

BRIEFING TRIATHLON XL

**JE VOIS
LA VIE EN
VOSGES**

VAN RYSEL

Bienvenue sur le Triathlon de Gérardmer.

Vous trouverez ci-dessous les consignes relatives à la course.

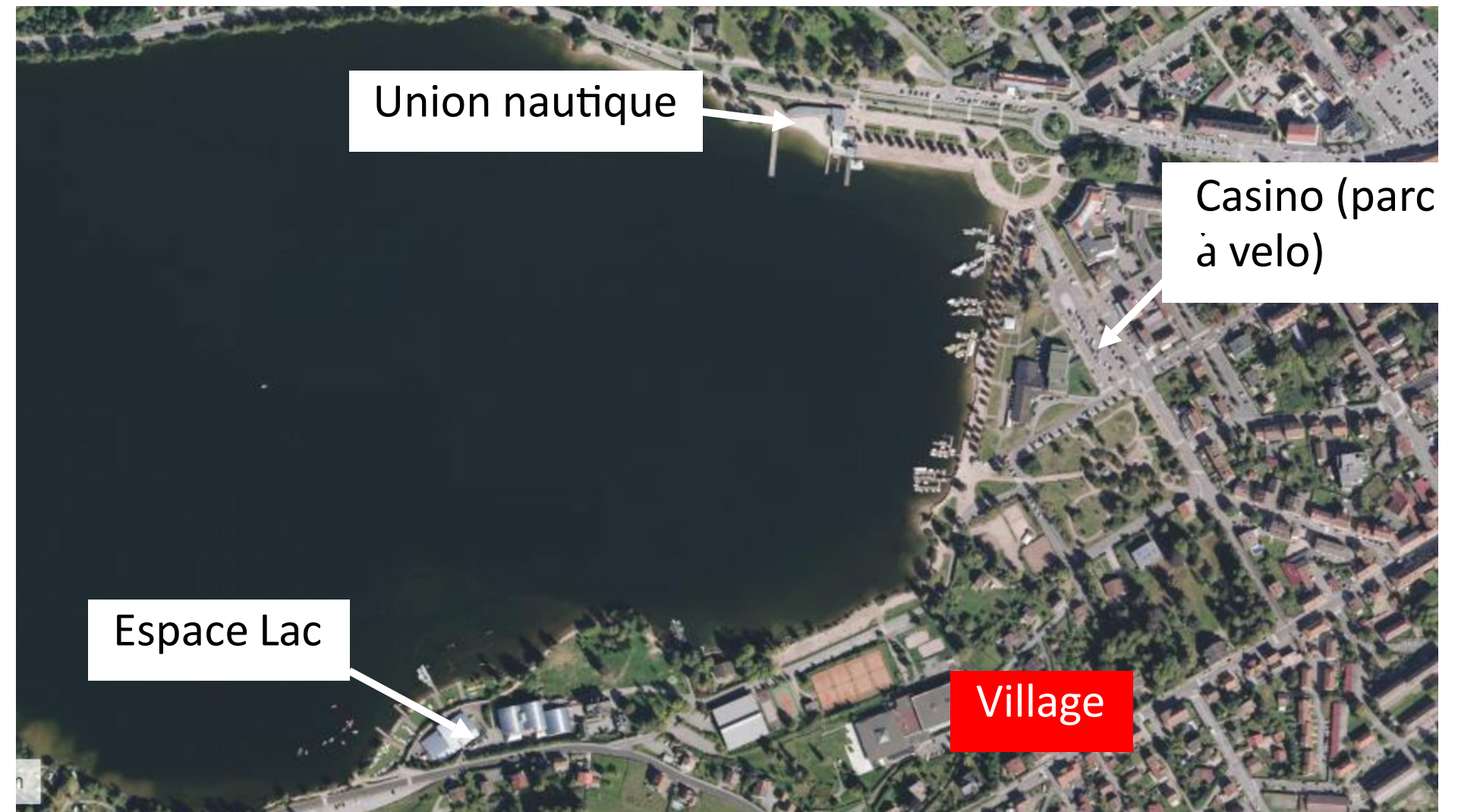
Si vous souhaitez nager dans le lac les jours précédents l'épreuve, il vous est demandé de nager côté sud (côté ligne d'arrivée), la partie nord est réservée à la pratique de l'aviron.

Bonne lecture et Bonne course !

