TRIATHLON DE BORDEAUX

TRIATHLON
DE BORDEAUX

28 & 29 JUIN 2025

CHALLENGE RÉGIONAL ADULTES

COURSES JEUNES

XS S M L

GUIDE ATHLÈTE

TRIATHLON
DE BORDEAUX

SOMMAIRE

PROGRAMME **p.3**

PLANS D'ACCÈS **p.6**

LE VILLAGE **p.9**

LES ÉPREUVES **p.11**

Infos générales *p.12*

Distance Jeunes 1 (6-9 ans) *p.13*

Distance Jeunes 2 (10-13 ans) *p.15*

Distance XS *p.17*

Distance S et Challenge Entreprises *p.19*

Distance M *p.21*

Distance L *p.23*

CHECKLIST **p.25**

PARTENAIRES **p.27**

PROGRAMME

TRIATHLON DE BORDEAUX

TRIATHLON
DE BORDEAUX

PROGRAMME

MERCREDI 25 JUIN AU VENDREDI 27 JUIN 2025

10h00-13h30 14h30-19h00	Retrait des dossards chez notre partenaire FOULEES BORDEAUX

SAMEDI 28 JUIN 2025

07h30-17h00	Retrait des dossards
07h30-08h30	Ouverture aire de transition - format M
08h50	Briefing de course - format M
09h00 09h02	Départ - format M individuel Départ - format M relais
12h00	Podium - format M
12h15-13h15	Ouverture aire de transition - format S
13h20	Briefing de course - format S
13h30 13h32	Départ - format S individuel Départ - format S relais et entreprises
15h00	Podium - format S

TRIATHLON
DE BORDEAUX

PROGRAMME

SAMEDI 28 JUIN 2025

14h45-15h45	Ouverture aire de transition - format XS
15h50	Briefing de course - format XS
16h00	Départ - format XS
17h00	Podium - format XS

DIMANCHE 29 JUIN 2025

07h00- 08h30	Retrait des dossards
06h45-07h30	Ouverture aire de transition - format L
07h50	Briefing de course - format L
08h00	Départ - format L
08h30-09h00	Ouverture aire de transition - format Jeunes
09h05 09h35	Briefing de course - format 6/9 Briefing de course - format 10/13
09h15 09h45	Départ de course - format 6/9 Départ de course - format 10/13
10h30	Podium - format Jeunes
13h00	Podium - format L

PLAN D'ACCÈS

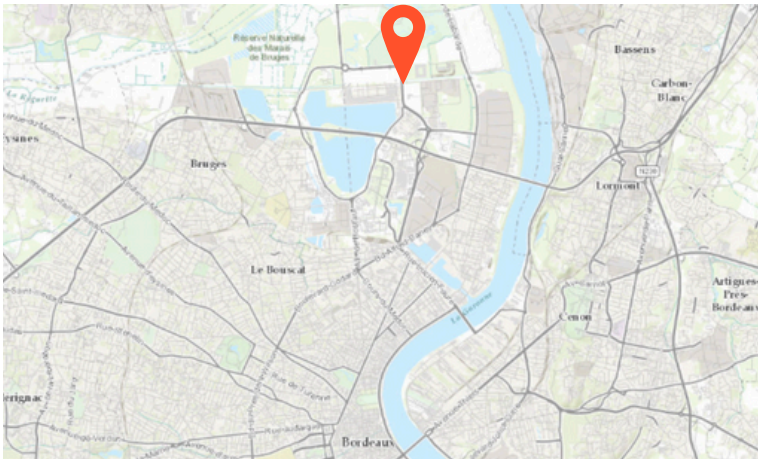
TRIATHLON DE BORDEAUX

TRIATHLON
DE BORDEAUX

PLAN D'ACCÈS

COMMENT ACCÉDER AU SITE DU TRIATHLON ?

