

@MontélimarTriathlon



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 !

Sommaire

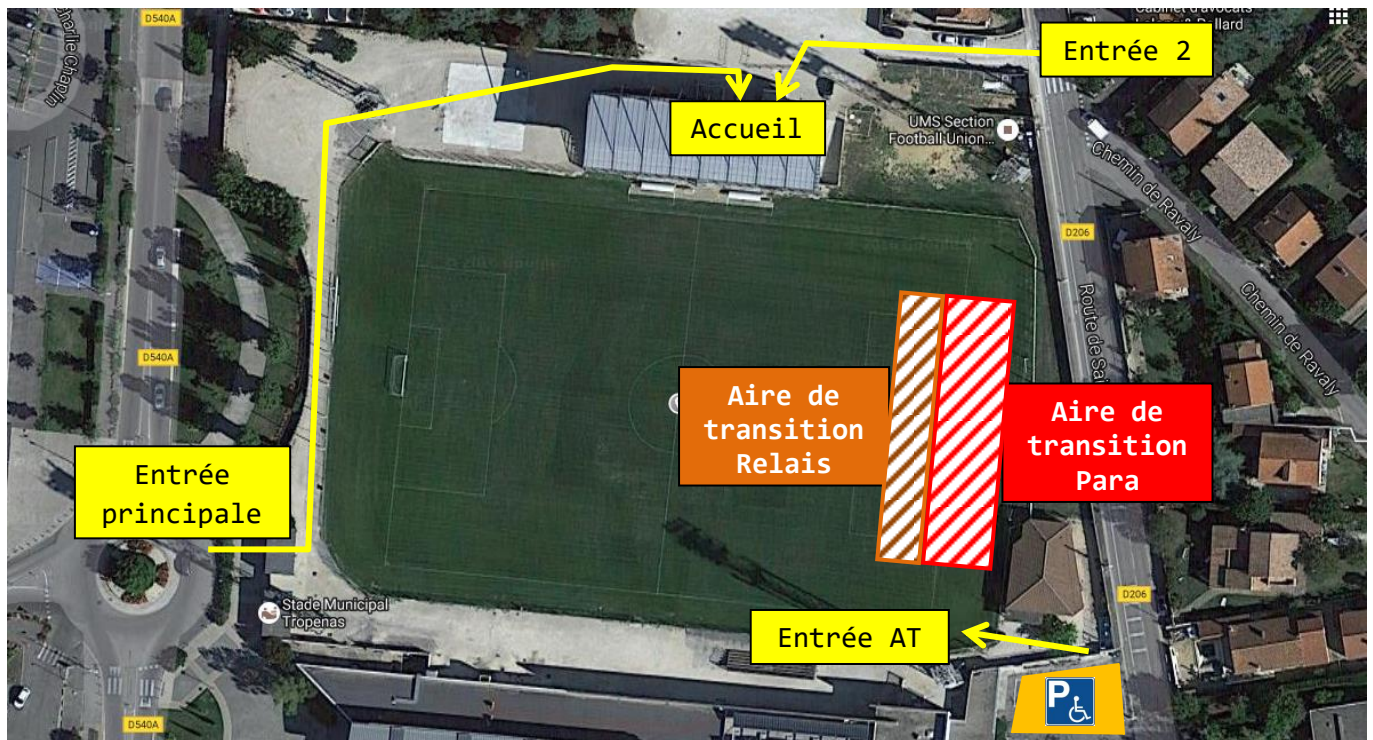
Accueil et accès	Page 3
Parking	Page 4
Covoiturage	Page 5
Hébergement	Page 5
Programme	Page 6
Inscriptions	Page 7
Règlement	Page 8
Parcours	Pages 9 à 11
Ravitaillement	Page 12
Labels	Page 12
Partenaires	Page 13

Accueil et accès

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

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

- Par l'entrée principale, route de Marseille
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 18 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, à droite puis à gauche au rond point suivant. Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 200 m environ, vous êtes arrivés au niveau du **parking derrière la piscine** (réservé aux paratriathlètes).

Accès 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 jusqu'au premier rond point, puis prendre la direction « Tennis ». Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 400 m environ, vous êtes arrivés au niveau du parking **derrière la piscine** (réservé aux paratriathlètes).

