

INFOS PRATIQUES

fresnestriathlon.com

29^e TRIATHLON XS

de FRESNES

DIM
6
AVR.
2025

Natation 400m
Vélo 11,5km
Course à pied 3,5km

De Cadet
à Master !

NOUVEAU

Bike 11,5km+
Run 3,5km



Fresnes

VAL de MARNE
Le département

GRAND ORLY
SEINE
SAINT-DENIS

COMITE DEPARTEMENTAL DE
TRIATHLON

LIGUE REGIONALE DE
TRIATHLON
ILE DE FRANCE

GIANT

TDR

MAIF

- Retrait des dossards
- J-1 Préparer son matériel
- Jour J

A faire avant de déposer son vélo

Gérer son emplacement du parc à vélo

La natation

Le vélo

La course à pied

**Avant le triathlon:
RETRAIT CONSEILLÉ DES DOSSARDS À
L'AVANCE CHEZ NOS PARTENAIRES TDR
et Giant**



VENDREDI 4 AVRIL DE 16H A 19H :

TERRE DE RUNNING

22 Av. Aristide Briand, 92160 Antony

SAMEDI 5 AVRIL DE 14H A 17H :

GIANT ANTONY

74 Av. Aristide Briand, 92160 Antony

DIMANCHE 6 AVRIL DE 7H30 A 8H45 :

SITE DE LA COMPETITION

STADE GASTON ROUSSEL

12 Av. du Parc des Sports, 94260 Fresnes

Avant le triathlon: PRÉPARER VOTRE MATERIEL



DIVERS

- Pièce d'identité ou votre licence FFTRI 2025 (si vous êtes licencié)
- Ceinture porte dossard ou 6 épingles à nourrice pour accrocher les deux dossards
- Sac vestiaire avec des vêtements de rechange

NATATION

- Maillot de bain ou Trifonction
- Lunettes de natation (le bonnet est fourni par l'organisation)
- Serviette
- Si possible, tong ou sandale pour parcourir les 400m entre le parc à vélo et l'entrée de la piscine

VÉLO

- Vélo, casque de vélo et lunettes
- Tenue de vélo/course à pied ou trifonction
- Chaussures de vélo/course à pied, chaussettes
- Vérifier le gonflage des pneus et les bouchons de guidon

COURSE A PIED

- Chaussures de course à pied, chaussettes

JOUR J: Parc des Sports

Avenue du Parc des Sports, 94260 Fresnes



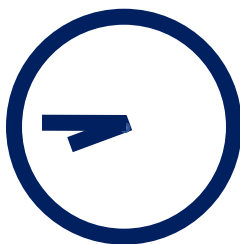
Les places de parking étant limitées, n'arrivez pas trop tard au Parc des Sports, et privilégiez les transports en commun, le vélo et le co-voiturage. Une crêpe sera offerte aux 100 premiers participants venus en vélo ou en transport en commun (trace Strava ou Garmin en justificatif).



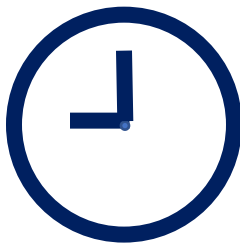
07h30 : Ouverture du retrait des dossards



08h00 : Ouverture parc à vélo
08h30 : Briefing arbitres
(audible depuis le parc à vélo)



08h45 : Fermeture retrait Dossards



09h15 : Fermeture du parc à vélo



09h30 : Départ des 1ères vagues de natation et du bike-run

JOUR J:



EN ARRIVANT, CONSULTER LE TABLEAU D’AFFICHAGE :

- Vous y retrouverez en face de votre nom, votre N° de dossard ainsi que votre N° de vague et son horaire

RETRAIT DES DOSSARDS

- Muni de votre pièce d’identité (licence, carte d’identité...)
- Récupérer son sac avec dossards (x2) + étiquettes autocollantes (x2 : casque + vélo) + puce chronométrage + annonces partenaires

PRÉPARER VOS AFFAIRES POUR LA COURSE

- Accrocher son dossard sur sa tenue ou ceinture
- Coller son N° sur le vélo et sur son casque
- Attacher la puce chrono à sa cheville gauche
- Aller se faire marquer son n° de dossard par un bénévole



A FAIRE AVANT DE DEPOSER SON VELO DANS LE PARC



COLLER LA GRANDE
ÉTIQUETTE autour du tube
de selle du vélo



COLLER LA PETITE
ÉTIQUETTE sur le
casque à l'avant



FIXER SON DOSSARD

- Sur sa ceinture porte-dossard ou avec 3 épingles (3 devant + 3 derrière)
- **Nota : impératif** un dossard devant, l'autre derrière.
Chaque dossard doit être fixé en **3 points** au moins



