GUIDE DE COURSE

DUATHLON DU MANS

23 FÉVRIER 2025

DUATHLON DU MANS

Chers participants,

Nous sommes ravis de vous accueillir pour cette première édition du Duathlon du Mans, un défi unique qui se déroulera dans un lieu emblématique de notre département : entre le Stade Marie-Marvingt et le mythique Circuit des 24 Heures du Mans.

Nous tenons à vous remercier dès à présent de votre participation car pour cette première édition nous comptons pas moins de 300 inscrits

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

Ce guide a été conçu pour vous fournir toutes les informations essentielles afin de profiter pleinement de votre course. Vous y trouverez des détails sur le parcours, le règlement, les horaires clés et les conseils pratiques pour optimiser votre performance et votre sécurité.

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

SOMMAIRE

PRÉ-COURSE

ACCÈS AU SITE 5
PLAN DU SITE 6
SÉCURITÉ 8
RETRAIT DES DOSSARDS 9

JOUR DE COURSE

BRIEFING DE COURSE 11
ENTRÉE/SORTIE PARC À VÉLOS 11
RÈGLEMENT DE COURSE 13
TARIFS ET CONDITIONS D'ACCÈS 17
TEMPS LIMITE DE COURSE 19
ABANDON 19
RAVITAILLEMENT DE COURSE 20
PROCÉDURE DE DÉPARTS 20
ÉPREUVE PREMIÈRE COURSE À PIED 21
ÉPREUVE VÉLO 23
ÉPREUVE DEUXIÈME COURSE À PIED 25

APRÈS COURSE

ZONE D'ARRIVÉE 27
RÉSULTATS 27
STAFF MÉDICAL 27

EXTRA

BUVETTE 29
SUIVI COURSE 29
PHOTOS ET VIDÉOS COURSE 29
PARTENAIRES 30

PROGRAMME DE LA JOURNÉE DIMANCHE 23 FÉVRIER

DUATHLON 6/9 ANS

RETRAIT DES DOSSARDS	8H30 – 9H30
OUVERTURE DU PARC À VÉLOS	9H30
BRIEFING	9H45
DÉPART	10H
PODIUM	11H30

DUATHLON 10/13 ANS

RETRAIT DES DOSSARDS	8H30 – 10H15
OUVERTURE DU PARC À VÉLOS	10H20
BRIEFING	10H30
DÉPART	10H45
PODIUM	11H30

DUATHLON XS

RETRAIT DES DOSSARDS	10H – 10H15
OUVERTURE DU PARC À VÉLOS	11H15
BRIEFING	11H30
DÉPART	11H45
PODIUM	13H15

DUATHLON S

RETRAIT DES DOSSARDS	12H – 13H45
OUVERTURE DU PARC À VÉLOS	13H45
BRIEFING	14H
DÉPART	14H15
PODIUM	16H30

PRÉ-COURSE

ACCÈS AU SITE

Pour se rendre sur le site de course du Duathlon du Mans, l'adresse se situe au niveau du stade Marie Marvingt – Chemin aux Bœufs Le Mans

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

PARKING

- Parking du stade Marie Marvingt
- Parking Antares

POINT D'ACCÈS

- Chemin aux bœufs (uniquement par Rue ligne droite des Hunaudières & rue de Ruaudin)
- Parking Antarès (par Av. Antarès)

PRÉ-COURSE

PLAN DU SITE

:Of course
LE MANS

LA VILLE DU MANS SOUTIENT LE DUATHLON DU MANS

PRÉ-COURSE

SÉCURITÉ

Mise en place de la sécurité des épreuves :

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

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

Course à pied :

- Les parcours sont balisés et encadrés par les bénévoles sur l'ensemble des boucles
- Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours, seulement un ravitaillement à l'arrivée
- Barriere horaire pour entamer la deuxième course à pied sur toute les courses
- Chaque épreuve est ouverte par un bénévole à VTT pour le 1er de la course
- Un bénévole à VTT en fin de course

Cyclisme :

