



# GUIDE DU TRIATHLÈTE

TRIATHLON ETAPLES SUR MER

21 SEPTEMBRE 2025

# FORMAT

- Triathlon M
  - 1500 m de natation, 43 kms de vélo et 11 kms de course à pied
  - 350 participants
  - Juniors / Séniors / Masters
  - <https://connect.garmin.com/modern/course/341953328>
- Triathlon L
  - 1500 m de natation, 78 kms de vélo et 21 kms de course à pied
  - 110 participants
  - Juniors / Séniors / Masters
  - <https://connect.garmin.com/modern/course/341955868>
- Relais
  - 40 équipes

# PROGRAMME

– Ouverture du retrait des dossards	- Samedi 20/09 de 17h à 19h à la maison de la baie - Jour de la course de 9h à 11h 15	- Samedi 20/09 de 17h à 19h à la maison de la baie - Jour de la course de 9 h à 11h15
– Clôture des inscriptions	1 semaine avant la course	1 semaine avant la course
– Ouverture de l'aire de transition	09h30	09h30
– Fermeture de l'aire de transition	12h	12h
– Exposé d'avant course (Briefing)	12h10	12h10
– Départ de la course	12h30	12h30
– Arrivée du premier concurrent	14h30	17h
– Arrivée du dernier concurrent	17h45	20h
– Clôture de la course	20h	20h
– Réouverture de l'aire de transition	15h30	15h30
– Remise des récompenses	15h30	17h

# RETRAIT DES DOSSARDS

- Le retrait des dossards s'effectuera le Samedi 22 septembre 17h – 19h et le dimanche 21 septembre de 9h à 11h15 à la maison de la Baie de Canche :  
34 Bis BD Bigot Descelers, 62630 Etaples
- Merci de vous présenter avec :
  - Votre QR code transmis lors de votre inscription
  - Votre pièce d'identité



Sans ces documents, votre dossard ne pourra pas vous être remis.

# RETRAIT DES DOSSARDS

Votre pack comprend :

- 1 dossard
- 1 puce de chronométrage : à mettre dès la natation à la cheville gauche – A rendre après le ravitaillement final et à rendre avant le ravito final
- 1 planche autocollante avec une étiquette casque, un autocollant à coller sur la tige de selle du vélo

# L'ENTRÉE AU PARC VÉLO

Le parc à vélo sera ouvert le 21 septembre 2025 de 9h30 à 12h  
Présentez-vous à l'entrée et aux arbitres, avec :

- votre puce à la cheville gauche
- vos autocollants collés sur le casque et la tige de selle
- votre casque sur la tête, jugulaire fermée
- votre vélo avec les bouchons de cintre
- votre dossard



Les arbitres vérifieront tous ces points et ne vous laisseront entrer que si tout est conforme