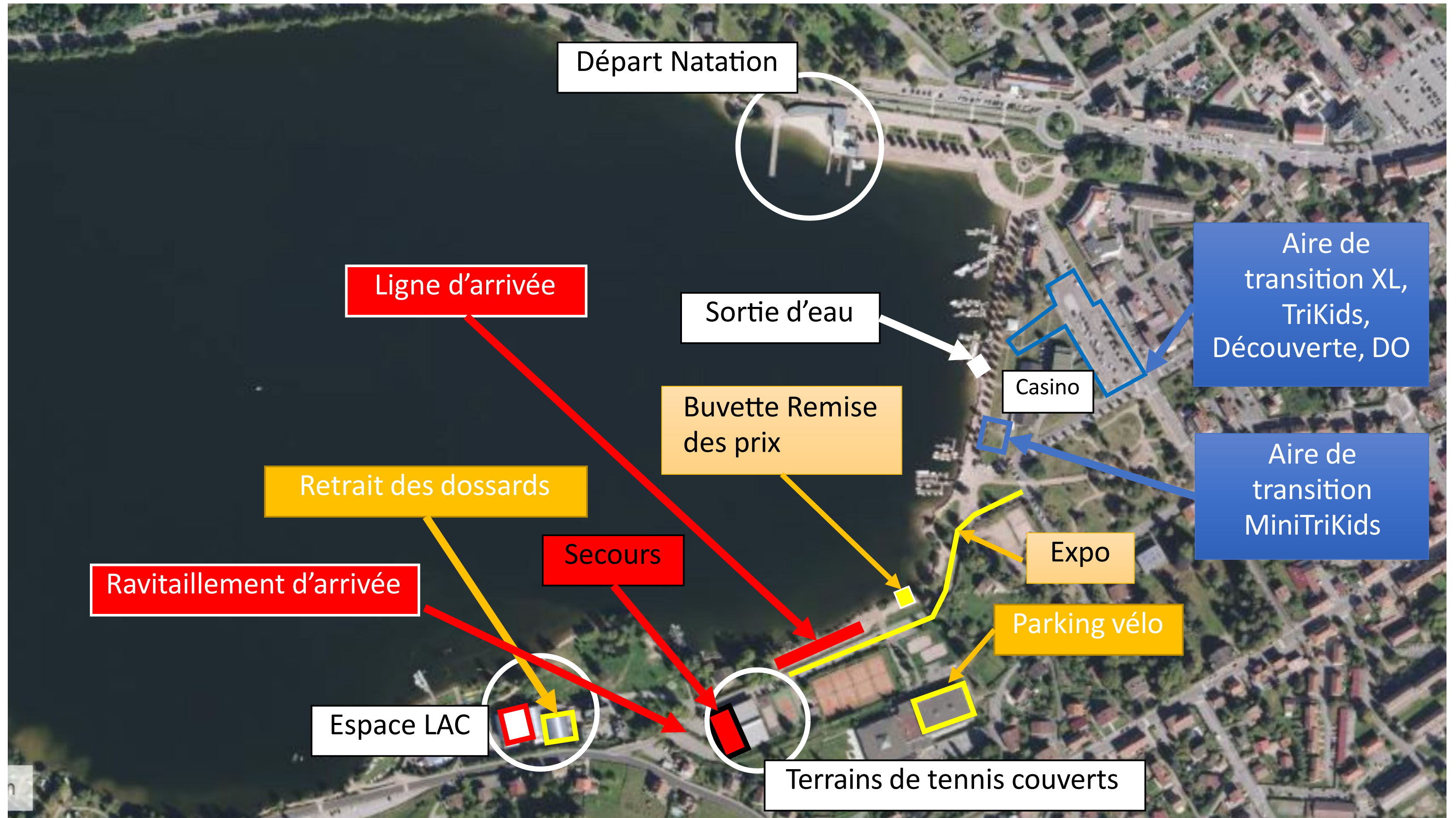
TRIATHLON
DE GERARDMER

Programme

- **Jeudi 3 septembre 2026**
 - 14h-19h : Retrait des dossards (Espace LAC)
- **Vendredi 4 septembre 2026**
 - 9h-20h : Retrait des dossards (Espace LAC)
 - 18h-21h : Pasta Party (Espace Lac)
- **Samedi 5 septembre 2026**
 - 6h00 – 8h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)
 - **6h30 : Check-In / Ouverture de l'aire de transition (Casino)**
 - 7h45 : Ouverture de l'aire de départ (Union Nautique)
 - 8h15 : Fermeture de l'aire de transition
 - 8h30 : Fermeture de l'aire de départ
 - 8h45 : Départ du Triathlon XL (Union Nautique)
- 14h45 : Ouverture de l'aire de transition pour le retrait du matériel (dès que le dernier vélo est rentré dans l'aire de transition)
- 16h30 : Remise des prix athlètes professionnels et groupe d'âge sous le chapiteau buvette
- 17h15 : Clôture de l'épreuve
- 18h45 : Fin de surveillance de l'aire de transition – L'organisation n'est plus responsable de votre matériel.



Plan du site



Retrait des dossards

- Le retrait des dossards s'effectue le jeudi de 14h à 19h, le vendredi de 9h à 20 h et le samedi de 6h00 à 8h00, à l'Espace Lac.
- Le retrait s'effectue obligatoirement par le concurrent lui-même, sans exception.
- Si votre dossier est incomplet (**orange dans NJUKO**) veuillez vous rendre au bureau de l'organisation (Villa Monplaisir) pour compléter votre dossier. Si votre dossier est **complet**, rendez-vous à l'Espace Lac pour retirer votre dossard.
- Présentez votre bon de retrait avec le QR Code (envoyé par courriel), avec votre numéro de dossard, et présenter obligatoirement votre pièce d'identité.
- Tout athlète prenant le départ à la place d'un autre sans le déclarer à l'organisation lors du retrait des dossards n'est pas assuré par l'organisation et devra endosser toutes les responsabilités en cas de dommages à lui-même, aux autres et au matériel. En outre, toute fraude au retrait des dossards entraînera une interdiction de participer aux épreuves du Triathlon de Gérardmer pour les années suivantes.
- Un bracelet imprimé avec votre numéro de course sera apposé à votre poignet lors du retrait des dossards. Ce bracelet vous identifiera comme participant officiel au Triathlon XL et devra être porté pendant la semaine de la course. Le bracelet est obligatoire pour les déplacements sur les sites contrôlés et vous permet d'accéder à la zone de transit, aux zones d'après-course et à la pasta party. Vous ne pourrez pas retirer votre vélo et/ou votre équipement du parc à vélo après la course sans votre bracelet apposé à votre poignet. Veuillez ne pas retirer votre bracelet avant la fin de la semaine de course, afin de vous identifier comme un athlète.



Votre sac athlète

- Un dossard avec votre **prénom et des informations médicales au verso à compléter**
- **Un bonnet de natation** (couleur différente pros / groupe d'âge)
- 1 puce de chronométrage à nous remettre après la ligne d'arrivée. **Toute puce non rendue sera facturée € 100** (*en cas d'abandon, la puce est à remettre à un arbitre*)
- **3 sacs de transition** : un noir pour la natation et l'après course, un bleu pour le vélo, un rouge pour la course à pied
- **1 autocollant vélo**
- **1 autocollant casque**
- **2 tatouages numéro de dossard** : bras et jambe gauches

