



LE MANS
TRIATHLON



TRIATHLON

DU MANS

Abbaye royale de **L'Epau**

11-12 JUILLET
2026

Samedi 11 juillet



Tri jeunes **6-9 ans**
10-11 ans
12-13 ans
Aquathlon **XS**
Triathlon **XS** + Relais
Challenge entreprises

Dimanche 12 juillet

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



Tarifs, horaires, conditions et grille de prix Triathlon du Mans 2026

Epreuves	Distances			Catégories		Nb maximum	Horaires					Tarifs	
				Catégories	Année de naissance	Concurrents par course	Retrait dossards	Ouverture Parc	Brifeingt	Départ	Podium	Licencié FFTRI Individuel ou relais	Non Licencié individuel ou relais
Samedi 11 juillet													
jeunes 1_(6-9ans)	50m	1000m	500m	Mpo-Po	2017 à 2020	40	11h-13h45	13h30	13h45	14h	15h30	8€	+ 4€ licence expérience
jeunes 2_(10-11ans)	100m	2100m	1000m	Pu	2015 et 2016	40	11h-14h15	14h	14h15	14h30	15h30	8€	+ 4€ licence expérience
XXS jeunes (12-13 ans)	200m	3600m	1500m	Be	2013 et 2014	40	11h-14h45	14h30	14h45	15h	15h30	8€	+ 4€ licence expérience
Aquathlon XS individuel et Relais	350m	/	3000m	benjamin Masters	2014 et avant	60 individuel + 10 équipes	12h-16h	15h30	16h	16h15	18h30	16€	+ 4€ licence expérience
XS Open individuel et Relais	350m	13,5kms	3000m	benjamin Masters	2014 et avant	160 individuel + 40 équipes	12h-16h15	15h30	17h	16h30	18h45	22€ 30€ / équipe	Individuel ou relais +4€ licence expérience
Dimanche 12 juillet													
S Open individuel et Relais	750m	21km	5km	Cadets à Masters	2010 et avant	400 + 30 relais	Samedi 16h-19h30 Dimanche 7h30-9h45	8h	9h30	10h	11h30	35€ 45€ / équipe	majoration 3€ individuel licence expérience individuel=7€ Relais =4€
M individuel et Relais	1500m	42km	10km	juniors à Masters	2008 et avant	400 + 30 relais	Samedi 16h-19h30 Dimanche 10h30-13h45	12h45	13h30	14h	16h45	45€ 60€ / équipe	majoration 5€ individuel licence expérience individuel=22€ Relais =5€

Triathlon XS relais* , S Relais* et M relais*

Equipe composée de 2 ou 3 équipiers :

- > 1 nageur, 1 cycliste, 1 coureur à pied
- > Pour les relais à deux l'un des 2 concurrent fait 2 épreuves.

Pour les épreuves XS ,S et M y compris relais , majoration des tarifs après le 1/06/2026

Aquathlon - XS - S - M

sortie à l'australienne du lac vers la rivière sur 100m

Drafting interdit sur toutes les épreuves (abrit-aspiration 7m entre 2 cyclistes)

Les épreuves sont soumises à la réglementation FFTRI et arbitrées par des officiels de la FFTRI

Briefing obligatoire avant chaque course

Lors de votre inscription sur Njuko, si vous êtes non licencié FFTRI, vous devez répondre aux questions de la FIS, ainsi que l'autorisation parentale pour les mineurs.

Vous réglerez directement votre "licence expérience FFTRI" = "assurance épreuve" lors du paiement de votre inscription. Cette somme va directement à la FFTRI.

Limite de temps

Triathlon M départ 14h limité à :

- > **50 minutes** à la natation avant T1
 - + **1h50 de velo** avant T2
 - > soit un départ **maxi 17h** pour la course à pied.
Il ne vous sera pas autorisé de partir.
 - > Il en sera de même si vous commencez votre 2ème tour course à pied à **18h00**.
- Dans les 2 cas c'est l'arbitre qui vous enlèvera votre puce et vous demandera d'arrêter la course

Vous êtes hors course et donc vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation.

Triathlon S ,départ 10h limité à :

- > **30 minutes** de natation avant T1
- + **1h15 vélo** avant T2
- > soit un départ **maxi 11h45** à la course à pied
- > l'arbitre vous demandera d'arrêter la course et vous enlèvera la puce.

