



Ma Check List

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

DIMANCHE
7 JUIN 2026

PLAGE DU VAL
PARC DU NICET



FORMAT M - 10H00

FORMAT S - 16H00

AQUATHLON KIDS - 14H00

INSCRIPTIONS SUR NEXTRUN.FR

imprimedia-bretagne.fr





SOMMAIRE

- ✓ INFORMATIONS GENERALES
- ✓ COMMENT Y VENIR ?
- ✓ RETRAIT DES DOSSARDS
- ✓ LE PACK COURSE
- ✓ PREPARATION A L'ENREGISTREMENT
- ✓ L'ENREGISTREMENT

L'EPREUVE

LA NATATION

TRANSITION 1

LE VELO

LES REGLES

LES PENALITES

LE DRAFTING

TRANSITION 2

LA COURSE A PIED

LES REGLES

LES ECO-ZONES

RECUPERER MON VELO

LE VILLAGE EXPOSANTS

RAPPELS IMPORTANTS



Horaires des épreuves et limites

10h00 Départ de formats M

- 09h00 : Ouverture parc vélo
- 09h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 10h00 : Départs Femmes, puis hommes

Temps limite T1 NAT/VELO : 45 minutes

Temps limite T2 VELO/CAP : pas de temps limite

14h00 Départ des Aquathlon Kids

- 14h00 : Mini poussin / Poussin
- 14h15 : Pupille / Benjamin

16h00 Départ de formats S

- 15h00 : Ouverture parc vélo
- 15h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 16h00 : Départs Femmes, puis hommes, puis relais

Temps limite T1 NAT/VELO : 25 minutes

Temps limite T2 VELO/CAP : pas de temps limite.

