



LE MANS TRIATHLON



Abbaye royale

GUIDE
DE COURSE

TRIATHLON DU MANS

Championnat régional **TRIATHLON M**
Challenge Jeunes et Adultes

Samedi 19 juillet

Tri jeunes **6-9 ans**

10-11 ans

12-13 ans

Aquathlon **XS**

Triathlon **XS + Relais**

Challenge entreprises

Dimanche 20 juillet

Triathlon **S + relais**

Triathlon **M + relais**



19-20 2025
JUILLET

:Of course
LE MANS



VOLVO



TRIATHLON

DU MANS

Chers participants,

Nous vous accueillons cette année pour la 36ème 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 1200 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
RÉCUPÉRATION	34
BUVETTE	34
SUIVI COURSE	34
PHOTOS ET VIDÉOS COURSE	35
PARTENAIRES	35
CONTACTS	36

PRÉ-COURSE

PROGRAMME

S

SAMEDI 19 JUILLET

14h : Tri jeunes 6-9 ans
 14h45 : 10-11 ans
 15h30 : 12-13 ans
 17h30 : Triathlon XS +
 Relais Challenge Entreprises

D

DIMANCHE 20 JUILLET

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

PROGRAMME PAR ÉPREUVES :

Samedi 19 Juillet :

Retrait des dossards / courses jeunes (village triathlon) : 12h - 14h

Tri jeunes 6-9 ans :

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

Tri jeunes 10-11 ans :

14h15 : Ouverture parc
 14h30 : briefing
 14h45 : Départ

Tri jeunes 12-13 ans :

15h : Ouverture parc
 15h15 : briefing
 15h30 : Départ
 16h : Podium

Triathlon XS individuel / relais challenge entreprises :

16h15 : Ouverture parc
 17h : briefing
 17h30 : Départ
 18h45 : Podium

Dimanche 20 Juillet :

Retrait des dossards (village triathlon) :

Samedi : 17h - 19h30

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

Triathlon S individuel / relais :

8h : Ouverture parc
 9h30 : briefing
 10h : Départ
 12h : Podium

Triathlon M individuel / relais :

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

Championnat Régional (M) Pays de la Loire Féminin et Masculin, catégories :

- Junior
- Senior
- Master

(ouvert aux licenciés FFTRI uniquement)



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
- Présenter votre licence FFA, FFN, FFC, uniquement pour les participants au Relais XS dans leur spécialité.
- 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 19 JUILLET	DIMANCHE 20 JUILLET
TRI-JEUNES 6-9ANS	12H - 14H	
TRI-JEUNES 10-11 ANS	12H - 14H	
TRI-JEUNES 12-13 ANS	12H - 14H	
XS INDIVIDUEL / RELAIS CHALLENGE ENTRE- PRISES	14H - 16H	
S INDIVIDUEL / RELAIS	17H - 19H30	7H30 - 9H
M INDIVIDUEL / RELAIS	17H - 19H30	10H30 - 13H






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 - 6-9 ans : 13h45
Tri-jeunes - 10-11 ans : 14h30
Tri-jeunes - 12-13 ans : 15h15
Triathlon XS : 17h
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.