Parc des Expositions, 33300 Bordeaux



ACCES PARKING VOITURE PAR SORTIE 4A

ACCES PIETONS

TRIATHLON
DE BORDEAUX

PLAN D'ACCÈS

EN VOITURE

PAR ROCADE - SORTIE 4A

PARKING DE 7000 PLACES

ACCES PAR LA RUE JALLE NOIRE

EN TRAM

LIGNE C

ARRET “PARC DES EXPOSITIONS”

FREQUENCE DE PASSAGE :
TOUTES LES 9 À 20 MINUTES

PLUS D’INFOS SUR
HTTPS://WWW.INFOTBM.COM/FR

EN TRAIN

GARE DE BORDEAUX SAINT-JEAN

2H DE PARIS

AUTRES PROVENANCES :
ARCACHON, TOULOUSE, LYON,
MARSEILLE, LILLE

LIGNES REGIONALES : LIBOURNE,
BERGERAC, PERIGUEUX,
ANGOULEME, AGEN, PAU, LA
ROCHELLE, LIMOGES, POITIERS

EN AVION

AEROPORT DE BORDEAUX-MERIGNAC

A 15KM DU SITE DE COURSE

LE VILLAGE

TRIATHLON DE BORDEAUX

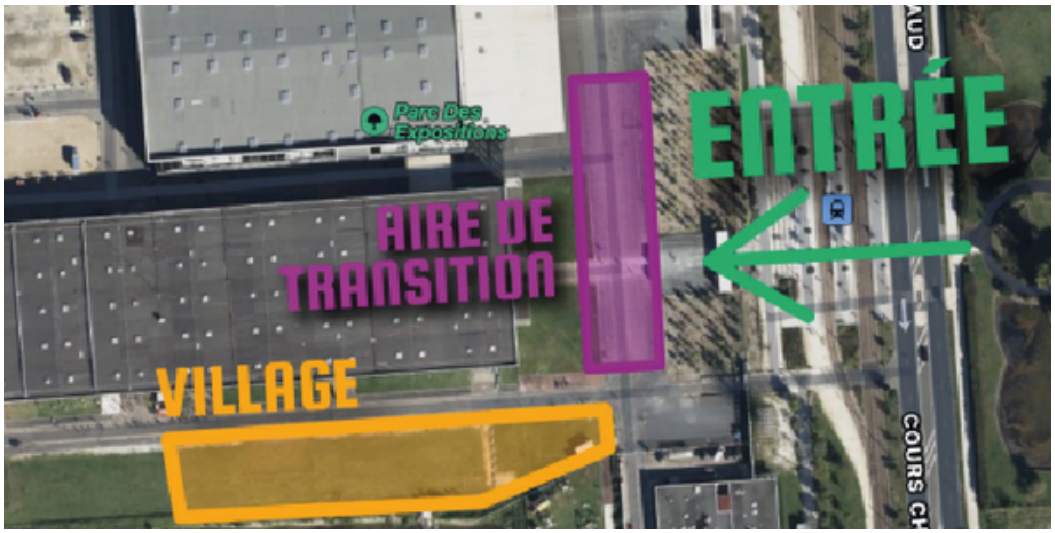
TRIATHLON
DE BORDEAUX

LE VILLAGE

ENTREE PIETONNE PAR LA PORTE C

(DEVANT L'ARRET DE TRAM C - "PARC DES EXPOSITIONS")

RETRAIT DES DOSSARDS SUR LE VILLAGE DU TRIATHLON



LES ÉPREUVES

TRIATHLON DE BORDEAUX

TRIATHLON
DE BORDEAUX

INFOS GÉNÉRALES

- Les **animaux domestiques** sont strictement **interdits** dans l'enceinte du **Parc des Expositions.** Du fait que le village se situe dans un site privé, les spectateurs et concurrents sont tenus de respecter la réglementation du Parc des Expositions.

- Le retrait des dossards pourra se faire sous présentation de la licence FFTRI ou d'une pièce d'identité valide pour les non licenciés. Assurez vous également avant le retrait des dossards que votre inscription est validée.

- Une consigne sera mise en place sur le village. Les affaires devront être dans un sac fermé ou dans une poche. Aucune affaire seule ne pourra être consignée.

- Le Parc des Expositions ouvrira ses portes à 7h30 le samedi 28 juin 2025 et 6h30 le dimanche 29 juin 2025.

- Echauffement interdit sur les parcours pendant une épreuve en cours.

- Epreuve individuelle : aucune aide ou accompagnant extérieur pendant les courses.

- Un seul dossard sera fourni par l'organisateur, l'athlète doit donc faire le nécessaire pour que son dossard soit derrière en vélo et devant en course à pied (ceinture porte dossard avec 3 attaches).