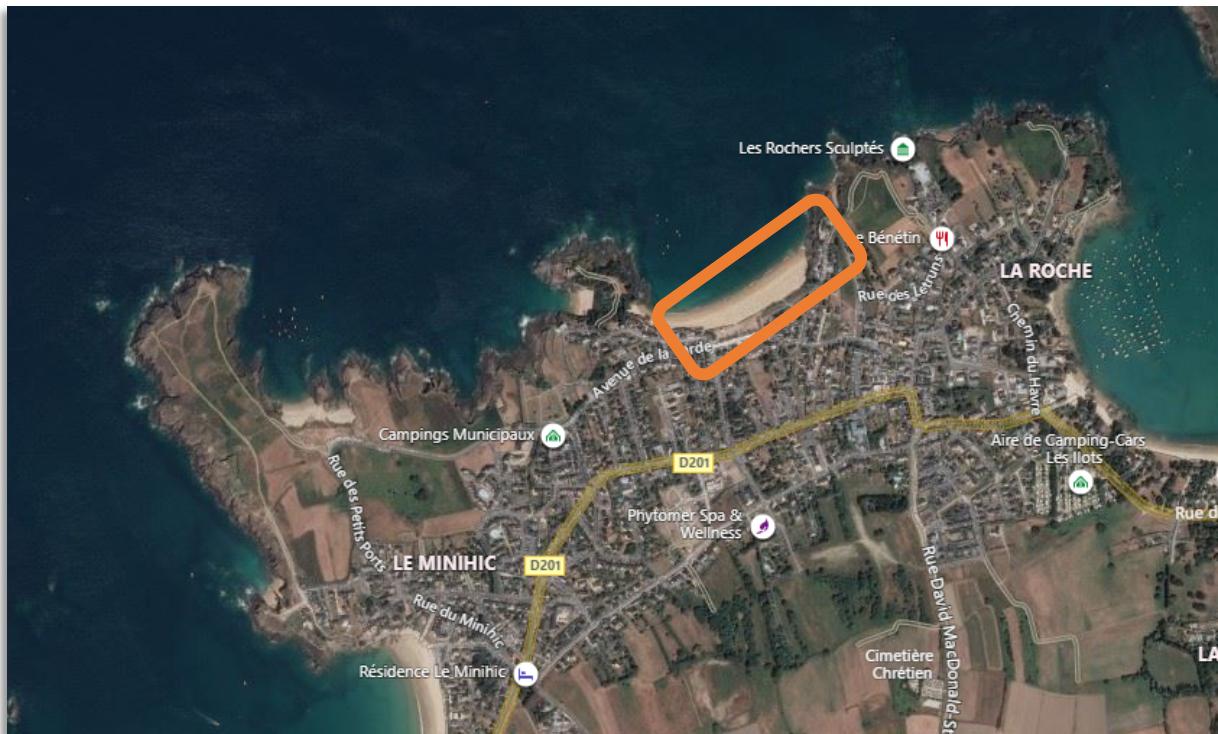


INFORMATIONS GENERALES

Les formats M et S se dérouleront le DIMANCHE 7 juin 2026

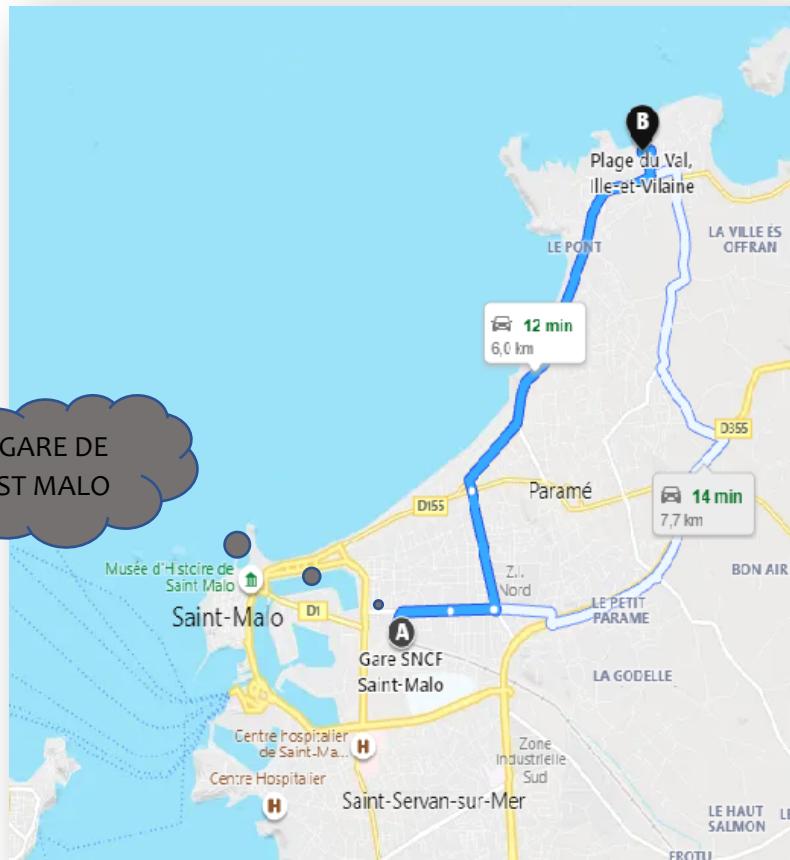
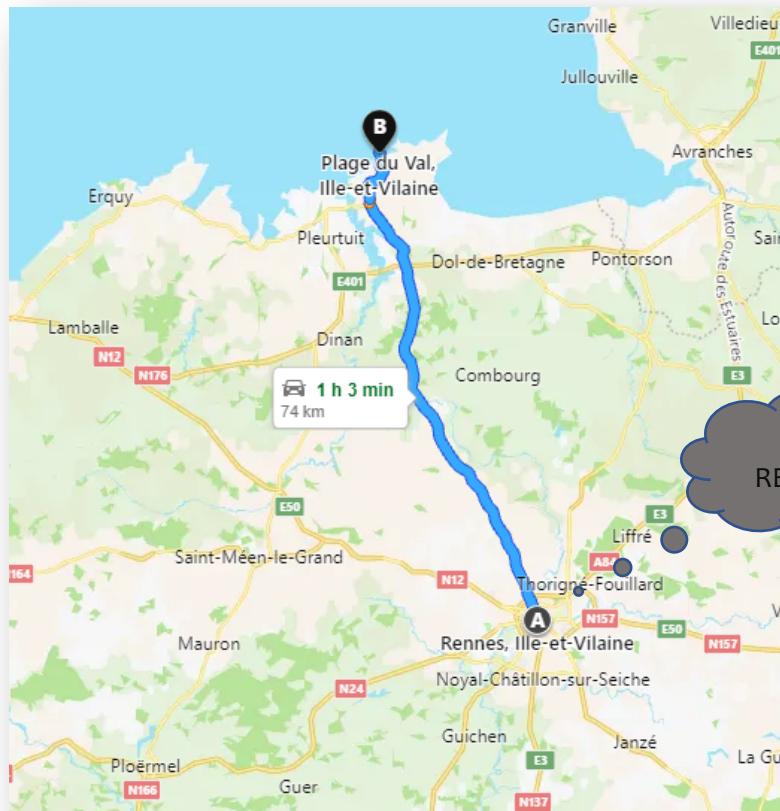
DEPART DU FORMAT M à 10h00 PLAGE DU VAL ST MALO