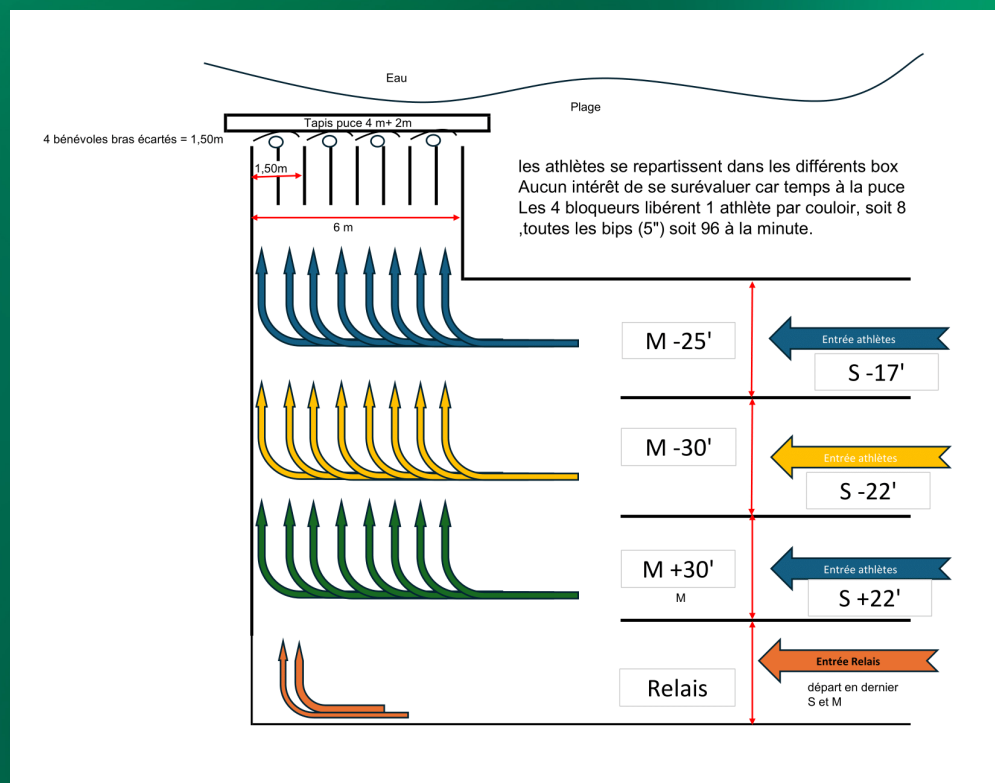
Comment cela fonctionne-t-il ?

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 sur vous . Si vous n'avez pas de dossard, 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	6-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	Triathlon XS	S	M
HORAIRE	13H30	14H	14H30	16H15	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	HEURE DE DÉPART PRÉVU	HEURE LIMITE NATATION	HEURE LIMITE VÉLO	HEURE LIMITE COURSE À PIED
TRIATHLON S	10H	+35min	Retour vélo : +1h30	Départ cap : +1h35
TRIATHLON M	14H	+55min	Retour vélo : +2h45	Départ cap : +3h

Après 17h 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 2ème tour course à pied à 18h00. **Vous êtes hors course et donc vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation.** il vous sera donc demandé d'arrêter la course.

Si vous dépassez les limites de temps, vous serez interdit de continuer la course. Nos bénévoles récupéreront votre puce et nous avertirons l'arbitre.

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 conformité ou disqualification).

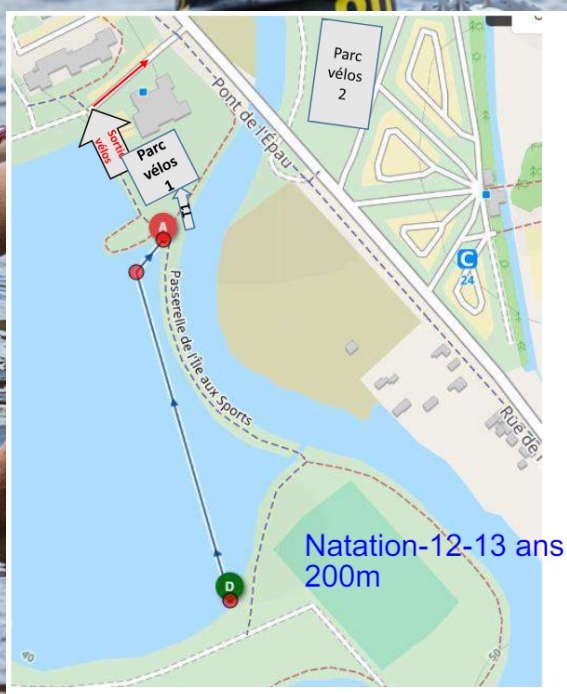
- 4 ravitaillements au départ course à pied format S : 0,3km, 1,3km, 2,5km et 3,5km
- 8 ravitaillements au départ course à pied format M : 0,3km, 1,3km, 2,5km et 3,5km, 5,3km, 6,3km, 7,5km et 8,5km
- Un ravitaillement d'arrivé est prévu pour l'ensemble des formats.
- Les ravitaillements sont conformes 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 sas 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