Fonctionnement des sacs de transition

- Dans votre **sac bleu** vélo, mettez votre matériel de vélo (casque, cuissard, lunettes, chaussettes...). Vous pouvez fixer vos chaussures de vélo sur votre vélo ou les mettre dans le **sac bleu** mais rien ne doit rester au sol au niveau de votre emplacement. Le casque doit être dans votre sac bleu et pas sur votre vélo.
- Dans votre **sac rouge**, mettez votre matériel de course à pied (baskets...).
- Dans votre **sac noir**, mettez votre matériel de natation ou directement votre tenue d'après course.
- Ainsi, vous déposez votre **sac bleu** et votre **sac rouge** sur les crochets prévus à cet effet au sein de l'aire de transition en tenue d'après-course avec vos affaires de natation dans le **sac noir**. A l'approche du départ, vous enfiler votre tenue de natation, vous mettez vos affaires d'après-course dans votre **sac noir**. Vous déposez votre **sac noir** dans les camionnettes garées devant l'entrée de l'aire de départ natation (Union nautique). Votre **sac noir** sera ramené par les bénévoles dans les terrains de tennis après l'aire d'arrivée et vous pourrez ainsi aller le chercher après votre course.
- Lorsque vous sortez de l'eau, vous prenez votre **sac bleu**, vous allez sous la tente pour vous changer (une tente femme à droite et une tente homme à gauche sont à votre disposition). Vous remettez toutes vos affaires de natation (combinaison, lunettes, bonnet...) dans ce **sac bleu**, vous déposez ce **sac bleu** à la sortie de la tente de change. Des bénévoles iront remettre ce **sac bleu** sur votre crochet. Vous allez prendre votre vélo pour faire votre segment vélo.
- Lorsque vous revenez de votre segment vélo, vous déposez uniquement votre vélo à votre emplacement. Vous allez prendre votre **sac rouge** contenant vos affaires de course à pied, vous vous changez dans la tente de change. Vous mettez vos affaires de vélo (chaussures, casque...) dans ce **sac rouge**, vous déposez ce **sac rouge** à la sortie de la tente de change. Des bénévoles iront remettre ce **sac rouge** sur votre crochet. Vous partez pour votre segment course à pied.
- Lorsque vous passez la ligne d'arrivée, vous pouvez aller chercher tout de suite votre **sac noir** contenant vos affaires d'après course ou d'abord aller au ravitaillement d'arrivée.

The background image shows a cycling event. In the foreground, a woman in a bright green vest with 'OFFICIEL' and 'ATHLON' printed on it is talking to an older man. Behind them, several cyclists are standing with their bikes. One cyclist in a red jersey and helmet is prominent in the center. Another cyclist in a blue jersey is on the right. The scene is outdoors with trees in the background.

Dépôt du matériel au parc à vélo

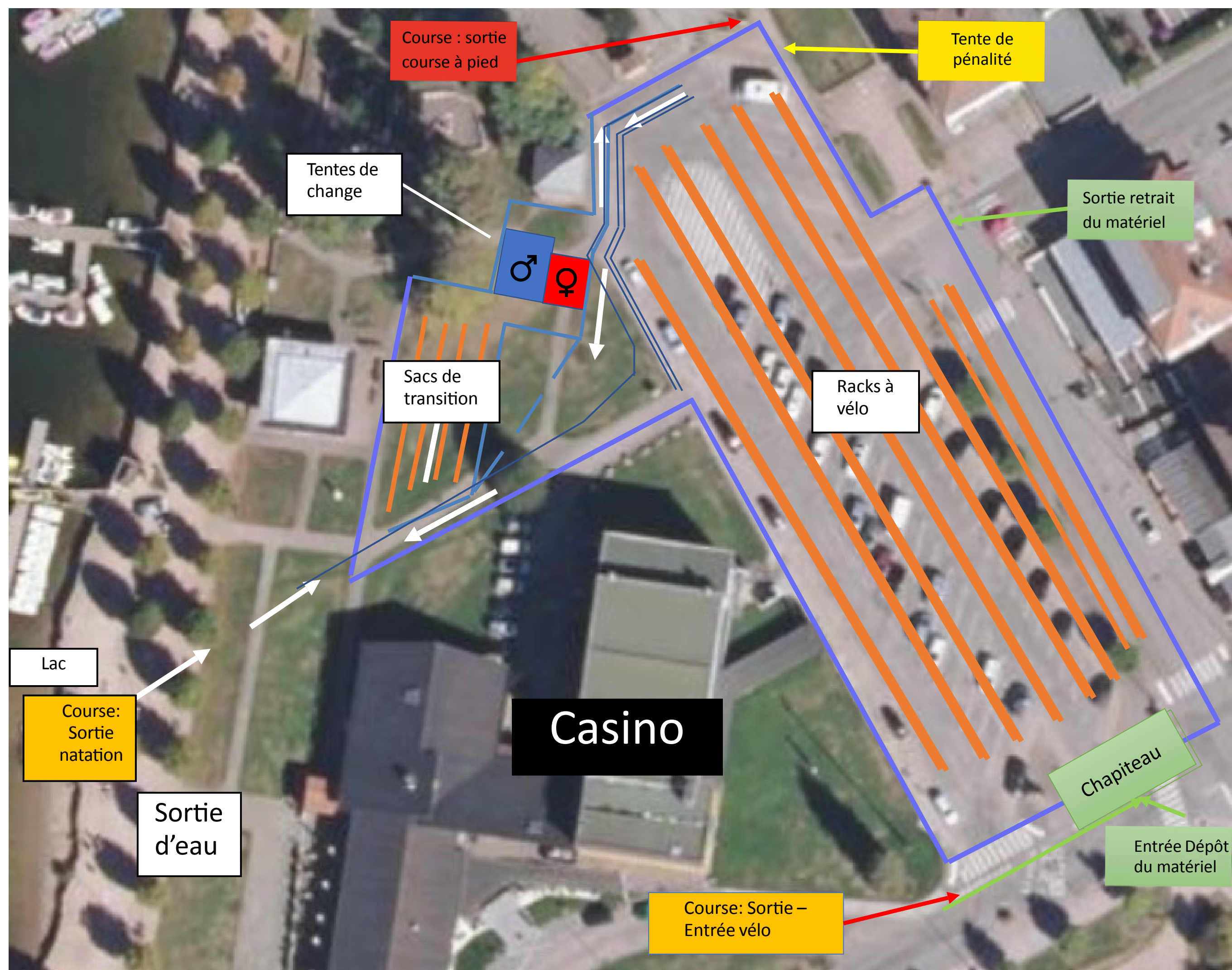
- Bracelet inviolable obligatoire à **conserver** jusqu'au retrait du matériel après la course
- **Aucun accompagnant autorisé** au sein de l'aire de transition pour des raisons de sécurité (chute de vélo...)
- **Entrée dans l'aire de transition avec le casque sur la tête et jugulaire fermée** pour vérifier vos équipements de sécurité
- Tatouages mis en place
- Autocollants à l'avant du casque et sur la tige de selle du vélo mis en place et ce jusqu'au retrait du matériel après la course
- **Rien ne doit être déposé au pied de votre vélo ou sur votre vélo qui soit susceptible de tomber** (casque, dossard...)
- Pas d'assistance pendant la course, l'athlète doit être autonome.
- **Nous vous conseillons de ne pas laisser vos GPS à la vue de tous**, mettez-le en place au dernier moment (laissez-le rangé dans votre sac jusqu'au moment de partir à vélo).