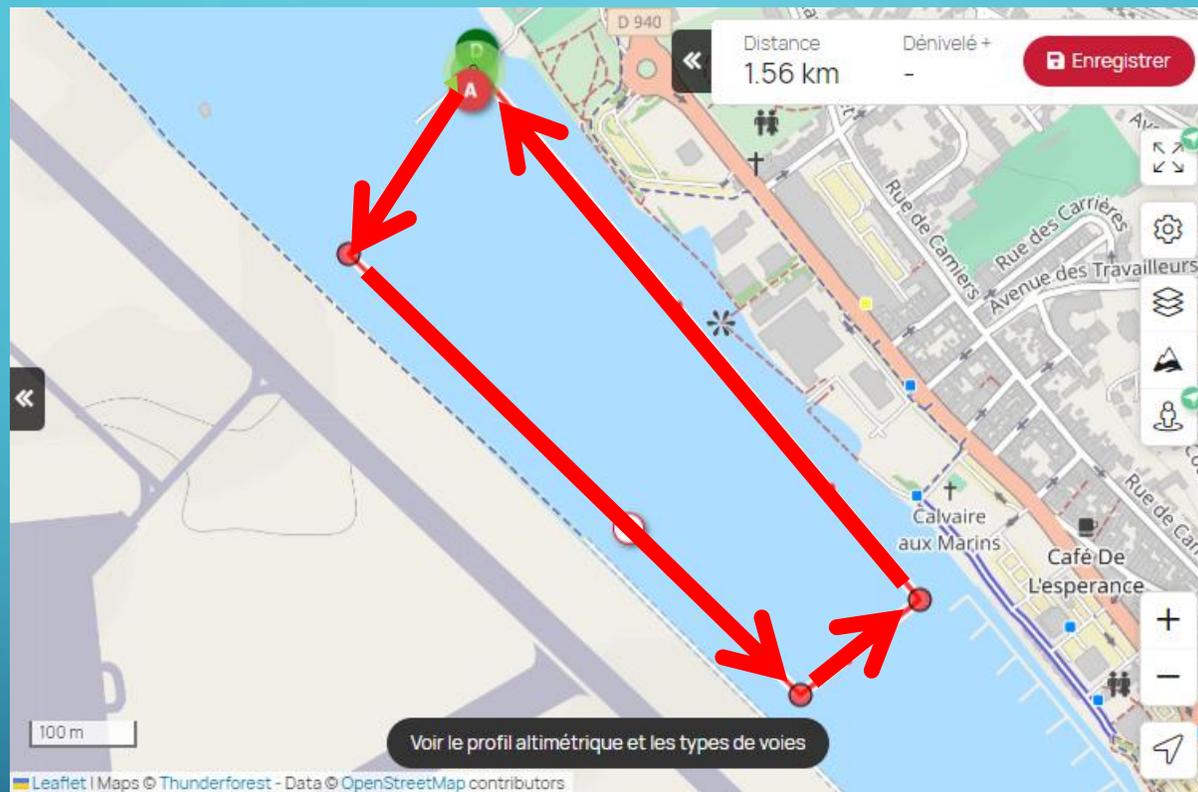
# CONSIGNES GÉNÉRALES

- aucun aide ou accompagnements extérieurs pendant la course
- Utilisation de lecteurs vidéos, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique en fonction d'écoute ou de communication interdite
- Respect impératif des zones de propreté matérialisées
- Interdit de modifier le dossard (couper, plier, masquer une partie par exemple)
- Décisions arbitrales sans appel

# LA NATATION



- Port de la combinaison autorisé si la température de l'eau est inférieure à 24 °C
- Tout autre accessoire est interdit
- Pour votre sécurité , l'accès à l'eau n'est pas autorisé avant la mise à l'eau officielle
- Départ en dehors de l'eau ( 15 mètres)
- Prendre votre bonnet, l'organisation ne fournit plus de bonnet



# TRANSITION 1

- Distance sortie d'eau – parc à vélo : 170 m
- Douche à la sortie natation. (Veillez à respecter la zone de propreté matérialisée)
- Vos affaires doivent être rangées dans un sac et déposées à l'endroit prévu à cet effet Pas de sac à côté des vélos- Interdit de se déshabiller entièrement dans le parc à vélo. Des tentes matérialisées sont à votre disposition.
- Interdit de monter sur le vélo dans l'air de transition. Possible uniquement après la ligne de matérialisation

# VELO

- L : 2 boucles , 78 km au total , Dénivelé + : 1 200 m
  - 2 ravitaillements 25<sup>ème</sup> et 65<sup>ème</sup> km
- M : 1 boucle , 43 k au total , Dénivelé + : 700 m
  - 1 ravitaillement 25<sup>ème</sup> km
- Barrière horaire Vélo : 15h30 à Lefaux pour le L (40<sup>ème</sup> km)
- Pénalités :
  - Carton jaune : avertissement seul ou remise en conformité
  - Carton bleu : présentez vous aux arbitres à la penalty box située près du parc à vélo -sinon disqualification
  - Carton rouge : disqualification –restitution du dossard à un arbitre

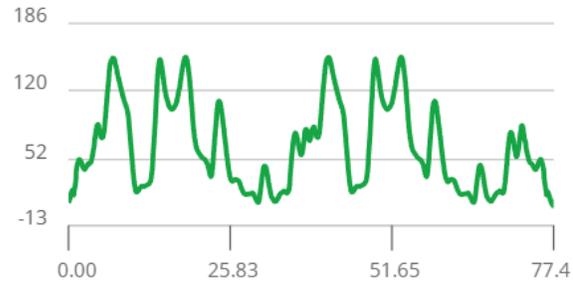


# VELO

- Port du casque obligatoire –jugulaire fermée
- Dossard visible derrière
- Respect du code de la route (routes non fermées à la circulation)
- Accompagnement et assistance interdits
- Drafting interdit (les règles de la FFTRI s'appliquent en matière de distance)
- Attention JOURNEE DU PATRIOINE ( il va y avoir du monde dans certaines communes traversées )

