





Chers participants,

Nous sommes ravis de vous accueillir pour cette 2ème 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 de votre participation et votre fidélité. Nous sommes heureux pour cette 2ème édition d'accueillir le 1/4 de final sélectif pour les championnats de France Jeunes de duathlon.

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 préparation !

## SOMMAIRE

### PRÉ-COURSE

ACCÈS AU SITE

PLAN DU SITE

SÉCURITÉ

PROGRAMME, TEMPS LIMITE, RETRAIT DES DOSSARDS

DISTANCES EPREUVES

PLAN DU VILLAGE

### JOUR DE COURSE

BRIEFING DE COURSE

ENTRÉE/SORTIE PARC À VÉLOS

RÈGLEMENT DE COURSE

ABANDON

RAVITAILLEMENT DE COURSE

PROCÉDURE DE DÉPARTS

PARCOURS

### APRÈS COURSE

ZONE D'ARRIVÉE

RÉSULTATS

STAFF MÉDICAL

### EXTRA

BUVETTE

SUIVI COURSE

PHOTOS ET VIDÉOS COURSE

PARTENAIRES

## 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 préfectoral d'interdiction de circulation des véhicules dans les 2 sens**

### **PARKING**

- Parking du stade Marie Marvingt  
Parking Antarès

### **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



DUATHLON DU MANS

**: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

### Course à pied

- Les parcours sont balisés et encadrés par les bénévoles sur l'ensemble des boucles
- un ravaillement eau est prévu sur les course S et XS
- un ravitaillement final est prévu à l'arrivée
- Barrière 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 et un bénévole à VTT en fin de course

### Cyclisme

- Drafting autorisé, sauf sur le S open
- 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 10/11, XS et S, des motards assurent la sécurité et le transport des arbitres sur le parcours.
- 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.

# PROGRAMME

Epreuves ***	1/4 final sélectif chpt France jeunes*		ouvert fftri et NL	Chpt Régional ouvert fftri et NL	ouvert fftri et NL
	<b>S Jeunes (ca-ju) **</b>	<b>XS Jeunes (Be-Mi) **</b>	Jeunes 1 (6-9 ans)	<b>Jeunes 2 (10-11 ans)</b>	<b>S Open Ca à Master</b>
*** retrait dossard	16h- 18H30 le 28/02 08h le 01/03	16h- 18H30 le 28/02 08h le 01/03	16h- 18H30 le 28/02 08h le 01/03	16h- 18H30 le 28/02 08h le 01/03	16h- 18H30 le 28/02 08h le 01/03
Fin retrait dossard	9h	10h30	12h	12h	13h
Ouverture parc	8h30	11h00	12h45	12h45	14h05
Fermeture parc	9h	11h30	13h00	13h00	14h05
Brifieng	9h	11h30	13h00	13h35	14h30
<b>Départ</b>	<b>9h10</b>	<b>11h40</b>	<b>13h10</b>	<b>13h45</b>	<b>14h40</b>
<b>Temps limite</b>	Run1- 30' 50' vélo Run 2-15'	Run1- 20' 20' vélo Run 2-10'	13h40	14h30	Run1- 35' 60' vélo Run 2-15'
Podium	11h	12h45	14h10	14h20	17h15
Tarifs	32€	22€	8€	8€	32€

## PROGRAMME

### Retrait des dossards

Le retrait des dossards est ouvert chez Joué Club le samedi 28 février de 16h à 18h45 Rue Louis Blériot, 72230 Mulsanne et sur site le jour de la course.

Le jour de la course, le retrait des dossards se trouvent au village du duathlon dans la salle d'accueil du stade Marie-Marvingt, porte Sud.

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.

1 seul dossard fourni pour les épreuves, port de la ceinture avec 3 points d'attache obligatoires.

Retrait en groupe ou retrait par un tiers : le retrait par un tiers est possible, la personne chargée du retrait doit se présenter avec une copie de la pièce d'identité de chaque inscrit ou des licences club FFTRI.