- Le port du bonnet de bain est obligatoire pour la partie natation. (non fourni par l'organisation pour des raisons environnementales).

- Les départs natation se feront dans l'eau. Les hommes et les femmes seront séparés par une ligne physique dans l'eau.

- Le port de la combinaison néoprène est obligatoire si la température de l'eau est inférieur à 16°C, interdite au dessus de 24,5°C et autorisée entre ces deux températures.

- Le comptage des tours est à la charge de l'athlète.

- Le port d'un casque homologué est obligatoire sur la partie cycliste pour toutes les épreuves.

- Les courses Jeunes, XS, S et M sont à abri-aspiration. De ce fait, les vélos types contre la montre, les prolongateurs, les cornes de vaches et les roues avec moins de 20 rayons sont interdits. Seuls, les parathlètes pourront être autorisés à utiliser leur vélo, mais ne pourront pas bénéficier de l'abri-aspiration pour des raisons de sécurités.

- L'athlète doit franchir la ligne d'arrivée avec son dossard lisible par l'avant, sinon il ne pourra pas être classé.

- Aucun déchet (gels/papier/gourdes) ne devra être jeté en dehors des zones de propreté prévu à cet effet, sous peine de sanction par le corps arbitral.

- La présence est obligatoire lors de la remise des prix. Les prix non remis lors du podium seront conservés par l'organisateur et ne pourront être réclamés par le triathlète.

- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, d'accident provoqué par le non-respect du code de la route et des consignes des organisateurs.

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE JEUNES - 6/9

DISTANCE 6/9

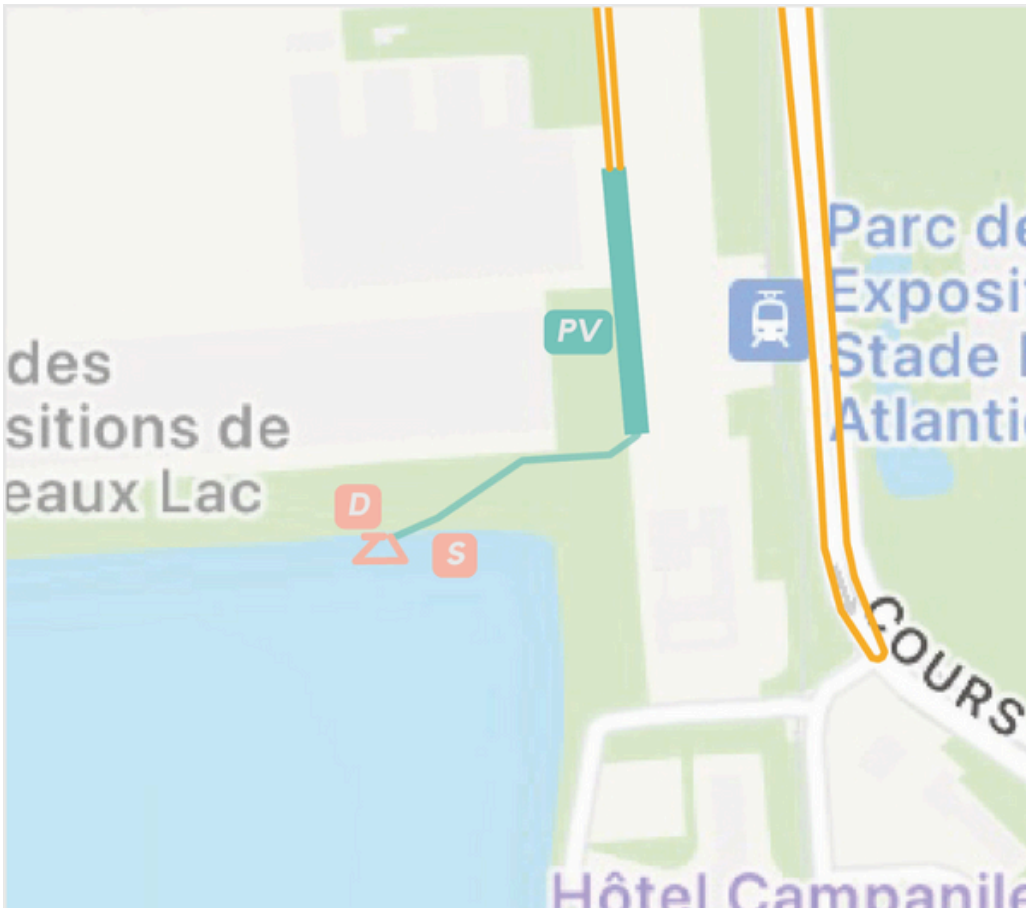
La distance de **natation** est de **50m** en **1 boucle**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles. Le départ se fait depuis la berge.