ATTACHER LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE autour
de la cheville gauche

SE FAIRE MARQUER son N° de dossard sur bras et
jambe gauche par un bénévole

GERER VOTRE EMPLACEMENT PARC à VELO



ACCÈS AU PARC VÉLO (réservé aux coureurs) CONTRÔLE ET VALIDATION PAR LES ARBITRES

- Casque sur la tête (attaché)
- En portant son ou ses dossards
- Bras et jambes marqués
- Bouchons de cintre en place

Vous pouvez aller retrouver votre emplacement numéroté



A VOTRE EMPLACEMENT VOUS NE DEVEZ LAISSER QUE VOS AFFAIRES DE COURSE

- Serviette
- Chaussures vélo et course à pied
- Tenue vélo casque et lunette
- Tenue course à pied et ceinture porte dossard

Vos affaires de rechange seront rangées dans votre sac et déposées à la tente vestiaire/consigne prévue à cet effet.

**Le parc à vélo est strictement réservé aux coureurs
Son ouverture et fermeture se font suivant
l'autorisation de l'arbitre principal**

LE TRIATHLON AU FEMININ



Le triathlon de Fresnes respecte les critères du LABEL MIXITÉ



BESOIN D'INFORMATIONS PARTICULIÈRES ?

Contactez les référentes féminines :

Hélène Vinesse (helene.vinesse@wanadoo.fr)

SE CHANGER ?

Un vestiaire féminin est à votre disposition



Premier triathlon ? Vous n'avez pas de trifonction :

il est possible de nager avec une brassière sous votre maillot de bain, et ainsi, enchaîner le vélo en enfilant sur votre maillot de bain le T-shirt avec les dossards et un short de vélo/course à pied

NATATION

Les départs sont différenciés :

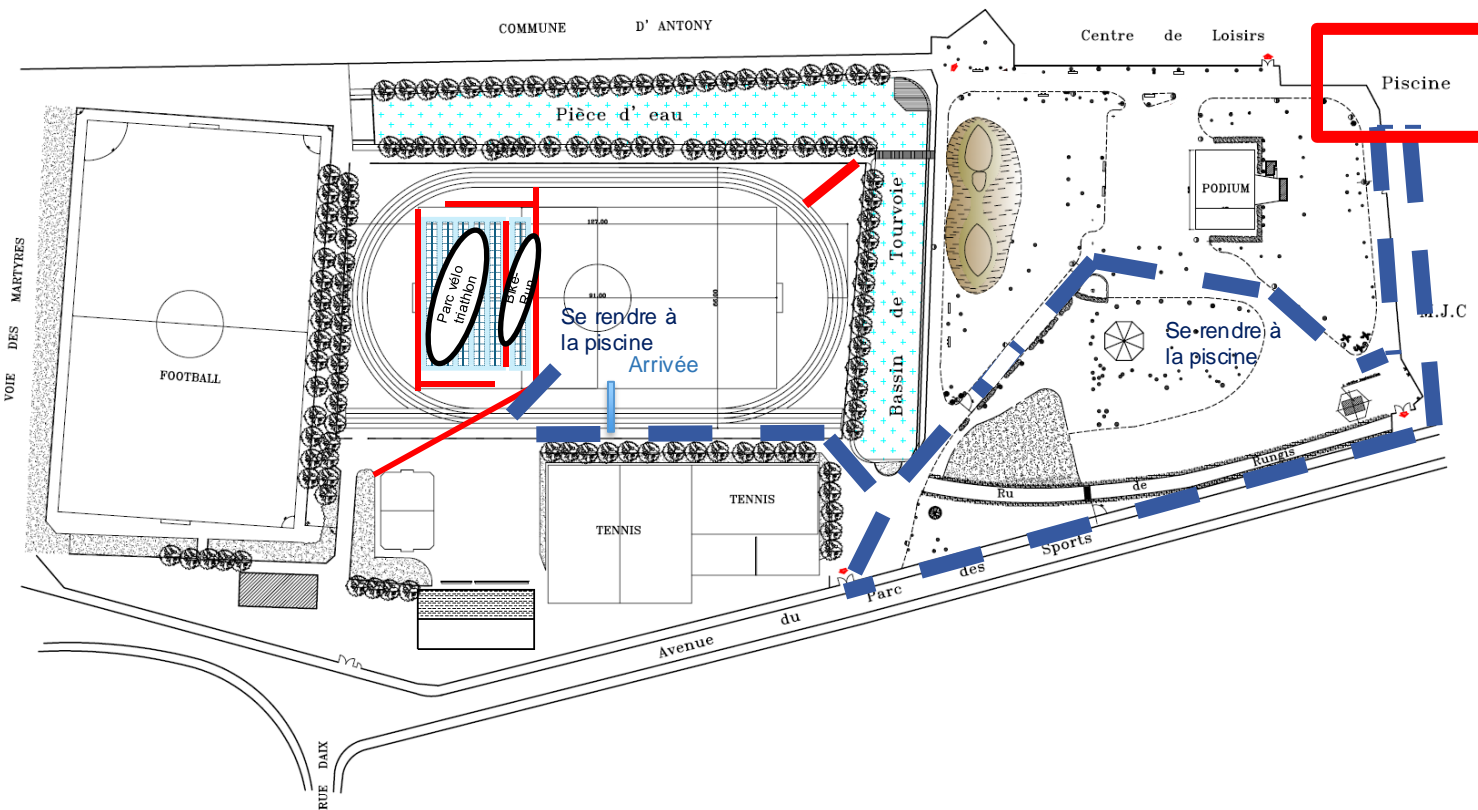
départ des vagues féminines en **premier**





