



TRIATHLON DU MANS

Abbaye royale de **L'Epau**

11-12 JUILLET
2026

Samedi 11 juillet

Tri jeunes 1 (6-9 ans)
Jeunes 2 (10-11 ans)
XXS Jeunes (12-13 ans)
Triathlon **XS** + Relais
Challenge entreprises

Dimanche 12 juillet

Triathlon **S** + relais
Triathlon **M** + relais

Of course
LE MANS

Sarthe
Le Mans Métropole

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Arche
de la
NATURE
LE MANS MÉTROPOLIS

Circuit
Box

RUN
ADVENTURE
LE MANS

AXA
L.Madelon

Art'Im
Droit au spectacle d'été

location

Club
Cyclisme

JouetClub!

V&B
Vélo & Bicyclette

NATURATHÉRA
L'ESPERT DE LA THÉRAPIE AU NATUREL

Crédit
Mutuel

CRYOTERA
CLINIQUE DE CRYOTHÉRAPIE

Garefour
Le Mans

CRISTALINE
Le Mans

Le Mans
Bouvier

CANA
QUEST

COSEME

Cabinet des Jacobins
VOCATS

CCMB LOC

Harmonie
mutuelle

phonème
AUDIOPROTHÉSISTE

Le Mans
Métropole



TRIATHLON

DU MANS

Chers participants,

Nous vous accueillons cette année pour la 37ème édition du Triathlon du Mans.

Cette année encore, nous avons la chance de vous accueillir dans le cadre unique qu'offre l'abbaye Royale de l'Epau, le Gué Bernisson et l'Arche de la Nature avec 500 hectares de verdure.

Et chaque année, nous avons la chance de battre un record d'affluence grâce à votre participation.

Nous tenons à vous remercier dès à présent de votre participation puisque vous serez près de 1300 Triathlètes au départ de nos différentes épreuves.

Ces quelques lignes sont aussi l'occasion de remercier très chaleureusement tous les bénévoles mobilisés pour l'organisation.

Un très grand merci à eux pour toute cette énergie positive !

Nous avons renouvelé cette année notre guide de course et nous espérons que vous l'apprécierez.

Nous sommes impatients de vous retrouver et vous souhaitons une très bonne course !



EPAU Abbaye Royale
de l'EPAU
Création cistercienne | SARTHE

SOMMAIRE

DÉCOUVREZ TOUTES LES INFORMATIONS IMPORTANTES
SUR LES DIFFÉRENTES COURSES.



<u>PRÉ-COURSE</u>	5
PROGRAMME	5
ACCÈS AU SITE	7
PLAN DU SITE	8
SÉCURITÉ	10
RETRAIT DES DOSSARDS	11
<u>JOUR DE COURSE</u>	14
BRIEFING DE COURSE	14
CONSIGNES	14
DÉPART NATATION	15
ENTRÉE / SORTIE PARC À VÉLOS	16
TEMPS LIMITE DE COURSE	19
ABANDON	19
RAVITAILLEMENT DE COURSE	19
PROCÉDURES DE DÉPART	19
PARCOURS JEUNES	20
PARCOURS XS	24
PARCOURS S ET M	27
<u>APRÈS COURSE</u>	31
ZONE D'ARRIVÉE	31
RÉSULTATS	31
STAFF MÉDICAL	31
GRILLE DE PRIX	32
<u>EXTRAS</u>	34
BUVETTE	34
SUIVI COURSE	34
PHOTOS ET VIDÉOS COURSE	35
PARTENAIRES	35
CONTACTS	36

PRÉ-COURSE

PROGRAMME

S

SAMEDI 11 JUILLET

14h : Tri jeunes 1
 14h30 : Tri jeunes 2
 15h : XXS jeunes
 16h30 : Triathlon XS individuel +
 Relais Challenge Entreprises

D

DIMANCHE 12 JUILLET

10h : Triathlon S individuel + Relais
 14h : Triathlon M Olympique individuel +
 Relais

PROGRAMME PAR ÉPREUVES :

Samedi 11 Juillet :

Retrait des dossards / courses jeunes (village triathlon) : 11h - 14h

Tri jeunes 1 (6-9 ans) :

13h30 : Ouverture parc
 13h45 : briefing
 14h : Départ

Tri jeunes 2 (10-11 ans) :

14h : Ouverture parc
 14h15 : briefing
 14h30 : Départ

Tri XXS jeunes (12-13 ans) :

14h30 : Ouverture parc
 14h45 : briefing
 15h : Départ
 15h30 : Podium

Triathlon XS individuel / relais challenge entreprises :

15h30 : Ouverture parc
 16h15 : briefing
 16h30 : Départ
 18h45 : Podium

Dimanche 12 Juillet :

Retrait des dossards (village triathlon) :

Samedi : 16h - 19h30

Dimanche : 7h30 - 9h / 10h30 - 13h

Triathlon S individuel / relais :

8h : Ouverture parc
 9h30 : briefing
 10h : Départ
 11h30 : Podium

Triathlon M individuel / relais :

12h45 : Ouverture parc
 13h30 : briefing
 14h : Départ
 16h45 : Podium



PRÉ-COURSE

ACCÈS AU SITE



Pour se rendre au Triathlon du Mans, l'adresse se situe au niveau de l'abbaye royale de l'epau : Rue de l'Estérel - Le Mans

Arrêtés municipaux et préfectoral d'interdiction de circulation des véhicules dans les 2 sens :

La rue de l'Estérel sera fermée de l'Abbaye au rond point du Verger le samedi de 12h à 20h et le dimanche de 6h à 20h.
Les parkings et Abbaye sont accessibles du Bd Schuman.

PARKINGS

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES PARKINGS DISPONIBLE À PROXIMITÉ DU TRIATHLON DU MANS :

- [Tramway T2 Terminus ESPAL](#) / Bus 25 / 6 / B2 / 5 / 15 / 23 / 25ex
- [Parking du verger](#)
- [Parking jouxtant Novotel](#) (Bords De L'Huisne, Bd Robert Schuman, 72100 Le Mans) : 500m pour aller au village et retrait des dossards
- [Parking ESPAL](#)
- [Parking Cenovia Park](#)
- [Parking MMA](#)

Parking abbaye de l'EPAU interdit aux participants

Quelques règles : respect du stationnement / Interdiction de se garer dans les résidences rue de l'esterel

PRÉ-COURSE

PLAN DU SITE





LA **VILLE DU MANS** SOUTIENT LE
TRIATHLON DU MANS

:Of course
LE MANS

SÉCURITÉ

Mise en place de la sécurité des épreuves

Avant chaque départ un briefing d'avant course obligatoire est expliqué au village triathlon par :

- L'organisateur sur les points spécifiques des circuits
- L'arbitre principal FFTRI de l'épreuve pour rappeler les principales règles du triathlon.
- Poste de secours à proximité du parc à vélo dans le village triathlon

NATATION :

Le parcours est matérialisé par de grosses bouées et avant chaque départ le bateau montre le parcours à faire.

Départ en rolling start sur le XS, S et le M. Toutes les épreuves sont encadrées par :

- Un bateau sur le lac des Sablons Le Mans, avec un arbitre et le responsable natation de coordination sécurité
- 10 canoës ,1 float tube et 2 paddles
- 1 pour guider la tête de course et 1 pour la fin de course
- Les autres canoës sont répartis à proximité des bouées du parcours et pour gérer les nageurs qui seraient en difficulté ou mal orienté vers les bouées.
- 3 à 4 plongeurs aux endroits les plus éloignés de la rive et la sortie à l'australienne vers la rivière
- Les secouristes de la Protection Civile de l'antenne de Parigné l'Evêque (72) disposent d'un véhicule mobile
- Des bénévoles pour aider les concurrents à la sortie natation

Sortie à l'australienne, mesures de précautions : ne pas sauter debout dans la rivière (plongeurs classique).

Il est interdit de toucher le fond la rivière pour s'aider à nager.

Conseil : nager les dernier 100m de la rivière sur la rive gauche pour éviter le courant

CYCLISME :

Drafting interdit (aspiration-abris), pas de peloton. Parcours sur bitume. VTT autorisés.