- Drafting interdit (aspiration-abris), pas de peloton
- Chaque parcours cyclisme est balisé et des bénévoles en place aux carrefours pour gérer la circulation
- **ATTENTION :** des zones de bandes rugueuses méritent toute votre vigilance.
- Avant le départ de chaque course, un véhicule ouvreur s'assure de la bonne mise en place des signaleurs sur l'ensemble du parcours
- Pendant les épreuves 10/13, XS et S, des motards assurent la sécurité et le transport des arbitres sur le parcours. Ce dispositif comptent 5 à 7 motards privés bénévoles (licenciés au club).
- Les secouristes de la protection civile disposent d'un véhicule mobile
- Un temps limite est imposé au retour vélo pour partir à la course à pied.

PRÉ-COURSE

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards

Le retrait des dossards se trouvent au village du duathlon dans la salle d'accueil du stade Marie-Marvingt.

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.

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 membres 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, port de la ceinture avec 3 points d'attache obligatoires

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

Horaires des retraits :

6/9 ANS	10/13 ANS	XS	S
8H30 - 9H30	8H30 - 10H15	10H - 11H15	12H - 13H45

BROOKS
LIBÈRE TON CÔTÉ ANIMAL
HOKA ONE ONE
HOKA ONE ONE
RUNAVENTURE
SPÉCIALISTE RUNNING-TRAIL-TRI-OUTDOOR
LE MANS

JOUR DE COURSE

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course

Ils se déroulent dans le parc à vélo, 15 minutes avant le départ. Ils seront assurés par les responsables de l'organisation et l'arbitre principal.

Horaires des briefings :

6/9 ANS	10/13 ANS	XS	S
9H45	10H30	11H30	14H

ENTRÉE / SORTIE PARC À VÉLOS

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 est (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 course à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard. Toutes vos affaires doivent être dans votre zone numérotée. Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées.

JOUR DE COURSE

Check-in 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 sur vous. Si vous n'avez pas de dossard, vous ne pouvez pas récupérer votre vélo.
Aucun vélo ne sortira du parc à vélos 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.

6/9 ANS	10/13 ANS	XS	S
9H30	10H20	11H15	13H45

JOUR DE COURSE

RÈGLEMENT DE COURSE

Règles générales :

Le non-respect des règles de courses peut entrainer une sanction arbitrale. Il est interdit de :

- Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course.
- Utiliser un walkman, ipod, portable, etc ainsi que des écouteurs.
- Se faire aider par un tiers.
- Porter une caméra (type GoPro) sur le casque – vous pouvez l'utiliser si elle est fixée sur votre vélo.
- D'être assisté ou accompagné par une voiture, moto, vélo, coureur à pied extérieur à la course.
- Passage sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.
- Des toilettes sont à disposition.

Parc à vélos :

- Il est interdit d'être nu dans le parc á vélos.
- Mettez votre casque, jugulaire fermée et réglée.
- Il est interdit de monter sur votre vélo dans le parc à vélos.

Vélo :

- Le dossard est porté visiblement dans le milieu du dos.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée et réglée. VTT accepté.
- Le circuit est interdit à la circulation des véhicules dans le sens opposé des cyclistes. Certaines portions du circuit sont intégralement interdites à la circulation des véhicules
- Respect du code de la route.
- Rouler à droite – ne pas couper les virages – ne pas dépasser la ligne continue médiane
- Ne pas bloquer la route à un concurrent.
- Le drafting est interdit. La distance entre deux triathlètes doit être de 7 mètres.
- Les prolongateurs sont autorisés sur toutes les épreuves.
- Attention, le parcours vélo se fera en partie sur route partagée.

Course à pied :

- Porter son dossard de façon visible sur le devant.
- Ceinture : hauteur de taille et attachée à 3 points minimum.
- Tenue conforme (pas de torse nu, bretelles sur les épaules).

