

20^{ème} TRIATHLON de MONTELIMAR

Dimanche 27 avril 2025

CLM par équipe

Relais (à 2 ou à 3)

Paratriathlon

(individuel ou en relais)



700 m
en piscine

20 km

5 km



Nouveauté

Tri for kids

(3 formats : 6-9 ans, 8-11 ans et 10-13 ans)



Informations et inscriptions:

www.montelimar-triathlon.fr

Limite d'inscription:

24 avril 2025

Accessible aux licenciés ou non licenciés



Pour 2025, le choix de la nouveauté et de l'avenir !

Cette année, pour permettre à tous les jeunes licenciés ou non, de pouvoir participer à un triathlon adapté à leur catégorie tout en restant dans la région, nous avons décidé de lancer 3 courses : 6-9 ans, 8-11 ans et 10-13 ans. Les formats et les parcours sont donnés plus loin dans ce livret.

Le planning de course sera chargé et demandera plus de présence à nos bénévoles. **Nous devons rester stricts sur les horaires.**

Pour les plus grands, vous pouvez vous inscrire en relais sur le format S ou en équipe sur le S contre la montre si vous êtes cadets ou juniors !

Nous espérons que vous serez nombreux pour cette première pour les jeunes et pour les 20 ans de notre triathlon !

Sommaire

Accueil	Page 4
Accès	Page 4
Parking	Page 5
Covoiturage	Page 6
Hébergement	Page 6
Programme	Page 7
Règlement	Page 8
Briefing	Pages 9 et 10
Parcours	Pages 11 à 18
Ravitaillement	Page 19
Labels	Page 19
Récompenses	Page 20
Contact et inscriptions	Page 21
Partenaires	Page 22

Accueil

La zone accueil des concurrents et le village d'exposants sont situés sur **le stade Tropenas de Montélimar**.

Deux entrées sont possibles (voir plan ci-dessous) :

- Par l'avenue Jean Jaurès ou route de Marseille (entrée principale).
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 27 avril.



Accès

Depuis le sud et l'A7 Sortie Montélimar Sud

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point de Décathlon, prendre tout droit.
- Au rond-point de Mc Donald, prendre tout droit, direction Montélimar centre.
- Au feu, tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

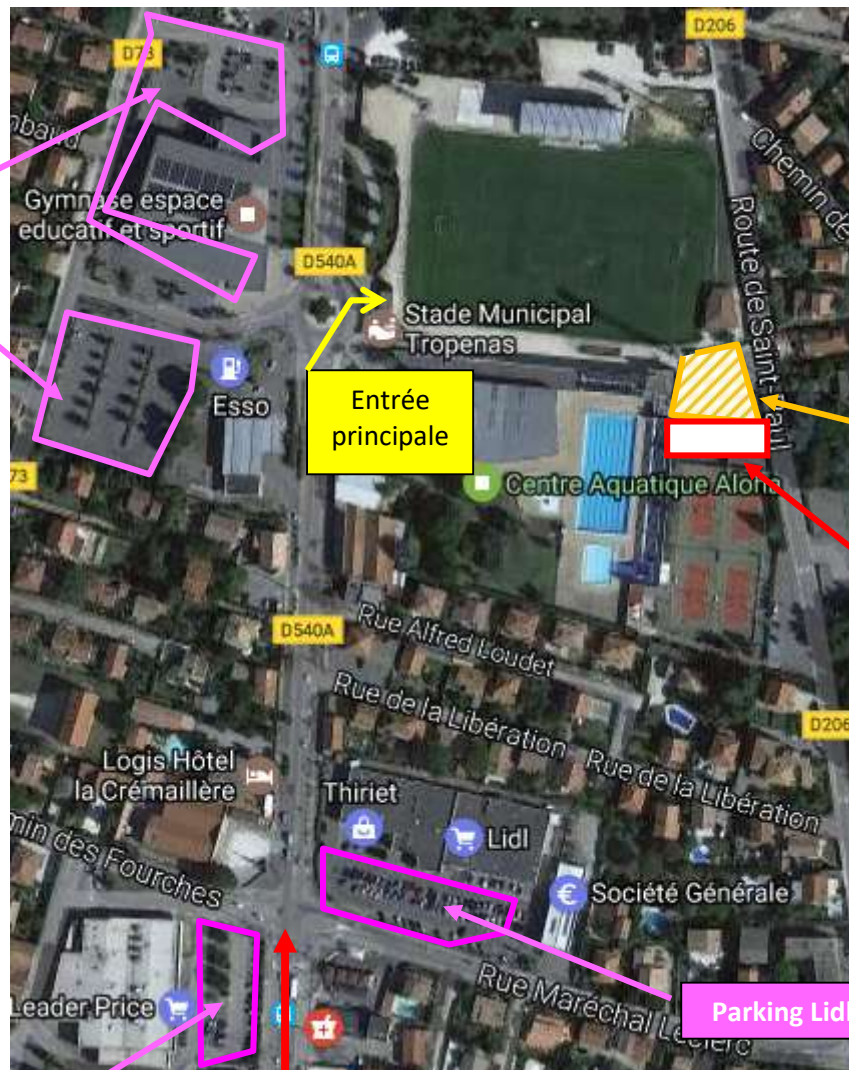
Depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