- Chaque parcours cyclisme est balisé et des bénévoles en place aux carrefours pour gérer la circulation
- Avant le « top départ » natation, un véhicule ouvreuse vérifie la mise en place des signaleurs
- Pendant l'épreuve S et M du dimanche les motards de Le Mans Sarthe Motos assurent la sécurité et le transport des arbitres sur le parcours. Le dispositif est complété par 4 à 5 motards privés bénévoles. Un véhicule utilitaire (minibus club) assure la fin de course.

Un temps limite est imposé au retour vélo pour partir à la course à pied.

- Pour les épreuves du samedi :

Les parcours étant très court, seules les motos assurent l'ouverture et la fin de course.

- Les secouristes de la protection civile disposent d'un véhicule mobile

COURSE À PIED :

- Les parcours sont balisés : falun et sentier 95% , 5% bitume.
- A minima pour les courses courtes du samedi, il y a 1 ravitaillement sur le parcours et celui d'arrivée.
- Pour les courses du dimanche S et M :
- 3 ravitaillements sur le parcours (S : 5kms et M : 10kms)
- Le ravitaillement de l'arrivée.
- Un temps limite est imposé pour partir à la course à pied ou à l'entame du 2ème tour sur le M
- Chaque épreuve est ouverte par un bénévole à VTT pour le 1er H et 1ère F
- Un bénévole à VTT en fin de course

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards est organisé sous les tentes blanches dans le village triathlon, entre la buvette et le parc à vélo.

Vous devez présenter une pièce d'identité (merci de vérifier que les informations sont les mêmes sur votre pièce d'identité et votre inscription). Consulter la liste des engagés soit sur le site du club, soit à l'accueil dossards pour connaître votre N° de dossard.

Pour les mineurs : autorisation parentale ou du tuteur.

Votre numéro de dossard est votre numéro d'identification pendant la course. Il vous indique également votre place dans le parc à vélos et votre identifiant de consigne.

Retrait en groupe ou retrait par un tiers : Le retrait par un tiers sera possible, la ou les personnes chargées du retrait devront se présenter avec une copie de la pièce d'identité de chaque membre de l'équipe.

Licenciés FFTRI :

Donner votre N° de dossard, votre nom et présenter sa licence (y compris par application smartphone).

Non Licenciés FFTRI :

- Donner votre N° de dossard et votre nom
- 1 seul dossard fourni pour les épreuves en individuelle, port de la ceinture porte dossard obligatoire
- 2 dossards pour les épreuves en relais (1 pour le cycliste et 1 pour le coureur à pied. pas pour le nageur)

En cas de perte ou d'abandon sans remise de la puce au chronométrateur celle-ci vous sera facturée.



HORAIRES DES RETRAITS DE DOSSARDS :

ÉPREUVE	SAMEDI 11 JUILLET	DIMANCHE 12 JUILLET
TRI-JEUNES 6-9ANS	11H - 14H	
TRI-JEUNES 10-11 ANS	11H - 14H	
TRI-JEUNES 12-13 ANS	11H - 14H	
XS INDIVIDUEL / RELAIS CHALLENGE ENTRE- PRISES	12H - 16H	
S INDIVIDUEL / RELAIS	16H - 19H30	7H30 - 9H
M INDIVIDUEL / RELAIS	16H - 19H30	10H30 - 13H





RUNNING-TRAIL
POUR LUI

RUNNING-TRAIL
POUR ELLE

BROOKS

on
Pas en clouds

BROOKS
LIBERTE TON
COTE ANIMAL

on
Pas en clouds


RUNAVENTURE
SPÉCIALISTE RUNNING-TRAIL-TRI-OUTDOOR
LE MANS

JOUR DE COURSE

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent au podium 30 minutes avant le départ.
Ils seront assurés par le responsable de l'organisation Monsieur Joel Voisin et l'arbitre principal.

Horaires des briefings :

Tri-jeunes 1 : 13h45
Tri-jeunes 2 : 14h15
Tri-jeunes XXS : 14h45
Triathlon XS : 16h15
Triathlon S : 9h30
Triathlon M : 13h30

CONSIGNES

Si vous avez besoin de déposer un change d'après course, nous vous proposons un service de consignes pendant votre course.

Vos affaires personnelles seront à déposer à proximité du parc à vélo avant votre épreuve natation. Vous pourrez récupérer votre sac consigne après votre épreuve. L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec un seul sac (non-fourni par l'organisation), et d'y apposer l'étiquette prévue à cet effet (dans l'enveloppe dossard). Pour déposer votre sac, vous devez obligatoirement coller votre sticker «Sac» sur l'anse de votre sac sans quoi, il ne sera pas accepté à la consigne.

Sacs non-réclamés : Les sacs n'ayant pas été réclamés à la fermeture de la consigne seront à réclamer à l'organisation.

Ne pas mettre d'objets de valeur dans votre sac consigne. Nous ne sommes pas responsables de la perte de vos sacs, ni de leurs contenus. Pour des raisons de sécurité, votre sac pourra être ouvert et vérifié en votre présence. Merci de rester vigilant en ne laissant jamais votre sac sans surveillance.

DÉPART NATATION

Cette année, dans l'objectif d'améliorer votre confort et votre sécurité, nous utilisons un système de départ en "rolling start" pour l'épreuve de natation (XS, S, M). Voici ce que vous devez savoir :

Qu'est-ce qu'un "Rolling Start" ?

Contrairement à un départ en masse traditionnel où tous les participants plongent dans l'eau en même temps, le "rolling start" permet aux athlètes de commencer l'épreuve de natation de manière échelonnée. Vous serez invités à entrer dans l'eau par petits groupes à intervalles réguliers.

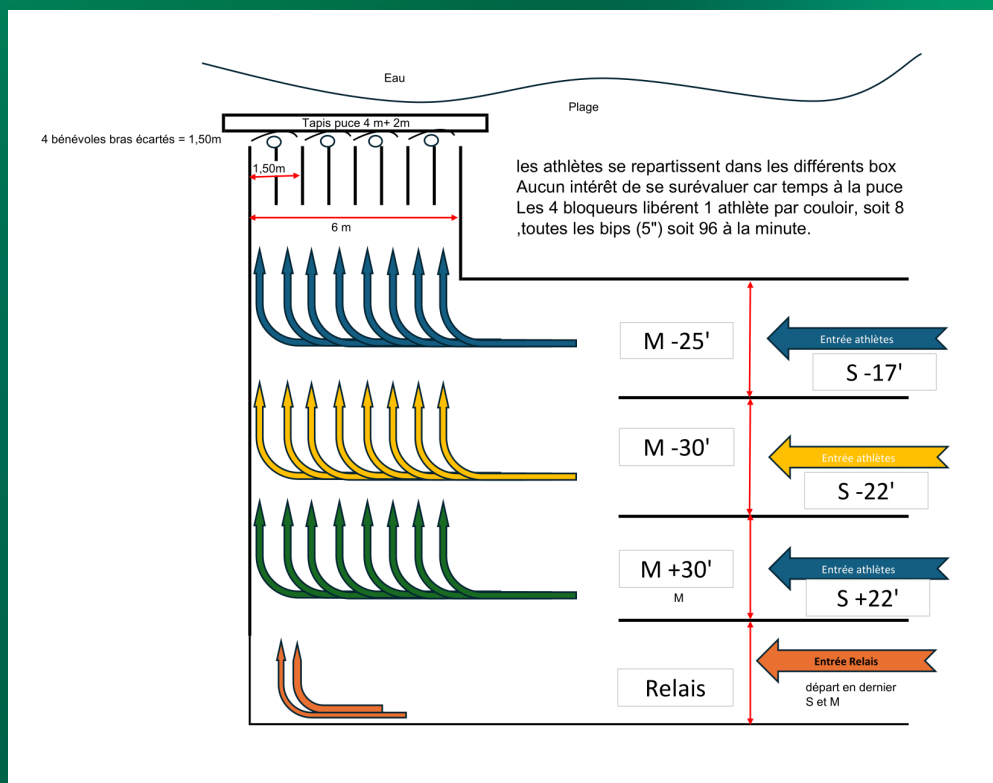
Comment cela fonctionne-t-il ?

Positionnement sur le tapis de départ : En fonction de votre temps prévisionnel en natation, vous serez guidés dans un sas, puis vers un tapis de départ situé au bord de l'eau.

Les athlètes entreront dans l'eau par vagues successives. Il y a un départ pour 8 athlètes simultanément toutes les 5 secondes.