Le parcours **vélo** se fait sur **1 boucle** de **1km**.

La **course à pied** se fait sur **1 boucle** de **500m**.

Il y aura un ravitaillement à l'arrivée.

NATATION



1 boucle de 50m

D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE JEUNES 6/9

VÉLO

1 boucle de 1km

COURSE À PIED

1 boucle de 500m

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE JEUNES - 10/13

DISTANCE 10/13

La distance de **natation** est de **200m** en **1 boucle**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles. Le départ se fait dans l'eau.

Le parcours **vélo** se fait sur **2 boucles** de **2km, soit 4km**.

La **course à pied** se fait sur **1 boucle** de **1.5km**.

Il y aura un ravitaillement à l'arrivée.

NATATION

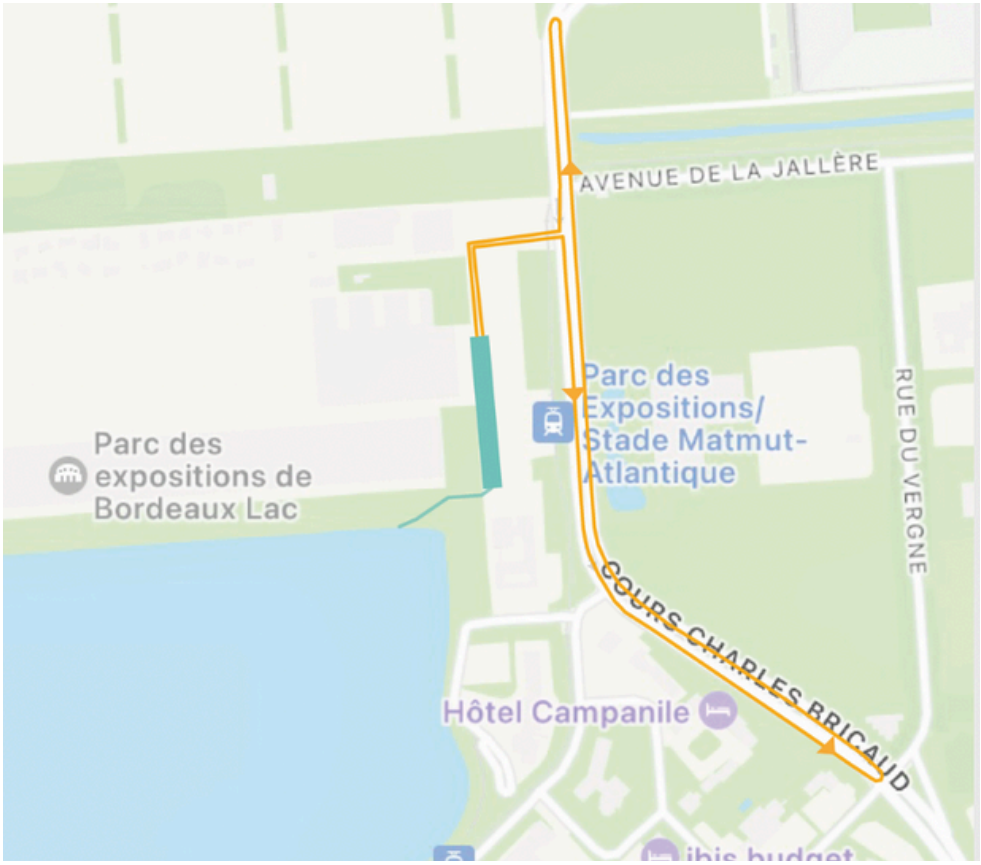
1 boucle de 200m

D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE JEUNES 10/13

VÉLO



2 boucles de 2km

COURSE À PIED

1 boucle de 1,5km

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE XS

DISTANCE XS

La distance de **natation** est de **400m** en **1 boucle**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles. Le départ se fait dans l'eau.