Plan de l'aire de transition

Accès à l'aire de transition

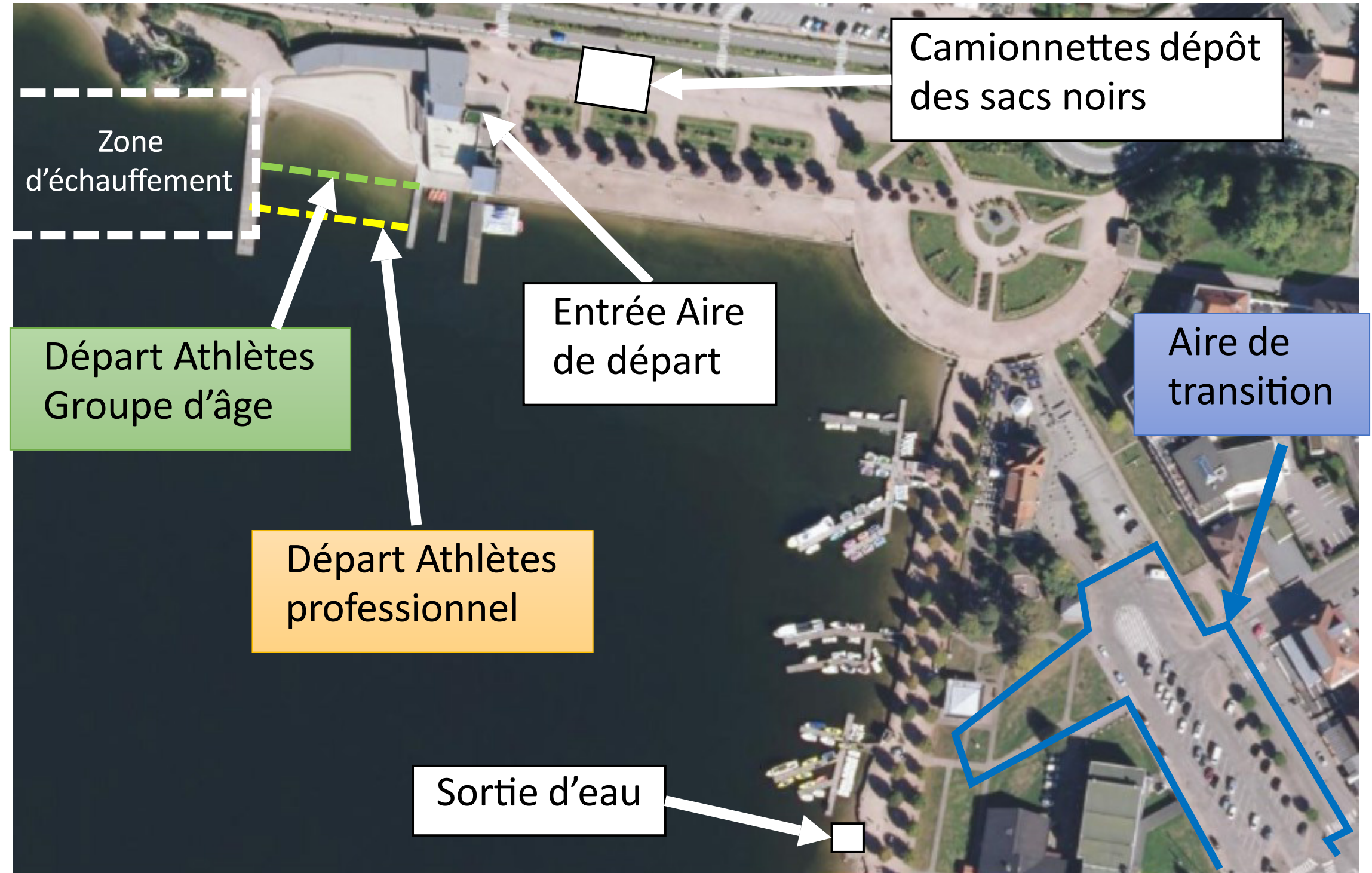
-> Dépôt des sacs et vélo
6h30-8h15 – samedi
(entrée par le chapiteau)

-> Retrait des sacs et
vélo:
14h45 – 18h - samedi
(entrée par la sortie
natation, sortie par la
rue Chanony)



Plan de l'aire de départ

- Accès à l'aire de départ : 7h45 – 8h30
- Seul l'athlète peut accéder à l'aire de départ.
- L'athlète devra présenter son bracelet inviolable.
- Dépôt du sac de transition noir dans les camionnettes garées devant l'aire de départ
- **Placement sur la ligne de départ : accès par la plage uniquement, accès par l'eau interdit.**
- Départ des athlètes professionnels 10m devant les athlètes groupe d'âge
- Départ en 1 seule vague à 8h45



Le départ se fait en une seule vague « Mass Start » : positionnez-vous en fonction de votre niveau en natation !

Parcours natation

- Port du bonnet de l'organisation obligatoire (numéro à droite)
- 1 boucle dans le lac, la première bouée se situe à 400m.
- Bouées à prendre à main droite
- Combinaison néoprène autorisée
- Combinaison à enlever dans la tente de change et pas avant pour assurer la circulation des autres athlètes.
- Les aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, gilets ou autres aides à la flottaison sont interdites.
- Temps limite: 1h10 (pris à la sortie d'eau)



Sécurité natation



Départ: Placez vous dans le sas de départ **en fonction de votre niveau natation.**

En difficulté : Crampes, fatigue, oppression, sensation de malaise...

Signalez vous aux sauveteurs en
appelant et en levant la main plusieurs fois.

En détresse : Demandez l'aide d'un concurrent à proximité et signalez vous aux sauveteurs en
appelant et en levant la main plusieurs fois.

Toute mise en sécurité dans une embarcation est définitive. L'équipe des sauveteurs nautiques
vous souhaite une bonne course

Parcours et profil du segment vélo

- 3 tours de 31,5km
- 630m de dénivelé par tour
- 2 ravitaillements par tour (km8 et km23)
- Parcours entièrement fermé à la circulation mais **le respect du code de la route reste en vigueur**
- **Il est interdit d'accompagner un athlète sur le parcours** (disqualification de l'athlète et verbalisation de l'accompagnant).