Conseils pour le Jour J :

- Arrivée en avance : Assurez-vous d'arriver suffisamment tôt pour vous échauffer et vous familiariser avec la zone de départ.
- Écoutez les instructions : Soyez attentifs aux annonces et aux instructions des organisateurs pour savoir quand votre groupe doit se positionner sur le tapis de départ.
- Restez calme et concentré : Profitez de ce moment pour vous concentrer sur votre course et votre stratégie.



JOUR DE COURSE

ENTRÉE / SORTIE PARC À VÉLO

Check-in parc à vélos : Vous devez déposer votre vélo avant le début de la compétition. L'entrée du parc à vélos se fait uniquement au niveau de l'entrée sud (entrée-sortie parc à vélo).

Pour enregistrer votre vélo, vous devez :

- porter votre casque jugulaire fermée et ajustée avec les 3 stickers «Casque» - à placer un sur le devant et les deux autres sur chacun des côtés.
- mettre le sticker «Vélo» sur la tige de selle de votre vélo.
- mettre votre puce à la cheville gauche. A partir de l'entrée du parc jusqu'à la fin de la course, vous devez garder la puce - la placer à même la peau.
- apporter votre change de course (et si besoin votre sac personnel pour la consigne).
- boucher les extrémités de votre ceintre.
- porter votre dossard attaché en 3 points sur le devant.

La vérification est effectuée par le corps arbitral. Ensuite, placez votre vélo et vos changes de courses à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard. Vos affaires doivent être au pied de votre emplacement parfaitement rangées. Toutes les autres affaires doivent-être déposées dans la consigne avec le N° de votre dossard que vous avez reçu lors du retrait dossards (tige de selle, casque et consigne). Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo.

Check-out parc à vélos : Vous pouvez retirer votre vélo après l'arrivée du dernier participant de l'épreuve vélo.

Pour retirer votre vélo, vous devez porter votre dossard et bracelet avec N° au poignet sur vous . Si vous n'avez pas de dossard et bracelet, vous ne pouvez pas récupérer votre vélo.
Aucun vélo ne sortira du parc à vélo s'il n'a plus son sticker ou si, bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du dossard de son propriétaire. Toute sortie est définitive.

La vérification est effectuée par nos bénévoles. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre vélo ou de vos changes.

Horaires d'ouverture du parc à vélo :

ÉPREUVE	Jeunes 1	Jeunes 2	XXS Jeunes	Triathlon XS	S	M
HORAIRES	13H30	14H	14H30	15H30	8H	12H45

Sarthe
Le Département





Art'im

Conseil en Immobilier d'Entreprise
Donnons vie à votre activité

JOUR DE COURSE

TEMPS LIMITE DE COURSE

Votre temps de course est calculé grâce à votre puce. Votre puce doit être rendue après votre passage de la ligne d'arrivée après votre compétition. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre puce.

Les temps limites des courses pour les triathlons, après l'heure de départ :

ÉPREUVE	DÉPART	TEMPS LIMITE NATATION	T1 ENTRÉE PARC	LIMITE RETOUR VÉLO 1ER TOUR	HEURE LIMITE RETOUR VÉLO	T2 ENTRÉE PARC	HEURE LIMITE DÉPART CAP	HEURE LIMITE 3ÈME TOUR CAP
TRIATHLON S	10H	35min	10h35	X	11h30	11h35	11h35	X
TRIATHLON M	14H	50min	14h55	15h40	16h30	16h35	16h40	17h20

Après 16h40 au départ de la course à pied (épreuve M), il ne vous sera pas autorisé à partir. Il en sera de même si vous commencez votre 3ème tour course à pied à 17h20. **Vous êtes hors course et donc vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation.** En cas de dépassement de ces temps limites, les arbitres vous demanderont d'arrêter la course. Nos bénévoles récupéreront votre puce.

ABANDON

Si vous abandonnez, vous devez obligatoirement prévenir l'organisation via un arbitre ou un bénévole. Redonnez votre puce à cette personne. A noter qu'aucune sortie anticipée du parc à vélos n'est possible.

RAVITAILLEMENT DE COURSE

Plusieurs ravitaillements de course sont prévus selon les épreuves et les compétitions. Les bidons ou déchets jetés hors des éco-zones sont passibles d'une pénalité (remise en confirmation ou disqualification).

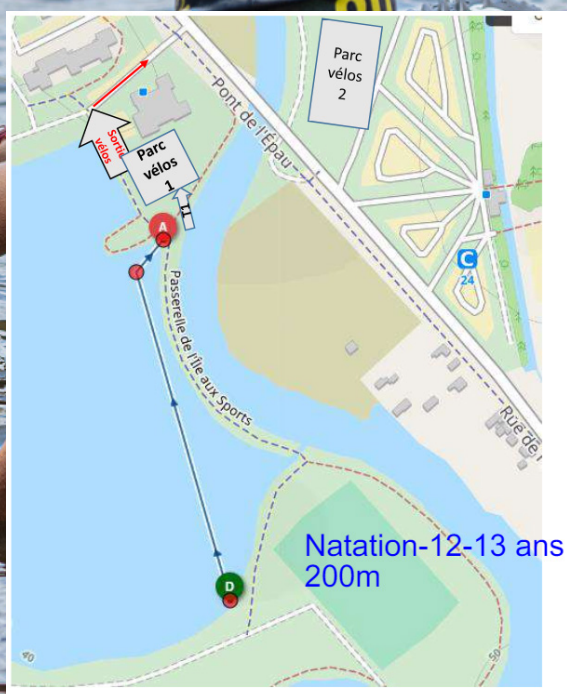
- 4 ravitaillements au départ course à pied format S : 0,3km, 1,3km, 2,5km et 3,5km
- 8 ravitaillements au départ course à pied format M : 0,3km, 1,3km, 2,5km et 3,5km, 5,3km, 6,3km, 7,5km et 8,5km
- Un ravitaillement d'arrivée est prévu pour l'ensemble des formats.
- Les ravitaillements sont conformes aux préconisations de la réglementation sportive FFTRI. Si un participant estime qu'ils ne sont pas suffisants pour subvenir à ses besoins, il lui appartient de prévoir son propre ravitaillement.

PROCEDURE DE DEPART

Le départ des courses s'effectue sur la plage de l'île aux sports. Il faut obligatoirement être dans son sac de départ 20 minutes avant le début de l'épreuve. **Briefing d'avant-course obligatoire.** Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