SE RENDRE AU DEPART

Triathlon : pour se rendre à la piscine depuis le stade, cf. plan en infra.



Bike-run : le départ est à la sortie du parc à vélo.

NATATION (TRIATHLON)



- **VERIFIER SON NUMERO DE VAGUE SUR LE PANNEAU D’AFFICHAGE.**
- **ALLER A LA PISCINE AU MOINS 25’ AVANT SON DEPART.**
- **Départ par vague de 5 concurrents (1 par ligne d’eau) toute les 1 minute 30 sec.**
- **Les nageurs sont appelés par numéro de dossards croissant.**
- **Un bonnet de bain de couleur leur sera remis à la table d’appel.**
- **Départ dans l’eau, aux ordres du starter.**
- **Distance 400 m (bassin de 25 m : 8 allers -retour), les virages en culbute sont interdits.**
- **Plusieurs nageurs en même temps dans chaque ligne d’eau : tenir sa droite et dépasser au centre.**
- **Des bénévoles pointent la distance parcourue par chaque concurrent et signale la fin des 400 m.**
- **À la sortie de l’eau , laisser le bonnet de bain aux bénévoles.**
- **Rejoindre le parc de transition en suivant le parcours fléché et moquetté.**

VELO (TRIATHLON)



METTRE LE CASQUE ET LE DOSSARD AVANT DE PRENDRE LE VÉLO

- Le concurrent s'équipe pour l'épreuve vélo à son emplacement
- Le dossard doit être porté à l'arrière
- Pour les équipes : le passage de relais (échange de puce de chronométrage) se fait dans le parc à vélo à l'emplacement du vélo
- Sortie du parc en poussant le vélo jusqu'à la ligne de montée signalée par l'arbitre
- Le parcours vélo (11,5 km) se déroule sur route ouverte
- **LE CODE DE LA ROUTE S'APPLIQUE EN TOUTE CIRCONSTANCE**
- Drafting interdit : une distance minimale de 7 m doit être respectée, sauf en cas de dépassement qui doit durer 30 secondes au maximum.
- Le parcours est signalé par un marquage au sol, ainsi que les principaux obstacles, nids de poule et dangers.
- AU RETOUR LA DESCENTE DU VÉLO SE FAIT À L'ENTRÉE DU PARC DES SPORTS, À LA LIGNE SIGNALÉE PAR L'ARBITRE
- Le concurrent regagne alors son emplacement dans le parc de transition en gardant le casque attaché jusqu'au rangement du vélo.

VELO (BIKE-RUN)



METTRE LE CASQUE ET LE DOSSARD AVANT DE PRENDRE LE VÉLO.

- Le départ sera donné, vélo en main, un par un, à la sortie du parc à vélo (en mode contre la montre). Les athlètes s'élancent toutes les 20'' (par ordre de n° de dossard) à partir de 9h30.
- Le dossard doit être porté à l'arrière.
- Sortie du parc en poussant le vélo jusqu'à la ligne de montée signalée par l'arbitre.
- Le parcours vélo (11,5 km) se déroule sur route ouverte.
- LE CODE DE LA ROUTE S'APPLIQUE EN TOUTE CIRCONSTANCE.
- Drafting interdit : une distance minimale de 7 m doit être respectée, sauf en cas de dépassement qui doit durer 30 secondes au maximum.
- Le parcours est signalé par un marquage au sol, ainsi que les principaux obstacles, nids de poule et dangers.
- AU RETOUR LA DESCENTE DU VÉLO SE FAIT À L'ENTRÉE DU PARC DES SPORTS, À LA LIGNE SIGNALÉE PAR L'ARBITRE.
- Le concurrent regagne alors son emplacement dans le parc de transition en gardant le casque attaché jusqu'au rangement du vélo.

