



# Triathlon

## VAL DE SAÔNE

### SAMEDI 11 MAI 2024



#### DUATHLON SPRINT

- Circuit fermé
- Drafting autorisé
- 2 courses

### 9H

SELECTIF RÉGIONAL D3

### 9H45

COURSE OPEN

#### TRIATHLON SPRINT

- Circuit fermé
- Drafting autorisé

### 12H30

CHALLENGE CABOU  
DUATHLON + TRIATHLON

### 15H

#### CROSS DUATHLON

- 6/9 ans
- 8/11 ans
- 10/15 ans

KIDS - VTT

3ÈME ÉDITION - TRÉVOUX (01)



Rejoins-nous !



[www.competitions.com](http://www.competitions.com)



Le **RETRAIT DES DOSSARDS** se fera sur le site du bas port (01600 Trévoux) à partir de 7h le jour J.

Couleur des dossards : **JAUNE** pour le duathlon, **VERT** pour le triathlon et **ROUGE** pour les courses jeunes

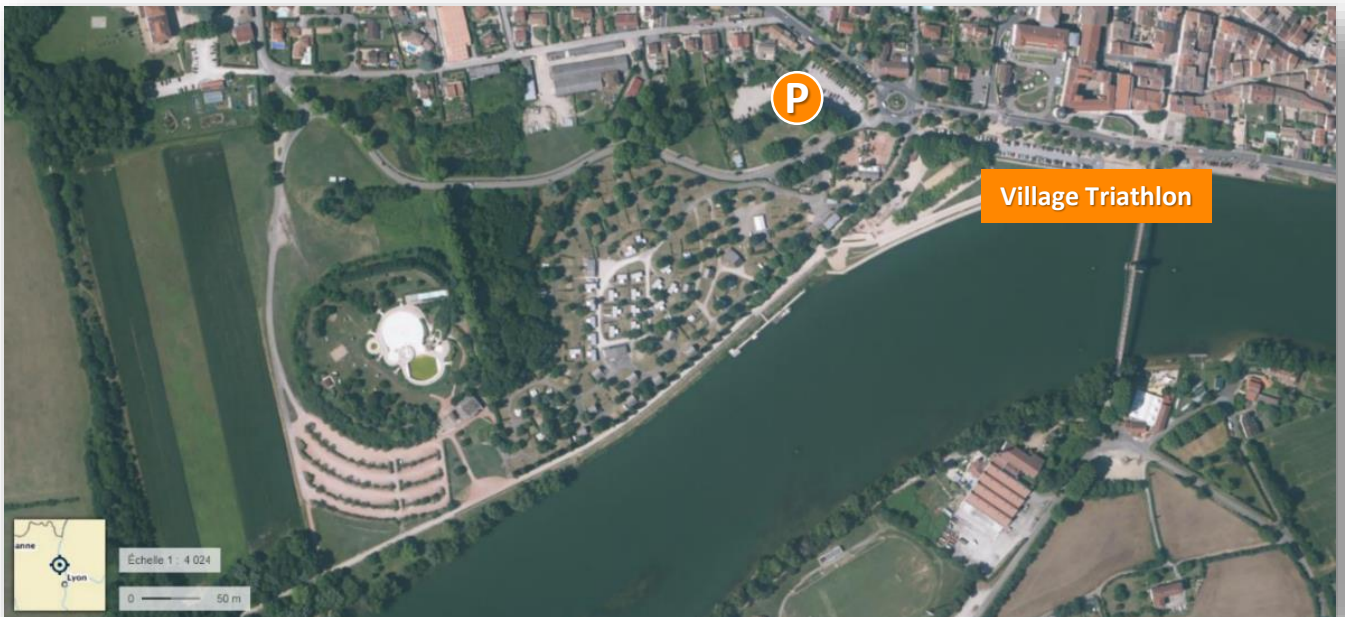
3 bracelets pour le triathlon et 2 pour le duathlon

- 1 au poignet pour accès aire de transition
- 1 sur le sac pour la consigne parc a vélo
- 1 sur le sac pour la consigne départ natation

**INSCRIPTIONS** sur place, paiement possible en CB (dans la limite des places disponibles).

Une **CONSIGNE** sera disponible durant l'épreuve pour laisser vos effets personnels. Consigne chaussures pour le départ natation. Prévoir un sac qui ferme avec bracelet numéroté de l'épreuve.