PARCOURS

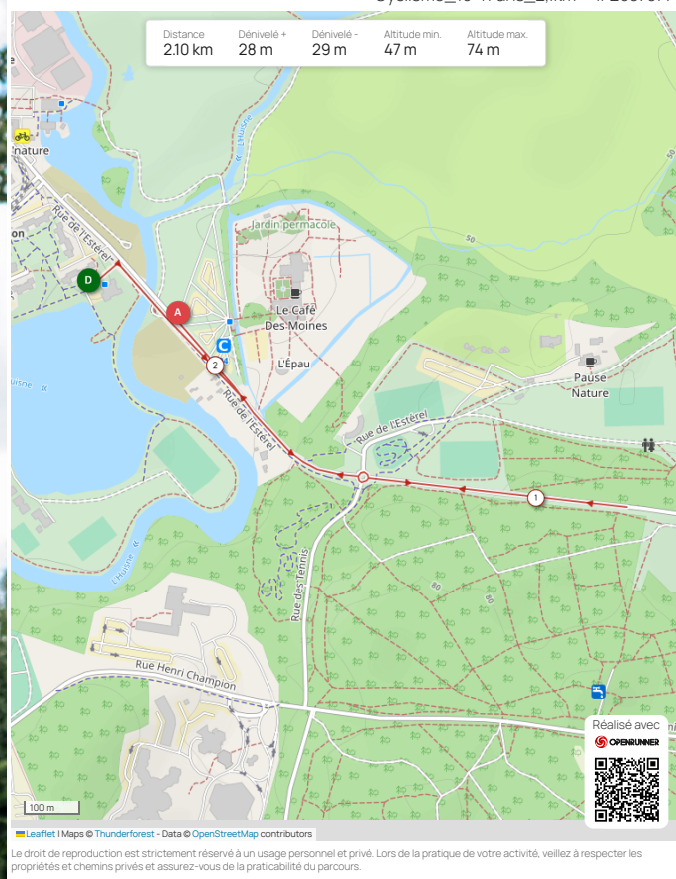
ÉPREUVES JEUNES



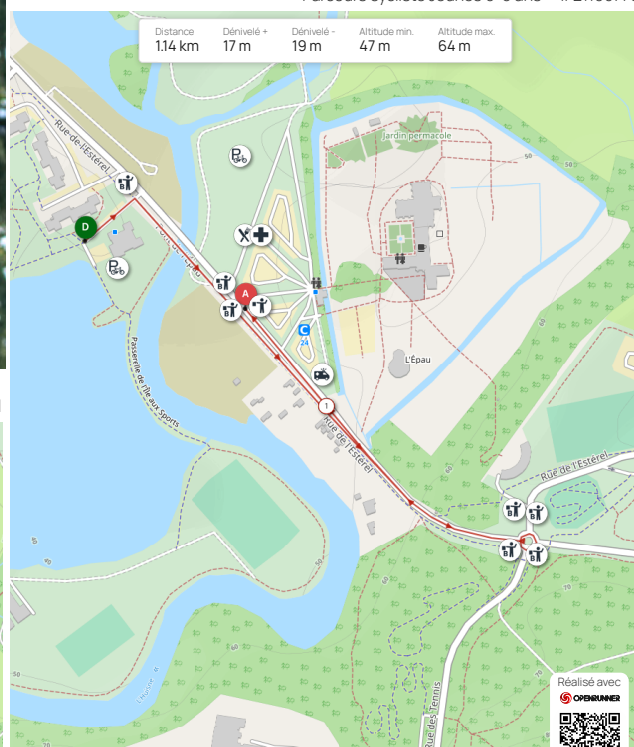
PARCOURS

ÉPREUVES JEUNES

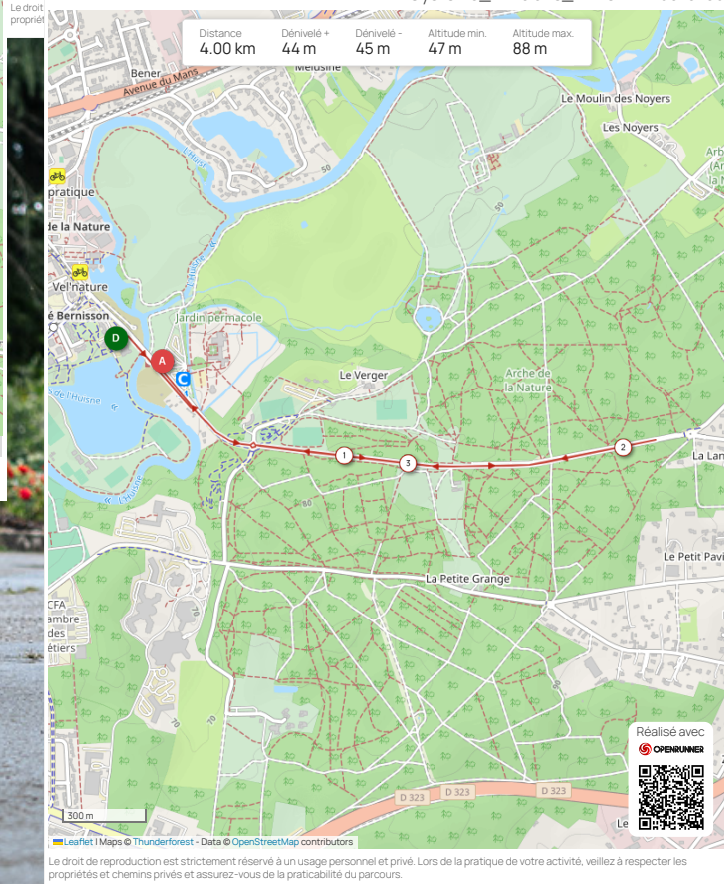
Cyclisme_10-11 ans_2,1km #20373771



Parcours cycliste Jeunes 6-9 ans #21160779



Cyclisme_12-13 ans_4kms #20373780

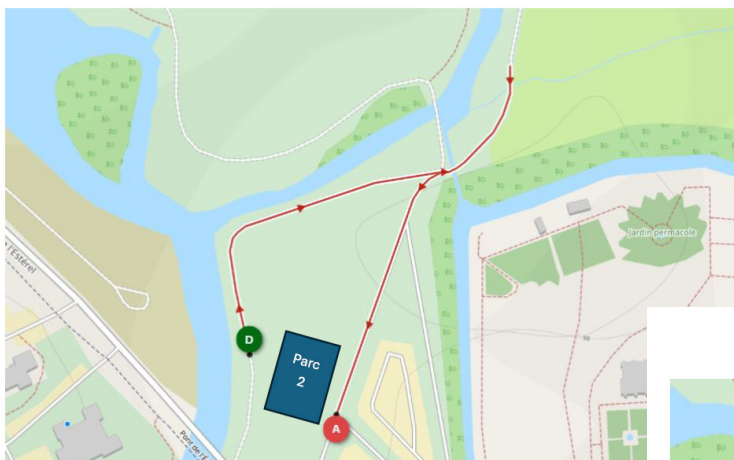


PARCOURS

ÉPREUVES JEUNES

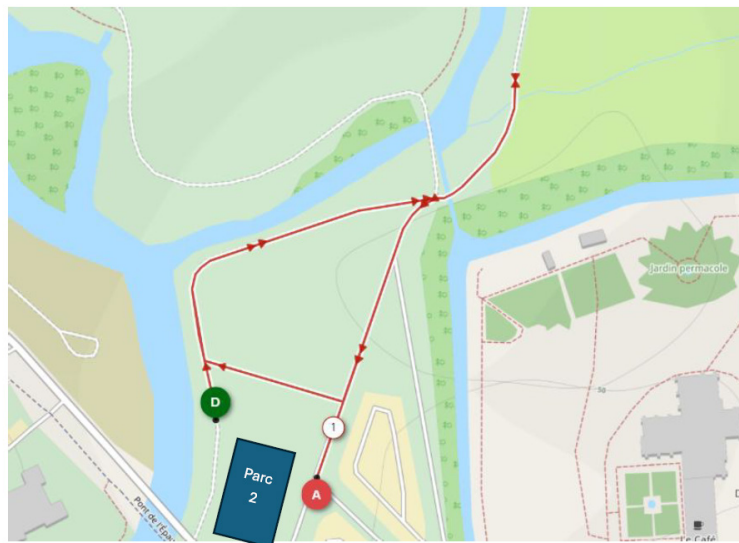
Parcours course à pied jeunes 1_6-9 ans

1 boucle de 500 m au départ du parc vélo 2(village triathlon)

