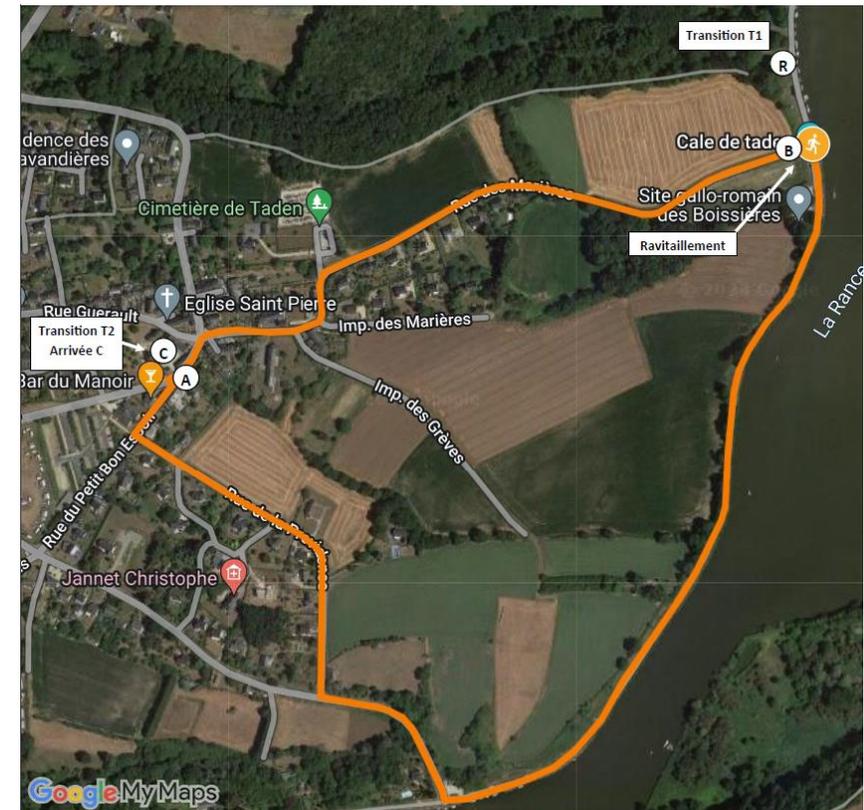
TRIATHLON 3XS en relais équipe de 3



Cette épreuve est une course en relais de type A. Chaque équipier réalise un parcours complet (Natation, vélo, course à pied) avant de passer le relais (Transfert de la puce chronométrage).



Possibilité d'avoir un seul nageur dans l'équipe qui réalise les 3 natations et réalise le dernier XS



L'équipe se regroupe au point B avec le relais 3 pour terminer la course à pied ensemble (section B-C)

NATATION – S

Info parcours :

- Distance : 750 m
- Bouées jaunes à laisser main gauche
- 1 boucle
- Délai limite sortie eau : T0 + 30 min

Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.