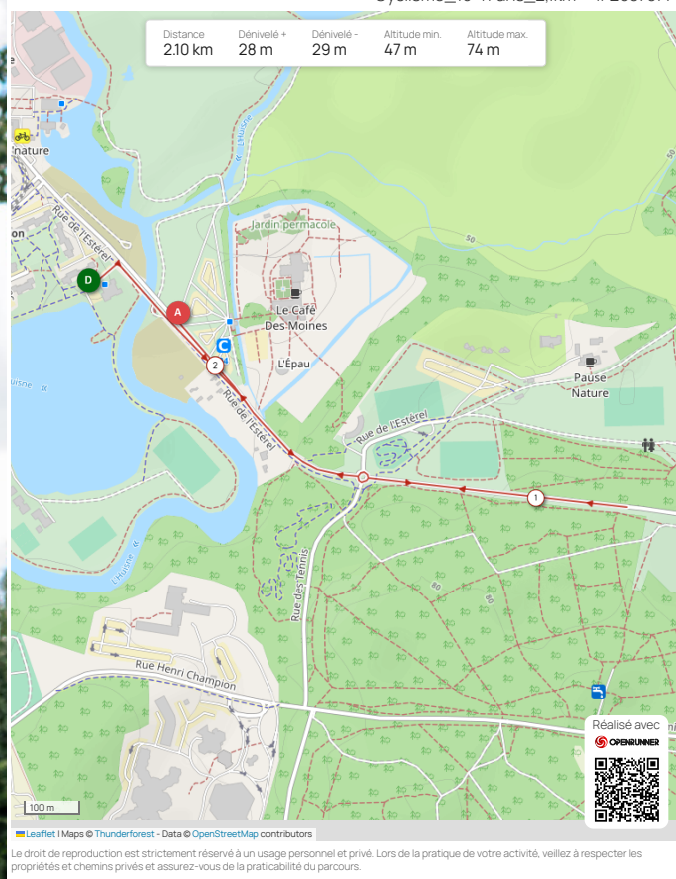
ÉPREUVES JEUNES



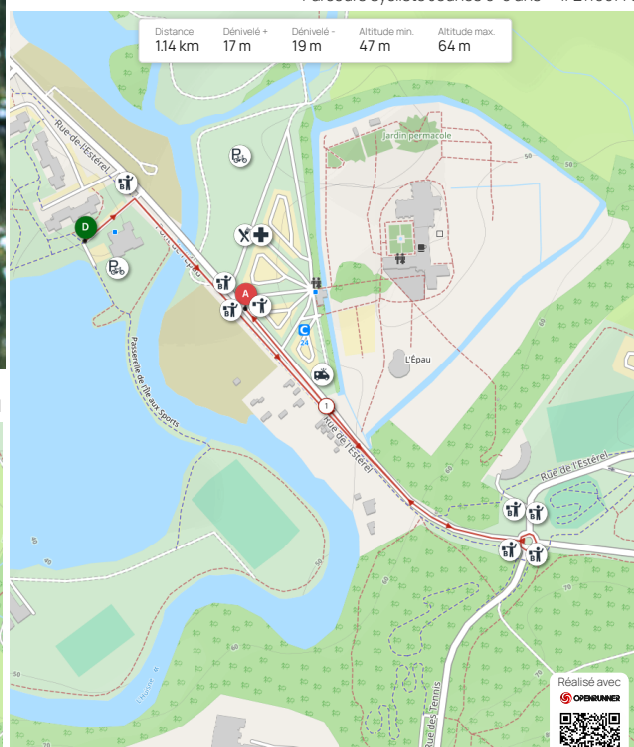
PARCOURS

ÉPREUVES JEUNES

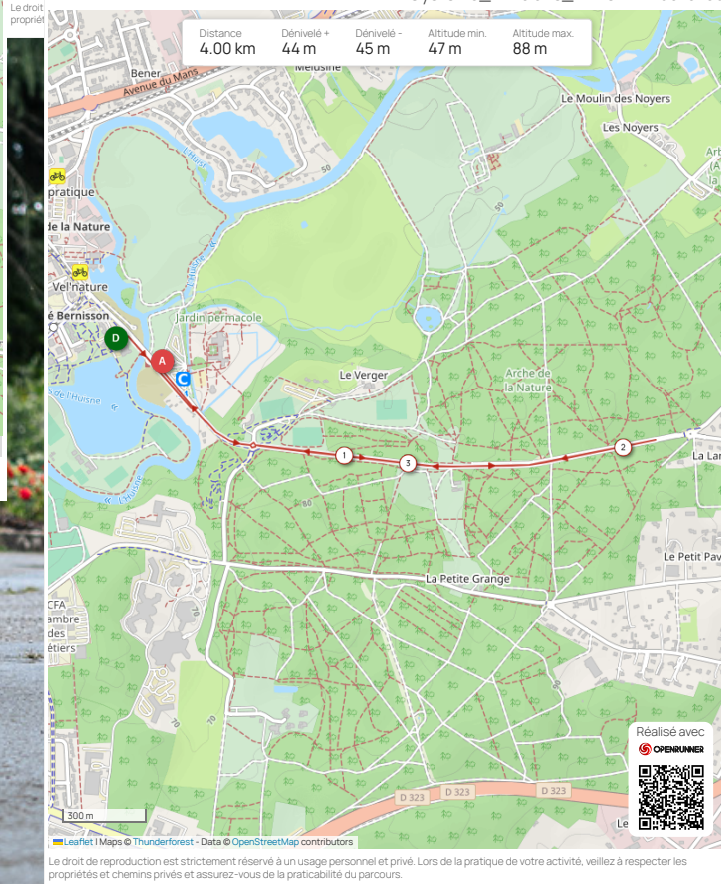