FORMAT S à 16h00 PLAGE DU VAL ST MALO





COMMENT Y VENIR ?





RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer vos dossards, rendez-vous sur « le site du NICET » lieu du Village Accueil

Le retrait des dossards se fera **le samedi 6 juin 2026 de 18h à 19h30,**

et le dimanche 7 juin à partir de 7h00-9h30 (M), 12h-13h45 (Aquathlon kids) et 13h00-15h30 (S et S relai)

Sur présentation d'une Carte d'identité, Licence ou certificat à jours.

Une fois votre inscription enregistrée par notre équipe, vous allez recevoir :

- ° Votre Pack course
- ° Votre Puce de chronométrage

La puce électronique est à conserver jusqu'au retrait du vélo. Celui-ci sert de laisser passer pour :

- ° L'accès au parc à vélo
- ° Les aires de transition
- ° L'accès à la zone ravitaillement

Récupérer votre vélo après l'épreuve à partir de 13h00 (M) et 17h30 (S)

Obligation d'être muni également de votre dossard.

Votre puce sera récupérée dès l'arrivée franchie.



Attention !!

Fin du retrait des dossards 45 min avant
votre départ.



LE PACK COURSE

Le pack course contient :

- ° 1 dossard (pensez à prendre une ceinture porte dossard où des épingle à nourrice, 3 points d'attache obligatoires)
- ° 1 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo
- ° 1 petit autocollant à coller sur le casque

Pas de bonnet de natation (vous devez apporter votre bonnet)

PREPARATION A L'ENREGISTREMENT

L'enregistrement de votre matériel. Rendez-vous au parc à vélo qui se situe Plage du Val.

Avant le contrôle au juge arbitre :

- ° Mettre la puce de chronométrage à votre cheville gauche
- ° Collez 1 petit autocollant sur votre casque (devant ou côté gauche)
- ° Collez le grand autocollant sur la tige de selle

Préparer également votre dossard. Si vous avez une ceinture porte-dossard, elle servira pour le vélo et la course à pied (attache en 3 pts),

Si vous n'avez pas de porte dossard, accrocher-le dans le dos du T-shirt pour l'épreuve vélo, et sur la partie ventrale de votre T-shirt pour l'épreuve de course à pied.