Temps limite:

Fin du 2nd tour vélo : 4h30 (13h15)

Natation + Vélo : 6h00 (14h45)



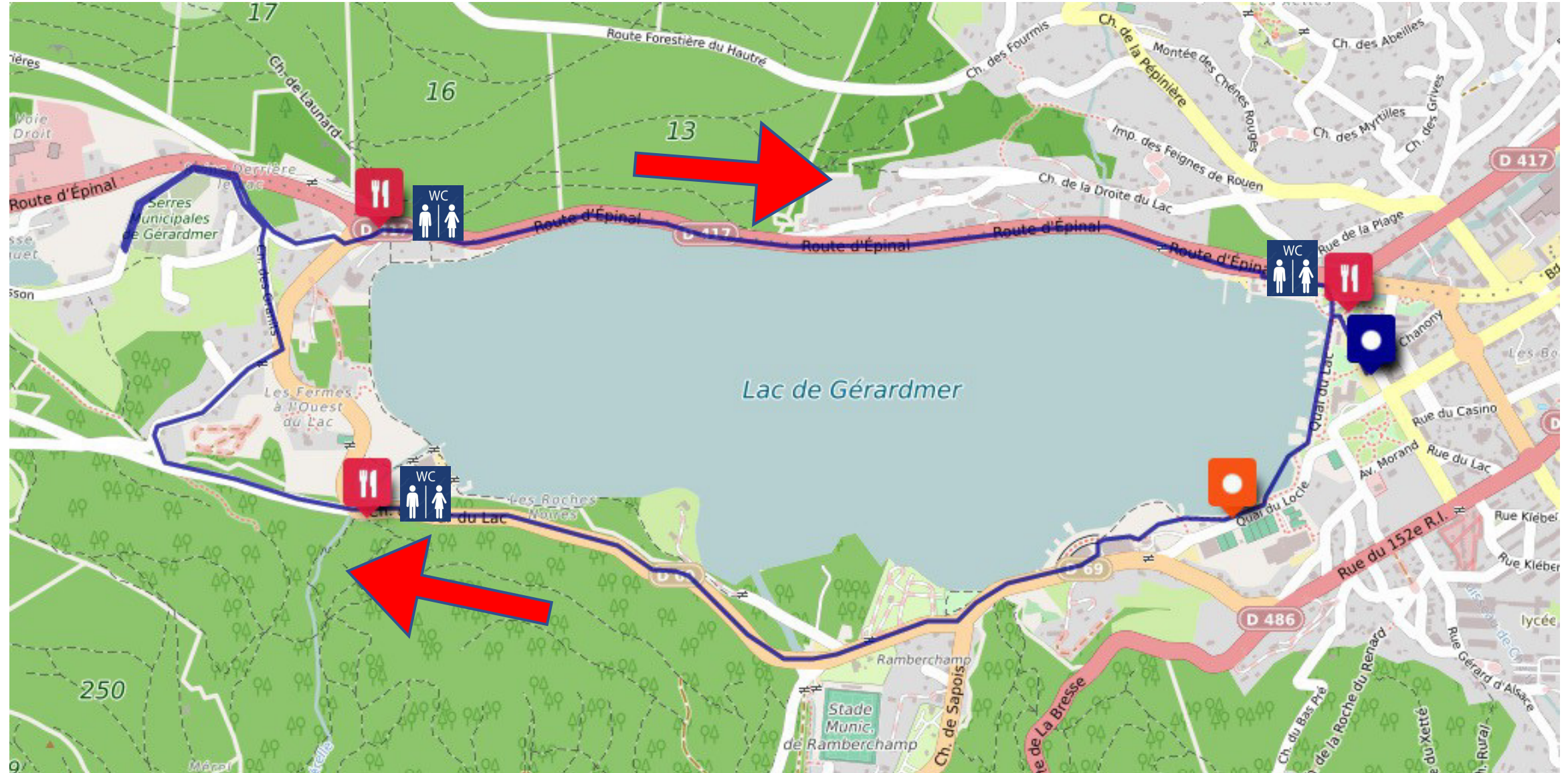
Parcours course à pied

- 3 tours de 7km
- 80 m de dénivelé par tour
- 3 ravitaillements par tour
- Il est interdit d'accompagner ou de ravitailler un athlète sur le parcours (disqualification).
- 3 chouchous vous seront remis pour compter le nombre de tour

Temps limite:

Fin du 2nd tour course à pied : 7h40 (16h25)

Fermeture de l'épreuve : 8h30 (17h15)



Le parcours est téléchargeable ici : https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/parcours-course-a-pied-triathlon-xl_345322#15/48.0702/6.8509

Ravitaillements Vélo et Course à pied

Vélo : 2 ravitaillements par tour

-> Lac de Retournemer (km12, km42, km72)

-> Col de Grosse Pierre (km23, km53, km83)

Urinoires et toilettes présents à chaque ravito CAP

Produits :

- Eau et Boisson énergétique **Décathlon** distribués en bidons de vélo
- Barres et gels énergétiques **Décathlon**
- Fruits : Bananes
- Pain d'épice

Course à pied : 3 ravitaillements par tour

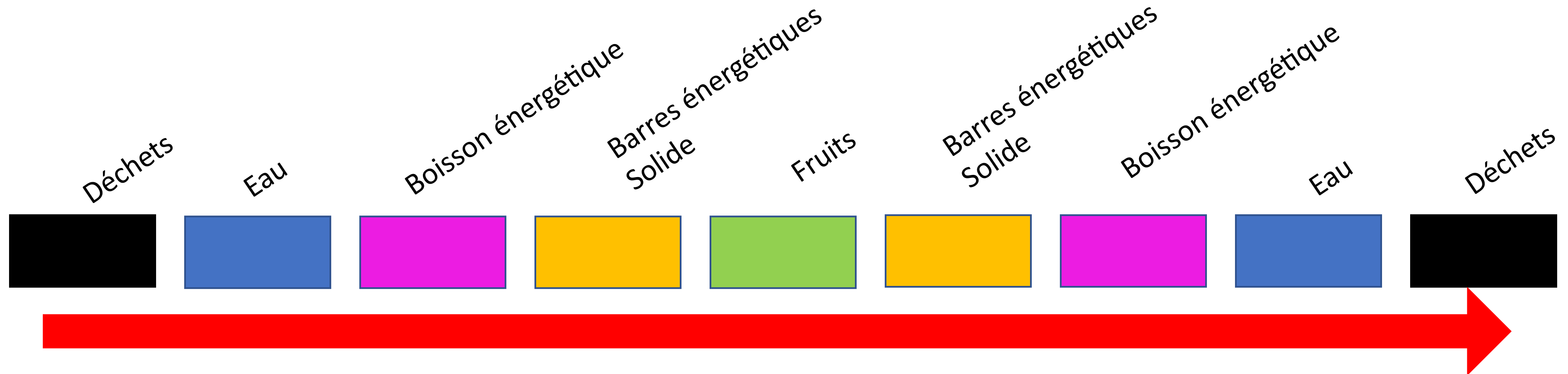
-> Lido (km2,6, km9,6, km16,6)