Cyclisme_10-11 ans_2,1km #20373771



Parcours cycliste Jeunes 6-9 ans #21160779

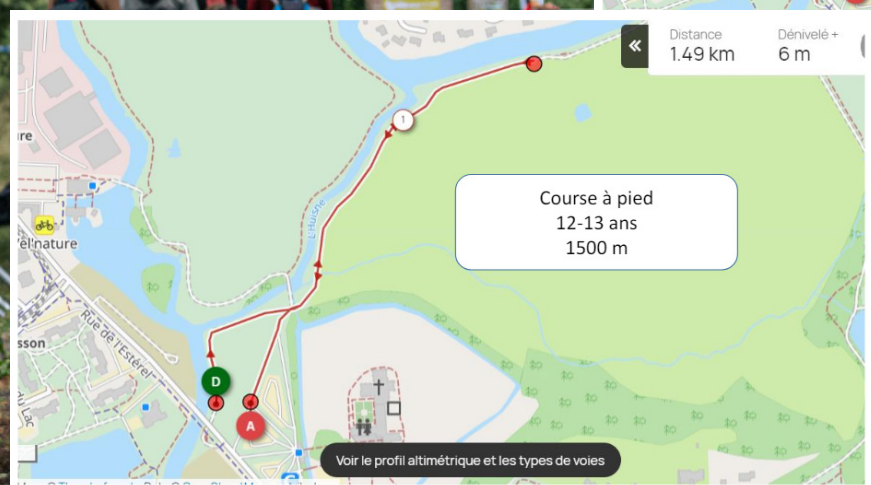
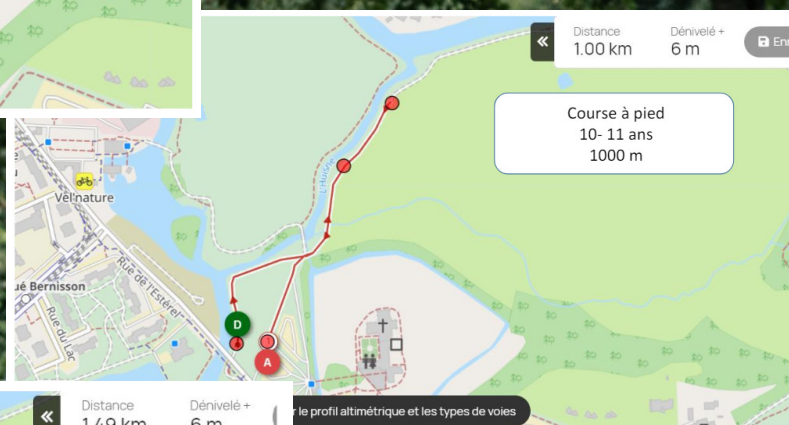
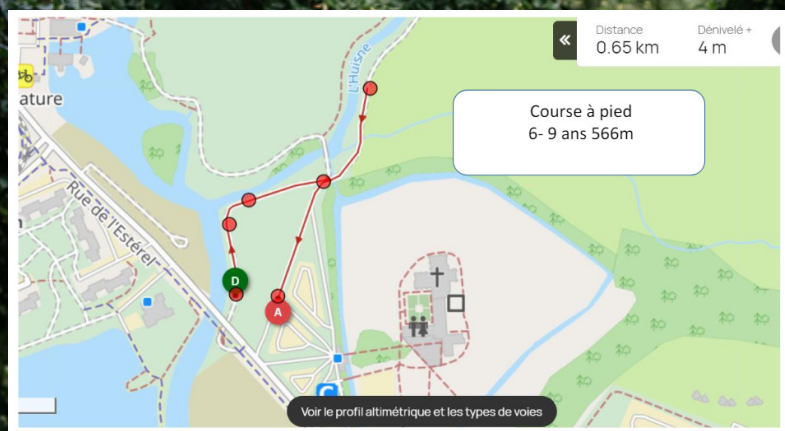