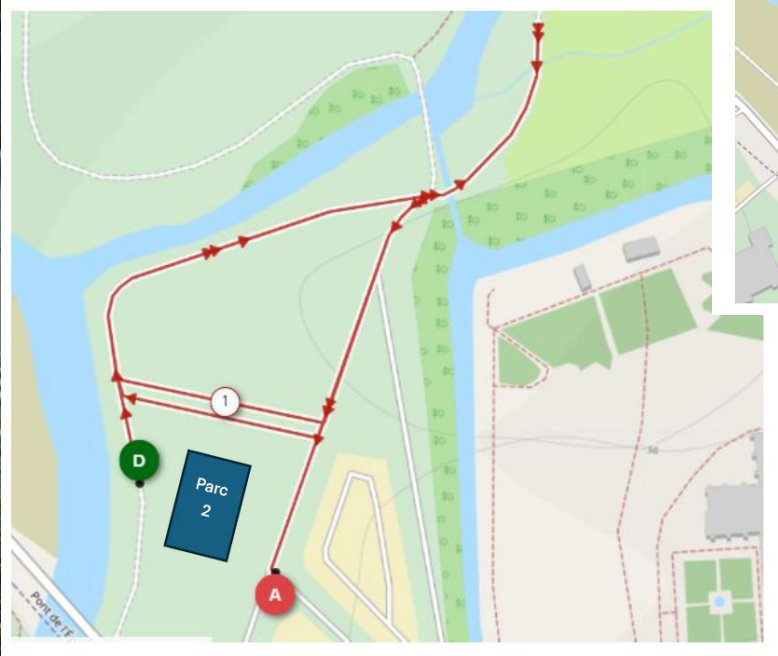


Parcours course à pied jeunes 2_10-11ans

2 boucles de 500 m au départ du parc vélo 2(village triathlon) : 1000m



3 boucles de 500 m au départ du parc vélo 2(village triathlon) : 1500m



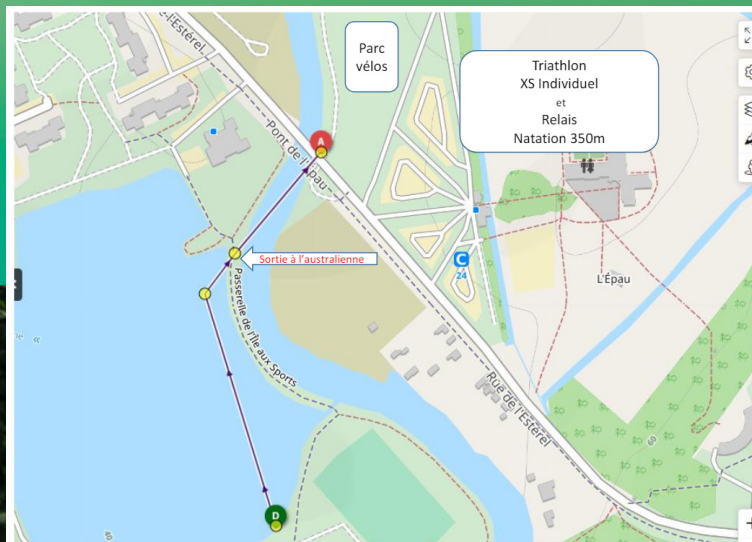


NATURATHÉRA
L'EXPERT DE LA THÉRAPIE AU NATUREL



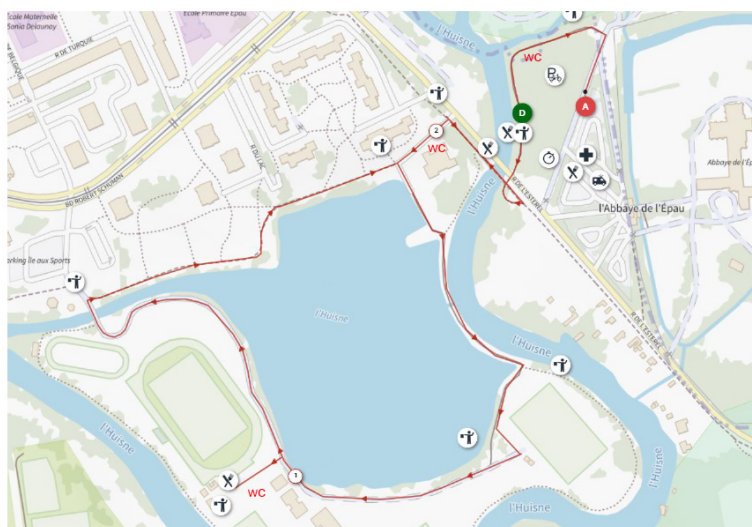
PARCOURS

TRIATHLON XS



Parcours course à pied de 2,5kms du XS du samedi après-midi et S et M du dimanche

XS = 1 tour // S de 10h 2tours // M 14h 4 tours







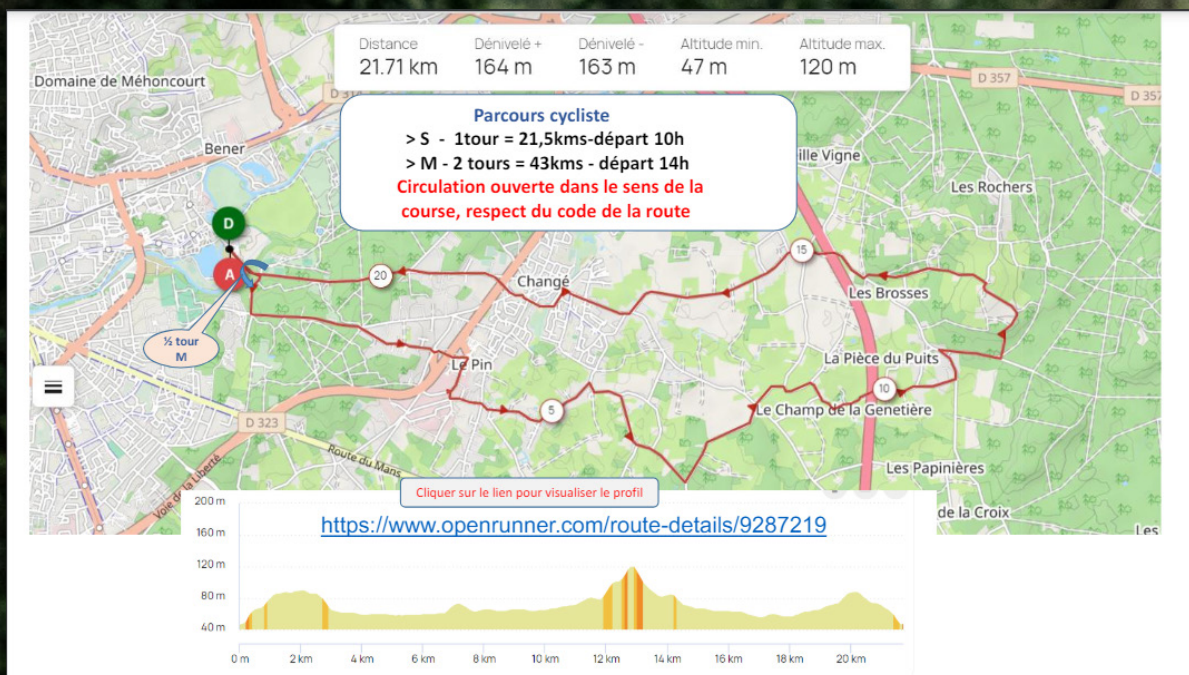
PARCOURS

ÉPREUVES S ET M



PARCOURS

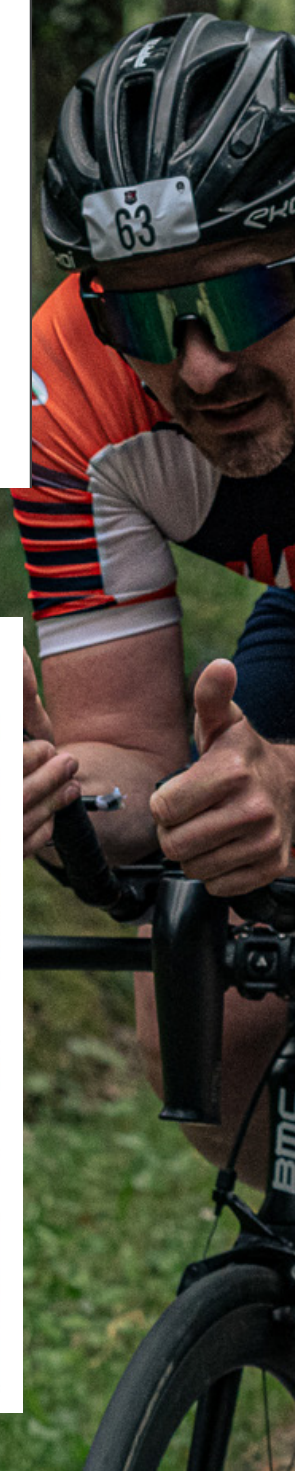
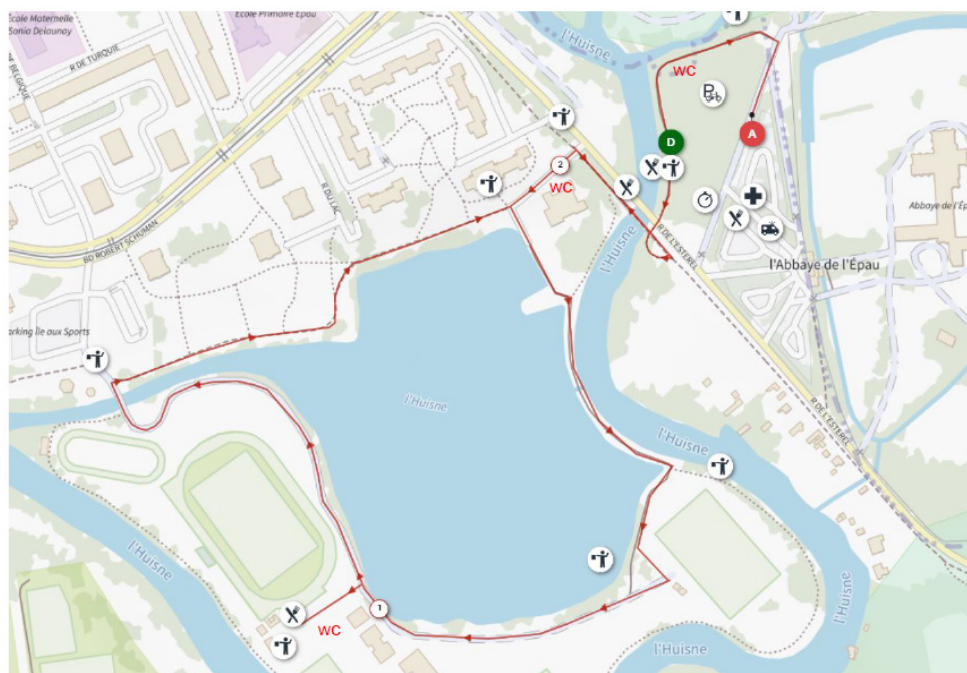
ÉPREUVES S ET M



