



MONTELMAR TRIATHLON

21^{ème} Triathlon de Montélimar

dimanche 19 avril 2026

Stade Tropenas, Montélimar

TRIATHLON | **PARATRIATHLON** | **TRI FOR KIDS**

(équipe ou relais)

(individuel ou relais)

2 formats enfants :

6-9 / 10-13 ans



700m
en piscine



20km



5km

jusqu'au 16 avril !

Inscriptions



Nous recherchons aussi des bénévoles !

Pour 2026, le choix de la jeunesse et de l'avenir !

Cette année, nous avons voulu pérenniser les courses « Jeunes » pour permettre à tous les jeunes licenciés ou non, de pouvoir participer à un triathlon adapté à leur catégorie tout en restant dans la région

Nous avons maintenu les 2 courses : 6-9 ans et 10-13 ans testées l'an passé. Les formats et les parcours sont donnés plus loin dans ce livret.

Le planning de course sera chargé et demandera plus de présence à nos bénévoles. **Nous devons rester stricts sur les horaires.**

Pour les plus grands, vous pouvez vous inscrire en relais sur le format S ou en équipe sur le S contre la montre si vous êtes cadets ou juniors !

Nous espérons que vous serez nombreux pour confirmer la réussite rencontrée en 2025 pour notre première.

Sommaire

Accueil	Page 4
Accès	Page 4
Parking	Page 5
Covoiturage	Page 6
Hébergement	Page 6
Programme	Page 7
Règlement	Page 8
Briefing	Pages 9 et 10
Parcours	Pages 11 à 18
Ravitaillement	Page 19
Labels	Page 19
Récompenses	Page 20
Contact et inscriptions	Page 21
Partenaires	Page 22

Accueil

La zone accueil des concurrents et le village d'exposants sont situés sur **le stade Tropéas de Montélimar**.

Deux entrées sont possibles (voir plan ci-dessous) :

- Par l'avenue Jean Jaurès ou route de Marseille (entrée principale).
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 19 avril.



Accès

Depuis le sud et l'A7 Sortie Montélimar Sud

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point de Décathlon, prendre tout droit.
- Au rond-point de Mc Donald, prendre tout droit, direction Montélimar centre.
- Au feu, tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

Depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

Parking

Plusieurs parking gratuits sont disponibles près de l'entrée du stade, avenue J. Jaurès (voir plan).

- Parking de l'espace éducatif et sportif (EES)
- Parking du centre commercial Lidl - Thiriet.



Covoiturage

Le covoiturage est une pratique écologique, économique et citoyenne. En partageant une voiture, passagers et conducteurs réduisent considérablement les coûts et émission de CO₂ liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.



Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site : <https://www.blablacar.fr/>

Hébergement

Le groupe Appart'City, partenaire de la fédération, possède un hôtel sur Montélimar.



1, Rue du Général Chabrilan
26200 MONTÉLIMAR
Tél : 04 75 00 38 50

Rendez-vous sur : <https://www.appartcity.com>

Autres possibilités :



14 Avenue Dion Bouton
(Proche Gustave Eiffel)
26200 MONTEILIMAR
(+33)4 75 92 00 85

<https://all.accor.com/hotel/5089/index.fr.shtml>



19rue Jacques Giraud
26200 MONTEILIMAR
(+33)4 69 43 02 00

<https://www.montilia.fr/>

Nous vous souhaitons une bonne nuit montilienne et rendez vous au départ en pleine forme.

Programme

DIMANCHE 19 AVRIL 2026

8h30 -9h00 : Ouverture et retrait des dossards à l'accueil, salle du 1^{er} étage du stade Tropenas.

Pour le retrait des dossards, chaque participant doit fournir une **pièce d'identité** et son **questionnaire de santé**.

Rappel : **pas d'inscription le jour de l'épreuve.**

8h30 : Ouverture du parc à vélo - Les concurrents doivent se présenter à l'entrée du parc à vélos, en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête. La circulation dans le parc à vélo se fait uniquement à pied à côté du vélo

ATTENTION !! Pour des raisons de sécurité, aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo. Une zone "dépose sacs" est mise à votre disposition à proximité de l'aire de transition.

9h15 : Fermeture du parc à vélo.

9h25 : Briefing de course au bord de la piscine

9h30 : Départ de la course **6-9 ans**.

9h50 : Départ de la course **10-13 ans**.

10h45: Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres et **réouverture du parc à vélos** pour récupérer vos affaires.

Règlement

- **Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.**
- Dans le cadre du développement durable, un seul dossard sera remis par participant. L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
- Le **bonnet de bain ne sera pas fourni**. Prévoir votre propre bonnet.
- Le **transpondeur** sera porté au-dessus de la **cheville gauche**.