Cyclisme_12-13 ans_4kms #20373780



PARCOURS

ÉPREUVES JEUNES





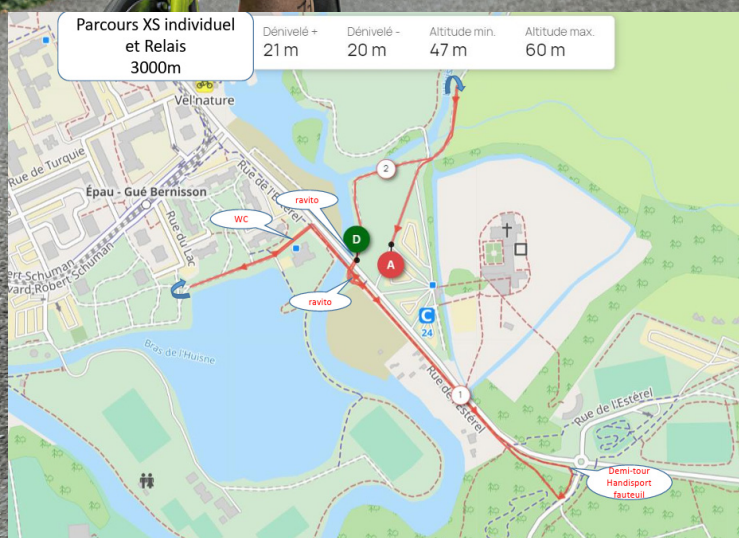
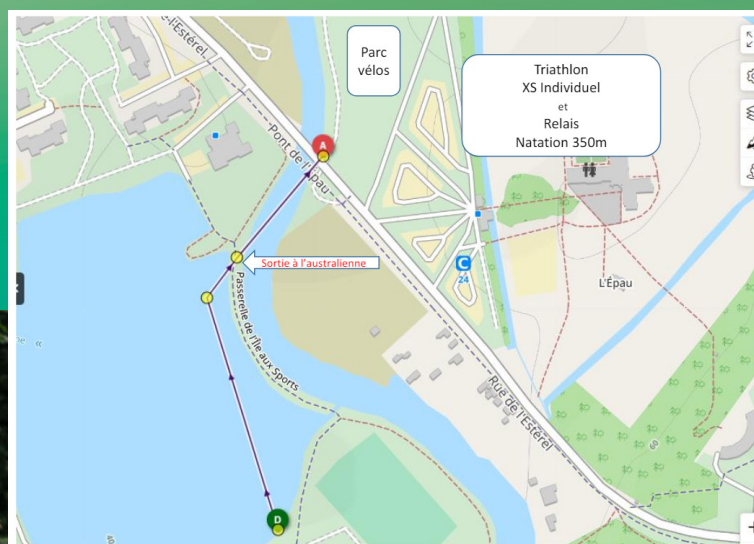
NATURATHÉRA