Dépôt du vélo au parc uniquement

Entre 09h00 et 09h45 format M

15h00 et 15h45 format S



L'ENREGISTREMENT

Les arbitres vérifieront :

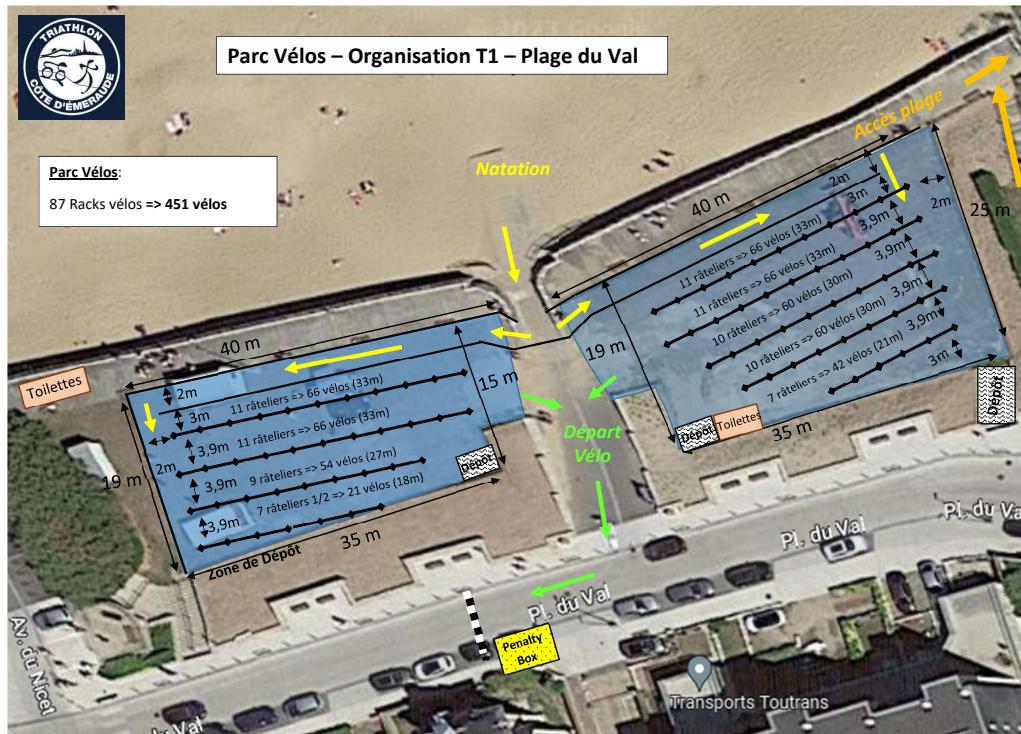
- ° **Les freins de votre vélo**
- ° **Votre casque**
- ° **Vos bouchons de cintre**
- ° **La présence des autocollants + dossard**
- ° **La puce située autour de votre cheville gauche**

Ensuite vous pouvez :

- ° **Installer votre vélo face à votre numéro de dossard**
- ° **Préparer vos affaires et poser votre sac côté droit de votre vélo**
- ° **Aucun autre sac dans le parc à vélo**



Le Parc Vélos





LA NATATION

DISTANCES : 750 METRES (S)

DISTANCES : 1500 METRES (M)

Le départ :