Parcours VELO



Parcours VELO



Positionnement	Nombre de signaleurs
Parc des Sports	4
Rond-Point Auguste DAIX	4
Avenue Parc des Sports/ CEMAGREF/ Chemin des Martyres	1
Allée des Glaises/ Allée du Roule	1
Sentier des glaises	1
Sortie de résidence	1
Sortie et descente Thibaudes	1
Rue de WISSOUS	4
Chemin Des Prés	1
Sortie de parking du site Orly Val chemin de Fresnes	1
Croisement Av de la gare / Rte Montjean	3
Croisement VAL/RER Feux	4
Croisement bd de l'Europe/Avenue Jean Mermoz	1
Rond-point bd de l'Europe/piste d'ORLY	4
Bd de l'Europe/ Sortie du stade boulevard de l'Europe	1
Bd de l'Europe/ Chemin du Marché	1
Bd de l'Europe/ route de Paray	1
Bd de l'Europe/ route de Morangis	1
Bd de l'Europe/ rue du Colombier	1
Bd de l'Europe/ rue Georges	1
Bd de l'Europe/ Feux rouge	2
Rond-point de l'Europe / Demi-tour VELO	4

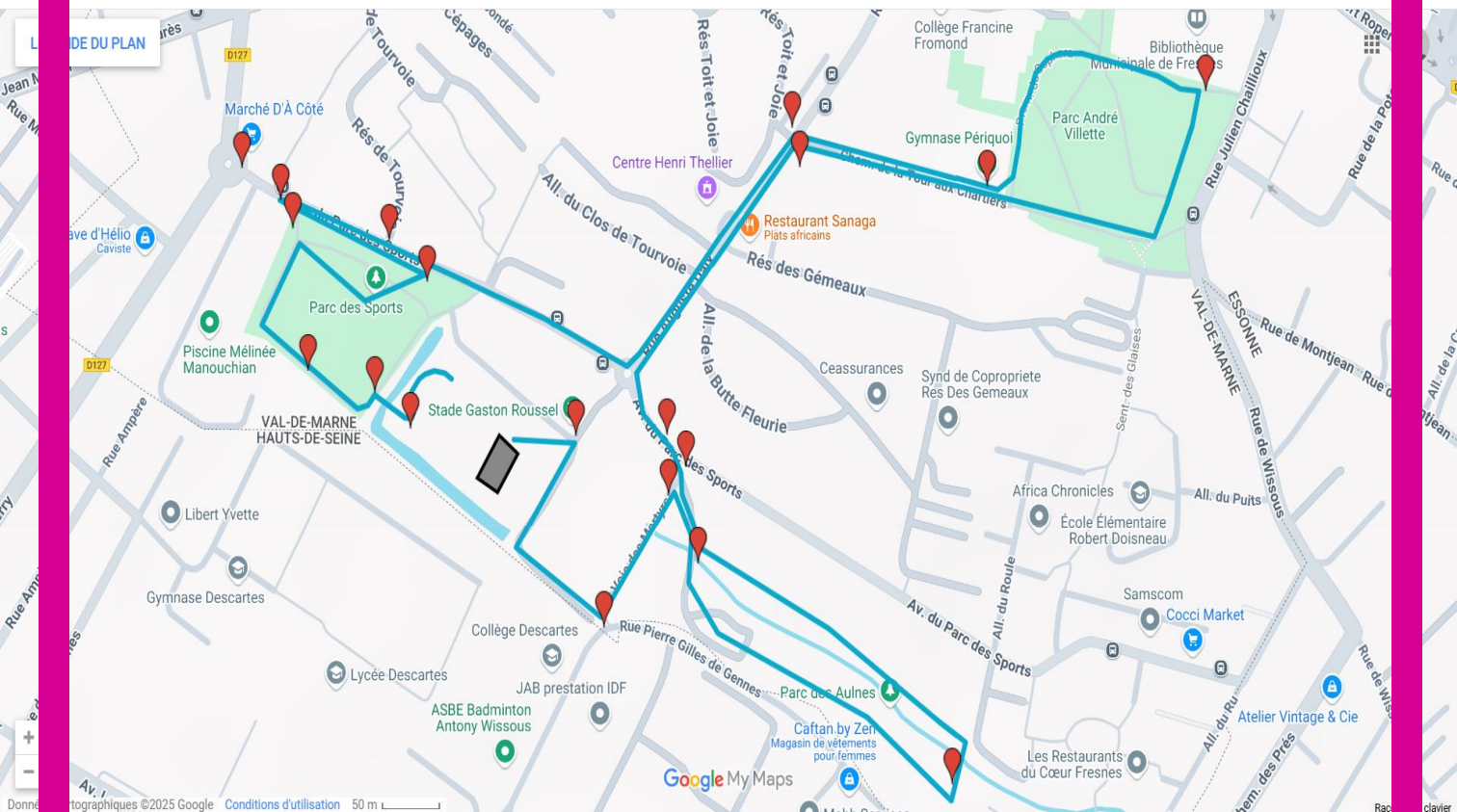
COURSE A PIED (TRIATHLON ET BIKE-RUN)