Le sac devra être fermé



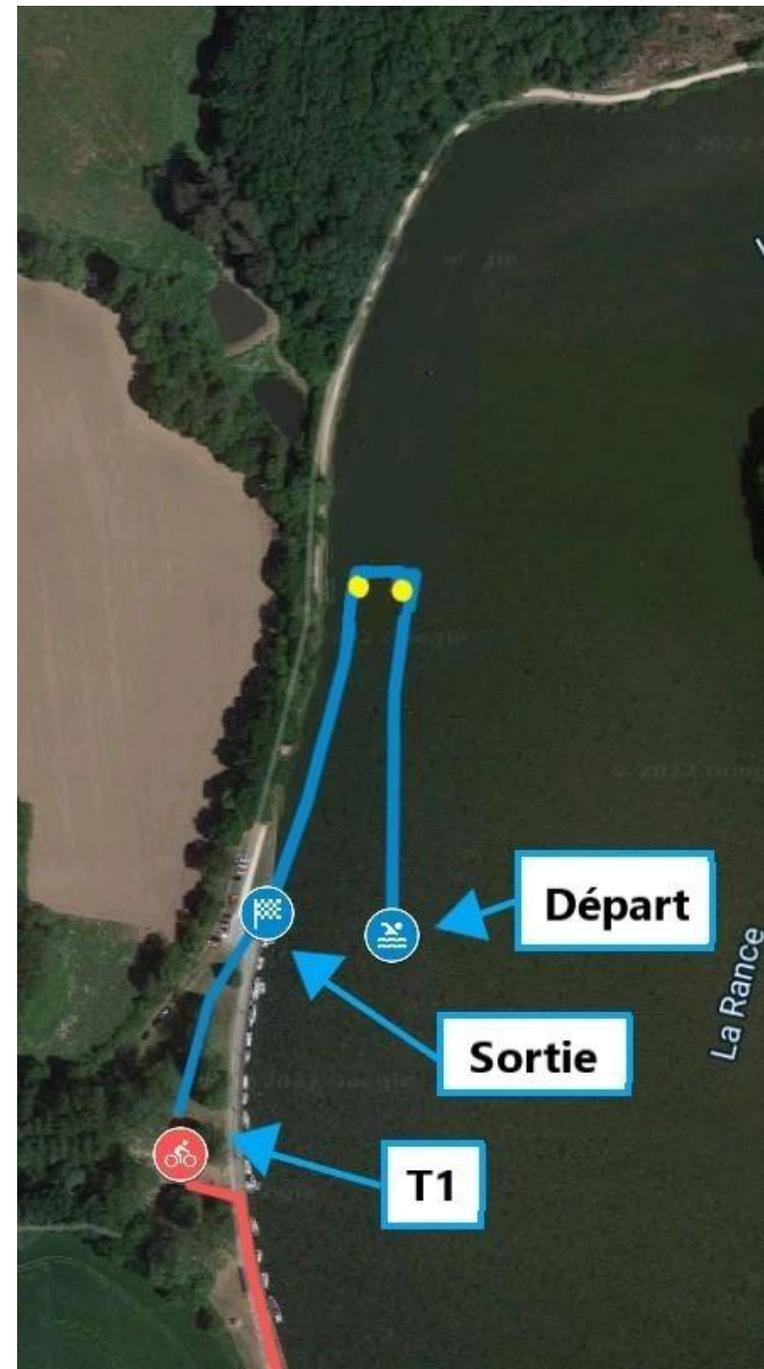
NATATION – XS / 3XS

Info parcours :

- Distance : 300m
- Bouée jaune à laisser main gauche
- 1 boucle

Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.

Le sac devra être fermé



TRANSITION T1

Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.

Le sac devra être fermé

Monter sur le vélo uniquement après la ligne de montée



VELO – XS / 3XS

[Voir Google Maps ici](#)