#### **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

**PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE**

# COULEUR DES DOSSARDS PAR CATÉGORIE OFFERT PAR RUN AVENTURE



couleur dossard –S jeunes –junior



couleur dossard –S jeunes – cadet



couleur dossard – XS jeunes  
minime



couleur dossard – XS jeunes  
benjamin



couleur dossard – jeunes 1  
6-9 ans



couleur dossard – jeunes 2  
10-11 ans- pupille



couleur dossard– S Open

## DISTANCES DES ÉPREUVES

Epreuves	Cat âge F-H	Année	licence 2026	1 <sup>er</sup> Run ***	vélo ***	2ème Run ***
S Jeunes *	Ca-Ju	2007 à 2010	oui	5kms 4 tours	20kms 4 tours	2,5kms 2 tours
XS Jeunes *	Be-Mi	2011 à 2014	oui	2,5kms 2 tours	10kms 2 tours	1,25km 1 tour
Jeunes 1	6-9ans	2017 à 2020	oui ou Pass	500m 1 tour	1km 1 tour	250m 1 A/R
Jeunes 2	pupille	2015 et 2016	oui ou Pass	1km 1 tour	4kms 1 tour	500m 1 A/R
S Open **	Ca à Master	à partir de 2010	oui ou Pass	5kms 4 tours	20kms 4 tours	2,5kms 2 tours


\* épreuves réservées uniquement aux licenciés des clubs de la ligue Pays de la Loire.

\*\*sauf cadet et juniors licenciés dans un club de la ligue région Pays de la Loire, inscription obligatoire sur le «S jeunes ».

\*\*\*Tapis compteur de tour vélos et course à pied sur « S jeunes », « XS jeunes » et « S Open »


# PLAN DU VILLAGE DUATHLON

## Epreuve S Jeunes- XS Jeunes

 Ligne de départ

### 1<sup>ère</sup> Cap


 retour 4<sup>ème</sup> tour S et 2<sup>ème</sup> XS


 départ vélo

 retour vélo

### 2<sup>ème</sup> Cap

 départ Cap

 S 2 tours +vers arrivée

 XS 1 tour +vers arrivée


Tapis comptage tours:



Tapis entrée -sortie chronométrage  
du parc vélo



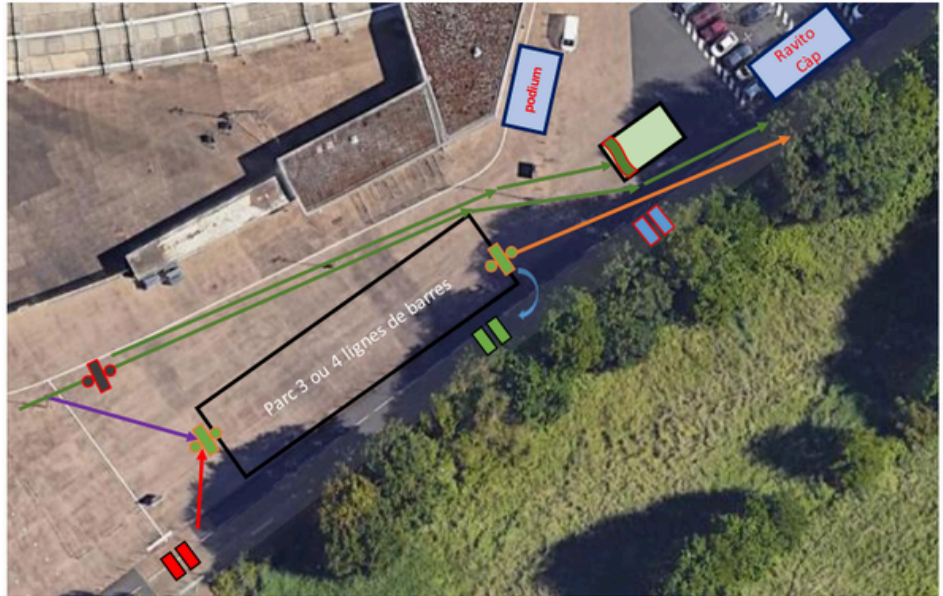
 Montée vélo

 Descente vélo

 Aire d'arrivée

 Podium 3 marches  
devant salle du stade

## Plan du site départ-arrivée





NG-TRAIL  
POUR L'AM

RUNNING-TRAIL  
POUR L'AM

BROOKS

LIBRE TON  
COTE ANIMAL

INVIJE  
RV

HOKA ONE ONE

HOKA ONE ONE



**RUNAVENTURE**  
SPECIALISTE RUNNING-TRAIL-TRI-OUTDOOR  
LE MANS

## JOUR DE COURSE

### BRIEFING DE COURSE

Ils se déroulent dans le parc à vélo, 10 minutes avant le départ. Ils seront assurés par les responsables de l'organisation et l'arbitre principal.

## 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 sur 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 de votre ceinture.

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 de l'emplacement seront ramassées.

## JOUR DE COURSE

# RÈGLEMENT DE COURSE

### Règles générales :

Le non-respect des règles de courses peut entraîner 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.

### Parc à vélos :

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

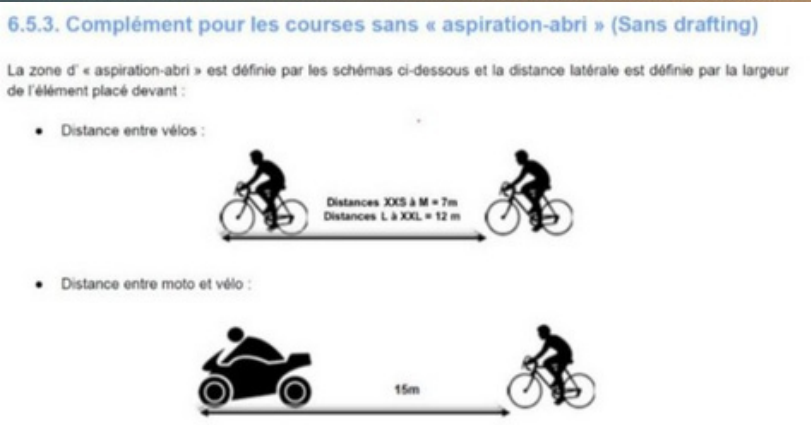
### Vélo :

- 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
- Rouler à droite
- Ne pas couper les virages
- Ne pas dépasser la ligne continue médiane
- Ne pas bloquer la route à un concurrent.
- La distance entre deux triathlètes doit être de 7 mètres.
- Les prolongateurs homologués sont autorisés sur toutes les épreuves.

### 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).
- Arrivée : ouverture jusqu'au sternum

# JOUR DE COURSE



- 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 à 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 être installé à votre emplacement, hormis les effets nécessaires à l'épreuve : chaussures de vélos, course à pieds, casques, lunettes aucun effet personnel n'est accepté dans le parc.

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.

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.