DANS LE PARC A VELO

- Le concurrent range son vélo et s'équipe pour la course à pied.
- Sur l'épreuve course à pied , le dossard doit être porté à l'avant.
- Pour les équipes : le passage de relais se fait dans le parc à vélo à l'emplacement du vélo et la puce de chronométrage fait office de témoin.
- Le parcours course à pied (3km) est tracé dans les rues et les parcs de la ville de Fresnes, il est balisé et sécurisé par les bénévoles de l'organisation.
- C'est la fin de l'épreuve, profitez-en bien.
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, le concurrent restitue la puce de chronométrage aux bénévoles.

Parcours COURSE A PIED



Penality Box



Une penality box se trouve sur la piste d'athlétisme, juste avant la fin de votre parcours vélo. Si un arbitre vous indique pendant la course que vous devez vous y rendre, un arrêt y sera obligatoire. Sa durée vous sera communiquée par l'arbitre.

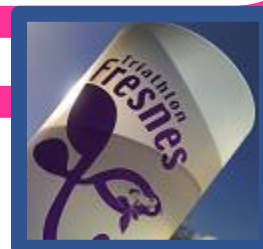
LE TRIATHLON DURABLE



Le triathlon de Fresnes respecte les critères du LABEL DÉVELOPPEMENT DURABLE

ET POURQUOI PAS LE VELO, LES TRANSPORTS EN COMMUN (TC) OU LE COVOITURAGE POUR VENIR ? Crêpe offerte aux 100 premiers participants justifiant d'être venus en vélo ou en TC (trace Garmin ou Strava en justificatif).

RECYCLER VOS DÉCHETS À L'ARRIVÉE :



Des poubelles seront mises à votre disposition selon les types de déchets.

Les gobelets utilisés sont à remettre à l'organisation après utilisation. Merci !