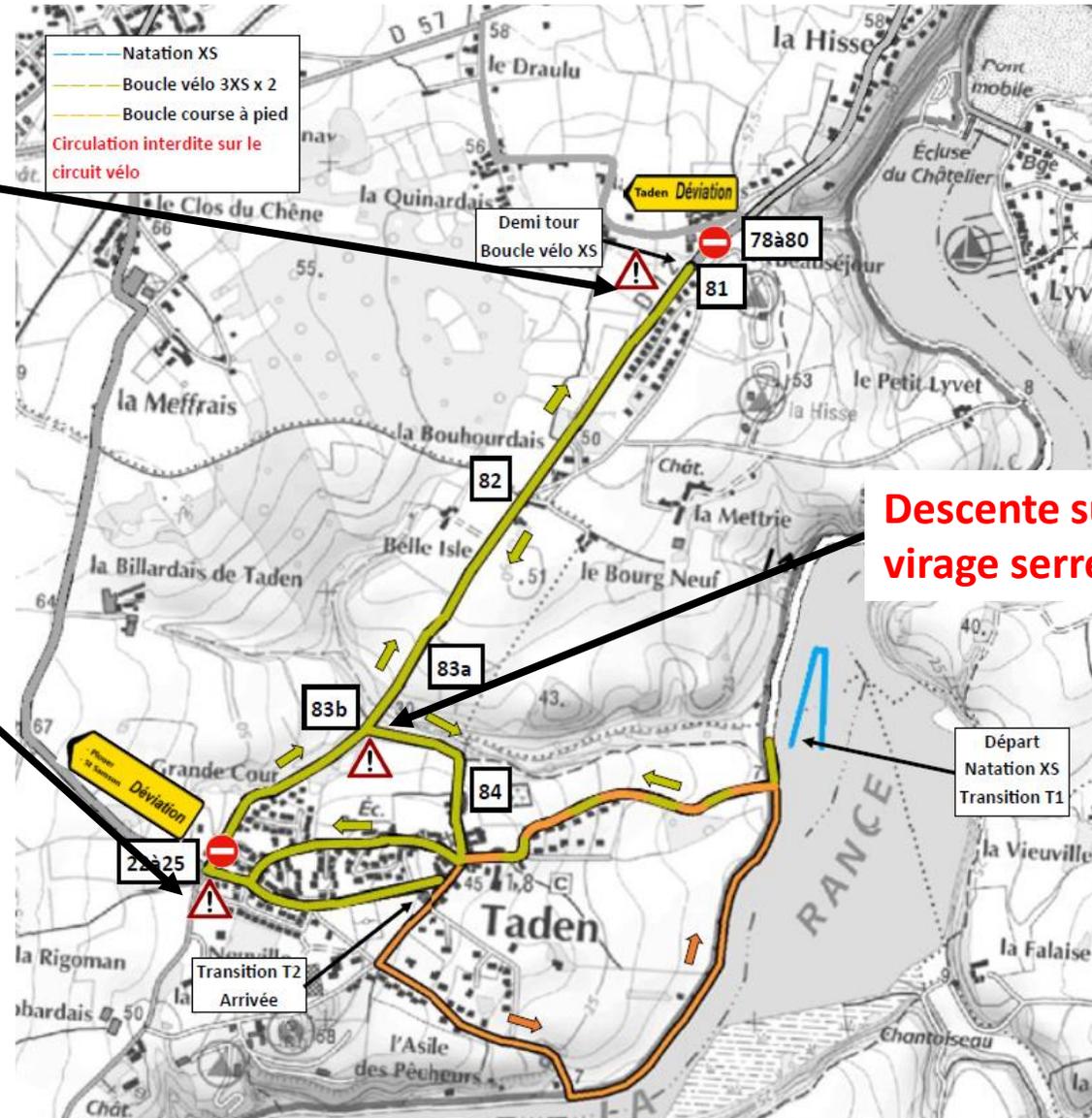


Demi tour - RALENTIR

2 virages gauches serrés

Info parcours :