Parking

Plusieurs parking gratuits sont disponibles près de l'entrée du stade, avenue J. Jaurès (voir plan).

- Parking de l'espace éducatif et sportif (EES)
- Parking du centre commercial Lidl - Thiriet.



Parking EES

Entrée principale

Parking organisation et paratriathlon

Aire de transition « Jeunes »

Parking Lidl - Thiriet

Parking Leader Price

Avenue J. Jaurès
(Route de Marseille)

Covoiturage

Le covoiturage est une pratique écologique, économique et citoyenne. En partageant une voiture, passagers et conducteurs réduisent considérablement les coûts et émission de CO₂ liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.



Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site : <https://www.blablacar.fr/>

Hébergement

Le groupe Appart'City, partenaire de la fédération, possède un hôtel sur Montélimar.



1, Rue du Général Chabrilan
26200 MONTÉLIMAR
Tél : 04 75 00 38 50

Rendez-vous sur : <https://www.appartcity.com>

Autres possibilités :



14 Avenue Dion Bouton
(Proche Gustave Eiffel)
26200 MONTE LIMAR
(+33)4 75 92 00 85

<https://all.accor.com/hotel/5089/index.fr.shtml>



19 rue Jacques Giraud
26200 MONTE LIMAR
(+33)4 69 43 02 00

<https://www.montilia.fr/>

Nous vous souhaitons une bonne nuit montilienne et rendez vous au départ en pleine forme.

Programme

DIMANCHE 27 AVRIL 2025

8h30 - 9h00 : Ouverture et retrait des dossards à l'accueil, salle du 1^{er} étage du stade Tropenas.

Pour le retrait des dossards, chaque participant doit fournir une **pièce d'identité** et son **questionnaire de santé**.

Rappel : **pas d'inscription le jour de l'épreuve.**

8h30 : Ouverture du parc à vélo - Les concurrents doivent se présenter à l'entrée du parc à vélos, en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête. La circulation dans le parc à vélo se fait uniquement à pied à côté du vélo

ATTENTION !! Pour des raisons de sécurité, aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo. Une zone "dépose sacs" est mise à votre disposition à proximité de l'aire de transition.

9h15 : Fermeture du parc à vélo.

9h25 : Briefing de course au bord de la piscine

9h30 : Départ de la course **6-9 ans**.

9h50 : Départ des courses **8-11ans** et **10-13 ans**.

10h45 : Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres et **réouverture du parc à vélos** pour récupérer vos affaires.

Règlement

- **Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.**
- Dans le cadre du développement durable, un seul dossard sera remis par participant. L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
- Le **bonnet de bain ne sera pas fourni**. Prévoir votre propre bonnet.
- Le **transpondeur** sera porté au-dessus de la **cheville gauche**.