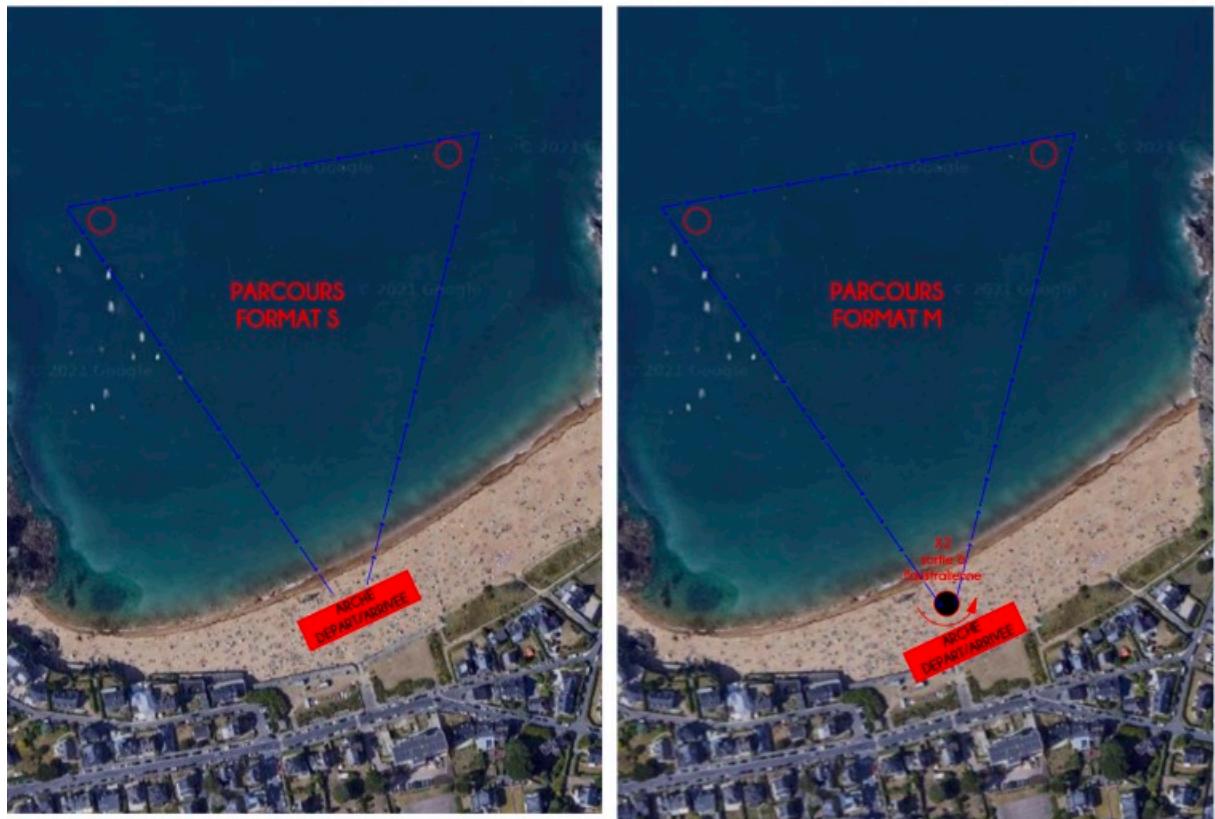
- ° 1^{er} Départ femmes 16h00
- ° 2^e Départ hommes 16h05
- ° 3^e Départ Relais 16h07

- ° 1^{er} Départ femmes 10h00
- ° 2^e Départ hommes 10h05

LIMITE DE TEMPS

25' Les règles en natation : 45'

- ° Le port de la combinaison est autorisé lorsque la température de l'eau est comprise entre 16°C et 24,5°C .
- ° Le Port du Bonnet de bain est obligatoire : votre propre bonnet
 - ° En dessous de 16°C, la combinaison est obligatoire.
- ° Si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C, la combinaison est interdite. (Natation en tri fonction ou maillot de bain)
- ° Tout accessoire de natation est interdit (planche, palmes, tuba, plaquettes)



Natation M : 1500 m

Natation S: 750 m



LA TRANSITION 1

- ° **Rendez-vous à votre emplacement dans le parc à vélo**
- ° **Changez-vous le plus rapidement possible (nudité interdite sous peine d'un carton rouge et donc disqualification)**
- . **Prenez vos affaires de vélo**
- ° **Mettre le casque et fermer la jugulaire avant de prendre votre vélo.**
- ° **Il est interdit de monter sur le vélo dans l'aire de transition, mais après la ligne blanche signalée par l'arbitre à la sortie du parc à vélo.**

Il est possible de laisser les chaussures attachées sur votre vélo.

Vos affaires doivent être toutes rangées dans votre sac afin de laisser le libre accès !

Sans quoi vous vous exposez à une sanction possible de la part des arbitres.