- Distance totale : 8 km
- 2 boucles
- **DRAFTING autorisé**



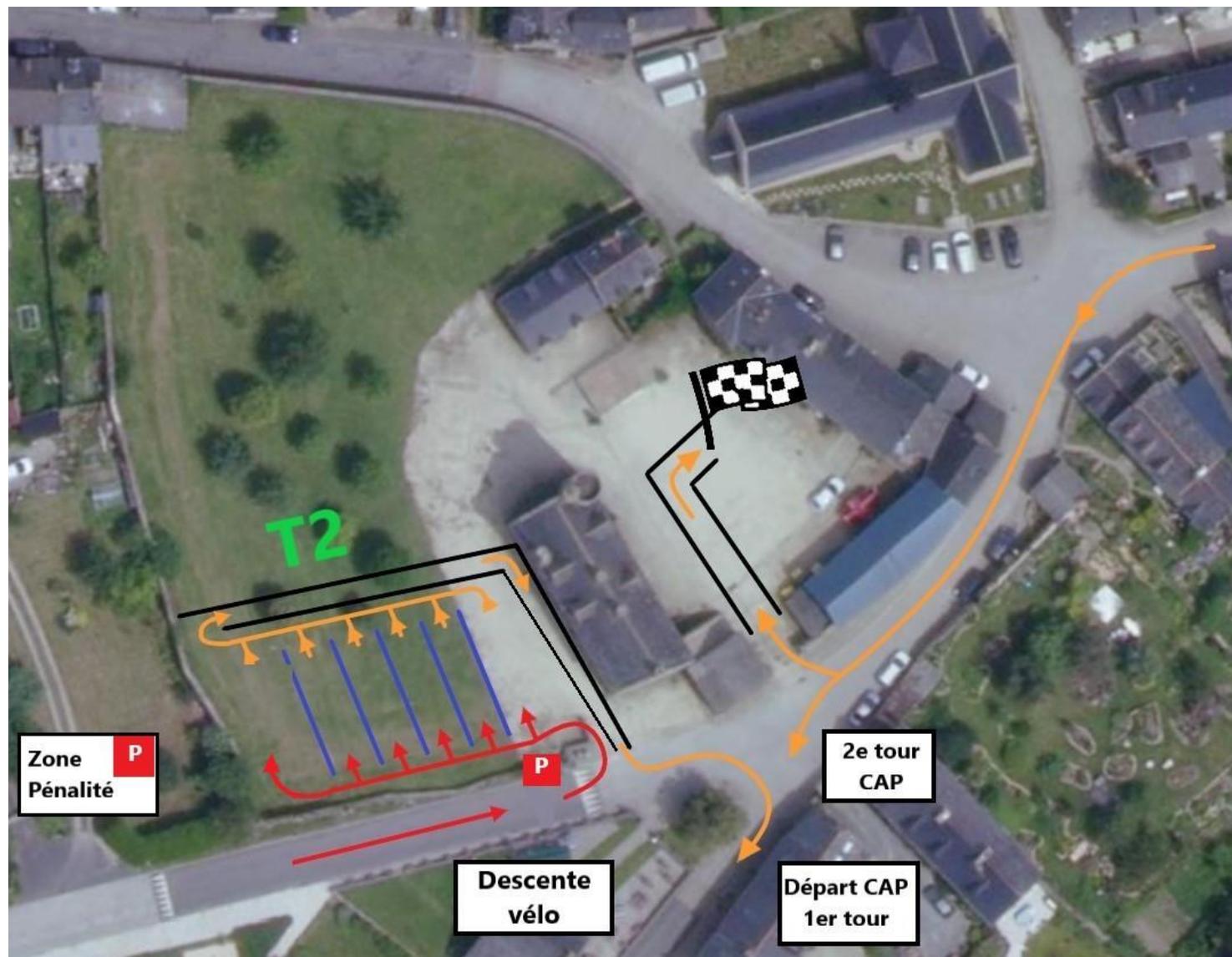
Descente suivie d'un virage serré à droite