L'EXPERT DE LA THÉRAPIE AU NATUREL



PARCOURS

TRIATHLON XS





V O L V O

X P E N G



PARCOURS

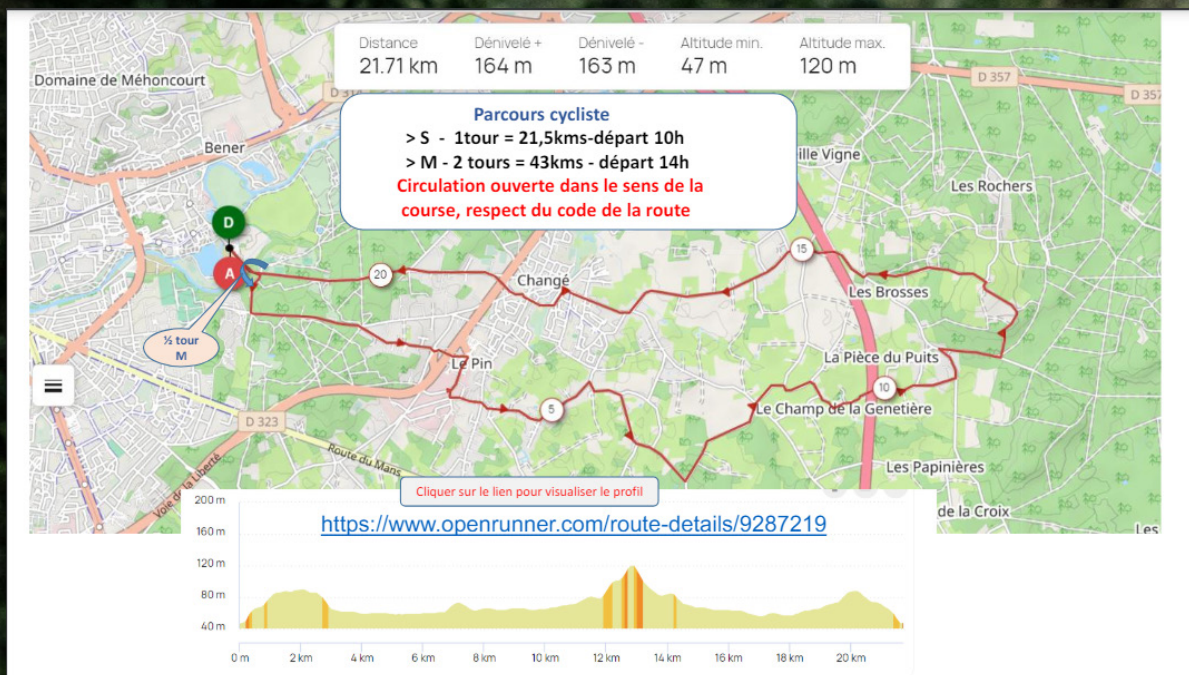
ÉPREUVES S ET M

Triathlon M : Championnat Régional Pays de la Loire
Féminin et Masculin, catégories Junior, Senior, Master.