Vous êtes hors course et donc vous n'êtes plus sous la responsabilité de l'organisation.

Site de l'Abbaye Royale de l'Épau, du Gué Bernisson et Arche de la
Nature avec 500 hectares de verdure

> Natation : Lac + rivière sur 100m

> Cyclisme: sur bitume

> Course à pied :falun et sentier 95% , 5% bitume

Tous les vélos sont acceptés sur chaque épreuve

Toutes les épreuves sont ouvertes aux Handisports

Label Triathlon Mixité et développement durable.

Responsable organisation : Joël Voisin

joelvoisin72@orange.fr Tel: 06-88-17-04-59

site web :<https://lemanstriathlon.fr/contact>

Responsable bénévoles : Christophe Giraudeau :

benevolelemanstriathlon@gmail.com

Responsable des inscriptions Sébastien Roux

sebroux@aol.com

Site d'inscription Internet

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

chronométrateur :

<https://www.chronosmetron.com/epreuves>

GRILLE DE PRIX M



2ÈME

300 €

Homme et Femme



1ER

600 €

Homme et Femme



3ÈME

150 €

Homme et Femme

4ÈME

50 €

Homme et Femme

5ÈME

50 €

Homme et Femme



JEUNES ET XS

Ensemble de lots



S

Lot 3 premiers au
scracht masculin /

Féminin

+

1er Cadet H et F

2ème Cadet H et F

3ème Cadet H et F

1er Junior H et F

2ème Junior H et F

3ème Junior H et F



RELAIS XS ET S

Ensemble de lots pour
Les 3 premières équipes
H et F + jeunes

Extrait de la réglementation sportive FFTRI 2026

Annexe 2 : Distances et accessibilités

DISTANCES JEUNES						
Catégorie	JEUNES 1*	JEUNES 2*	XXS Jeunes**	XS Jeunes**	S Jeunes**	
TRIATHLON & CROSS TRIATHLON	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	250 m	400 m	750 m
	Cyclisme	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
	Course à pied	500 à 1000 m	1 000 à 1500 m	1 500 m	2,5 km	5 km
DUATHLON & CROSS DUATHLON	Course à pied	500 m	1000 m	1 500 m	2,5 km	5 km
	Cyclisme	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1,5 km	2,5 km
AQUATHLON	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	300 m	500 m	1 000 m
	Course à pied	500 à 1000 m	1 000 à 1500 m	1 500 m	2,5 km	5 km
BIKE & RUN	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	> à 30' et < 45'	> à 45' et < 1h15
SWIMRUN	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	> 3 km et < 5 km	> 5 km et < 12,5 km
SWIMBIKE	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	300 m	500 m	1 000 m
	Vélo	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
TRIATHLON & DUATHLON DES NEIGES	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	/	/
RAID	Durée**	< 2h	< 3h	< 4h	/	/

DISTANCES OFFICIELLES OPEN								
DISTANCES		XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation	250 m	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	6 Km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	6 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km	
	Cyclisme	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	750 m	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	6 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	750 m	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATHLON	Natation	300 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	-
SWIMBIKE	Natation	300 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Cyclisme	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
BIKE & RUN	Durée mini*		> à 0h30	>à 0h45	> à 1h15	> à 2h		
	Durée maxi*	< à 0h35	< à 0h45	< à 1h15	< à 2h			
TRIATHLON DES NEIGES	Course à pied	< à 0h35	2 km	4 km	8 km			
	Cyclisme		3,5 km	7 km	14 km			
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km			
DUATHLON DES NEIGES	Course à pied	< à 0h35	2 km	4 km	8 km			
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km			
	Course à pied		2 km	4 km	8 km			
RAID	Durée mini**		> à 3 h	> 5h	> 7h	> 12h	> 24h	> 36h
	Durée maxi**	< à 4h	< 5 h	< 7h	< 12h	< 24h	< 36h	
SWIMRUN	Distance mini		> à 3 km	> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< à 0h35'	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
CYCLATHLON / VETATHLON	Vélo	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	-
	Course à pied	1,5 km	4 km	7,5 km	15 km	30 km	40 km	-

Extrait de la réglementation sportive FFTRI 2026

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	1921 à 1956	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	75-79	1976 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.														