Le **PARKING MAMET** pourra vous accueillir sur la journée



**Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux**

**IMPORTANT** : bien lire le règlement de course disponible sur le site de l'épreuve

Pensez bien à ne pas oublier votre **CEINTURE PORTE DOSSARD** et votre **BONNET DE BAIN** le jour J !

Attention, **DRAFTING** autorisé mais **PROLONGATEURS** et **VELO DE CHRONO** interdits !

VTT autorisés mais déconseillés pour les courses adultes.

Reconnaissance du circuit vélo conseillée.

Et pendant la course, on pense à **COMPTER SES 7 BOUCLES A VELO** pour éviter une mauvaise surprise à l'arrivée !

Pour les **COURSES JEUNES**, cross duathlon = VTT obligatoire.

Présence de **6 OSTEOPATHES** stagiaires et leur tuteur à l'arrivée !

Une **BUVETTE** sera ouverte toute la journée pour vous remettre de votre effort puis vous permettre de profiter en famille ou entre amis de cette belle journée de sport !  
CB acceptée.

Possibilité pour les spectateurs d'aller voir les athlètes sur le circuit vélo. 1,5km en suivant le fléchage depuis le chemin de halage.

**NEW** : Un espace de réparation express sera sur place avec notre partenaire JTR Cycles en cas de problème mécanique de dernière minute.

Cette année encore, une partie des recettes sera reversée à l'association :

**afsondine**  
association française du syndrome d'ondine



**Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux**

## PLAN DU SITE



Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux

# PROGRAMME



TRIATHLON DU VAL DE SAÔNE

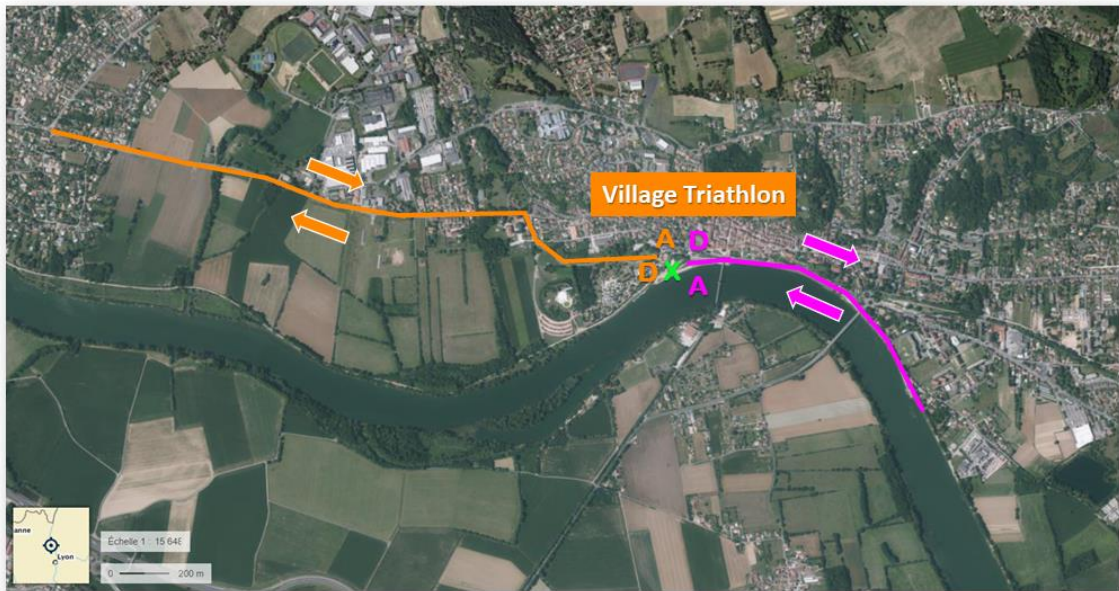
<b>DUATHLON</b>	<b>(masters, seniors, juniors, cadets, minimes uniquement en relais)</b>	
	7h00 à 8h00	Inscriptions / Retrait des dossards
	7h30	Ouverture du parc à vélo
	8h30	Fermeture du parc à vélo
	8h45	Briefing de course
(individuel et relai)	9h00	Départ course D3 Homme
	09h45	Départ courses Open et D3 Femme
	11h15	Récompenses Duathlon