Le parcours **vélo** se fait sur **3 boucles** de **3.7km, soit 11km**.

La **course à pied** se fait sur **1 boucle** de **2,5km** en aller-retour le long des berges.

Il y aura un ravitaillement en eau après la sortie du parc à vélos, et un ravitaillement complet après la ligne d'arrivée.

NATATION

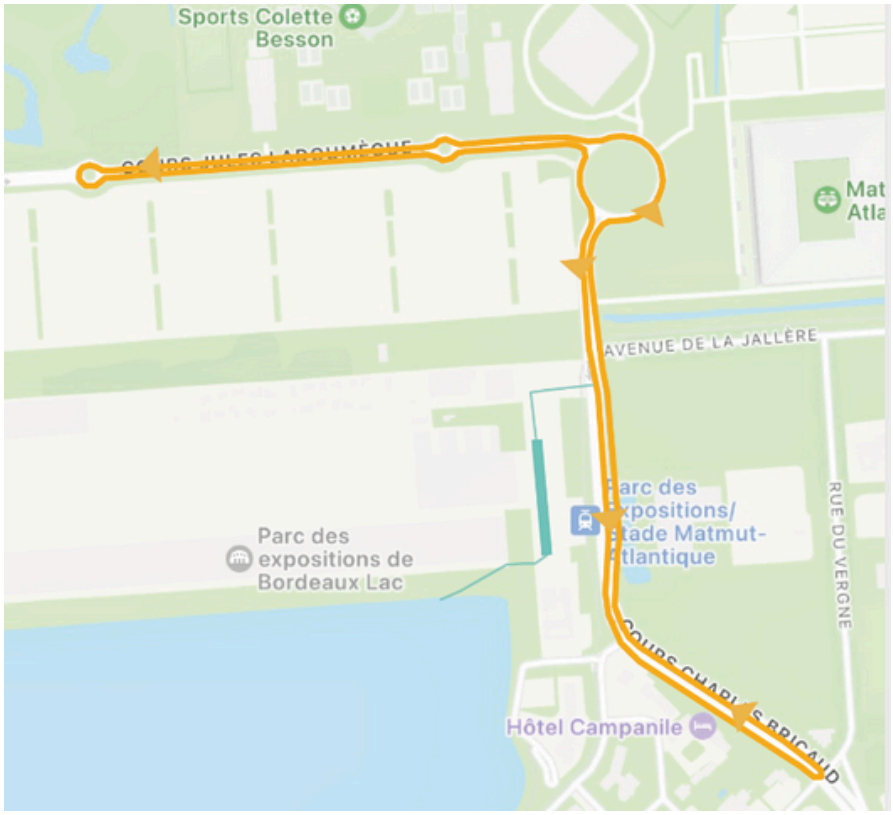
1 boucle de 400m

D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

TRIATHLON
DE BORDEAUX

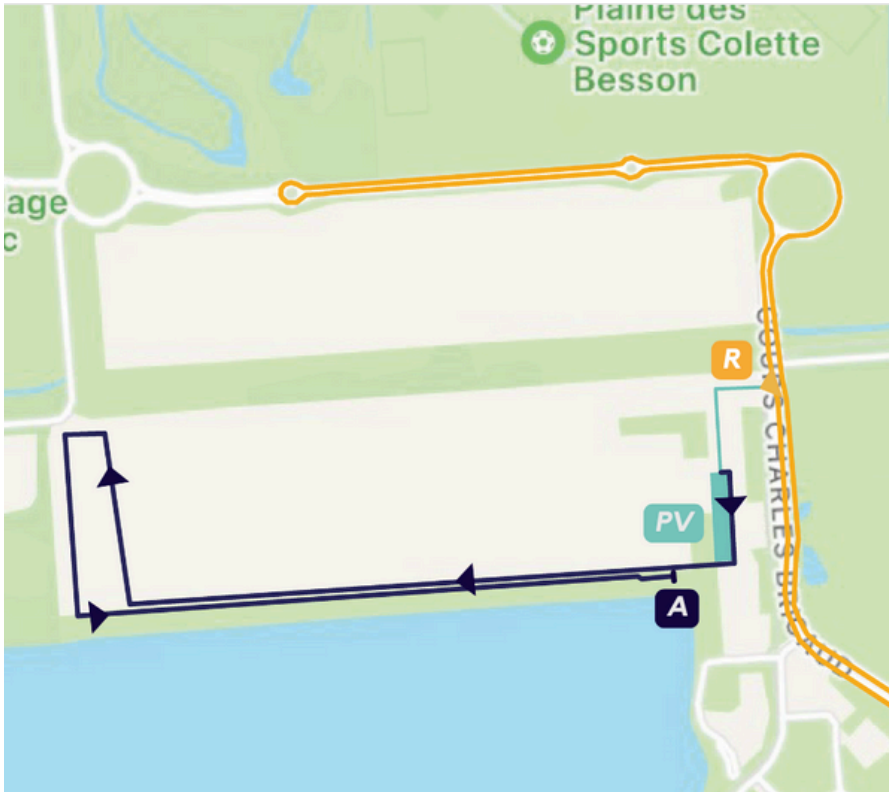
DISTANCE XS

VÉLO



3 boucles de 3.7km, soit 11km

COURSE À PIED



R retour vélo
A arrivée
PV parc à vélo

1 boucle de 2,5km