## 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 autorisée.

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

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

Toute puce perdue ou non rendue vous sera facturée

## JOUR DE COURSE

### 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 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.



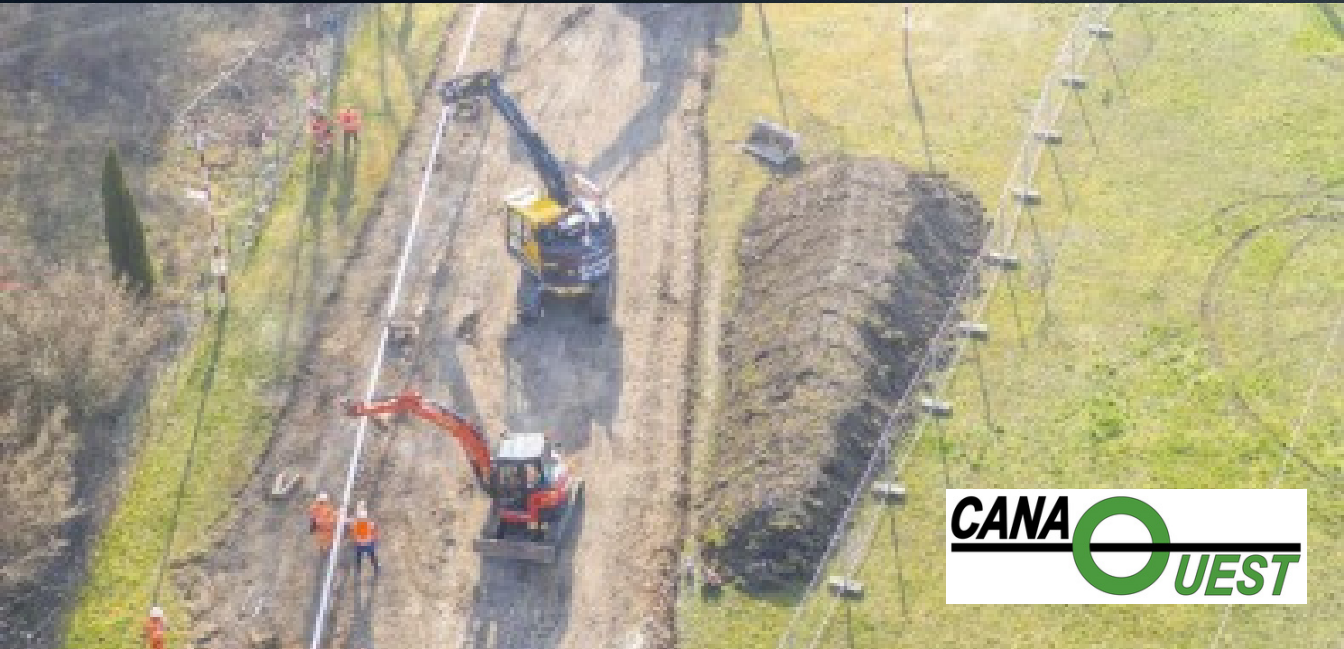
## JOUR DE COURSE

### RAVITAILLEMENTS

- un ravitaillement eau à la course à pied sur le S-XS et S Open
- un ravitaillement arrivée pour toutes les épreuves
- Les bidons et déchets jetés sur le parcours sont passibles d'une pénalité (remise en conformité ou disqualification).
- 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 briefing de l'organisation et de l'arbitre principal. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ. Une consigne est à votre disposition.