<b>TRIATHLON</b>	<b>(masters, seniors, juniors, cadets, minimes uniquement en relais)</b>	
	9h30 à 11h30	Inscriptions / Retrait des dossards
	11h00	Ouverture du parc à vélo
	12h00	Fermeture du parc à vélo
	12h15	Briefing de course
(individuel et relai)	12h30	Départ course
	14h15	Récompenses Triathlon et Challenge

<b>COURSES JEUNES</b>	<b>(minimes, benjamins, pupille, poussins, mini-poussins)</b>	
	12h30 à 14h00	Inscriptions / Retrait des dossards
	14h00	Ouverture du parc à vélo
	14h45	Fermeture du parc à vélo
(individuel mini-poussins / poussins)	15h00	Briefing et départ course 6/9 ans
(individuel poussins / pupilles)	15h30	Briefing et départ course 8/11 ans
(individuel pupilles / benjamins / minimes)	16h00	Briefing et départ course 10/15 ans
	16h45	Récompenses Courses jeunes

**Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux**

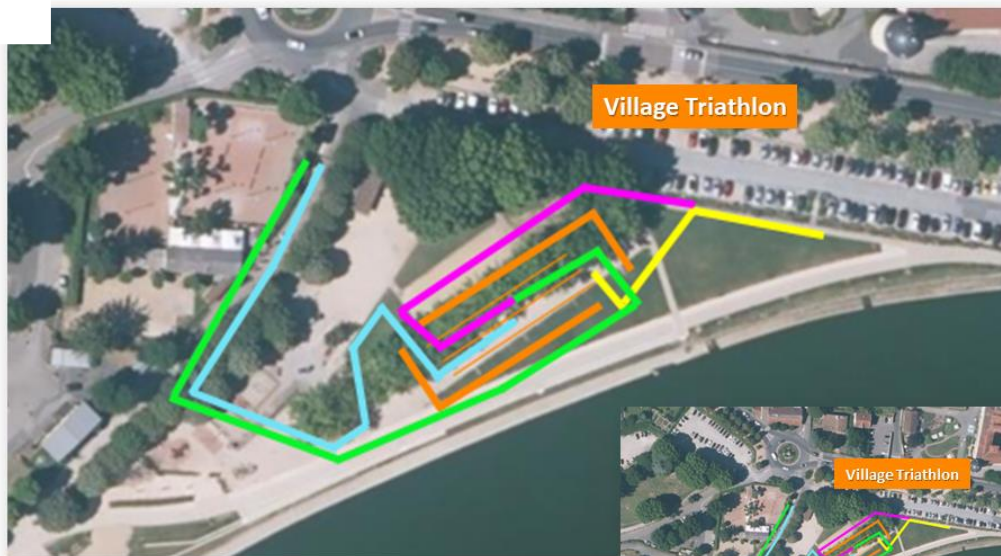
# DUATHLON



	Course à pieds	5km (2 boucles)
	Vélo	22 km
	Course à pieds	2,5km (1 boucle)