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE S

DISTANCE S

La distance de **natation** est de **750m** en **1 boucle**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles.

Le départ se fait dans l'eau. Les **relais** et **entreprises** partiront **2 min après.**

Le parcours **vélo** se fait sur **2 boucles** de **10km**.

La **course à pied** se fait sur **2 boucles** de **2.5km**.

Il y aura un ravitaillement en eau après la sortie du parc à vélos, et un ravitaillement complet après la ligne d'arrivée.

NATATION

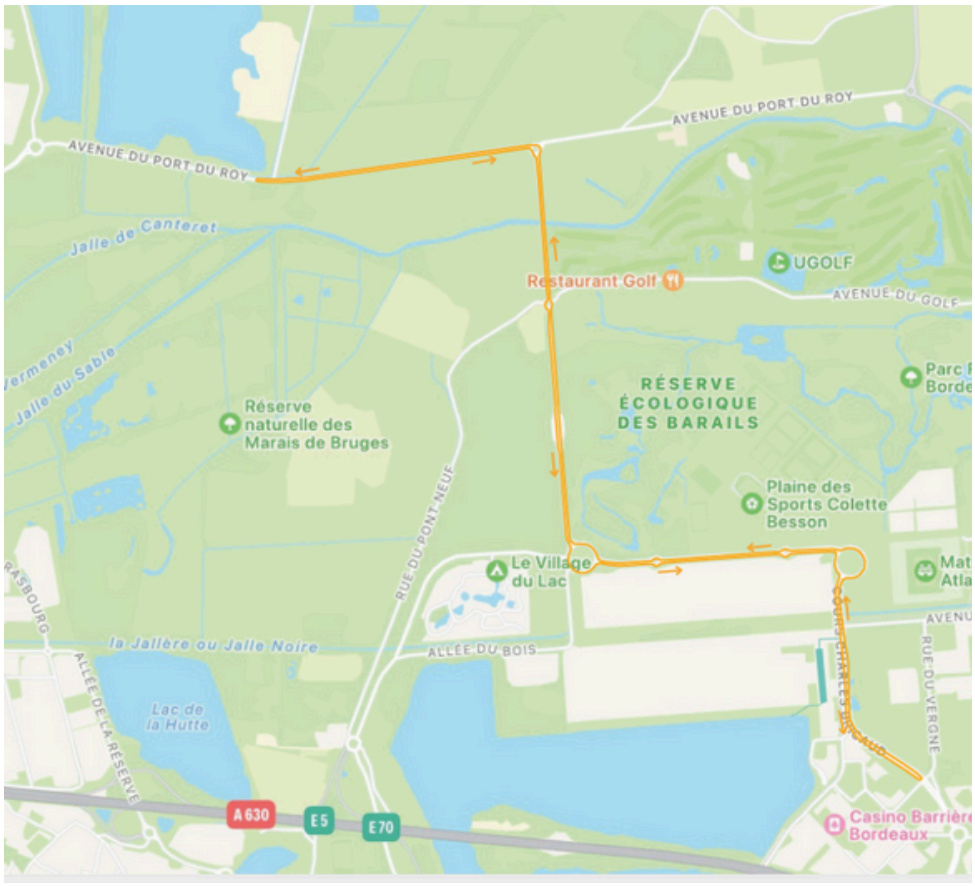
D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