Attention :

Le bracelet numéroté remplace le marquage sur le corps.
Il doit être mis autour d'un poignet.



- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo.**
- Toute aide extérieure est interdite, de même que l'aspiration abri entre 2 coureurs.
- Vous pouvez trouver **les règles spécifiques d'arbitrage à respecter** lors de ce type d'épreuve en suivant les liens suivants :
<https://drive.google.com/file/d/1289KmBNr2oW4ZTuk5mgwMgIhkhszOTdQ/view>

Briefing d'avant course

Ce briefing est **valable pour les 2 courses « Jeunes »**.

Pour la partie « Vélo », **VTT ou vélos de course sont autorisés**.

Natation :

- Elle se déroulera dans un joli bassin de 50m chauffé. La température de l'eau étant supérieure à 24 °, la **combinaison est interdite**.
- Les concurrents se placeront en face de leur ligne, indiquée sur un tableau au niveau de la chambre d'appel (porte entre le bassin intérieur et le bassin extérieur) et au minimum 5' avant leur départ.
- Le **comptage** des aller-retours en natation (pour les 10-13 ans) est **sous la responsabilité du nageur**, même si l'organisateur vérifie le comptage.
- **Les départs** seront donnés au coup de sifflet par le responsable natation.
- Enfin, les spectateurs sont autorisés à venir encourager les enfants au bord du bassin (hors zone de départ). **Seul impératif accéder à la plage pieds nus.**

Transition Natation/vélo :

- Une fois sortis de l'eau, vous rejoindrez le parc à vélos par un passage fermé au public. Attention de ne pas glisser dans les escaliers.

Parcours vélo :

- Vous partirez à vélo (VTT ou vélo de route) sur une route de bonne qualité sans dénivelé.
- Le parcours est **fermé à la circulation**. Vous devez impérativement **respecter le code de la route**, ne pas prendre les ronds-points à l'envers. Merci également d'utiliser les couloirs cyclistes lorsqu'ils sont présents.
- Nous avons placé des bénévoles à tous les carrefours ou ronds-points importants, toutefois prudence à l'abord des routes secondaires ou chemins non protégés.

Transition vélo/CAP :

- La **zone de pénalité** est placée avant le passage du SAS d'arrivée Vélo.
- Vous emprunterez le couloir créé **pour le respect de la distance et du sens de circulation dans le parc**.
- Si vous êtes sanctionnés par **un carton bleu**, vous devrez effectuer votre pénalité dans la zone de pénalité prévue à cet effet (**avant le SAS d'arrivée vélo**).
- Suivre le couloir « sortie CAP » pour sortir (à gauche).

CAP :

- Vous voici sur un parcours quasiment plat dans les rues voisines de la piscine, fermées à la circulation.
- En l'absence de bénévoles ou en cas de doutes, **suivez les flèches de couleur orange au sol**.
- Au niveau du demi-tour sera installé un point de contrôle des dossards.
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, nous récupérerons vos puces. Vous pourrez alors vous alimenter au ravitaillement final et, pour ceux qui ont un gros appétit, à la buvette (sandwichs, merguez, crêpes toutes fraîches au sucre ou au nutella, ...). Vous pourrez également prendre votre douche sous les tribunes du stade Tropéas (et non à la piscine).

Dernière précision : ne **laisser aucun effet personnel sur les gradins de la piscine**, car à 15h30, nous devons restituer la piscine. Vous pouvez donc stocker vos affaires soit dans la zone sacs, soit dans les tribunes du stade Tropéas, soit dans les vestiaires du stade Tropéas.

Bonne course !!!