Aire de transition

## AIRE DE TRANSITION DUATHLON



Départ Vélo

Retour Vélo

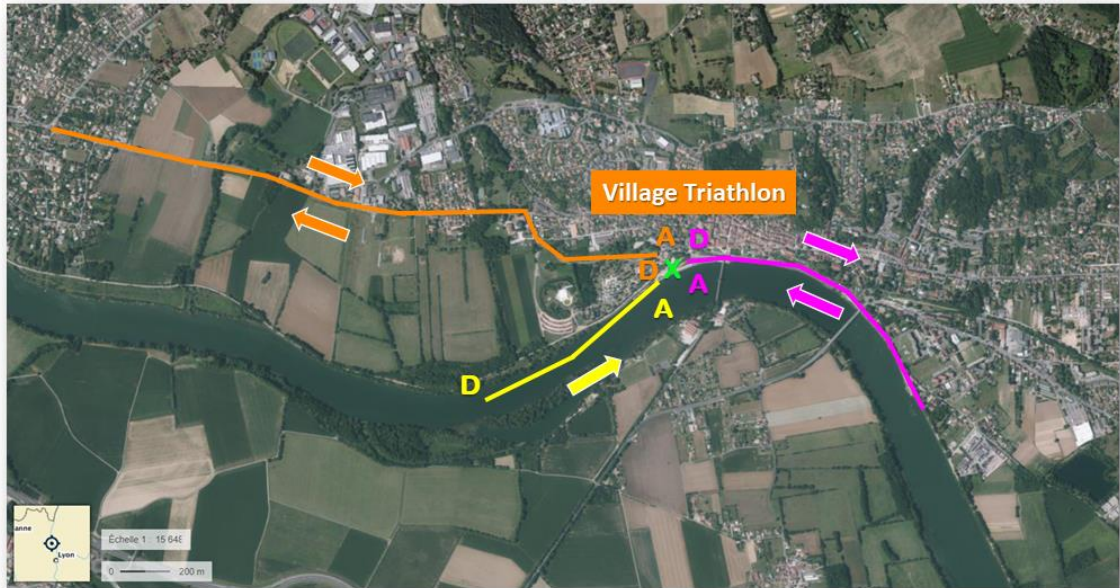
Départ CAP

Retour CAP



**Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux**

# TRIATHLON



● Natation	800m
● Vélo	22 km
● Course à pieds	5km (2 boucles)