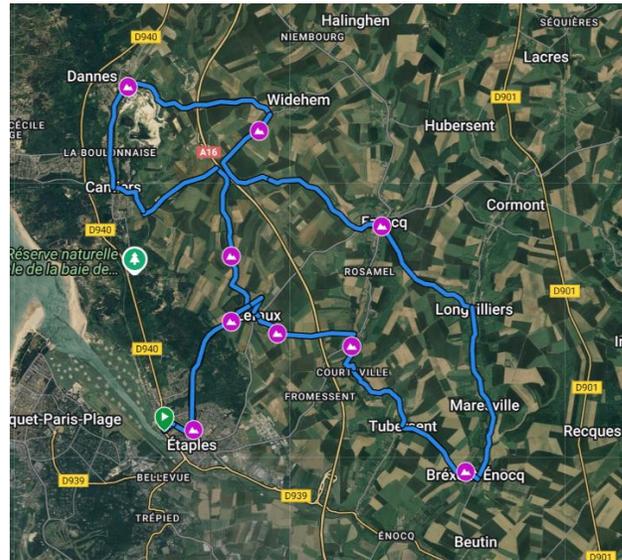
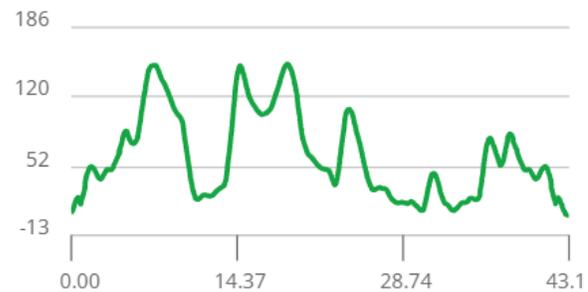
Altitude

Développer



Altitude

Développer



Merci de veiller au respect des zones de propretés matérialisées aux ravitaillements

## TRANSITION 2

- Descendez du vélo à l'endroit indiqué par un marquage au sol et la présence d'un arbitre
- Rejoignez votre emplacement pour vous changer. Vous devez porter votre casque jugulaire fermée jusqu'à la pose du vélo
- Interdit de se déshabiller entièrement. Des tentes matérialisées sont à votre disposition.
- Si vous avez eu une pénalité en vélo, passez à la penalty box avant de partir en course à pied

# COURSE À PIED

- Triathlon M
  - 2 boucles
  - 6 ravitos
- Triathlon L
  - 4 boucles
  - 12 ravitos
  - Barrière horaire à 19h30 pour commencer le dernier tour

# APRÈS COURSE

Félicitations !!!

Profitez du ravitaillement final

Merci de restituer votre puce !