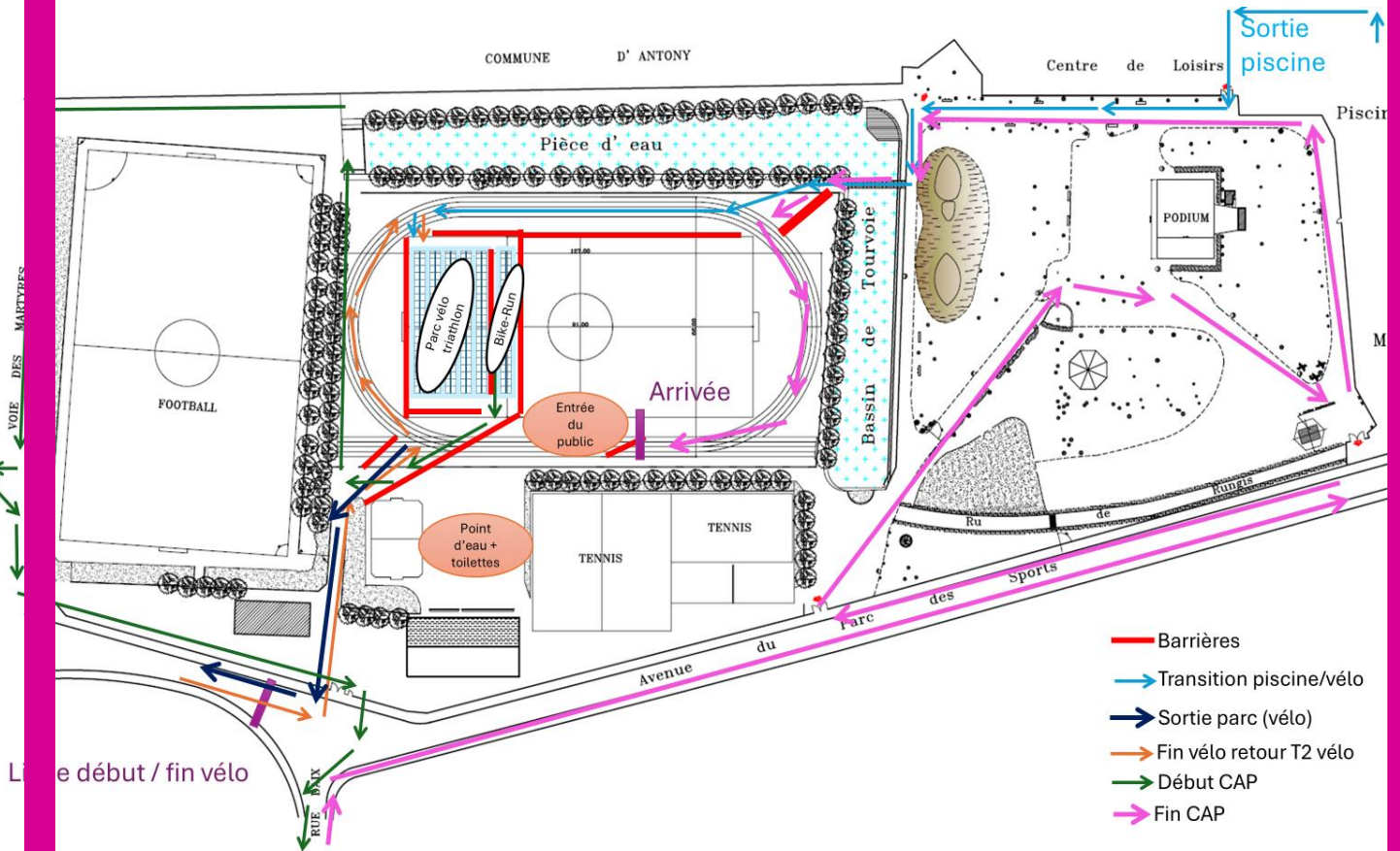
CADEAUX A L'ARRIVEE ET RAVITAILLEMENT EXCLUSIVEMENT EN CIRCUIT COURT

développement durable
LE SPORT S'ENGAGE

LE MOUVEMENT SPORTIF