X Aire de transition

## AIRE DE TRANSITION TRIATHLON



- Sortie Natation
- Départ Vélo
- Retour Vélo
- Départ CAP



**Samedi  
11 mai  
2024  
À Trévoux**

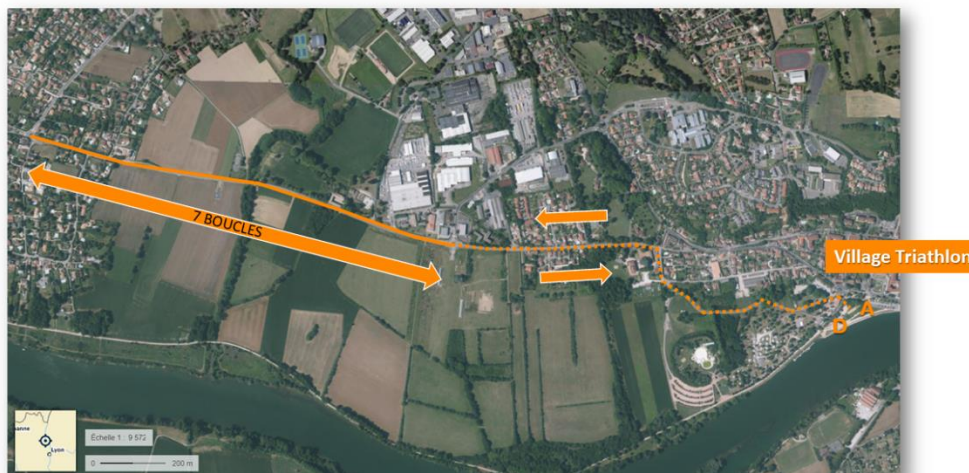
# NATATION



**800 M**



# VELO



**22 KM DONT 7 BOUCLES DE CIRCUIT**



# COURSE A PIEDS

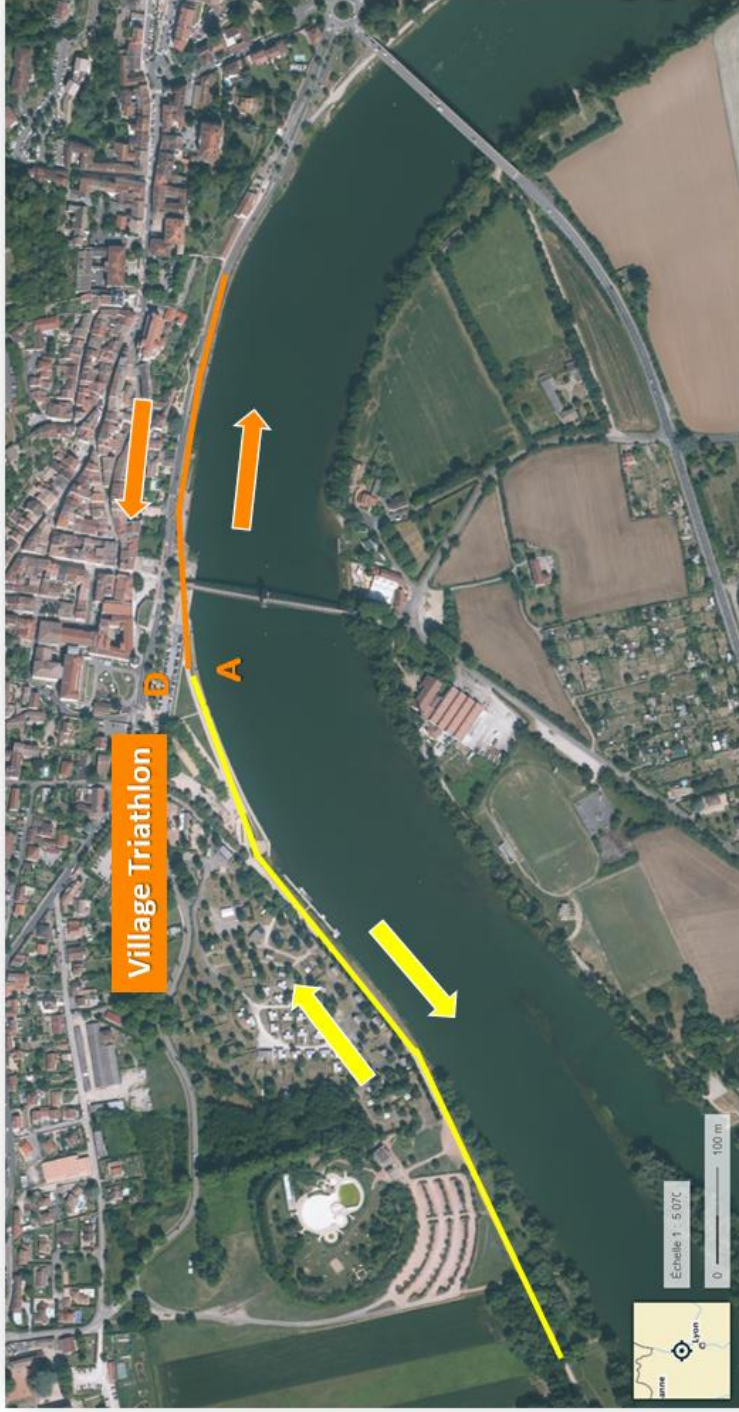


**BOUCLE DE 2,5KM**





# COURSES JEUNES



Village Triathlon

A

Echelle 1 : 5 000

0 100 m



	6-9 ANS	8-11 ANS	10-15 ANS
Course à pieds	300m/200m	500m/500m	800m/700m
VTT	1km (1 boucle)	2km (2 boucles)	5km (3 boucles)





Toute l'équipe d'organisation a hâte  
de vous accueillir  
sur cette **EDITION 2024** !

Contact : [tvsv.contacts@gmail.com](mailto:tvsv.contacts@gmail.com)