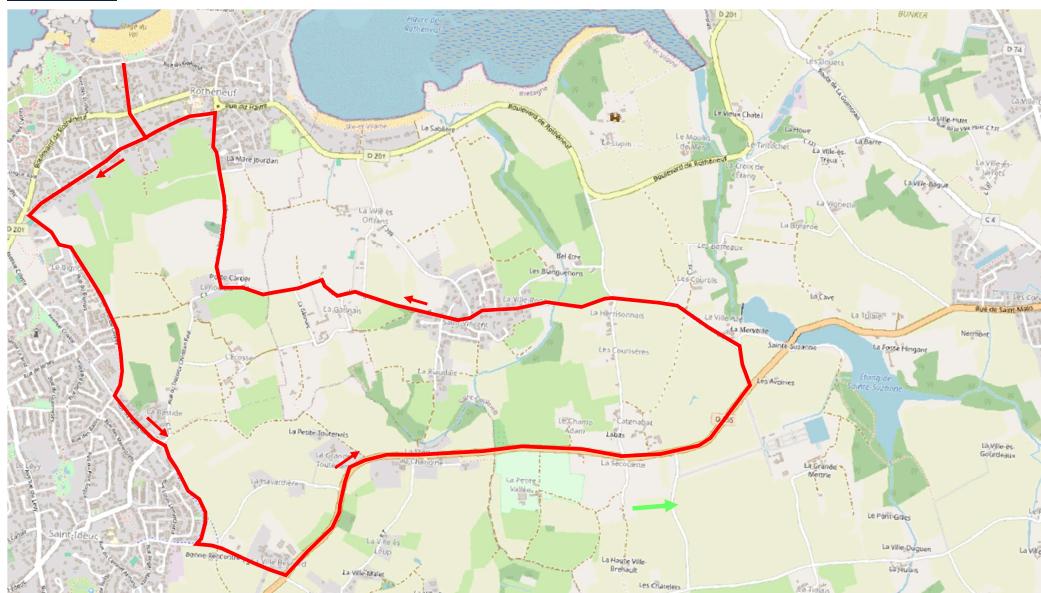


Le PARCOURS VELO 2026 : idem 2025



Parcours Vélo - 2025

Parcours S => 2 boucles (20 km)

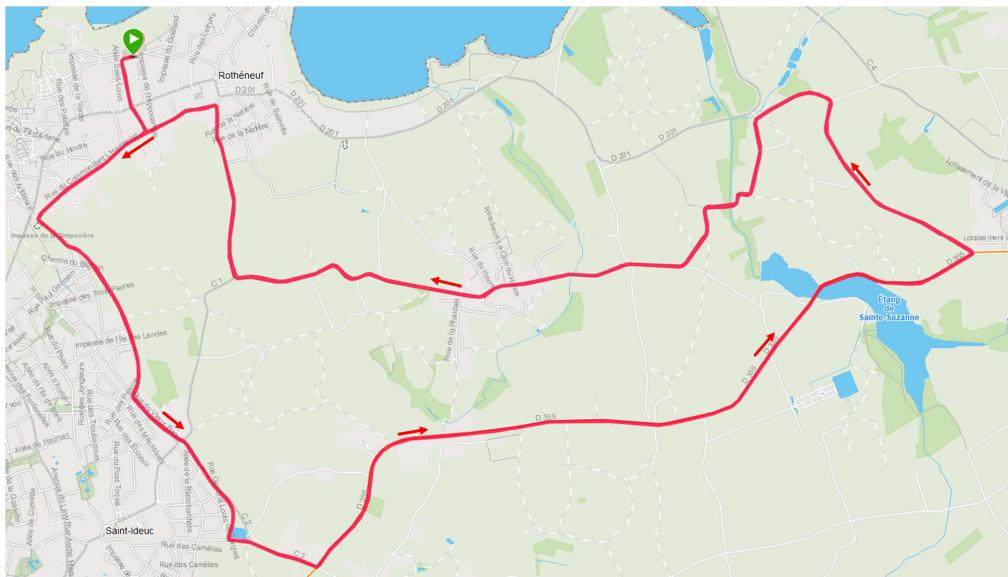


Le respect du code de la route et les règles de prudence sont de rigueur.