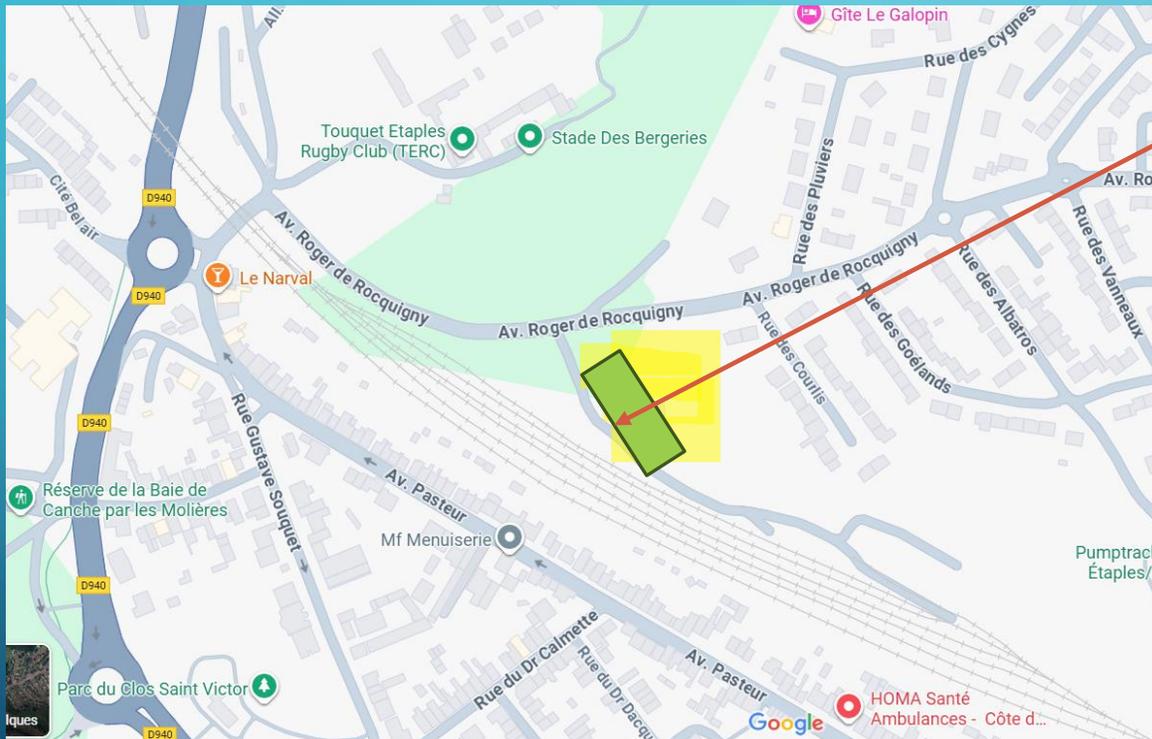
Vous pourrez récupérer vos affaires et votre vélo au parc à vélo à partir de  
15h

# VILLAGE EXPO

Merci à nos partenaires et à nos bénévoles

Prenez le temps de passer dans le village pour y découvrir les exposants

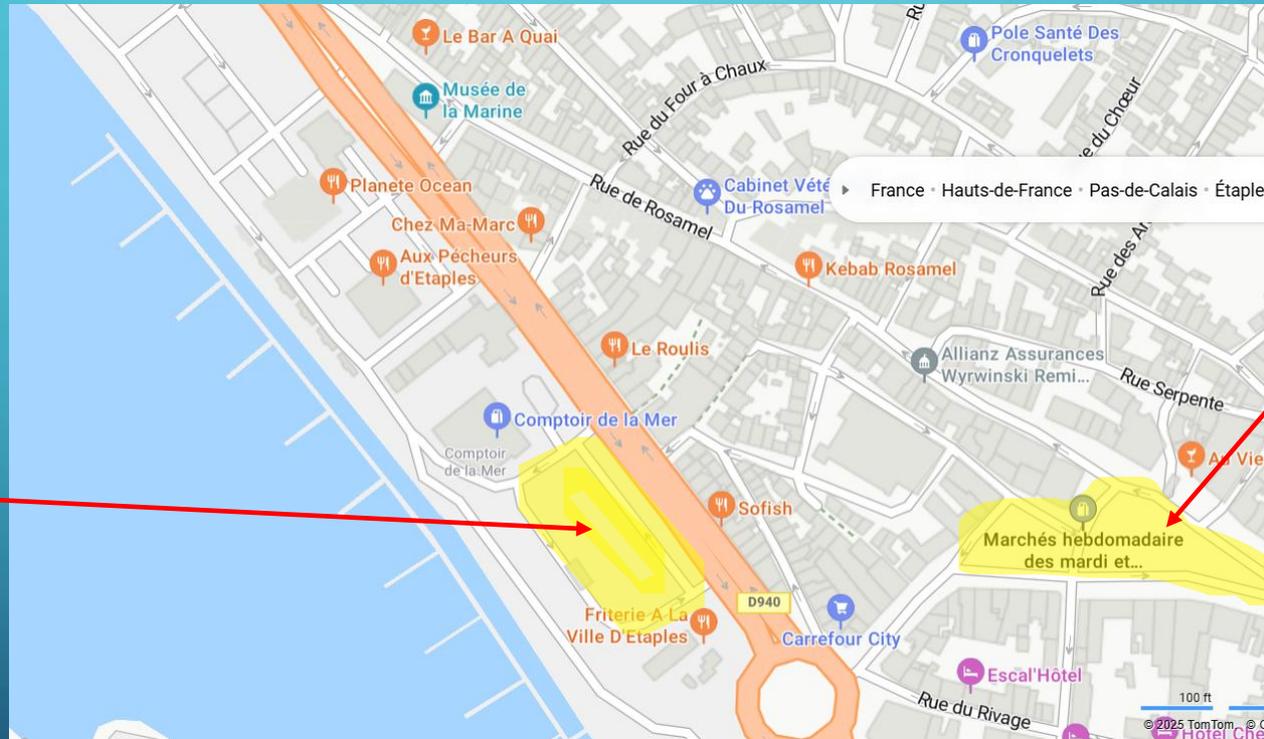
# PARKINGS :