-> Bout du lac (km4,9, km11,9, km18,9)

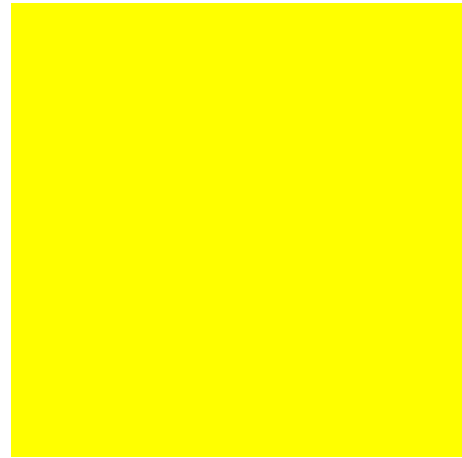
-> Quai du lac (km0, km7, km14, km21)

Produits :

- Gels et barres énergétiques **Décathlon**
- Fruits : Bananes, Oranges
- Produits salés et Pastilles de sel
- Cola
- Eau et Boisson énergétique **Décathlon**



Pénalités



Mauvais rangement de votre matériel, aide extérieure, accompagnants sur le parcours cap, sur le vélo dans l'aire de transition, ravitaillements personnels ...

1 carton jaune : Arrêt immédiat de 30 secondes devant le commissaire de course.



Drafting, Blocking, Dépassement illégal

1. carton bleu : 3mn de pénalité
2. cartons bleus : 6mn de pénalité
3. cartons bleus : Disqualification

Il est de la responsabilité de l'athlète d'effectuer ses pénalités dans la tente de pénalité située dans le parc à vélo au niveau sortie course à pied de l'aire de transition.



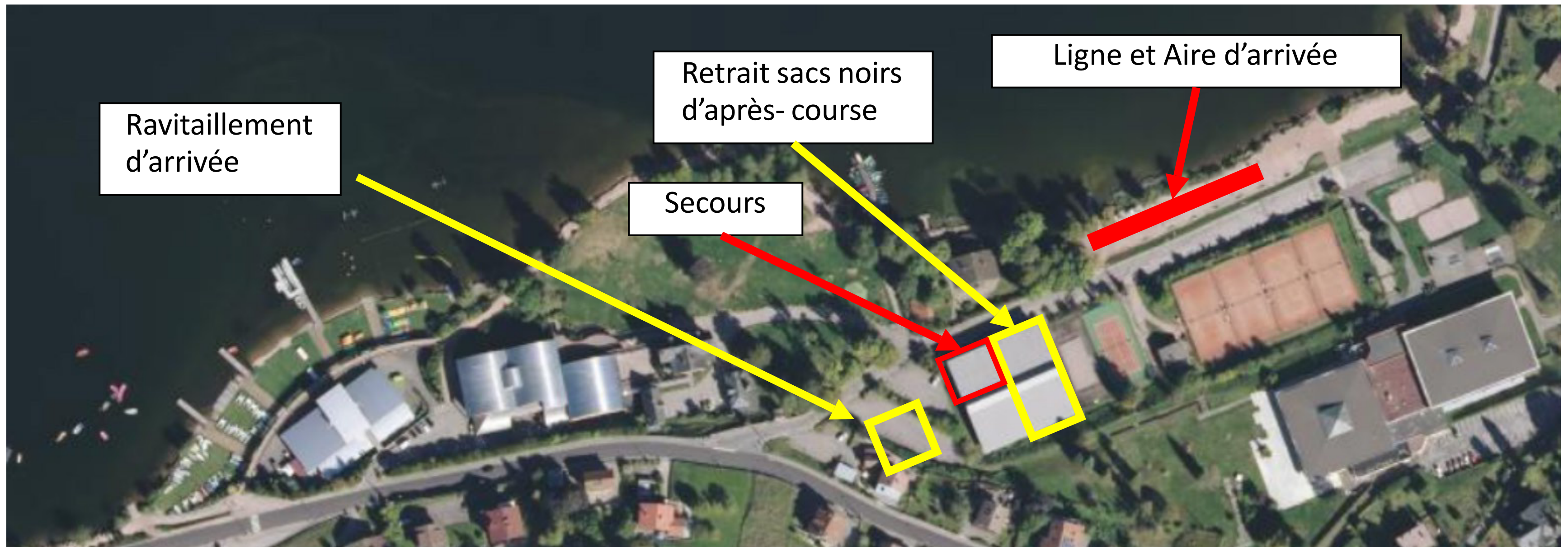
Faute grave, intentionnelle telle que comportement dangereux pour soi ou pour les autres, irrespect, jets de déchets intentionnels en dehors des zones de ravitaillement
Ravitaillement hors zones et aide extérieur

1 carton rouge : Disqualification

**Si l'athlète n'effectue pas ses pénalités, il sera disqualifié.
Aucune protestation n'est autorisée contre une décision des commissaires de course.**

Zone d'arrivée

- > Après leur course, tous les athlètes ont accès au ravitaillement d'arrivée dans le chapiteau situé sur les parkings après les secours.
- > Pas de famille ou d'accompagnateurs dans la zone d'arrivée et au ravitaillement d'arrivée.
- > Récupération de votre **sac noir** contenant vos affaires d'après-course dans les terrains de tennis couverts, avant ou après votre ravitaillement



Remise des prix et récompenses

Samedi 5 septembre à 16h30 sous le chapiteau buvette

Remise de récompenses :

- > 5 premiers athlètes professionnels
- > Podium femmes et hommes de chaque groupe d'âge

Chaque gagnant en catégorie d'âge recevra une paire de running Diadora et sera invité à l'édition 2027 du Triathlon XL.