1 boucle de 750m

TRIATHLON
DE BORDEAUX

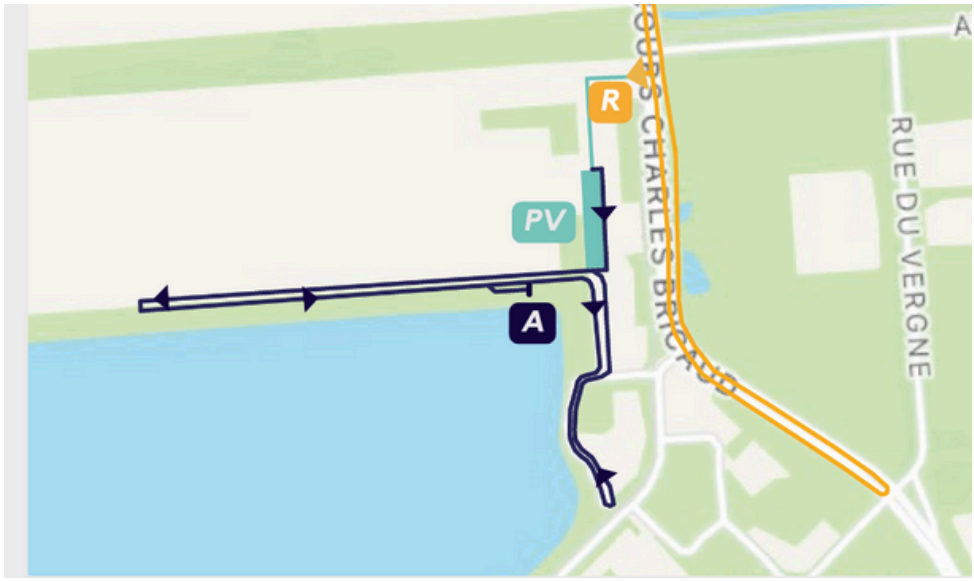
DISTANCE S

VÉLO



2 boucles de 10km

COURSE À PIED



1 boucle de 5 km

R retour vélo
A arrivée
PV parc à vélo

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE M

DISTANCE M

La distance de **natation** est de **1500m** en **2 boucles**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles.

Le départ se fait dans l'eau. Les **relais** partiront **2 min après**.

Le parcours **vélo** se fait sur **3 boucles** de **13km, soit 39km**.

La **course à pied** se fait sur **1 boucle** de **10km**.

Il y aura un ravitaillement en eau après la sortie du parc à vélos, et un ravitaillement complet après la ligne d'arrivée.