Parking ( sauf si pluie ) : terrain des associations sur la partie bitumée à 600 m du départ

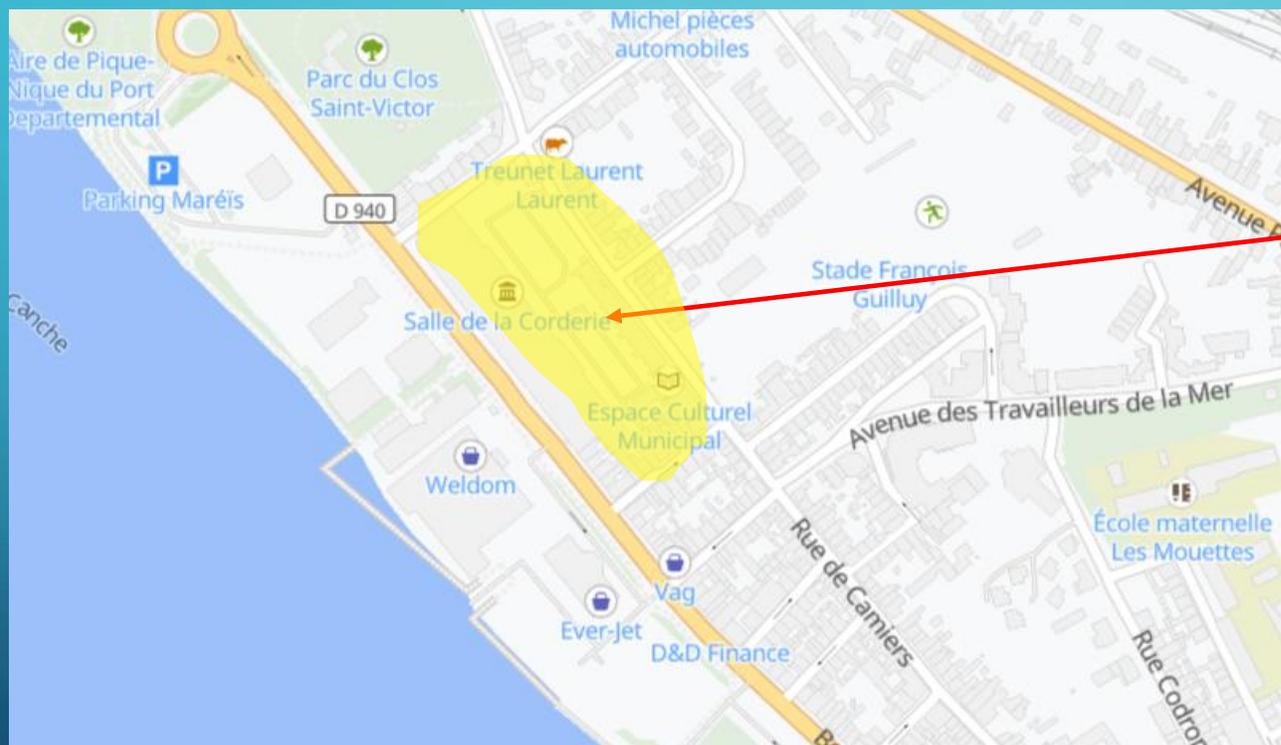
# PARKINGS :