Retrait du matériel

Accès sur présentation de votre bracelet inviolable

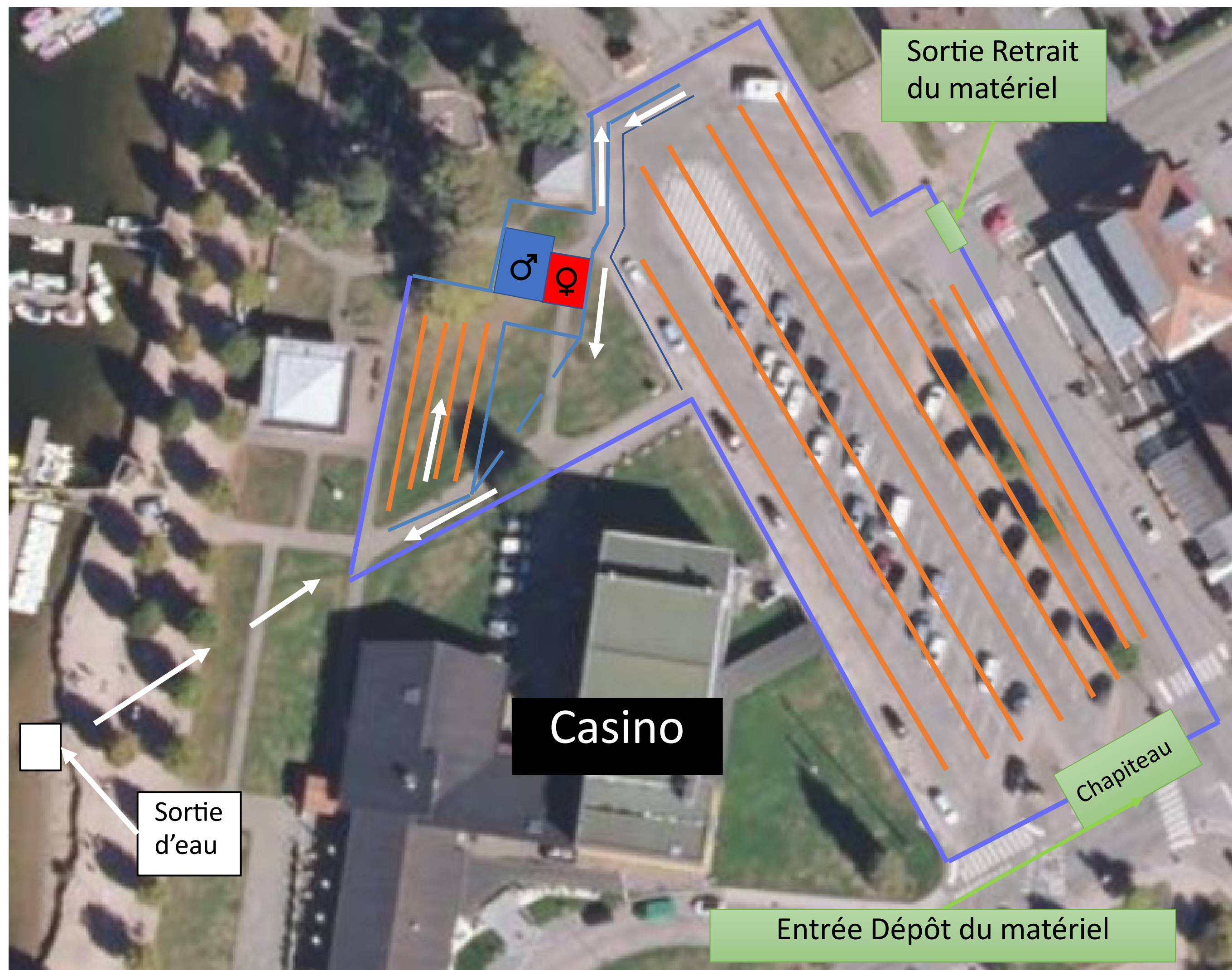
Tout votre matériel doit être sorti en seule fois

Pas de famille, d'enfants ou d'accompagnateurs dans la zone de transition pour des raisons de sécurité (risque de chute de vélo, nous permet de garantir la sécurité de votre matériel ...)

Présentez-vous du côté de l'entrée natation et vous ressortirez par la rue de Chanony.

A la sortie, nous contrôlerons l'adéquation entre votre bracelet et le marquage de votre matériel.

Horaire : 14h45 – 18h45, merci de respecter ses horaires pour ne pas mobiliser nos bénévoles plus que de mesure



Règlement

- Les athlètes doivent se respecter entre eux. Tout comportement jugé anti-sportif ou dangereux fera l'objet d'une disqualification immédiate.
- Il est interdit d'utiliser des radios, téléphone portable, lecteur MP3, baladeur, écouteur quelque soit le segment natation, vélo ou course à pied.
- Le dossard et les autocollants de chaque athlète doivent être parfaitement visibles (non pliés et non coupés). Le dossard doit être porté dans le dos sur le vélo, devant en course à pied. Toute modification du dossard est strictement interdite. Le dossard n'est pas obligatoire sur le segment natation.
- Sur l'ensemble de l'épreuve, l'athlète ne peut pas être accompagné par quelque personne que ce soit. Aucune aide extérieure n'est autorisée. Particulièrement, la parcours est uniquement réservé aux athlètes : aucun accompagnant ne peut être sur le parcours avec l'athlète ni en vélo, ni à pied, que cela soit sur le parcours vélo ou le parcours course à pied.
- Les déchets doivent être laissés au niveau des ravitaillements dans les zones prévues à cet effet (début et fin)
- Toute aide extérieure est interdite. Par exemple, un ami ne peut pas vous donner un gel le long du parcours, ni au niveau d'un ravitaillement de l'organisation, ni récupérer votre veste le long du parcours.
- Natation : Combinaison néoprène obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C. Combinaison néoprène interdite si la température de l'eau est supérieure à 24,6°C. Swim skin autorisée si la combinaison n'est pas obligatoire.
- Natation : Combinaison à enlever dans la tente de change et pas avant, pour faciliter la circulation des athlètes en sortie d'eau.
- Natation : Les aides artificielles, plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, gilets ou autres aides à la flottaison sont interdites.