# JOUR DE COURSE

## Course à pied – S et XS

Duathlon 2026 Run XS & S



# JOUR DE COURSE

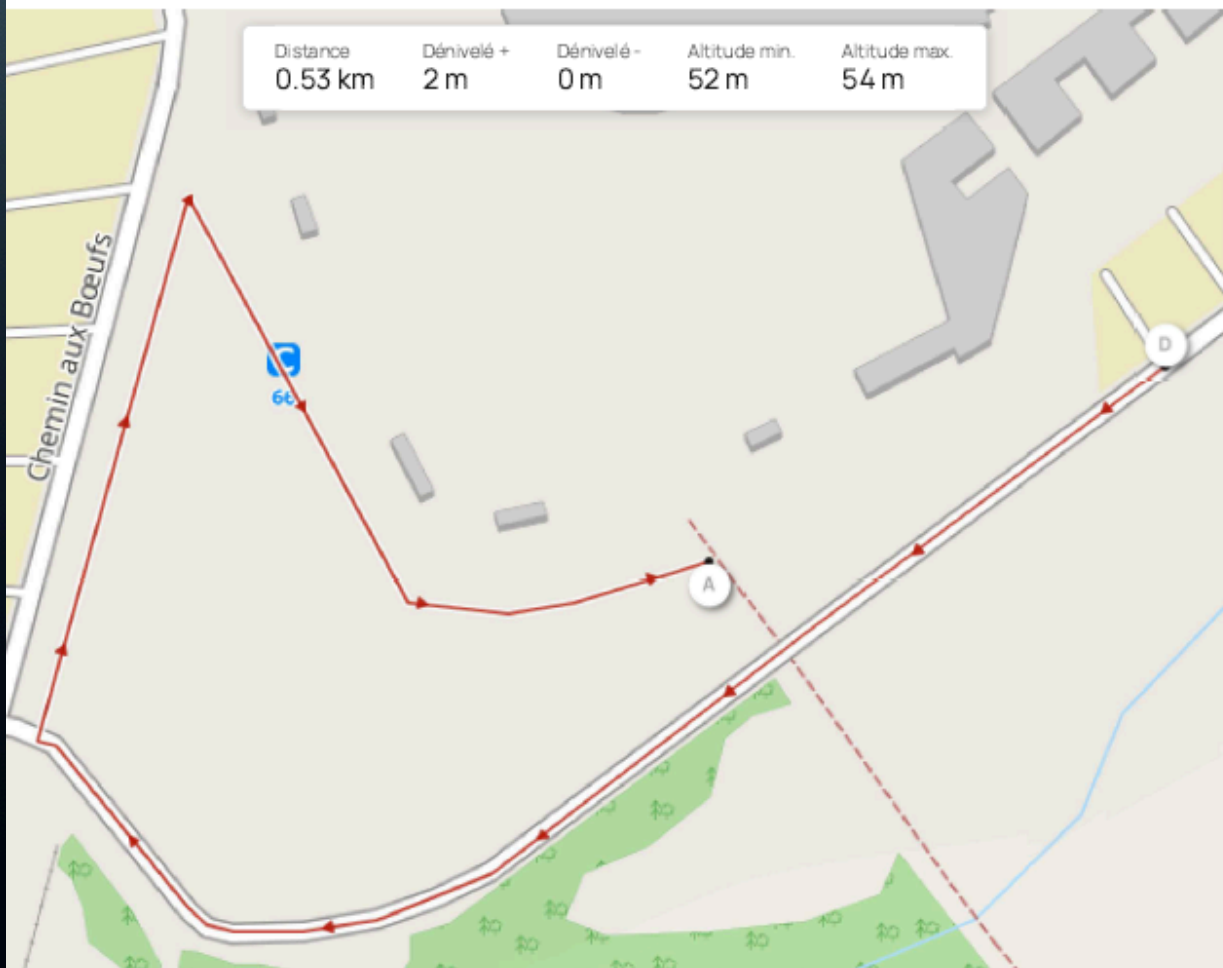
## Cyclisme S et XS



**JOUR DE COURSE****Course à pied Jeunes 1 / 6-9 ans**

## Duathlon 2026 Run Jeunes 1 - 6-9 ans 1er boucle

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0.53 km	2 m	0 m	52 m	54 m



# JOUR DE COURSE

## Cyclisme Jeunes 1/6-9 ans

Duathlon 2026 vélo jeunes 1 - 6-9 ans

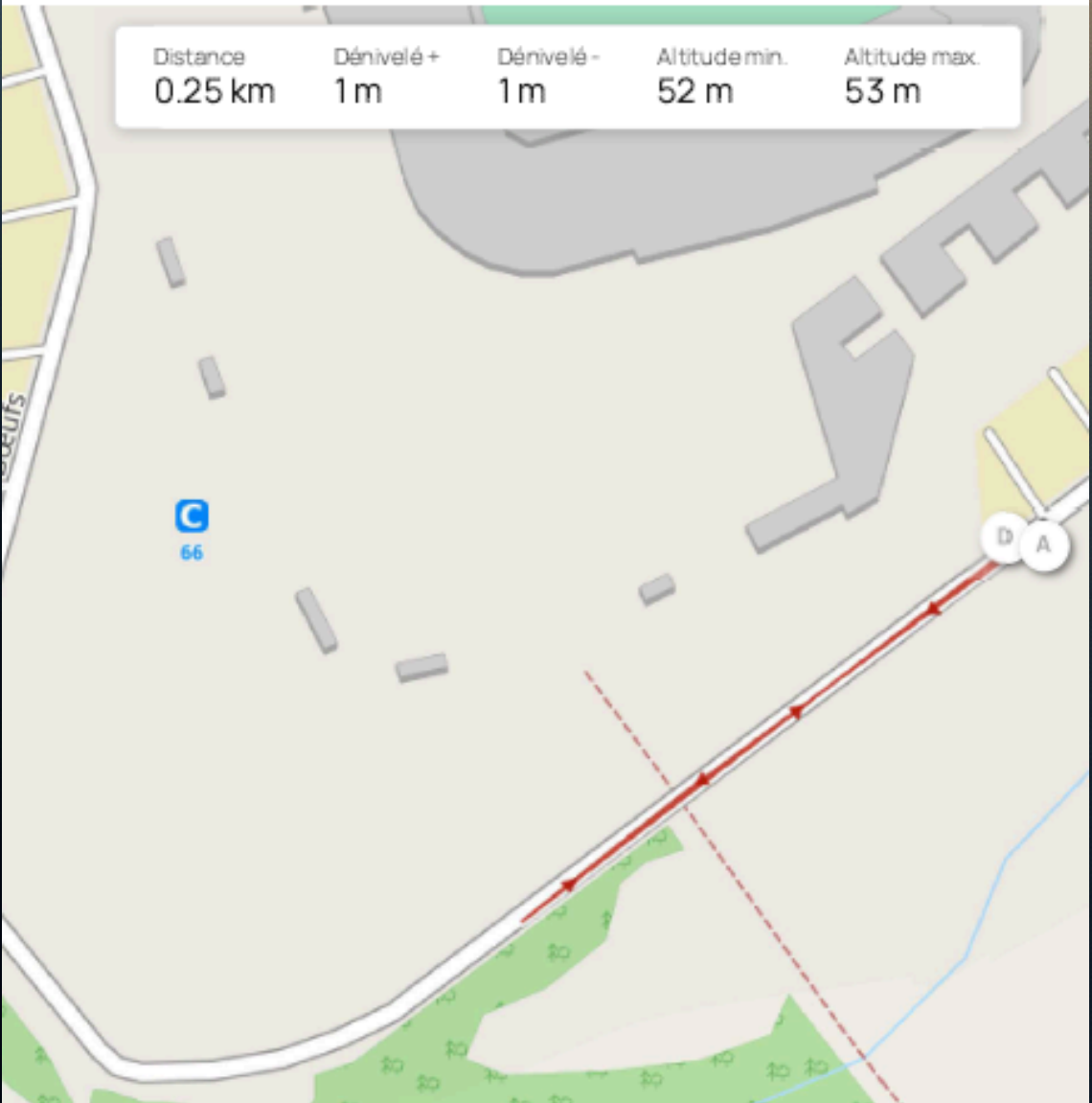
Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.00 km	8 m	5 m	52 m	60 m



**JOUR DE COURSE****Course à pied Jeunes 1 / 6-9 ans**

Duathlon 2026 Run jeunes 1 - 6-9 ans 2ème boucle

Distance	Dénivelé+	Dénivelé-	Altitude min.	Altitude max.
0.25 km	1 m	1 m	52 m	53 m



# JOUR DE COURSE

## Course à pied Jeunes 2 /10-11 ans

Duathlon 2026 Run Jeunes 2 - 10-11ans 1er boucle

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
1.00 km	8 m	5 m	52 m	60 m



## JOUR DE COURSE

## Cyclisme Jeunes 2/10-11 ans

DUATHLON DU MANS 2026 - Vélo Jeunes 2 - 10-11ans

Distance	Dénivelé+	Dénivelé-	Altitude min.	Altitude max.
4.00 km	26 m	23 m	49 m	59 m