Parcours

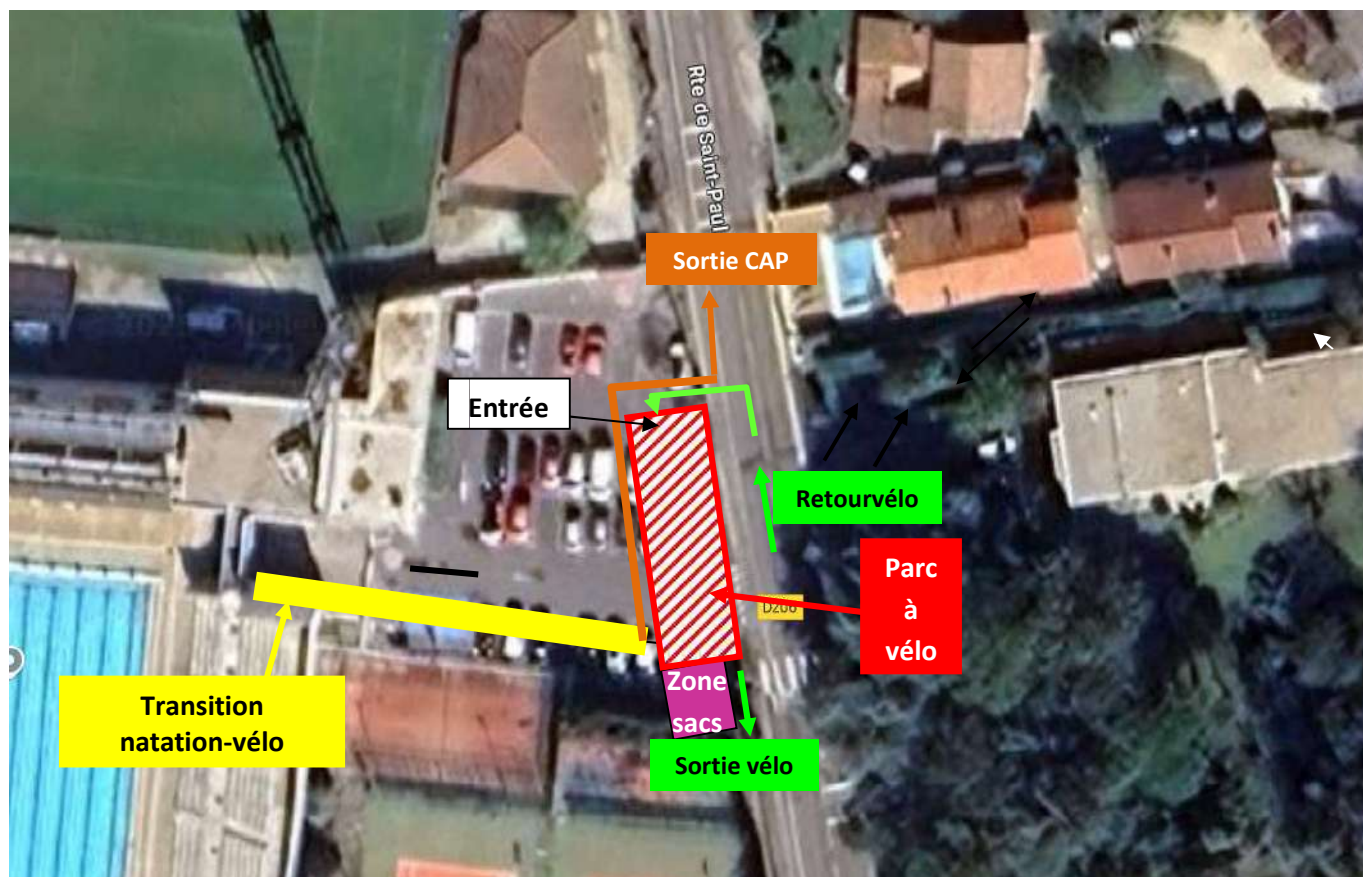


+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP





Aire de transition



Parcours 6-9 ans

L'épreuve se décompose comme suit :

- 50 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 1 km de vélo sur route ouverte
- 800 m de course à pied



1 km de vélo sur route fermée





800 m de course à pied sur route



Parcours 10-13 ans

L'épreuve se décompose comme suit :

- 200 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 4 km de vélo sur route ouverte (2 boucles de 2 km)
- 1500 m de course à pied