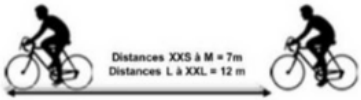
JOUR DE COURSE

RÈGLEMENT DE COURSE

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 collisions avec des véhicules, des piétons, d'autres participants, animaux et/ ou d'objets.
- Risques liés à l'état du sol (en particulier les ralentisseurs autos «bandes rugueuses»), 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.

Zone de pénalité (extrait du règlement FFTRI)

- La (ou les) zone(s) de pénalité mises en place pour le non-respect de la règle aspiration-abri (carton bleu se situe : sur le parcours vélo / avant l'accès des concurrents à leur emplacement.
- Les compétiteurs seront informés avant la course de leurs emplacements. Sur le terrain, cet emplacement doit être signalé par des panneaux et un compteur à la seconde mis en place pour la zone de pénalité.
- L'organisateur met à disposition une tente avec table et chaise(s) ainsi qu'un accès à l'électricité pour les outils de gestion des pénalités.

Carton bleu : Distances XS à S > 1 min

Sanctions arbitrales :

Les décisions arbitrales sont irrévocables. Les sanctions sont à effectuer dans la penalty box a l'entrée de la 2ème transition. La sanction doit être gérée par l'athlète avant de déposer son vélo.
Les sanctions s'échelonnent sur 3 niveaux :

- Carton jaune : avertissement remise en conformité pour continuer (Stop & Go).
- Carton bleu : avertissement pour drafting sur l'épreuve vélo: 1 à 2 minutes
- Carton rouge : disqualification.

JOUR DE COURSE

RÈGLEMENT DE COURSE

Aire de transition T1 ou T2 : parc à vélos

Après vous êtes installé dans le parc, aucun sacs, caisses ou autres effets ne seront tolérés à votre emplacement, hormis les effets nécessaires à l'épreuve : chaussures de vélos, course à pieds, casques, lunettes.

Annulation épreuve :

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

Respect des bénévoles et 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.

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. Les pass-compétition ne sont pas remboursés car ils sont reversés directement à la FFTRI

- Les distances maximales autorisées pour une seule discipline sont fonction de la catégorie d'âge:
  - Mini Poussin: Distance jeune 6 – 9
  - Poussin: Distance Jeune 10-13
  - Pupille : Distance Jeune 10-13
  - Minime : Distance S
  - Benjamin : Distance S
  - Cadet : Distance M

Dispositions particulières :

- Pour pouvoir prétendre au classement par club affilié à la Fédération Française de Triathlon, les équipiers doivent être titulaires d'une licence Fédération Française de Triathlon « compétition » au sein du même club.
- D'autres compositions d'équipe sont possibles, mais dans ce cas, l'équipe ne pourra pas utiliser le nom d'un club.

JOUR DE COURSE

JOUR DE COURSE

TARIFS ET CONDITIONS D'ACCÈS

Epreuves agrées FFTRI :

Organisation déclarée en préfecture de la Sarthe et licence FFTRI Tri_2025 n° ORGA00724-24-15-23 à Le Mans, Le Mans sous couvert de la Ligue Régionale de Triathlon et est à ce titre bien inscrit au calendrier officiel de la FFTRI 2025/
Toutes les épreuves sont ouvertes aux handisports.
Cette manifestation a reçu le titre de son engagement le label "Triathlon Mixité"
La règlementation sportive FFTRI-2025 est sur le site du club : https://lemanstriathlon.fr/duathlon-du-mans

Tarifs :

ÉPREUVE	TARIF LICENCIÉ	TARIF NON LICENCIÉ
6/9 ANS	5€	7€
10/13 ANS	5€	7€
XS	20€	
S	28€	33€

Site d'inscription, par internet sur Njuko :
https://www.njuko.net/duathlon_du_mans_stade_marvingt_2025/select_competition

JOUR DE COURSE

TARIFS ET CONDITIONS D'ACCÈS

Conditions d'accès aux épreuves :

- Etre licencié FFTRI licence compétition
- Toutes les épreuves sont ouvertes aux handisports
- Les licences FFTRI, licences loisirs peuvent accéder aux épreuves sous conditions :
  - Prendre un pass compétition triathlon selon l'épreuve choisie
  - Répondre au questionnaire de santé sur le site internet Njuko
- Les non licencié 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
- Pour les mineurs :
  - le questionnaire de santé est accepté sous réserve que toutes les cases "NON" soient cochées, à défaut le certificat médical est obligatoire + autorisation parentale signée
  - Prendre un pass compétition triathlon selon l'épreuve choisie

JOUR DE COURSE

TARIFS ET CONDITIONS D'ACCÈS

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.