Attention :

Le bracelet numéroté remplace le marquage sur le corps. Il **doit être mis autour d'un poignet**.



- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo.**
- Toute aide extérieure est interdite, de même que l'aspiration abri entre 2 coureurs.
- Vous pouvez trouver **les règles spécifiques d'arbitrage à respecter** lors de ce type d'épreuve en suivant les liens suivants :
<https://drive.google.com/file/d/1289KmBNr2oW4ZTuk5mgwMglhkhszOTdQ/view>

Briefing d'avant course

Ce briefing est **valable pour les 3 courses « Jeunes »**.

Pour la partie « Vélo », **VTT ou vélos de course sont autorisés**.

Natation :

- Elle se déroulera dans un joli bassin de 50m chauffé. La température de l'eau étant supérieure à 24 °, la **combinaison est interdite**.
- Les concurrents se placeront en face de leur ligne, indiquée sur un tableau au niveau de la chambre d'appel (porte entre le bassin intérieur et le bassin extérieur) et au minimum 5' avant leur départ.
- Le **comptage** des aller-retours en natation (pour les 10-13 ans) est **sous la responsabilité du nageur**, même si l'organisateur vérifie le comptage.
- **Les départs** seront donnés au coup de sifflet par le responsable natation.
- Enfin, les spectateurs sont autorisés à venir encourager les enfants au bord du bassin (hors zone de départ). **Seul impératif accéder à la plage pieds nus**.

Transition Natation/vélo :

- Une fois sortis de l'eau, vous rejoindrez le parc à vélos par un passage fermé au public. Attention de ne pas glisser dans les escaliers.

Parcours vélo :

- Vous partirez à vélo (VTT ou vélo de route) sur une route de bonne qualité sans dénivelé.
- Le parcours est **fermé à la circulation**. Vous devez impérativement **respecter le code de la route**, ne pas prendre les ronds-points à l'envers. Merci également d'utiliser les couloirs cyclistes lorsqu'ils sont présents.
- Nous avons placé des bénévoles à tous les carrefours ou ronds-points importants, toutefois prudence à l'abord des routes secondaires ou chemins non protégés.

Transition vélo/CAP :

- La **zone de pénalité** est placée avant le passage du SAS d'arrivée Vélo.
- Vous emprunterez le couloir créé **pour le respect de la distance et du sens de circulation dans le parc**.

- Si vous êtes sanctionnés par **un carton bleu**, vous devrez effectuer votre pénalité dans la zone de pénalité prévue à cet effet (**avant le SAS d'arrivée vélo**).
- Suivre le couloir « sortie CAP » pour sortir (à gauche).

CAP :

- Vous voici sur un parcours quasiment plat dans les rues voisines de la piscine, fermées à la circulation.
- En l'absence de bénévoles ou en cas de doutes, **suivez les flèches de couleur orange au sol**.
- Au niveau du demi-tour sera installé un point de contrôle des dossards.
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, nous récupérerons vos puces. Vous pourrez alors vous alimenter au ravitaillement final et, pour ceux qui ont un gros appétit, à la buvette (sandwichs, merguez, crêpes toutes fraîches au sucre ou au nutella, ...). Vous pourrez également prendre votre douche sous les tribunes du stade Tropenas (et non à la piscine).

Dernière précision : ne **laisser aucun effet personnel sur les gradins de la piscine**, car à 15h30, nous devons restituer la piscine. Vous pouvez donc stocker vos affaires soit dans la zone sacs, soit dans les tribunes du stade Tropenas, soit dans les vestiaires du stade Tropenas.

Bonne course !!!