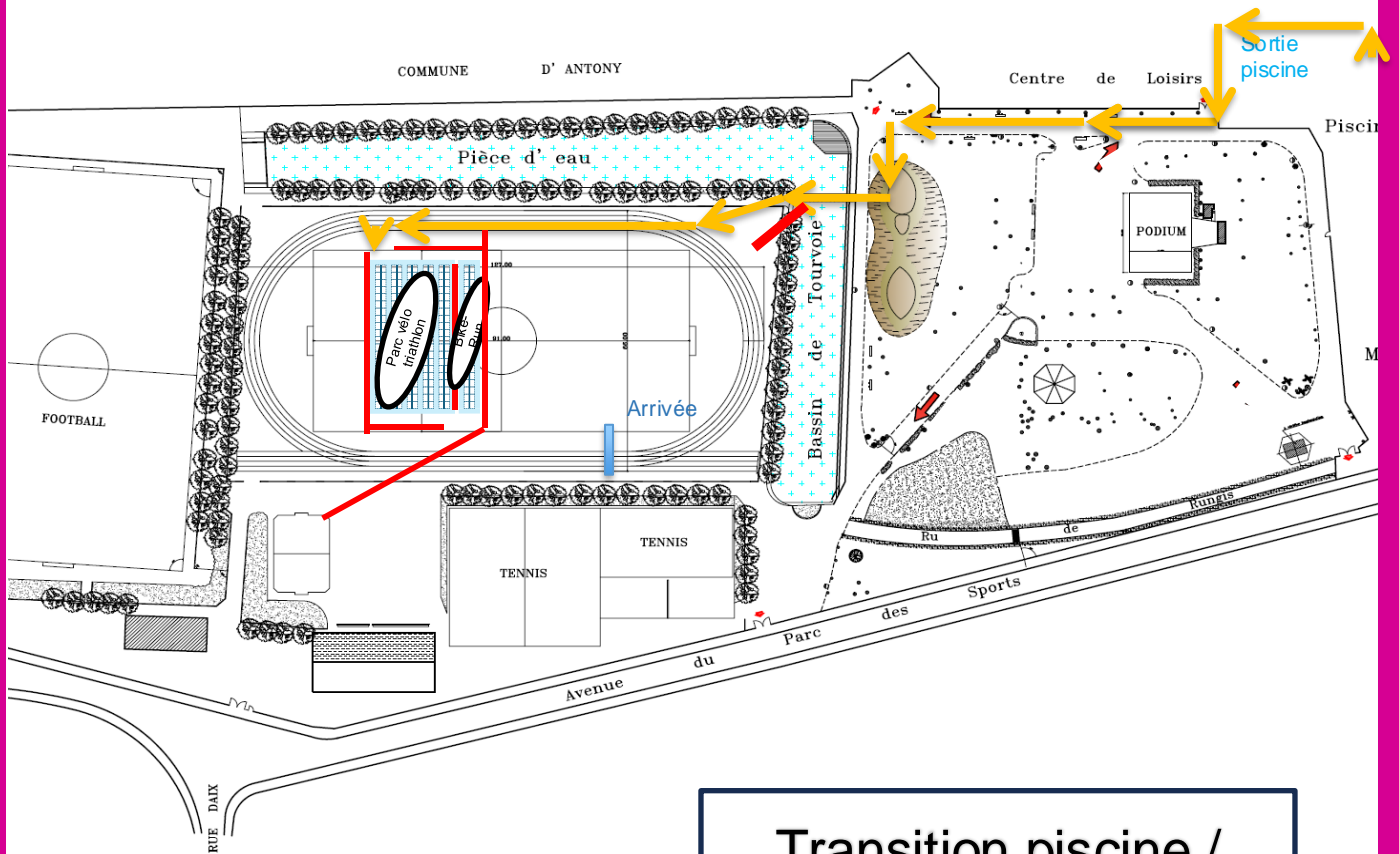


RECAPITULATIF DES TRANSITIONS





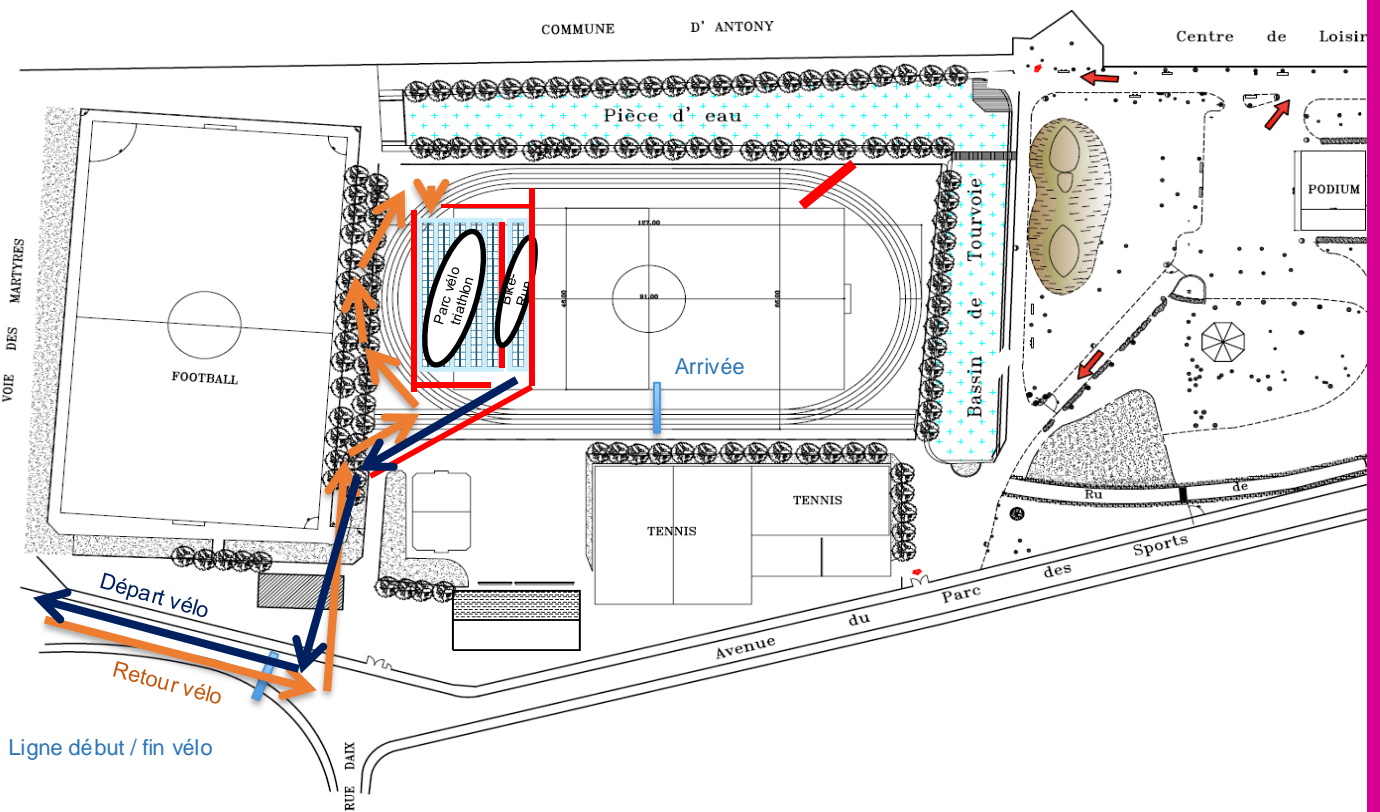
RECAPITULATIF DES TRANSITIONS



Transition piscine /
parc à vélo