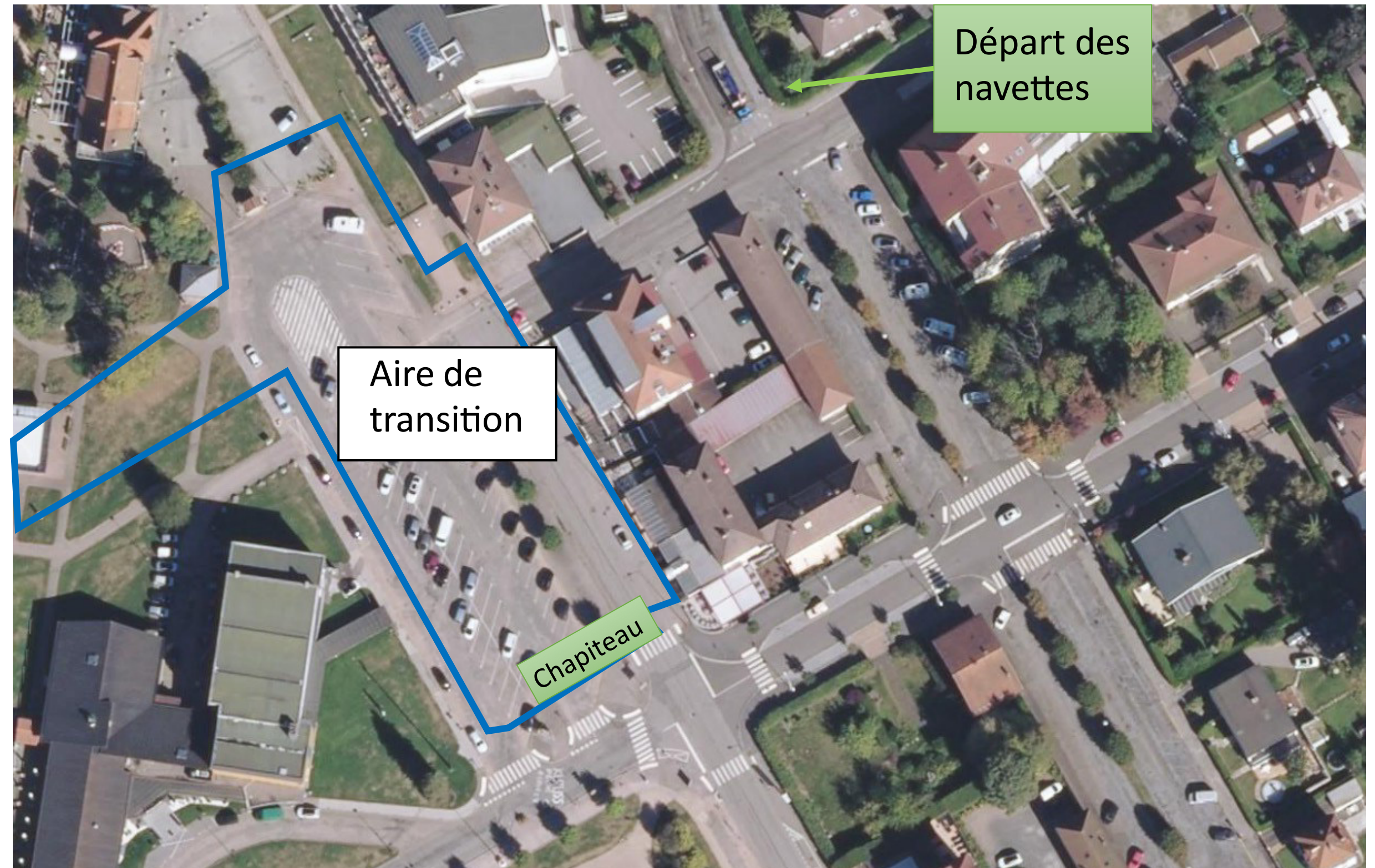
Règlement

- Vélo : La montée de vélo se fait après la ligne marquée au sol et la descente de vélo se fait avant la ligne d'entrée de l'aire de transition marquée au sol.
- Vélo : Le parcours est entièrement fermé à la circulation mais les athlètes doivent toujours rouler à droite de la route et doivent respecter le code de la route (par exemple pour faciliter la circulation des véhicules de secours).
- Vélo : Le drafting est interdit: la distance minimale entre les vélos est de 12m, se mesurant entre la roue avant du vélo et la roue avant du vélo qui le suit. Le non-respect de cette règle entraîne un carton bleu correspondant à une pénalité de temps (3'). L'athlète doit obligatoirement s'arrêter à la tente de pénalité se situant dans l'aire de transition, au niveau de la sortie course à pied.
- Vélo : Dépassement illégal : l'athlète qui double a 25'' pour effectuer sa manœuvre. L'athlète ayant été doublé, doit se laisser distancer en maximum 25 secondes afin de respecter la distance minimum de 12m.
- Vélo : Blocking : Bien conserver sa droite pour favoriser et faciliter les dépassements, notamment des athlètes en tête de course.
- Vélo : Les athlètes peuvent réparer leur vélo uniquement avec leurs propres outils et pièces de rechange.
- Vélo : Le port du casque est obligatoire sur l'ensemble du parcours vélo et la jugulaire du casque doit rester fermée jusqu'au dépôt du vélo dans l'aire de transition

Supporters:

Navettes pour les spectateurs du Triathlon XL

- Encouragez vos athlètes dans la Côte du Poli !
- Nous mettons à disposition une navette gratuite pour les spectateurs qui vous emmènera dans la Côte du Poli.
- 1^{ère} navette à 8h10, Rotation toutes les 10mn
- Le point de prise en charge est à l'intersection de l'Avenue du 19 novembre / Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny.



Supporters

Parking vélo à la patinoire

- Venez à vélo sur l'expo et garer votre vélo au parking vélo installé sur la patinoire – couverte - de Gérardmer !
- La patinoire de Gérardmer est située dans le bâtiment de la piscine.
- Des bénévoles vous accueilleront et surveilleront vos vélos le temps de votre visite.
- Ouverture du parking vélo :
 - Samedi et dimanche : 7h-18h
 - Sortie impérative des vélos à 18h
- Entrée du parking vélo : côté lac, par une entrée de secours (voir plan ci-après)
- A partir de 18h, il n'y a plus de surveillance des vélos. Aucun vélo ne reste la nuit de samedi à dimanche dans le parking vélo.

Parking vélo à la patinoire de Gérardmer



Espace Lac
Retrait des
dossards

Aire d'arrivée

Accès parking vélo

Parking vélo dans
la patinoire

piscine