TRANSITION T2

Descendre du vélo
uniquement avant la
ligne de descente



zone de pénalité
pour les athlètes
ayant reçus un carton
bleu

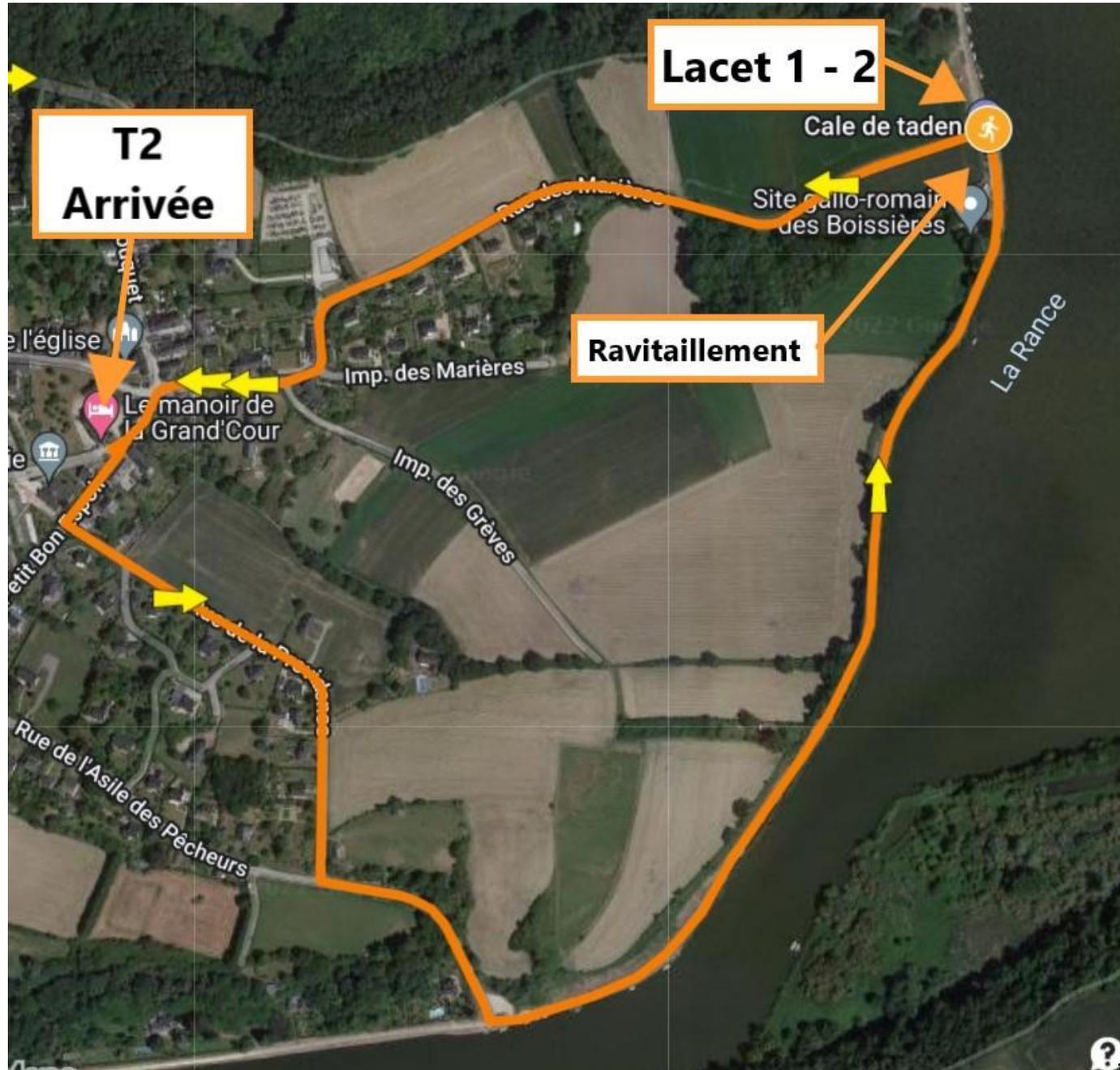


CAP – S

Info parcours :