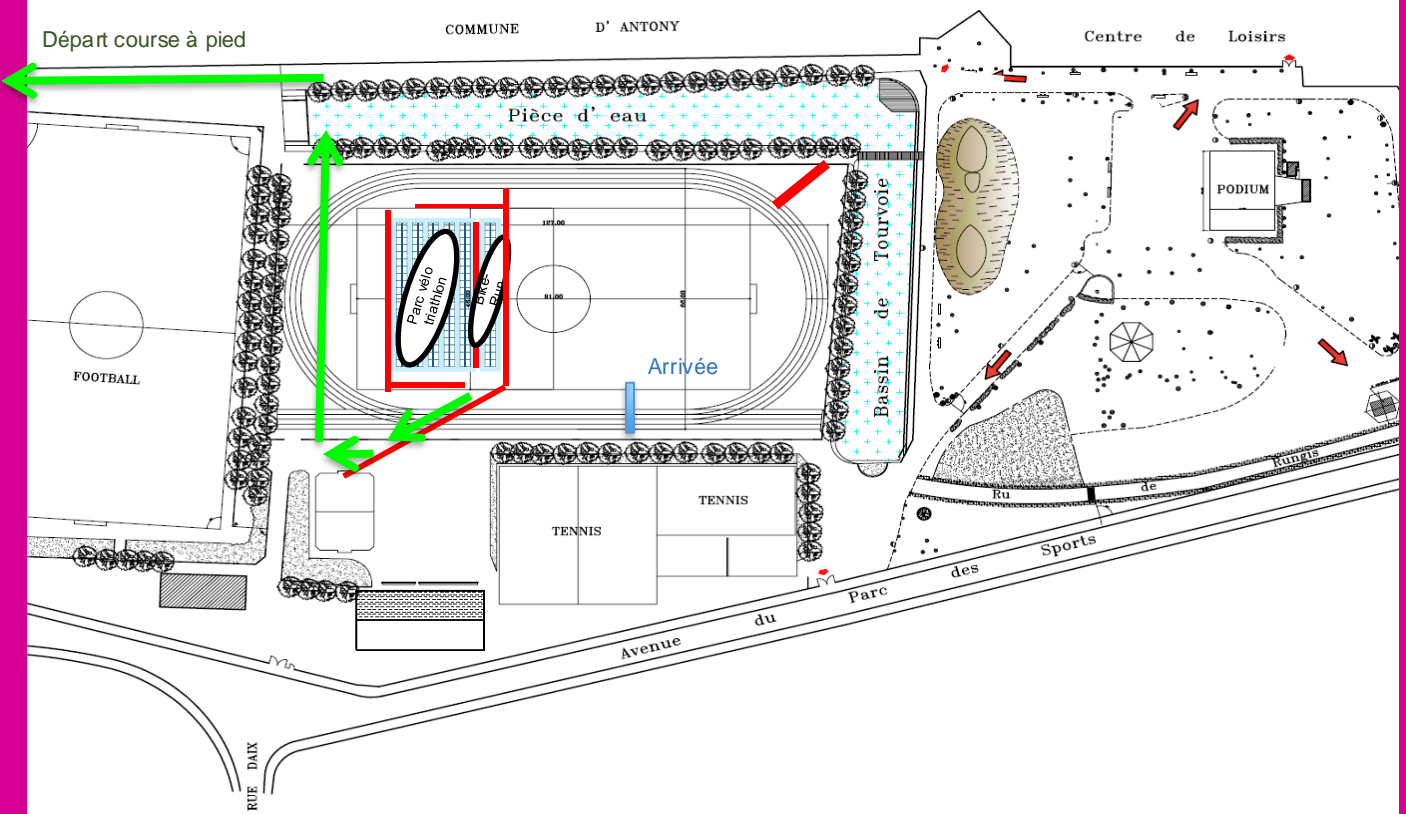
RECAPITULATIF DES TRANSITIONS



Transitions vélo
(départ et retour)



RECAPITULATIF DES TRANSITIONS



Départ course à pied

BONNE COURSE !!



FRESNES Triathlon