

TRIATHLON

DU VAL DE SAONE

4ème EDITION



8H30

DUATHLON DISTANCES S

DRAFTING AUTORISÉ

11H30

VAGUE FÉMININE + RELAIS

12H30

VAGUE MASCULINE

TRIATHLON DISTANCES S

CIRCUIT FERMÉ

CHALLENGE CABOU

SAMEDI
10.05.25

TRÉVOUX

KIDS - CROSS DUATHLON
6/9 ans 8/11 ans 10/15 ans
15H00 V.T.T



Rejoins-nous !



www.triathlon-du-val-de-saone.com

En soutien : [afs online](http://afsonline.com)

DOMBES
SAÔNE VALLÉE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

SAINT-BERNARD
TRÉVOUX

LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

VINESCENCE
Cave d'œuvillage depuis 1928

OZARM
CUSTOM

RUN
EXPERT
UNE PÉDALE EN AVANCE

La roue libre
Café-bière-biscuits

PIZZA PIO
PIZZA ARTISANALE

Carrefour
market
ANSE

TIGER BALM
"Morceau de Tigre"

EXPERT
COM

Polyclinique Lyon Nord
Rillieux-la-Pape

ÉQUIPIERS
CYCLING CLUB

JM

OPTIQUE
VITRERIE

ADTE

IME
Pépé 1888

ABP
Menuiserie

CONSIGNES DE COURSE



NATATION

Départ dans l'eau.

Parcours  800m tout droit dans le sens du courant.

On essaye de ne pas trop s'éloigner du bord.

Attention au poteau vert aux 300m environ.

 Passer bien à gauche.

Bouée blanche de la ligue comme point de repère visuel pour la sortie de l'eau.



800 M



TVEV
FRA
VILLEFRANCHE
74

TVSV
FRA

CONSIGNES DE COURSE



VELO

Reconnaissance rapide du circuit vélo avant la course conseillée.

Au départ, monter sur le vélo après la ligne blanche.

1km500 d'accès au circuit.

Attention, la route n'est pas fermée à la circulation sur cette portion.

Puis 7 tours de circuit (1 tour = 2km800 entre les 2 ronds-points).

ATTENTION, BIEN COMPTER SES TOURS (Aidez vous de votre compteur ou votre montre GPS si besoin).

A la fin du 7ème tour, filer tout droit pour 1km500 de retour vers l'aire de transition.
Attention, la route n'est pas fermée à la circulation sur cette portion.

A l'arrivée, descendre du vélo avant la ligne blanche.



22 KM DONT 7 BOUCLES DE CIRCUIT

TVSV
FRA
VILLEFRANCHE

TVSV
FRA

CONSIGNES DE COURSE

VELO (Suite)

Vigilance particulière demandée sur le 1er tour de course pour repérer les points sensibles.

3 Points de vigilance :

1 - Rond-point de St Bernard (extrémité du circuit) : plusieurs dos d'âne, en montée **ET** en descente + 1 virage serré.

! Prudence particulière demandée dans la descente avec le ralentisseur béton de type « coussin Lyonnais »



2 - Bien serrer à droite au rond-point quand vous sortirez du circuit (après le 7ème et dernier tour donc)

3 - Dernier virage avant l'arrivée à T2 très serré.

LE PARCOURS FAIT 22KM AU TOTAL SANS RAVITAILLEMENT.

CONSIGNES DE COURSE

COURSE A PIED



Boucle de 2.5km (à faire 1 ou 2 fois selon la course).



BOUCLE DE 2,5KM

TVSV
FRA
VILLEFRANCHE

Départ à gauche sur l'estacade (coté route, partie béton) / Puis chemin de halage / Puis retour sur l'estacade coté Saône.

Ravitaillement liquide au début de chaque boucle.



Les relais se font par transmission de la puce, à l'intérieur de l'aire de transition.

Ravitaillement complet (solide et liquide) à l'arrivée.





Toute l'équipe d'organisation a hâte
de vous accueillir
sur cette **EDITION 2025** !

Contact : tvsv.contacts@gmail.com