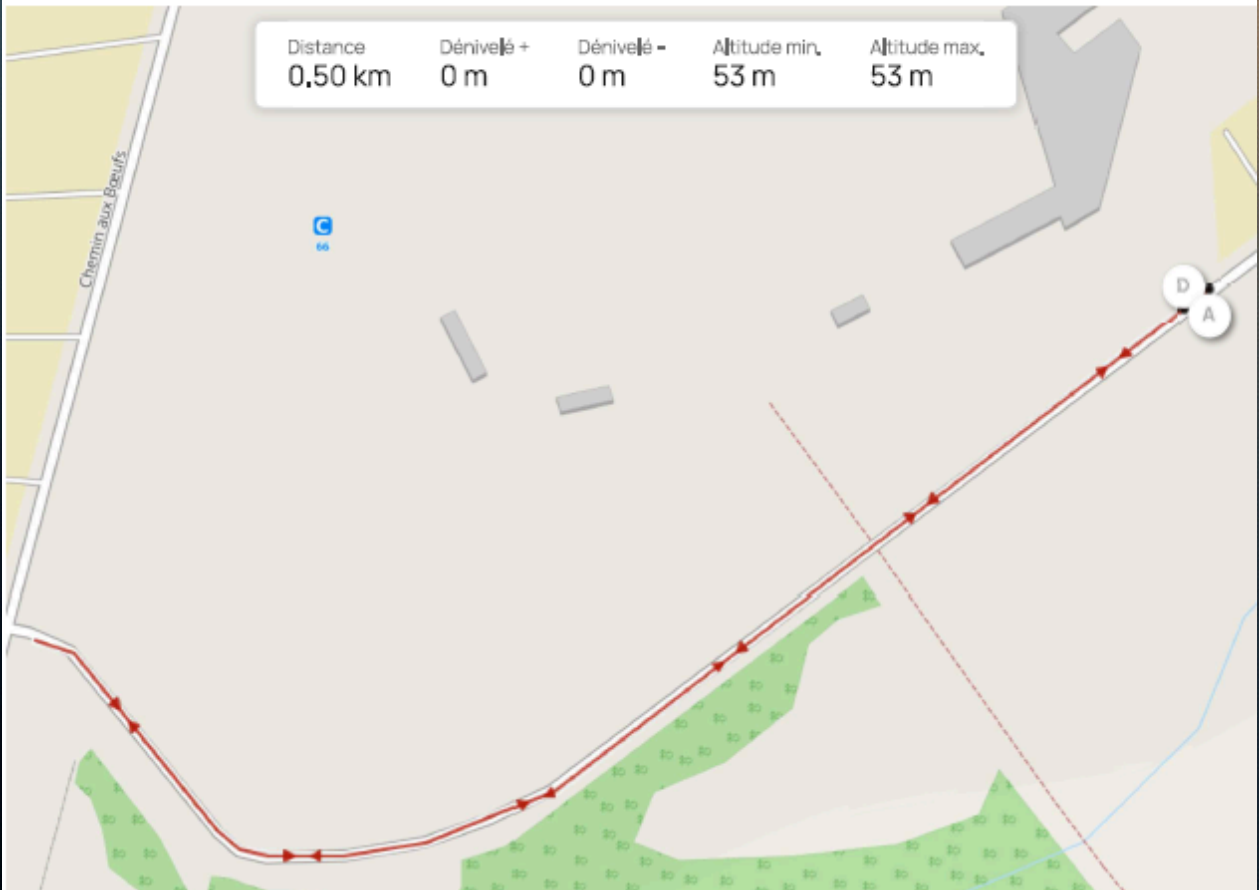


# JOUR DE COURSE

## Course à pied Jeunes 2 /10-11 ans

Duathlon 2026 Run Jeunes 2 - 10-11ans 2ème boucle #2046596

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
0,50 km	0 m	0 m	53 m	53 m



## APRÈS COURSE

### ZONE D'ARRIVÉE

**pas d'arrivée accompagnée.**

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 témoin 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.



Spécialiste  
en Immobilier  
d'entreprise





# NATURATHÉRA

L'EXPERT DE LA THÉRAPIE AU NATUREL



## 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 sandwiches 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.

contact: [joelvoisin72@orange.fr](mailto:joelvoisin72@orange.fr) / 06-88-17-04-59



## 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 !



L.Madelon



PARTENAIRE  
ÉVÉNEMENTS