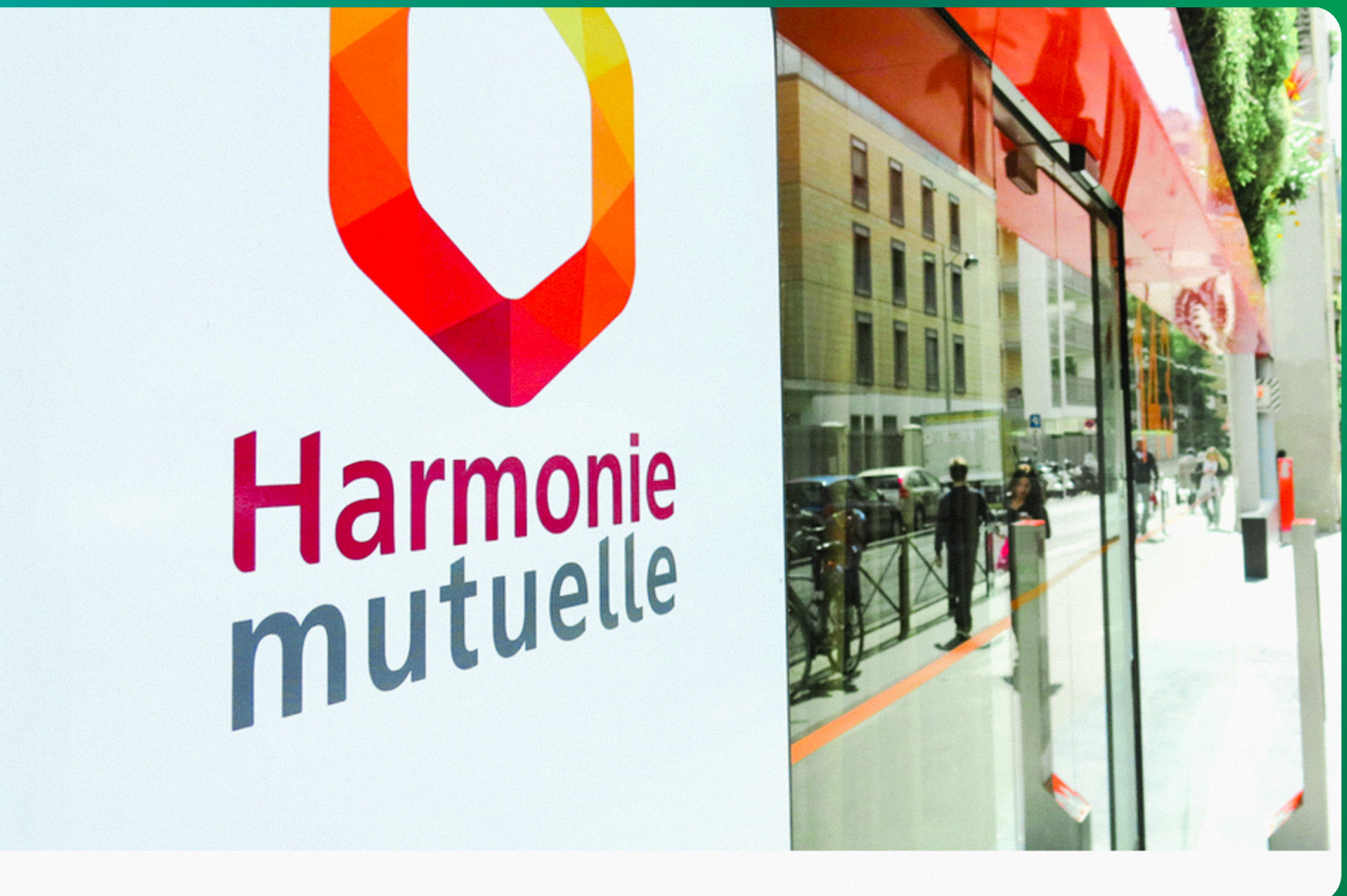
[LIEN .GPX DU PARCOURS](#)

Parcours course à pied de 2,5kms du XS du samedi après-midi et S et M du dimanche

XS = 1 tour // S de 10h 2tours // M 14h 4 tours







APRÈS COURSE

ZONE D'ARRIVÉE

Juste après l'arrivée, vous devrez enlever votre puce et la déposer dans un bac. Enfin, vous aurez accès aux consignes pour récupérer votre sac sur présentation de votre dossard.

Le ravitaillement final ainsi que les liaisons finishers sont exclusivement réservés aux athlètes- interdits aux familles et enfants (non-compétiteurs). Les supporters peuvent retrouver leurs athlètes à la sortie du ravitaillement.

RÉSULTATS

Les résultats sont disponibles en ligne sur le site : www.chronosmetron.com

STAFF MÉDICAL

Pendant la compétition, si vous êtes témoin ou victime d'un accident, prévenez en priorité un bénévole ou un arbitre. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous ou les secours.

Pendant la compétition, une équipe médicale de la protection civile est présente sur le village :
Mme Lorient : 07-61-11-71-00 / Joel Voisin : 06-88-17-04-59 / Josselin Mazet 06-08-67-43-52 / Christophe Giraudeau 06 08 22 09 87.



APRÈS COURSE

PODIUM ET GRILLE DE PRIX

Chaque concurrent doit être présent sur le podium pour recevoir son prix quel que soit l'épreuve, lot ou récompense.

En cas d'absence, aucune ne remise de prix à une tierce personne.

Horaires des podiums :

Epreuves jeunes : 15h30

Triathlon XS : 18h45

Triathlon S : 11h30

Triathlon M : 16h45

GRILLE DE PRIX M		
		
2ÈME	1ER	3ÈME
300 €	600 €	150 €
Homme et Femme	Homme et Femme	Homme et Femme
4ÈME		5ÈME
50 €		50 €
Homme et Femme		Homme et Femme

RÉCOMPENSES



JEUNES ET XS

Ensemble de lots et récompenses pour les 3 premiers(es) H/F au scratch, benjamins, minimes et 1er handisport.



S ET M

Ensemble de lots et récompenses pour les 3 premiers(es) H/F au scratch et 1ers cadets, juniors, séniors, vétérans et handisport.



RELAIS XS, S ET M

Ensemble de lots et récompenses pour la première équipe H/F, mixte et jeune.



EXTRAS

BUVETTE



Se rafraîchir et passer un bon moment : Détente garantie !

Pour vous rafraîchir et reprendre des forces, pensez à passer par la buvette ! Boissons, snacks et autres délices vous y attendent. Venez nombreux pour partager un bon moment et soutenir les participants !

SUIVI COURSE

Suivez chaque course sur le village - Deux animateurs micros vous font vivre les moments forts. Retrouvez le suivi live sur ChronosMetron ou nos réseaux sociaux : Facebook et Instagram

EXTRAS

PHOTOS ET VIDÉOS COURSE

Des photos officielles de la course sont prises par plusieurs photographes. Ils sont positionnés sur tout le parcours et sur la ligne d'arrivée. Vous aurez accès à toutes les photos gratuitement dans la semaine suivant le triathlon.

Une vidéo aftermovie de l'édition sera publiée dans les semaines suivantes.

PARTENAIRES

Merci à tous nos partenaires privés et publics.