Parcours Vélo - 2025

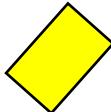
Parcours M => 3 boucles (38 km)



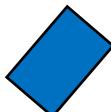
LES REGLES A VELO

- ° Le port du casque est obligatoire et doit être attaché.
- ° Le dossard doit être porté sur le bas du dos et non plié.
- ° Le respect du code de la route est obligatoire.
- ° Drafting non autorisé.
- ° Ne bloquer pas la route à un concurrent.

LES PENALITES



Carton JAUNE : avertissement ou mise en conformité (Stop and Go)



1 Carton BLEU (vélo uniquement) : 1 minute format S

2 minutes format M



LA TRANSITION 2

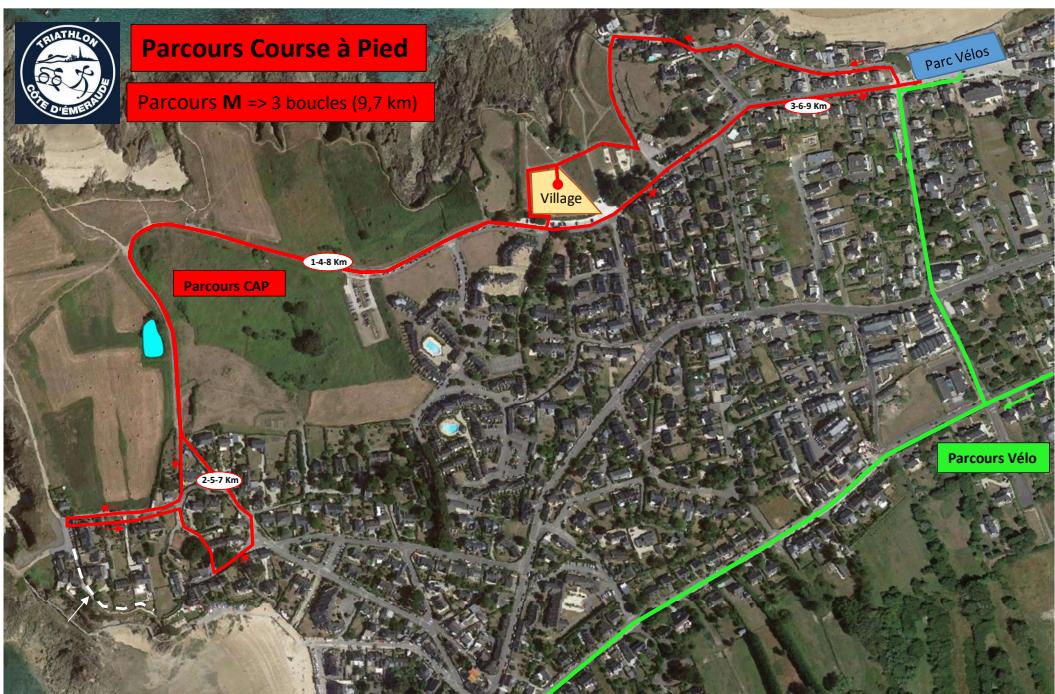
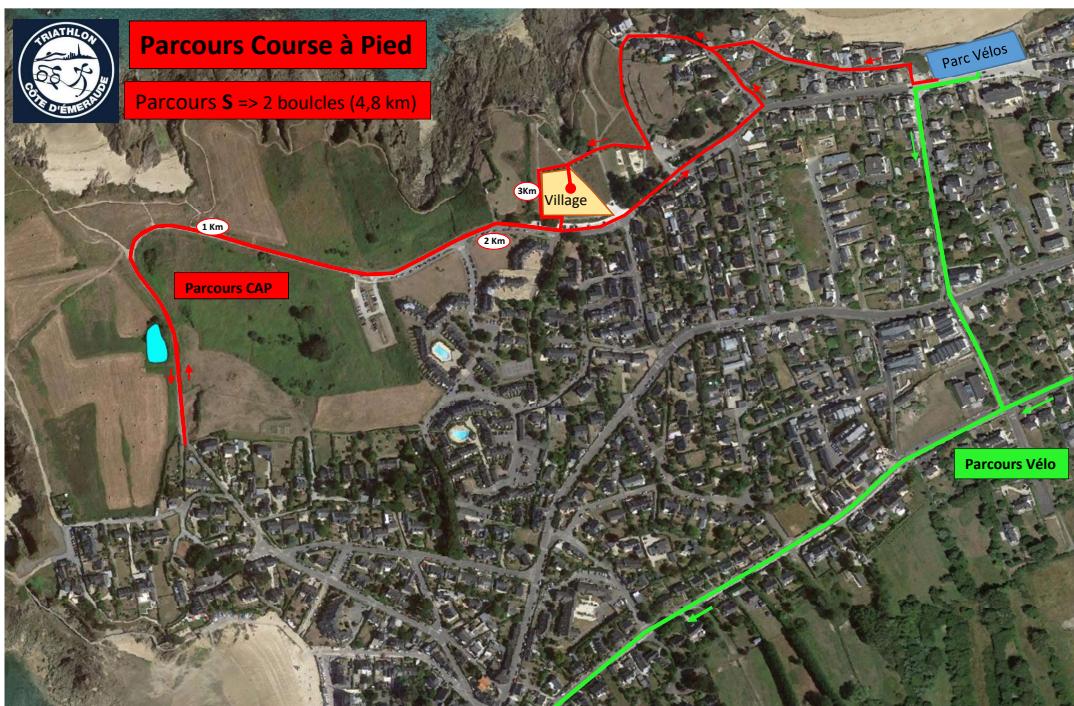
- ° Descendez de vélo au niveau de la ligne de pied signalée par l'arbitre.
- ° Dirigez-vous vers votre emplacement.
- ° Posez votre vélo et retirez le casque
- ° Changez-vous le plus vite possible.
- ° Vous pouvez laisser vos chaussures attachées sur votre vélo.
- ° Rangez vos affaires afin de ne pas gêner les autres concurrents,
Sous peine de sanctions de la part des arbitres.
- ° Vous pouvez ensuite partir pour la partie course à pied. Dossard ventral.