NATATION

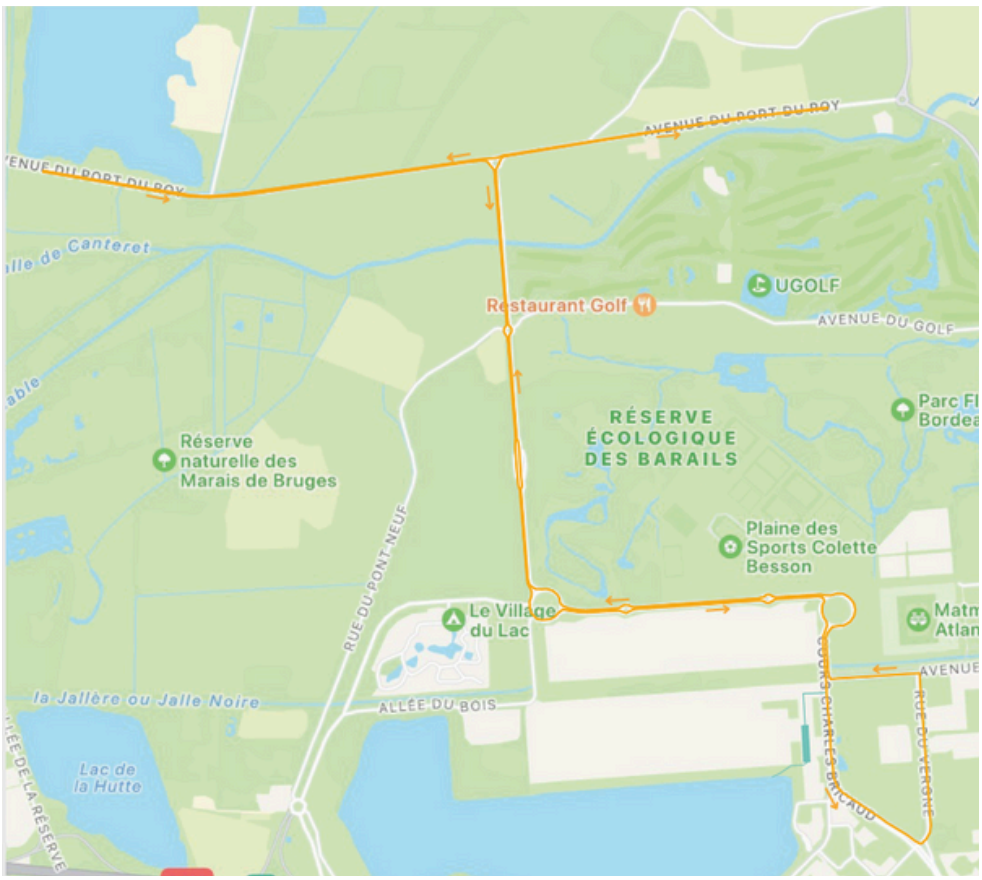
2 boucles de 750m

D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE M

VÉLO



3 boucles de 13km

COURSE À PIED

R retour vélo
A arrivée
PV parc à vélo

1 boucle de 10km

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE L

DISTANCE L

La distance de **natation** est de **1900m** en **2 boucles**. Le parcours est balisé par des bouées et des paddles. Le départ se fait dans l'eau.

Le parcours **vélo** se fait sur **3 boucles** de **30km, soit 90km.** Il y aura une portion de route fermée qui sera pratiquée en sens inverse (conduite à l'anglaise). La partie ouverte à la circulation devra respectée les consignes du code de la route.

La **course à pied** se fait sur **3 boucles** de **7km, soit 21km**.

Il y a aura un **ravitaillement** en **eau** au niveau du rond point du Stade Matmut pour la partie **vélo** et la partie **course à pied**, il y aura également un **ravitaillement eau et solide** à la **sortie du parc à vélos**.

NATATION

D départ
S sortie natation
PV parc à vélo

2 boucles de 950m

TRIATHLON
DE BORDEAUX

DISTANCE L

VÉLO

3 boucles de 30km

COURSE À PIED

R retour vélo
A arrivée
PV parc à vélo

3 boucles de 7km

CHECKLIST

TRIATHLON DE BORDEAUX

TRIATHLON
DE BORDEAUX

CHECKLIST *(liste non exhaustive)*

NATATION

- ☐ puce de chronométrage (fournie par l'organisation)
- ☐ maillot de bain/trifonction/combinaison (si besoin)
- ☐ lunettes
- ☐ bonnet de bain (non fourni par l'organisation)
- ☐ montre GPS (non obligatoire)

VÉLO

- ☐ casque
- ☐ chaussures vélo
- ☐ chaussettes
- ☐ dossard
- ☐ ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice (attache 3 points
- ☐ kit de réparation (chambre à air, démonte-pneus, pompe)
- ☐ ravitaillement personnel
- ☐ gourde
- ☐ lunettes de soleil

COURSE À PIED

- ☐ chaussures
- ☐ casquette/visière

AUTRE

- ☐ crème solaire
- ☐ crème anti-frottement
- ☐ vêtements d'après course
- ☐ votre plus beau sourire ! :)

PARTENAIRES

TRIATHLON
DE BORDEAUX

PARTENAIRES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

BORDEAUX MÉTROPOLE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

Ville de BORDEAUX

PARTENAIRES MAJEURS

AQUITAINE

VEYNAT

foul&es enjoy running

AUTRES PARTENAIRES

Europe 2 POP RADIO

I-NETIQ

café LE CADRE vélo

Cityrent La Bordelaise DE LOCATION

ACTHEOS

CYBERTEK INFORMATIQUE & HIGH-TECH

ATOL MON OPTICIEN

Le Régent

NutriDry Smart Food, Smart Life.

les LIENS du CŒUR

NATATION STORE

SOUTIEN

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON NOUVELLE-AQUITAINE

GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON GIRONDE