Parcours

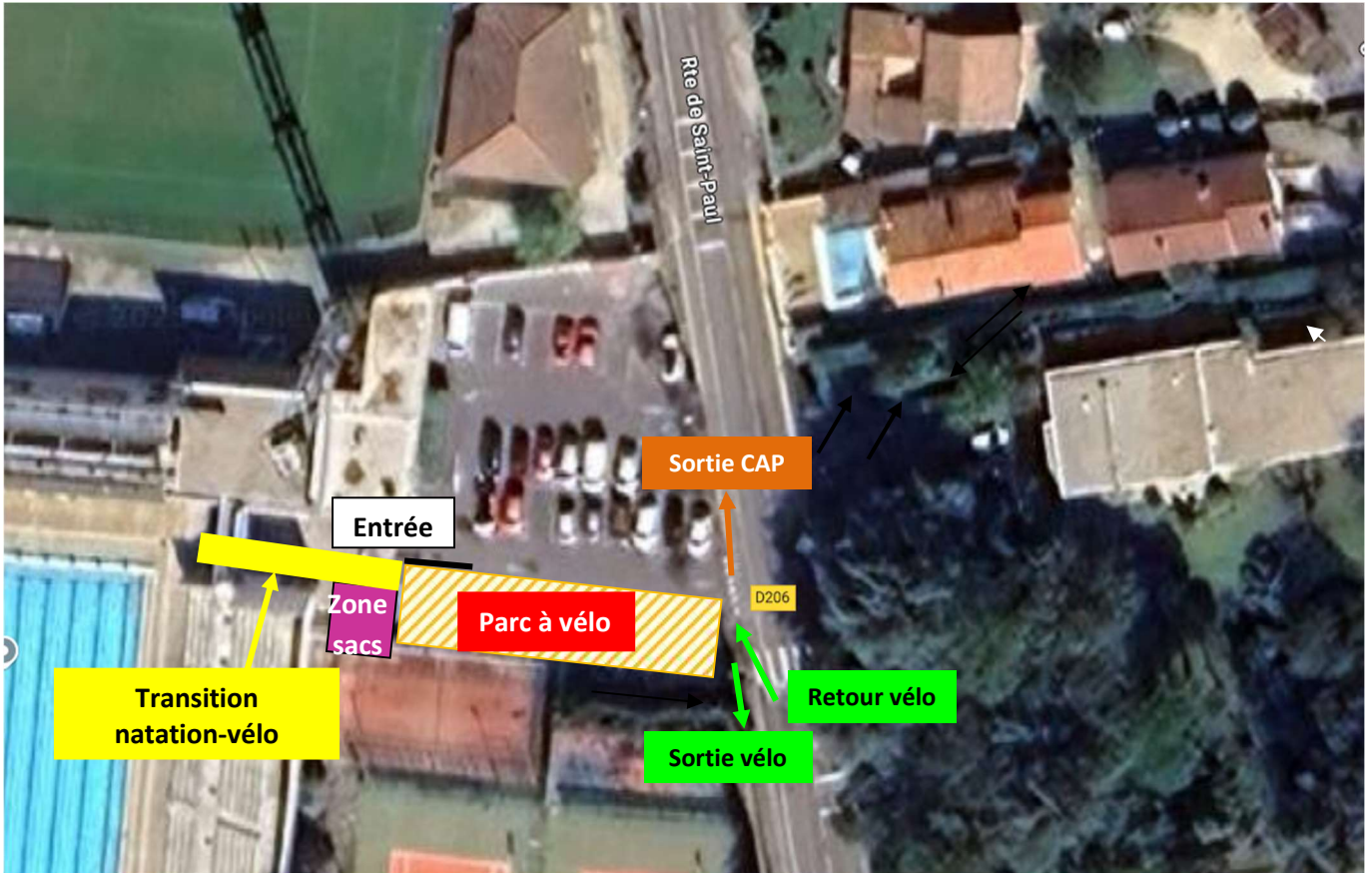


+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP





Aire de transition



Parcours 6-9 ans

L'épreuve se décompose comme suit :

- 50 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 1 km de vélo sur route ouverte
- 500 m de course à pied



1 km de vélo sur route fermée





500 m de course à pied sur route



Parcours 8-11 ans

L'épreuve se décompose comme suit :

- 100 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 2 km de vélo sur route ouverte
- 1000 m de course à pied



2 km de vélo sur route fermée





1000 m de course à pied sur route



Parcours 10-13 ans

L'épreuve se décompose comme suit :

- 200 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 4 km de vélo sur route ouverte (2 boucles de 2 km)
- 1500 m de course à pied



4 km de vélo sur route fermée





1500 m de course à pied sur route



Ravitaillements

Pas de ravitaillement sur la course.