TEMPS LIMITE DE COURSE

ÉPREUVE	HEURE DE DÉPART	HEURE LIMITE À T2
6/9 ANS	10H	10H10
10/13 ANS	10H45	11H10
XS	11H45	12H45
S	14H15	15H45

Si vous n'arrivez pas dans le temps imparti, vous serez hors course et donc vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation, il vous sera donc demandé d'arrêter la course

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.

JOUR DE COURSE

RAVITAILLEMENT

Aucun ravitaillement n'est disponible en course. Seul le ravitaillement individuel est possible. Les bidons et déchets jetés sur le parcours sont passibles d'une pénalité (remise en conformité ou disqualification) .
L'organisation ne met en place uniquement un ravitaillement en fin de course. 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.

PROCÉDURE DE DÉPART

Le départ des courses s'effectue sur la ligne de départ en face du stade Marie Marvingt. Il faut obligatoirement être dans le parc à vélo 20min avant le départ pour le briéfing de l'organisation et de l'arbitre principal. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

JOUR DE COURSE

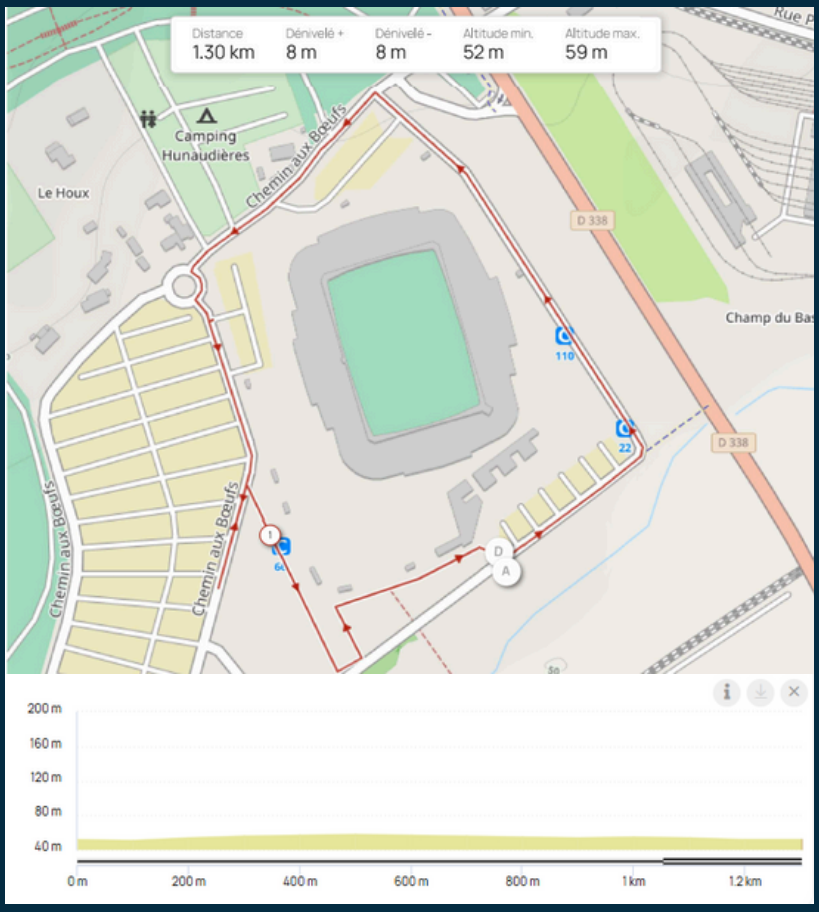
PREMIÈRE COURSE À PIED

COURSE À PIED 1
6/9 ANS
250 M 1 BOUCLE

COURSE À PIED 1
10/13 ANS
750 M 1 BOUCLE

JOUR DE COURSE

PREMIÈRE COURSE À PIED

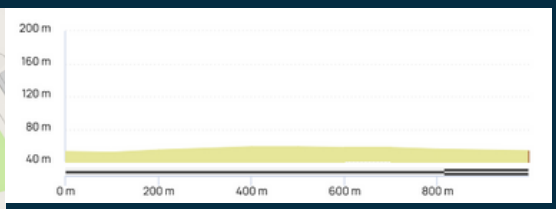


COURSE À PIED 1 – XS
2.6 KM 2 BOUCLES

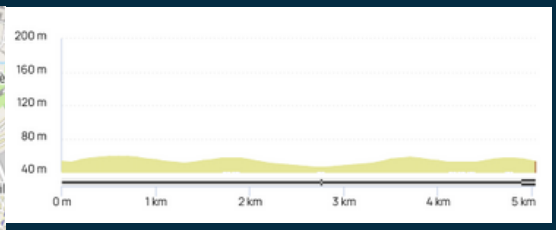
COURSE À PIED 1 – S
5.2 KM 4 BOUCLES

JOUR DE COURSE

ÉPREUVE VÉLO



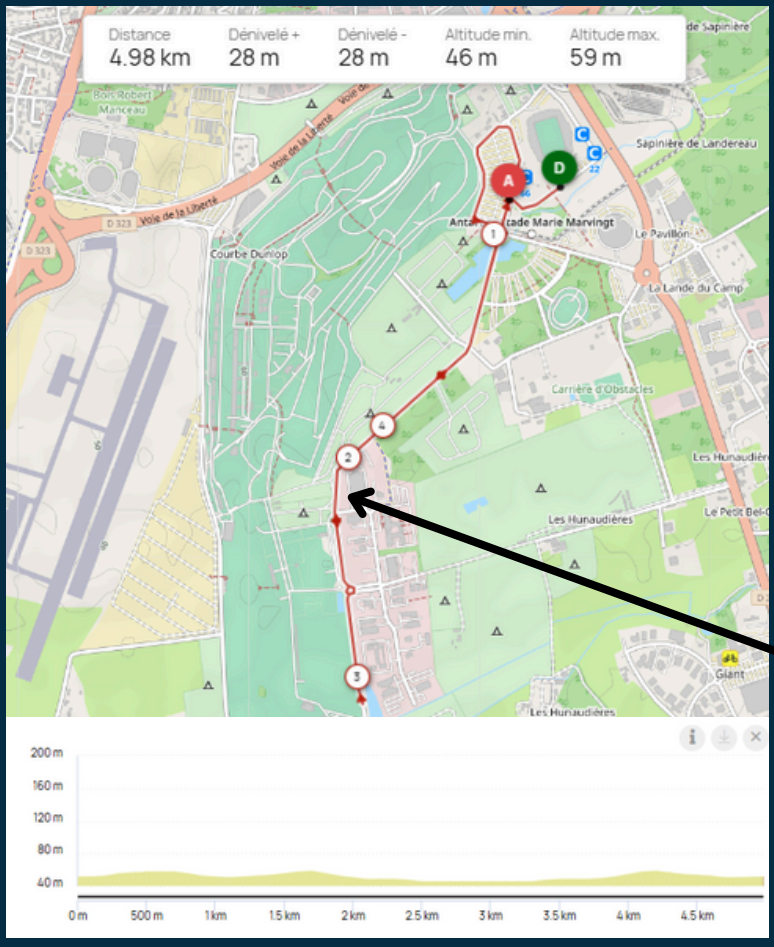
VÉLO – 6/9 ANS
1 KM 1 BOUCLE



VÉLO – 10/13 ANS
5 KM 1 BOUCLE

JOUR DE COURSE

ÉPREUVE VÉLO



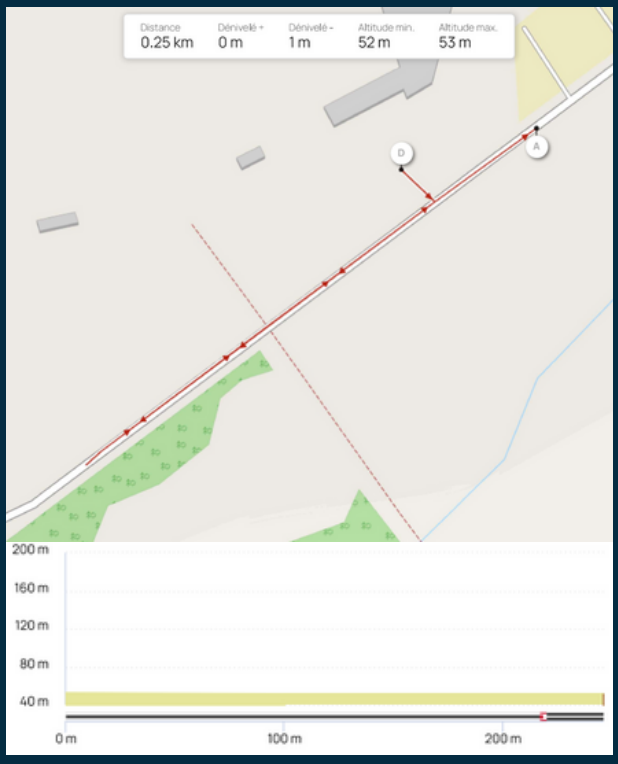
ATTENTION
BANDES RUGUEUSES

VÉLO – XS
9.6 KM 2 BOUCLES

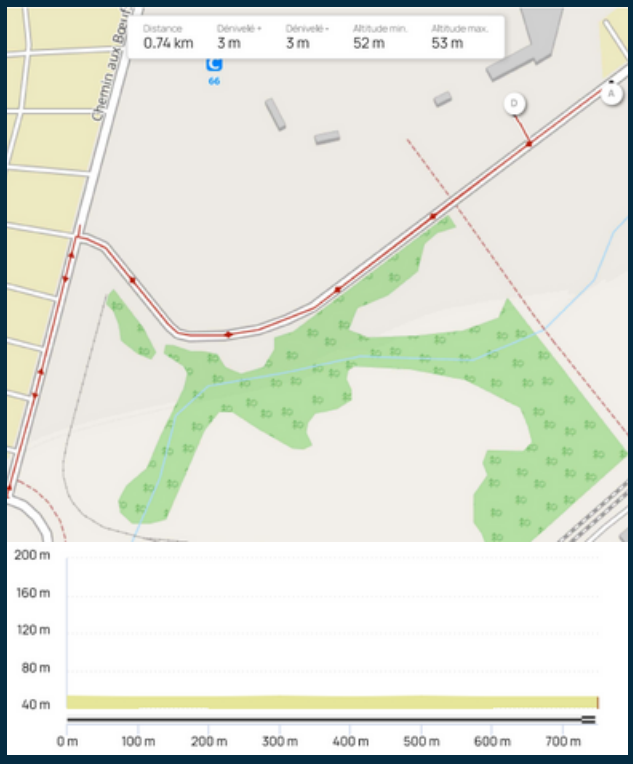
VÉLO – S
19.2 KM 4 BOUCLES

JOUR DE COURSE