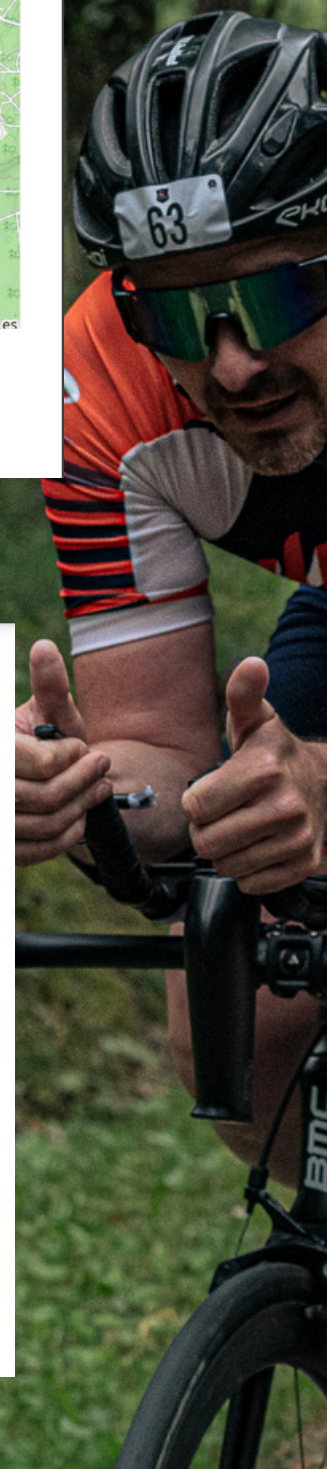
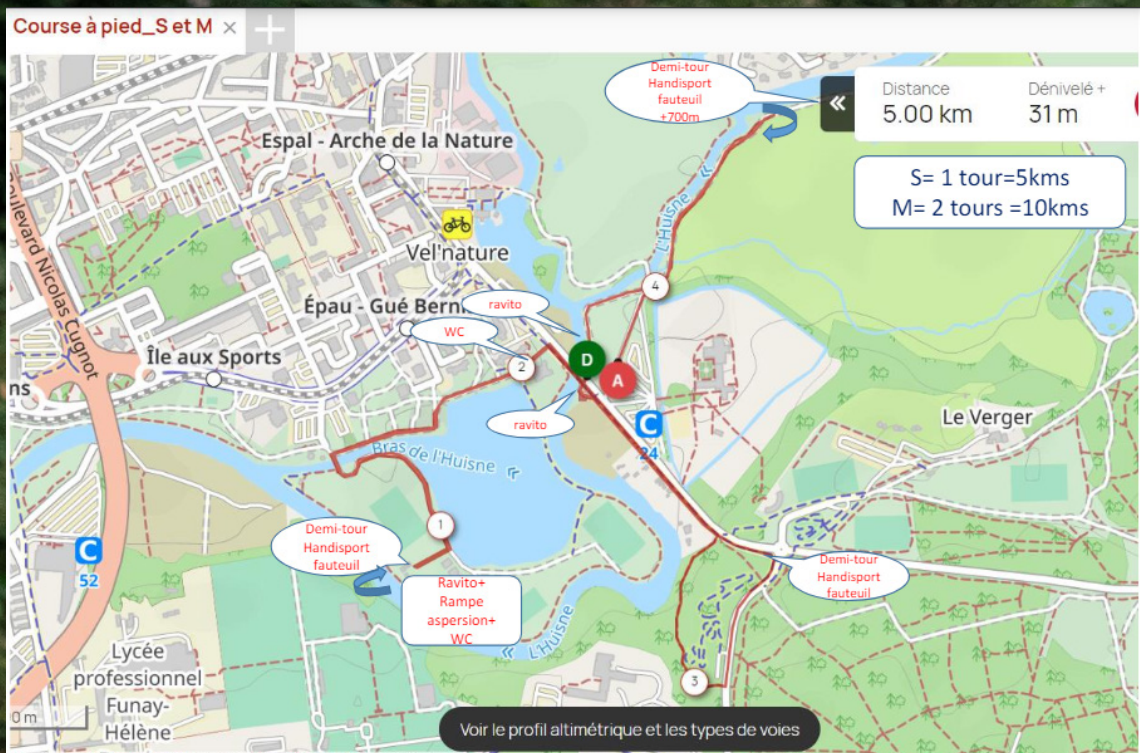