Votre soutien sans faille nous permet cette année encore de proposer un très beau triathlon. Nos très sincères remerciements à vous sans qui nous ne saurions organiser cette belle épreuve.

Au plaisir de vous croiser lors de ce week-end sportif !



Un grand merci à tous nos bénévoles et au comité directeur de l'association qui oeuvre toute l'année pour la réussite de cet événement.



CONTACTS

Sur cette page, vous trouverez tous les contacts utiles pour notre événement, incluant les coordonnées des organisateurs, des responsables de chaque discipline, ainsi que les numéros d'urgence et les informations relatives au staff médical.

Missions	Référent	Téléphone	Email
• Organisateur	Joel VOISIN Josselin MAZET Christophe GIRAUDEAU	06.88.17.04.59 06.08.67.43.52 06.08.22.09.87	joelvoisin72@orange.fr josselin.mazet72@gmail.com giraudeau_ch@orange.fr
• Natation	Laura FANTOU Christophe GIRAUDEAU	06.18.05.12.18 06.08.22.09.87	pettit.lau@hotmail.fr giraudeau_ch@orange.fr
• Cyclisme	Lionel CHAUMULOT Nicolas FONTENEAU	06.62.51.58.11 06.38.25.11.98	lionel.chaumulot@gmail.com fonteneauunicolas@yahoo.fr
• Course à pied	Alban HOUSSAY Charles Cotineau	06.58.01.33.79 06 98 75 69 38	alban.houssay@gmail.com charlescotineau@outlook.fr
• Epreuves Jeunes	Benoit POUPIN	06.77.32.24.22	benoit.poupin@gmail.com
• Dossards	Sébastien Roux Céline Chaumont Jennifer Mignon	06 67 87 13 99	sebroux@aol.com
• Inscriptions	Joel VOISIN Sébastien Roux	06.88.17.04.59 06 67 87 13 99	joelvoisin72@orange.fr sebroux@aol.com
• Buvette	Emmanuelle FANTOU Elodie TRETON	07 72 55 89 46 06 67 27 71 81	emmanuelle-f@hotmail.fr elodietreton@gmail.com
• Boutique	Jean-Philippe CARON Benoit MIGNON	06.15.64.78.73	caronjp@outlook.fr mignonben@gmail.com
• Référents bénévoles	Christophe GIRAUDEAU Sylvain FOURREAU Jean-Philippe CARON Joel VOISIN	06.08.22.09.87 06.33.71.31.03 06.15.64.78.73 06.88.17.04.59	giraudeau_ch@orange.fr sylvain-fourreau@hotmail.fr caronjp@outlook.fr joelvoisin72@orange.fr
• Staff médical	Protection civile Mme Lorient Anthony Viot Urgences : 15	07.61.11.71.00 06 86 83 34 74 15	



GUIDE DE COURSE

TRIATHLON DU MANS

11 & 12 JUILLET 2026

LE MANS TRIATHLON

Pôle associatif Coluche

31 Allée Claude Debussy

72100 Le Mans



N° de Siret: 447 991 548 00028

Site : <https://lemanstriathlon.fr/triathlon-du-mans>

Responsables de l'organisation :

Joel Voisin, Vice-Président : joelvoisin72@orange.fr Tel : 06-88-17-04-59

Triathlon du Mans 11 et 12 juillet 2026

Art 1 : Epreuves agréées FFTRI

Organisation déclarée en préfecture de la Sarthe sous licence FFTRI Tri_2026 n° ORGA00724 le 25/08/2025 à Le MANS, sous couvert de la Ligue Régionale de Triathlon Pays de La Loire, et est à ce titre bien inscrit au calendrier officiel de la FFTRI 2026.

Par ailleurs l'organisation est couverte par la RC souscrite par la FFTRI pour le club :

« **ATTESTATION D'ASSURANCES DE RESPONSABILITE CIVILE ORGANISATEURS D'UNE MANIFESTATION FFTRI ANNEE 2026 - 2029** Nous certifions que la Fédération Française de triathlon (FFTRI) - 2 rue de la Justice 93210 LA PLAINE SAINT DENIS, a souscrit un contrat d'assurances de Responsabilité Civile auprès de **MAIF** sous le numéro **4823391 R**, ce tant pour son propre compte que pour celui des associations qui lui sont affiliées, et en particulier : **Le club ou la structure : Enregistré auprès de la FFTRI sous le numéro : ORGA000724**
Cette attestation est délivrée pour la manifestation suivante : Nom de la manifestation : Lieu : Date : MAIF Société d'assurance mutuelle à cotisations variables CS 90000 – 79038 Niort cedex 9 Entreprise régie par le Code des assurances assurance@maif.fr LE MANS TRIATHLON ORGA00724 TRIATHLON DU MANS 72100 LE MANS DU 11/07/2026 AU 12/07/2026

Cette manifestation a reçu au titre de son engagement le label Développement Durable 1 étoile, le label mixité de la F.F.TRI et accessibilité. Toutes les épreuves sont ouvertes aux handisports

La réglementation sportive FFTRI-2025 est sur le site du club : <https://lemanstriathlon.fr/triathlon-du-mans>

Art 2 : Programme des épreuves et tarifs-inscriptions

- Programme : sur le site du club : https://lemanstriathlon.fr/triathlon-du-mans#kpg_555043
- Tarifs : sur le site du club : https://lemanstriathlon.fr/data/files/rcapitulatif_distances_horaires_tarifs_triathlon_du_mans_2026.pdf
- Site Inscription : par internet sur Njuko : <https://in.njuko.com/triathlon-du-mans-20261765399744419?currentPage=select-competition>
- Inscription sur place : sous réserve de places disponibles
- Clôture des inscriptions 9 juillet 2026

Art 3 : conditions d'accès aux épreuves : inscription via Njuko :

<https://in.njuko.com/triathlon-du-mans-20261765399744419?currentPage=select-competition>

➤ Être licencié FFTRI

➤ Les non licenciés FFTRI :

Le certificat médical n'est plus obligatoire, mais il faut répondre au formulaire Info santé (FIS) au moment de l'inscription sur la plateforme Internet Njuko. Il en va de la responsabilité du concurrent.

Prendre une « licence expérience » (assurance individuelle) triathlon selon l'épreuve choisie au moment de l'inscription.

TARIFICATION DES LICENCES "EXPERIENCE" SAISON 2026

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON	Course individuelle / pass par athlète	CLM* par équipe / pass par athlète *Contre la montre	Course par équipe* / pass par athlète *chaque athlète réalise l'épreuve intégralement	Course en relais* / pass par athlète *les athlètes ne réalisent qu'une activité de l'épreuve
Toutes disciplines Épreuves Jeunes et Distances XXS, XS	4€	4€	4€	4€
Triathlon - Duathlon Distance S	7€	7€	7€	4€
Triathlon - Duathlon Distance M	22€	22€	22€	5€
Triathlon - Duathlon Distances L, XL, XXL	40€	40€	40€	10€
Raid - Swimrun - Aquathlon - Cross Triathlon - Cross Duathlon Distance S	7€	7€	7€	4€
Raid - Swimrun - Aquathlon - Cross Triathlon - Cross Duathlon Distances M, L, XL, XXL	10€	10€	10€	4€
Bike&Run et autres épreuves Distance S	4€	4€	4€	4€
Bike&Run et autres épreuves Distances M, L, XL, XXL	10€	10€	10€	4€
Épreuve type Enduro (commence et fini à une date et un horaire précis)	10€	10€	10€	10€

➤ Pour les mineurs, à partir de 6 ans

- Le questionnaire de santé est accepté sous réserve que toutes les cases « NON » soient cochées, à défaut le certificat médical est obligatoire. Il doit être rempli en présence du mineur.
- Remplir l'autorisation parentale

Aucun engagement ne sera remboursé en cas de forfait (sauf sur présentation d'un certificat médical et d'une demande de remboursement effectuée au plus tard 48 heures avant la date de l'épreuve par mail. Si la demande est acceptée la licence expérience FFTRI sera automatiquement remboursé par la FFTRI.

ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES PAR CATÉGORIE D'ÂGES														
SAISON SPORTIVE 2026														
TYPE D'ÉPREUVES			ÉPREUVES EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES AUX JEUNES					ÉPREUVES OPEN						
CATÉGORIES	AGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	Jeunes 1	Jeunes 2	XXS Jeunes	XS Jeunes	S Jeunes	XXS Open	XS Open	S Open	M	L	XL	XXL
MINI-POUSSINS	6-7	2019 & 2020												
POUSSINS	8-9	2017 & 2018												
PUPILLES	10-11	2015 & 2016												
BENJAMINS	12-13	2013 & 2014				(**)		(*)	(*) (**)					
MINIMES	14-15	2011 & 2012						(*)	(*)					
CADETS	16-17	2009 & 2010												
JUNIORS	18-19	2007 & 2008												(**)
SENIORS	20-24	2002 à 2006												
	25-29	1997 à 2001												
	30-34	1992 à 1996												
	35-39	1987 à 1991												
MASTERS	40-44	1982 à 1986												
	45-49	1977 à 1981												
	50-54	1972 à 1976												
	55-59	1967 à 1971												
	60-64	1962 à 1966												
	65-69	1957 à 1961												
	70-74	1952 à 1956												
	75-79	1947 à 1951												
	80-84	1942 à 1946												
	85-89	1937 à 1941												
	90-94	1932 à 1936												
	95-99	1927 à 1931												
LEGENDE			= accès interdit											
			= accès autorisé uniquement pour les épreuves relais de Type B											
			= accès autorisé											
		(*)	Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins et les minimes.											
		(**)	Accès interdit pour les épreuves de Raid.											
NOTA		Dans la même journée, un jeune peut participer à plusieurs épreuves (ou manches) à condition que les distances cumulées soient inférieures à la distance de course maximum autorisée à la catégorie d'âges concernée.												

➤ **Temps limite :**

Sur les épreuves du samedi, il n'y a pas de limite de temps.

Afin que la sécurité soit assurée pour tous un temps limite est prévu.

Tous les départs des épreuves se font « en Rolling Start »

Sur le S : dimanche 12 juillet

- Départ natation 10h, individuel et relais
- Le départ des concurrents à la natation s'effectue en « Rolling start ».
- Départ par 6 toutes les 2 secondes, afin de fluidifier la natation et rassurer les moins bons nageur(es).
- Départ dans des couloirs prédéfinis en temps.
- 35' à la natation
- Retour vélo : 11h30 soit 1h' pour la distance
- Départ course à pied 11h45 maxi

Au-delà vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation

Sur le M :

- Départ 14h, individuel et relais
- Le départ des concurrents à la natation s'effectue en « Rolling start ».
- Départ par 6 toutes les 2 secondes, afin de fluidifier la natation et rassurer les moins bons nageur(es).
- Départ dans des couloirs prédéfinis en temps.
- 55' à la natation
- Retour vélo : 16h45 soit 1h50 pour la distance
- Départ course à pied maxi 17h
- Hors course après 18h à l'entame du 2^{ème} tour course à pied.

Au-delà vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation

➤ **Art 4 : retrait des dossards.**

Consulter le programme sur le site pour connaître les heures de retrait

Le retrait du dossard est nominatif. Consulter la liste des engagés soit sur le site du club, soit à l'accueil dossards pour connaître votre N° de dossard. Stand au village triathlon.

Chaque concurrent doit émarger sur une feuille lors de la distribution des dossards.

Chaque concurrent doit présenter une pièce d'identité, et pour les mineurs l'autorisation parentale ou du tuteur.

➤ Licenciés FFTRI :

Donner votre N° de dossard, votre nom et présenter sa licence (y compris par application smartphone).

➤ Non Licenciés FFTRI :

- Donner votre N° de dossard et votre nom
 - 1 seul dossard fourni pour les épreuves en individuelle, port de la ceinture porte dossard obligatoire
 - 2 dossards pour les épreuves en relais (1 pour le cycliste et 1 pour le coureur à pied, et pas de dossard pour le nageur)

En cas de perte ou d'abandon sans remise de la puce au chronométreur celle-ci vous sera facturée

➤ **Art 5 : règles de course de toutes les épreuves :**

L'organisation ne fournit pas de bonnet de natation, il est obligatoire

(Règlementation FFTRI)

Drafting interdit sur toutes les épreuves, voir distances ci-dessous.

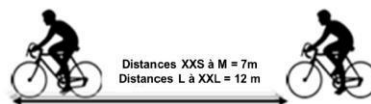
Respect du code de la route obligatoire :

Rouler sur la partie droite de la chaussée, ne pas dépasser la ligne continue médiane, ne pas couper les virages.

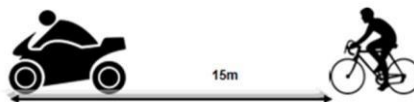
6.5.3. Complément pour les courses sans « aspiration-abri » (Sans drafting)

La zone d'« aspiration-abri » est définie par les schémas ci-dessous et la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant :

- Distance entre vélos :



- Distance entre moto et vélo :



En prenant le départ, le participant prend acte du fait qu'il existe des risques liés à la participation en compétition, étant entendu que cette liste n'est pas limitative :

- Risque de chutes, de collision avec des bateaux, véhicules, des piétons, d'autres participants, animaux et/ou d'objets.
- Risques liés à l'état du sol (*en particulier les ralentisseurs autos « coussin berlinois en place »*), qualité de l'eau, incidents techniques et défaillance de matériel, insuffisance de l'équipement de protection.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objet appartenant au participant.

4.5. Zone de pénalité (extrait du règlement FFTRI)

- La zone de pénalité mise en place pour le non-respect de la règle aspiration-abri (carton bleu) se situe sur le parcours vélo et avant l'accès des concurrents à leur emplacement, dans le parc vélos.

- Les compétiteurs seront informés avant la course de l'emplacement.

Sur le terrain, cet emplacement doit être signalé par un panneau « CARTON BLEU »

- L'organisateur met à disposition une tente bleu avec table et chaise ainsi qu'un accès à l'électricité pour les outils de gestion des pénalités par l'arbitre en poste

Distances XS à S > 1 min

Distance M > 2 min

La sanction doit être gérée par l'athlète avant de déposer son vélo

➤ Art 6 : Aire de transition T1 ou T2 : parc vélos

Après vous êtes installé dans le parc, aucun sac, caisse ou autres effets ne sera toléré à votre emplacement, hormis les effets nécessaires à l'épreuve, à savoir :

- Combinaison de natation
- Chaussures vélos et course à pied
- Casques, lunettes.
- Avant de quitter votre emplacement après la natation et la partie cyclisme le matériel doit être rangé pour ne pas gêner les concurrents à vos côtés.

Vous devrez déposer les autres effets dans un sac au stand consigne mis à disposition jouxtant le parc vélos et mettre votre étiquette N° de dossard fourni lors de votre retrait dossard.

➤ **Art 7 : Natation**

Le bonnet de bain n'est pas fourni par l'organisation, mais il est obligatoire, par la réglementation sportive FFTRI.

Vous devez prendre votre bonnet personnel.

Réglementation Sportive 2023 - Fédération Française de Triathlon

L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distance	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
Distances jeunes	< 16°C	-	> à 24,5°C
XXS à XXL	≤ 12°C	< à 16°C	> à 24,5°C

➤ **Art 8 : exposé avant départ : Briefing**

- L'heure du briefing de chaque épreuve (environ 20 à 30' avant départ) est sur le programme disponible sur le site du club
- L'organisateur pour les points particuliers de chaque parcours.
- Chaque concurrent recevra la semaine précédente de l'épreuve un document appelé « Guide de course » reprenant toutes les infos pratiques et la réglementation des épreuves agréées FFTRI.
- Les règles FFTRI seront exposées par l'arbitre principal

➤ **Art 9 : Podium :**

Chaque concurrent récipiendaire doit être présent sur le podium pour recevoir son prix quel que soit l'épreuve, lot, récompense ou prime. En cas d'absence, aucune ne remise de prix à une tierce personne.

➤ **Art 10 : Annulation épreuve**

En cas de force majeure indépendante de l'organisation aucun remboursement ne sera effectué.

En cas de conditions météo défavorables le triathlon pourra être transformé en duathlon, voire annulé par décision préfectorale.

➤ **Art 11 : Respect des Bénévoles et des Arbitres FFTRI**

Toutes ces personnes sont bénévoles et méritent le respect.

Tout manquement pourra être sanctionné par un arbitre FFTRI avant, pendant ou après l'épreuve.