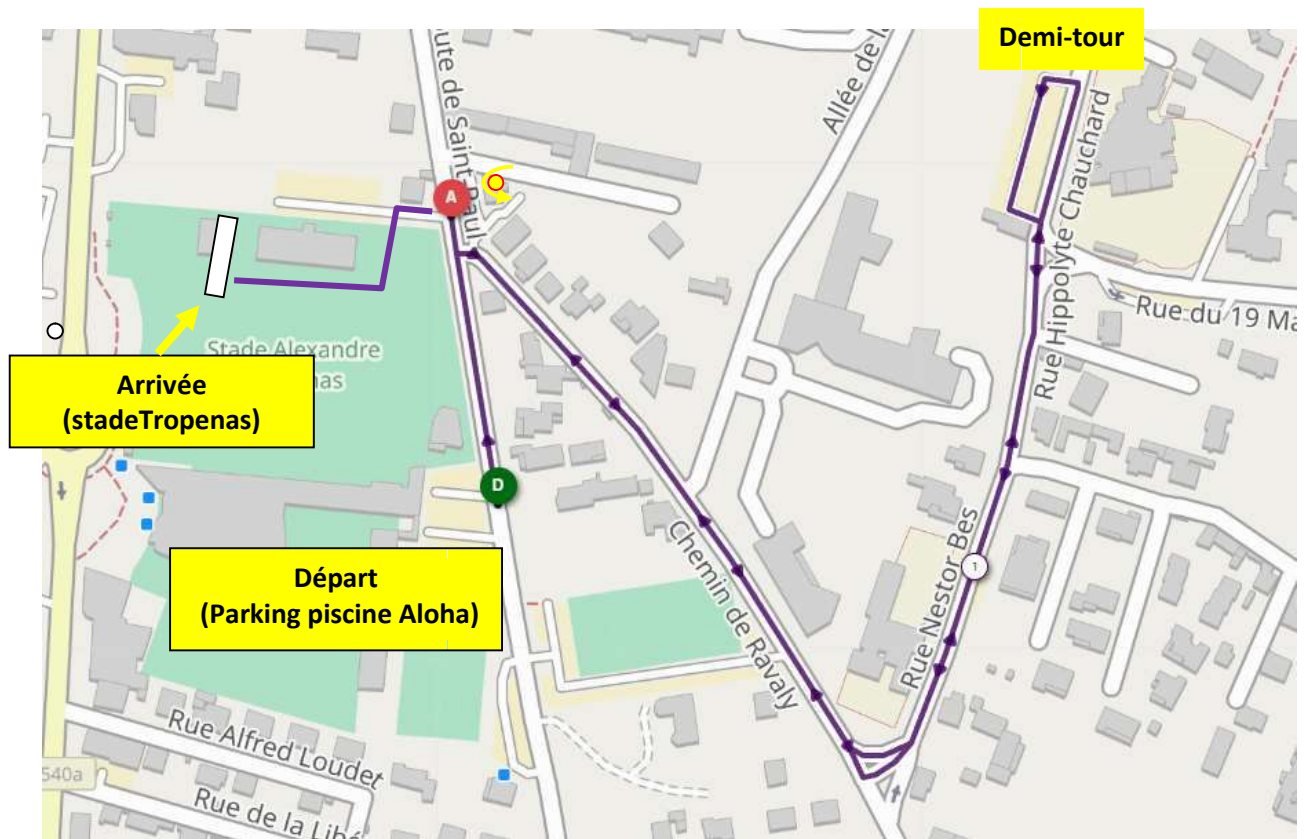


4 km de vélo sur route fermée





1500 m de course à pied sur route



Ravitaillements

Pas de ravitaillement sur la course.

Ravitaillement à l'arrivée : un ravitaillement sera mis à disposition dans l'aire d'arrivée afin de pouvoir récupérer, et échanger également avec les autres triathlètes.

Rappel :



Durant l'épreuve, il est strictement interdit de jeter les gels et autres déchets hors des zones de propreté prévues à cet effet.

Faites un effort pour la nature ! SOUS PEINE DE SANCTIONS ARBITRALES !

Labels

	• Label Développement durable 2 étoiles • Don de 1 € par participant à une association caritative Notre charte sur le développement durable est disponible sur notre site.
	• Départ des féminines dans des couloirs réservés • Lots équitables
	• Parcours adaptés à toutes les classifications

Récompenses

Courses "Jeunes"

6-9 ans			10-13 ans		
1ère Fille	2ème Fille	3ème Fille	1ère Fille	2ème Fille	3ème Fille
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau	Trophée + lot	Cadeau	Cadeau
1er Garçon	2ème Garçon	3ème Garçon	1er Garçon	2ème Garçon	3ème Garçon
Trophée + lot	Cadeau	Cadeau	Trophée + lot	Cadeau	Cadeau



Un cadeau de bienvenue sera offert à tous les participants lors du retrait des dossards.

Notre cadeau de bienvenue et nos récompenses sont issus de productions locales

Contact et inscriptions

Contact :

Stéphane PICARD-8, chemin de beausseret - 26200 MONTELMAR

Courriel : montelitri2016@gmail.com

Inscriptions :

L'inscription à l'épreuve implique l'adhésion aux règlements de la FFTRI disponible sur le site de la ligue AuRA : <https://www.auratriathlon.fr/>

Elles sont ouvertes aux enfants nés entre 2013 et 2020.

Les participants non licencié FFTRI devront remplir un questionnaire de santé (disponible lors de l'inscription en ligne) et s'acquitter d'un pass compétition (assurance à la journée).

Un non-licencié FFTRI mineur devra fournir une autorisation parentale.

➤ **Pour s'inscrire :**

<https://in.inscriptions-tiel.com/21eme-triathlon-de-montelimar1769096185704>

➤ **Fin des inscriptions le 16/04/2026 à minuit.**

1 € par équipier sera reversé à l'association « **LaPasser'Elles** » qui soutient les femmes et minorités de genre.

(https://www.facebook.com/p/La-PasserElles-61558690705187/?locale=fr_FR)



Nos partenaires



Montélimar
Agglomération
RHÔNE & PROVENCE

- L A
D R O
M E -

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



SG FLOCAGE
FAITES BONNE IMPRESSION



Promocash
Engagés pour faciliter votre métier

néco
au quotidien