La course à pied

- ° Vous trouverez sur le parcours 1 zone de ravitaillement.
- ° Ravitaillement course à pied : eau sur rampe à eau à volonté.



Parcours Course à pied





Les règles en course à pied

- ° Le dossard doit être porté devant et visible.
- ° Portez une tenue conforme. (Pas de torse nu, ni vélo ni à pied)
- ° 200 m avant l'arrivée, la tri fonction doit être fermée au moins Jusqu'au bas du sternum.
- °dès la ligne d'arrivée franchie, vous devrez retirer votre puce par vous-même ; Puis la déposer dans le bac prévu

Récupérer mon vélo

- ° A partir de 13h00 (format M) et 17h30 (format S)

Vous pourrez vous présenter au parc à vélo pour y récupérer votre vélo et vos affaires.

- ° Présentez-vous avec votre bracelet et dossard.
- ° Après vérification des bénévoles, vous pourrez récupérer vos affaires.
- ° Un contrôle sera effectué par un bénévole à votre sortie du parc vélo



LE VILLAGE EXPOSANTS

Tout au long de la journée, vous pourrez profiter du village.

Vous trouverez :

- ° Les produits nécessaires pour la pratique du triathlon
- ° Des conseils pratiques avec nos exposants.
- ° Des produits de la région.

Nos partenaires



GOOD
RACE AND
HAVE FUN