Ravitaillement à l'arrivée : un ravitaillement sera mis à disposition dans l'aire d'arrivée afin de pouvoir récupérer, et échanger également avec les autres triathlètes.

Rappel :



Durant l'épreuve, il est strictement interdit de jeter les gels et autres déchets hors des zones de propreté prévues à cet effet.

Faites un effort pour la nature ! SOUS PEINE DE SANCTIONS ARBITRALES !

Labels

A circular logo with the text 'TRIATHLON DURABLE' around the top edge. Inside the circle, there is a stylized green leaf or plant design.	<ul style="list-style-type: none">• Label Développement durable 2 étoiles• Don de 1 € par participant à une association caritative <p>Notre charte sur le développement durable est disponible sur notre site.</p>
A circular logo with the text 'LABEL' at the top, 'Mixité' in a large, stylized font in the center, and 'TRIATHLON' at the bottom. There is a stylized 'M' shape behind the text.	<ul style="list-style-type: none">• Départ des féminines dans des couloirs réservés• Lots équitables
A colorful logo with the text 'para triathlon' in large, bold letters. Below it, the text 'Un sport accessible à tous!' is written in a smaller font. There is a stylized figure of a person in motion.	<ul style="list-style-type: none">• Parcours adaptés à toutes les classifications

Récompenses

Courses "Jeunes"

6-9 ans			8-11 ans		
1ère Fille	2ème Fille	3ème Fille	1ère Fille	2ème Fille	3ème Fille
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau	Trophée + lot	Cadeau	Cadeau
1er Garçon	2ème Garçon	3ème Garçon	1er Garçon	2ème Garçon	3ème Garçon
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau	Trophée + lot	Cadeau	Cadeau
10-13 ans					
1ère Fille	2ème Fille	3ème Fille			
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau			
1er Garçon	2ème Garçon	3ème Garçon			
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau			



Un cadeau de bienvenue sera offert à tous les participants lors du retrait des dossards.

Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de productions locales

Contact et inscriptions

Contact :

Stéphane PICARD - 8, chemin de beusseret - 26200 MONTELMAR
Courriel : montelitri2016@gmail.com

Inscriptions :

L'inscription à l'épreuve implique l'adhésion aux règlements de la FFTRI disponible sur le site de la ligue AuRA : <https://www.auratriathlon.fr/>

Elles sont ouvertes aux enfants nés entre 2013 et 2018.

Les participants non licencié FFTRI devront remplir un questionnaire de santé (disponible lors de l'inscription en ligne) et s'acquitter d'un pass compétition (assurance à la journée).

Un non-licencié FFTRI mineur devra fournir une autorisation parentale.

➤ **Pour s'inscrire :**

<https://www.sportsnconnect.com/calendrier-evenements/view/25702/triathlon-de-montelimar>

➤ **Fin des inscriptions le 24/04/2025 à minuit.**

1 € par équipier sera reversé à l'association « **Une main pour demain** » qui soutient les familles ukrainiennes en France touchées par la guerre.
(<https://www.umpd.org/fr>)



(Une caution de **1 euro** vous est demandée, lors de l'inscription, pour un **gobelet Ecocup**. Le gobelet vous sera remis **à la fin de la course**, lors de la récupération de la puce chronométrage. Vous pourrez le rendre et **récupérer votre caution** soit à la buvette soit au ravitaillement final.

Nos partenaires



Montélimar
Agglomération
RHÔNE & PROVENCE

- L A
D R O
M E -

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



FERME CHAPUS
en Bio depuis 1971
PRODUCTEUR DE LEGUMES & FRUITS
BIO ST-PRIX
PRODUITS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-01   RCS 399 907 005