DEUXIÈME COURSE À PIED



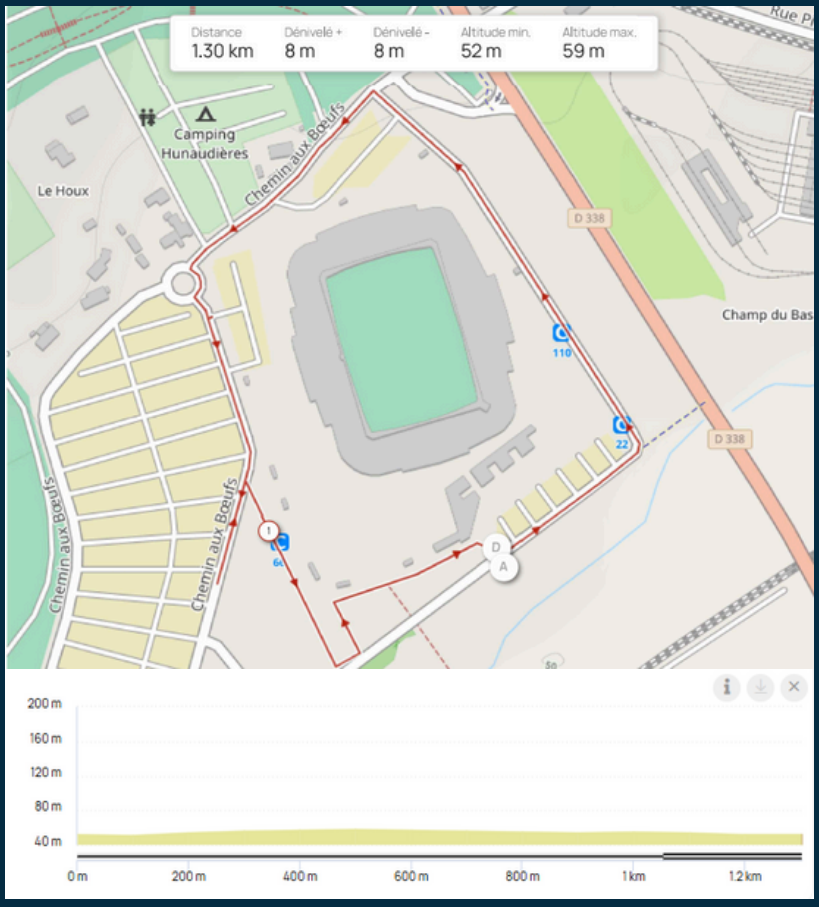
COURSE À PIED 2
6/9 ANS
250 M 1 BOUCLE



COURSE À PIED 2
10/13 ANS
750 M 1 BOUCLE

JOUR DE COURSE

DEUXIÈME COURSE À PIED



COURSE À PIED 1 – XS
1.3 KM 1 BOUCLES

COURSE À PIED 1 – S
2.6 KM 2 BOUCLES

JOUR DE COURSE

ZONE D'ARRIVÉE

Juste après l'arrivée, vous devrez enlever votre puce et la déposer dans un bac, de vous même ou en la donnant à un jeune à l'arrivée.
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 disponible en ligne sur le site suivant :
https://www.chronosmetron.com/

STAFF MÉDICAL

Pendant la compétition, si vous êtes temoin ou victime d'un accident, prévenez en priorité un bénévole ou un arbitre. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous.
Après la compétition, une équipe médicale est présente sur le village

VOLVO
XPENG

EXTRAS

BUVETTE

Venez nombreux à notre buvette, nos bénévoles vous accueilleront chaleureusement ! Vous y trouverez une sélection de boissons chaudes, de bière, soda... Dégustez nos sandwichs et hot-dogs, accompagnés de frites ainsi que des crêpes et gâteaux faits maison. Le paiement en CB est accepté.

SUIVI COURSE

Suivez chaque course sur le village ; deux animateurs micros vous font vivre les moments forts.

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 duathlon.

ANIMATION

Des animations dans le village seront présentes grâce à nos partenaires.

PARTENAIRES

Merci à tous nos partenaires privés et publics

Votre soutien sans faille nous permet cette année une nouvelle épreuve au calendrier manceaux. Nous tenons à vous remercier chaleureusement, sans qui cette belle épreuve ne serait pas possible.

Nous vous attendons nombreux, lors de ce dimanche sportif !

GUIDE DE COURSE

DUATHLON DU MANS

23 FÉVRIER 2025