PARCOURS

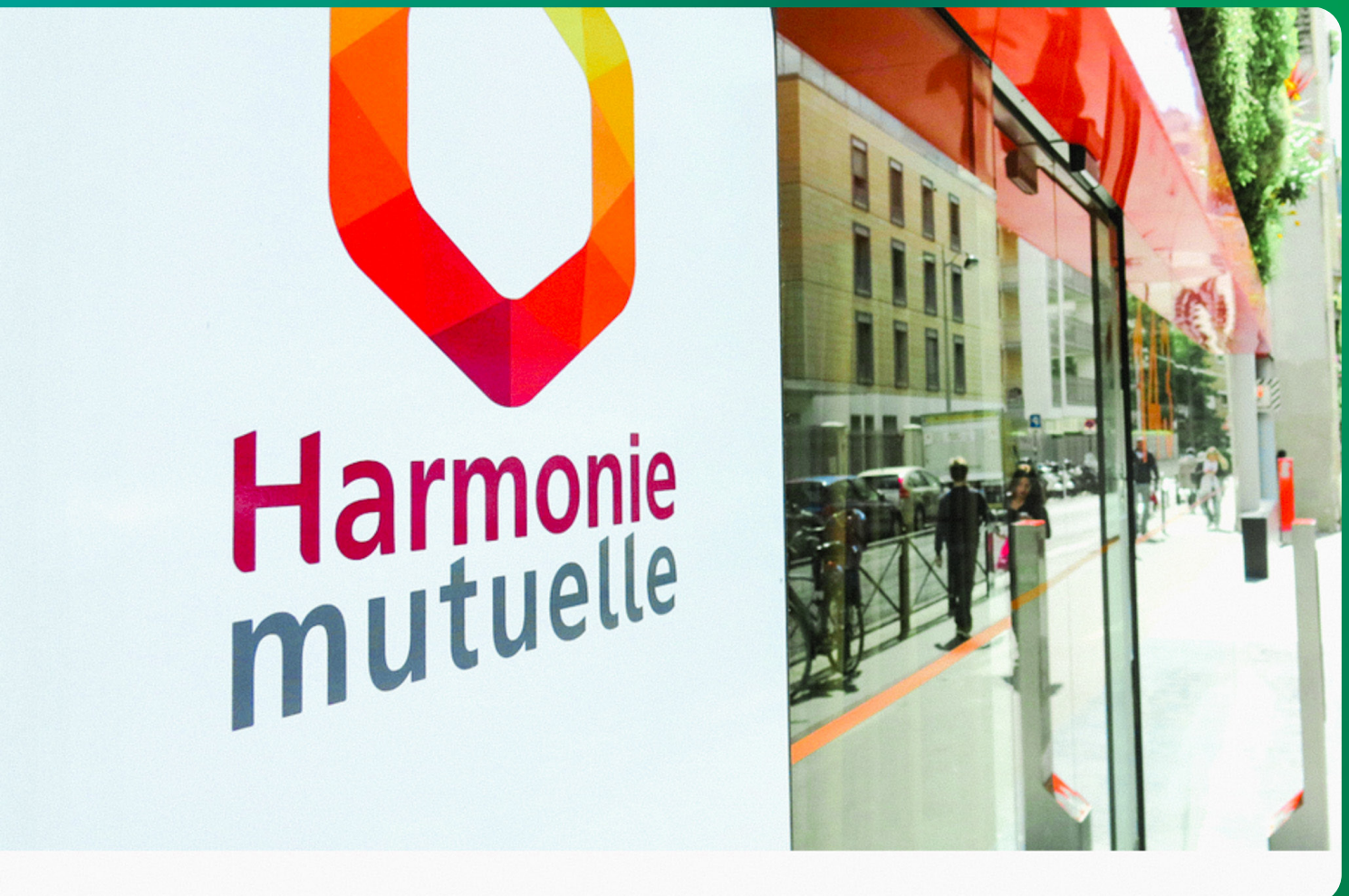
ÉPREUVES S ET M



[LIEN .GPX DU PARCOURS](#)







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.



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 :

Tri-jeunes - 6-9 ans : 16h

Tri-jeunes - 10-11 ans : 16h

Tri-jeunes - 12-13 ans : 16h

Triathlon XS : 18h45

Triathlon S : 12h

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.



PROFITEZ D'UNE
PAUSE FRAICHEUR!



CANA OUEST

EXTRAS

RÉCUPÉRATION



BUVETTE

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 !



Bénévoles

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.



CONTACTS TDM



Missions	Réfèrent	Téléphone	Email
• Organisateur	Joel VOISIN Josselin MAZET	06.88.17.04.59 06.08.67.43.52	joelvoisin72@orange.fr josselin.mazet72@gmail.com
• 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 Antoine JOUSSE	06.58.01.33.79 06 73 62 61 90	alban.houssay@gmail.com antoine.jousse@gmail.com
• Epreuves Jeunes	Benoit POUPIN	06.77.32.24.22	benoit.poupin@gmail.com
• Dossards	Hervé PESLIER	06.31.30.16.44	rvpesliers72@hotmail.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 Simon SAMAAN	06.15.64.78.73 06.77.10.74.63	caronjp@outlook.fr simon.samaan@orange.fr
• Référents bénévoles	Sylvain FOURREAU Jean-Philippe CARON Simon SAMAAN	06.33.71.31.03 06.15.64.78.73 06.77.10.74.63	sylvain-fourreau@hotmail.fr caronjp@outlook.fr simon.samaan@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

19 & 20 JUILLET 2025