Port : 830 m du départ



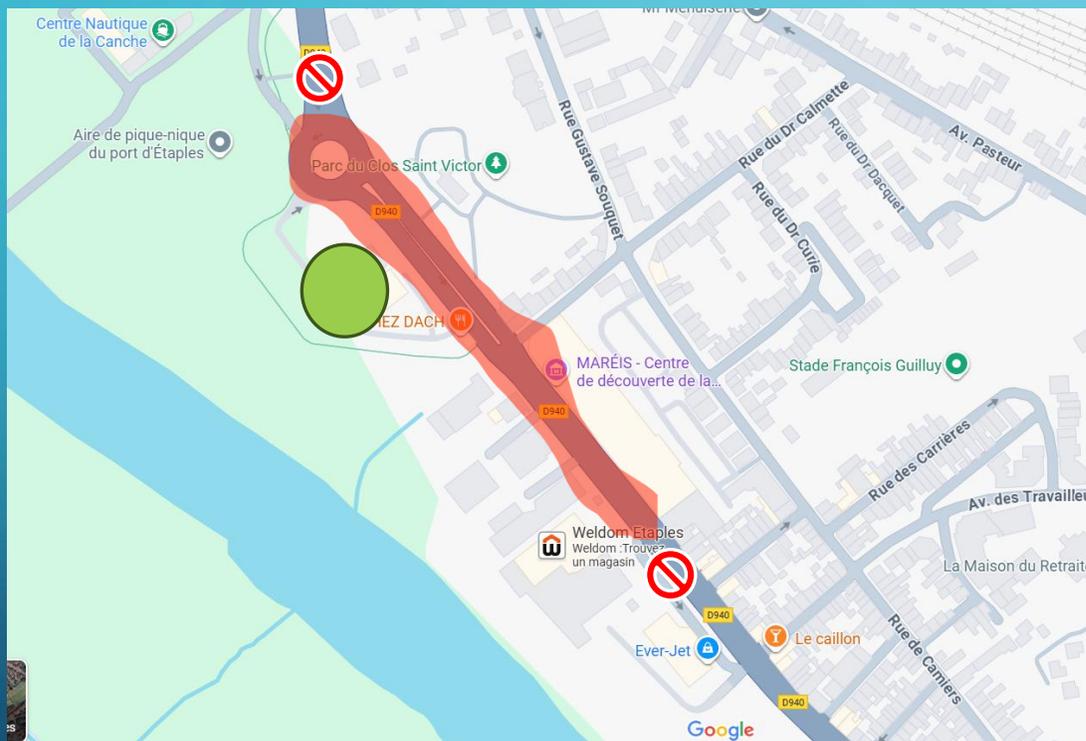
Mairie : 1 km du départ

# PARKINGS :



La corderie : 200 m  
du départ

# CIRCULATION



 Parc vélo

Attention , la zone rouge est interdite à la circulation de 12h à 20h ainsi qu'au stationnement de 18h (20/09) à 20h (21/09)

# DÉVIATION



➔ Venant de Boulogne  
➔ Venant du Touquet

● Parc vélo    🚫 Zone interdite à la circulation

# RESTAURATION

- Quoi de mieux qu'un bon repas en attendant les triathlètes. Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive des points de restauration à proximité du site principal et le long du parcours. Les distances données sont celles à partir du village départ.
- - la friterie Chez Dach ([Chez Dach'](#)) située sur la zone du village départ.
- - le restaurant [NC TERRE ET MER](#) situé à 500m
- - le restaurant [La P'tite Crêpe](#) situé à 600m
- - le restaurant le bar à quai [Pauchet Thierry](#) situé à 600m
- - le restaurant [Planète Océan](#) situé sur le parcours CAP
- - le bar [L'Après](#) situé sur le parcours CAP
- - le kebab [MAK KEBAB](#) situé à 600m
- - le restaurant [Bistrot Gourmand " Comme Chez Soi "](#) situé à 1 km
- - le restaurant [AU VIEUX PORT](#) situé à 1 km
- Vous trouverez aisément les différentes infos et coordonnées des différents établissements sur Google et sur leurs réseaux sociaux.
- N'hésitez pas à prendre les devants en réservant et BON APPETIT !!!!!