- Distance : 5 km
- 2 boucles
- 1 ravitaillement

Respecter les zones de propreté

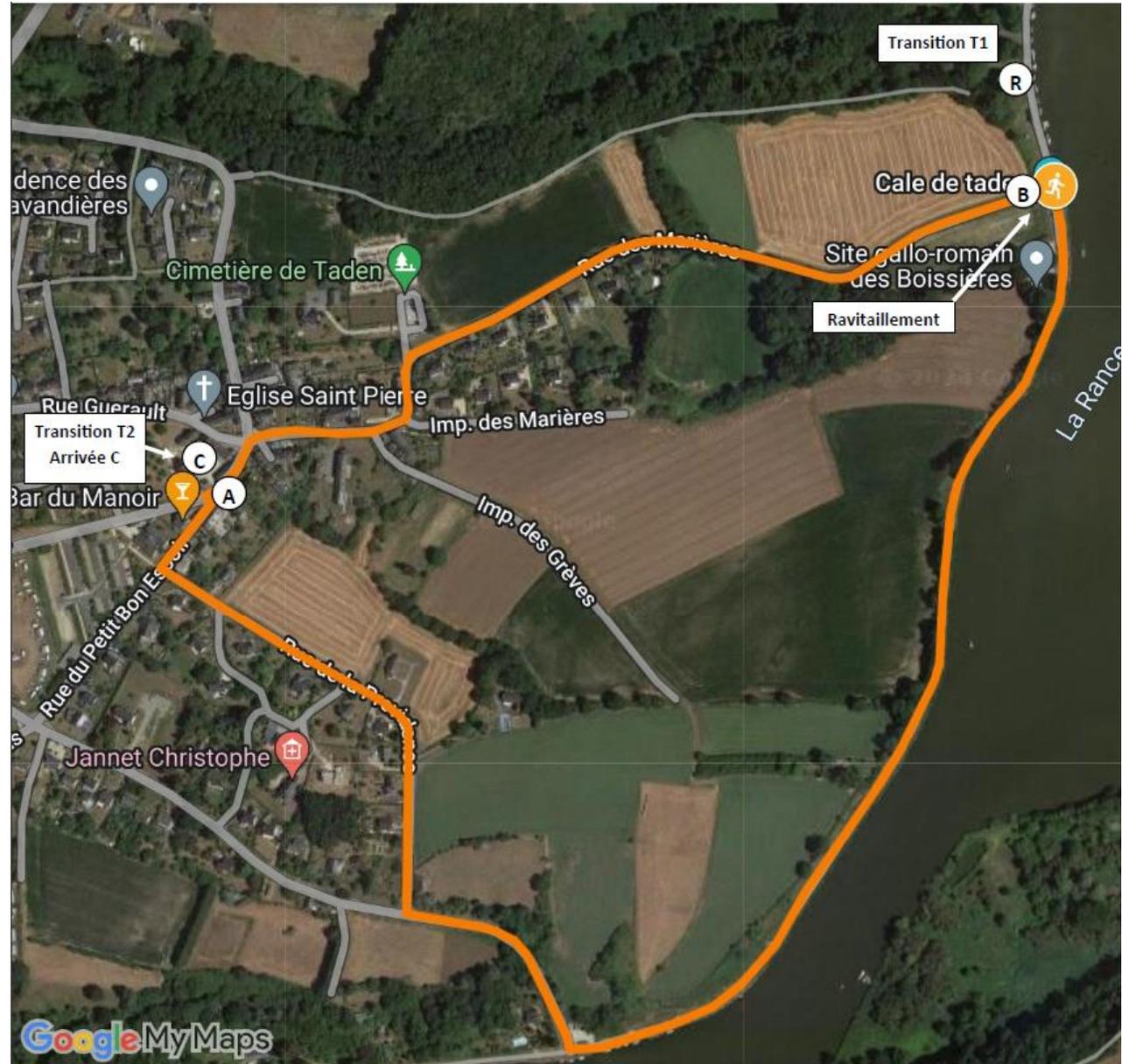


CAP – XS / 3XS

Info parcours :

- Distance : 2,5 km
- 1 ravitaillement
- Relais 1 & 2 : A-R : 1,9 km
- Relais 3 : A-B-C : 2,5 km

Respecter les zones de propreté



CONSIGNES ARBITRAGE



- Epreuve individuelle : aucune aide ou accompagnement extérieur pendant la Course
- Le dossard doit être visible à l'arrivée
- La tri fonction devra être refermée dans les 200 derniers mètres avant la ligne d'arrivée au moins jusqu'au bas du sternum
- L'utilisation de lecteurs vidéos, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique en fonction d'écoute ou de communication est interdit

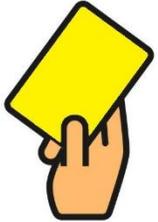
Disqualification :

- Le concurrent disqualifié doit obligatoirement s'arrêter et évacuer les circuits de compétition (restitution du dossard à l'arbitre et la puce doit être remise au chronométrage)
- Le non-respect de ce point donnera lieu à une procédure disciplinaire

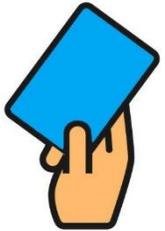
PENALITES



Carton JAUNE : STOP & GO



L'arbitre exige l'arrêt complet de l'athlète et lui fait remarquer la/les règle(s) enfreintes. L'athlète doit se remettre en conformité et l'arbitre lui permettra de reprendre sa course.

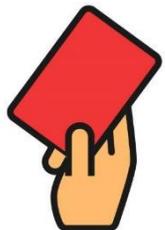


Carton BLEU : FORMAT 3XS & S = 1 MINUTE

L'athlète doit s'arrêter en zone de pénalité.

La zone de pénalité mise en place se situe : sur le parcours vélo avant l'accès des concurrents à leur emplacement.

Il est de sa responsabilité de se rendre en zone pénalité et d'y effectuer celle-ci. Si l'athlète ne l'effectue pas, il sera disqualifié. La réception de 2 cartons bleus, entraîne la disqualification immédiate.



Carton ROUGE : DISQUALIFICATION

Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part d'un arbitre. Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité.

CHRONOMETRAGE



Retrouvez vos chronos dès la fin de la course sur <http://www.breizhchrono.com/>

Votre puce doit être placée au niveau de votre cheville gauche
Votre puce doit être rendue à l'arrivée y compris en cas d'abandon

Réglementation Sportive 2025



[Retrouver le règlement 2025 sur le site de la FFTRI](#)





BONNE COURSE