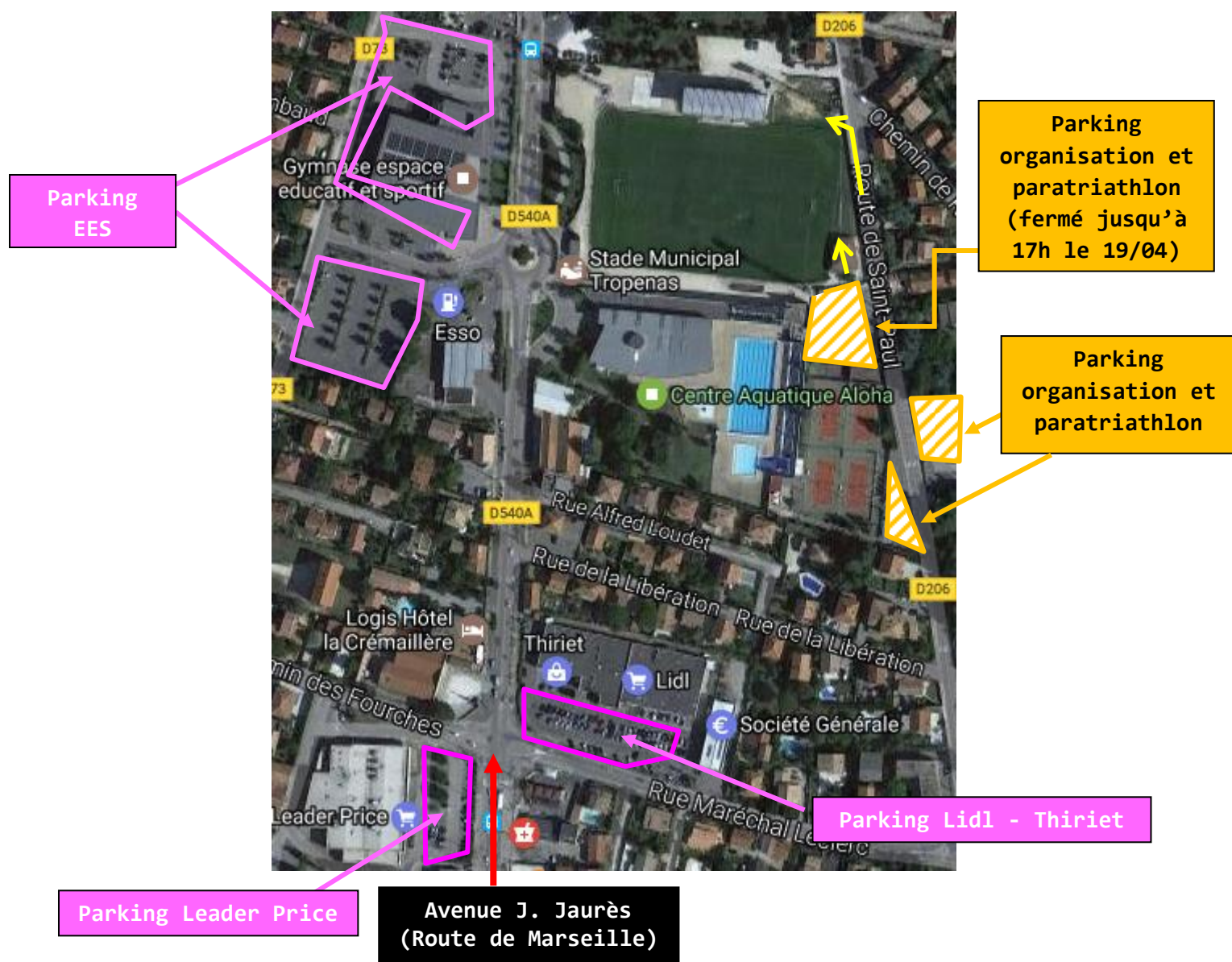
Parking

Un parking est **réservé aux paratriathlètes**. Il est situé « route de Saint Paul », derrière la piscine, entre le stade Tropenas et les terrains de tennis.

Cette année, en raison de l'organisation d'une course pour les enfants, le nombre de places sur ce parking sera réduit. Il sera toutefois possible, en particulier pour les **camping-cars**, de **s'installer dans l'enceinte du stade Tropenas** (dès le samedi).

Plusieurs autres 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 Chabrillan
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 MONTE LIMAR
(+33)4 75 92 00 85

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



19rue Jacques Giraud
26200 MONTE LIMAR
(+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

SAMEDI 18 AVRIL 2026

16h00: Accès possible à la piscine pour s'entraîner.

18h30: Briefing de course – Horaires de départ.

19h00: Retrait des dossards à l'accueil, salle du 1^{er} étage du stade Tropenas.

Documents à présenter :

- la licence et pour les non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition datés de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription.
- Pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve.
- une pièce d'identité.

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

DIMANCHE 19 AVRIL 2026

9h00: Ouverture du parc à vélo - Les concurrents doivent se présenter à l'entrée de l'aire de transition (entrée AT sur plan page 4), en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête.

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 l'entrée de l'aire de transition.

10h10: Fermeture du parc à vélo (aire de transition).

10h20: Briefing rapide de course au bord de la piscine.

10h30: Départ de la première vague.

11h30: Arrivée estimée des premiers concurrents.

14h00: Réouverture du parc à vélos pour récupérer vos affaires.

14h00: Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres.

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/>

Cette année encore : 2 possibilités ! **Seul** ou en **relais**

L'épreuve est ouverte à partir de la catégorie « Cadet » (né en 2010 et avant)

Chaque équipier non licencié FFTRI devra remplir un questionnaire de santé (disponible lors de l'inscription en ligne ou sur notre site) et s'acquitter d'un pass compétition (assurance à la journée).

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

Les inscriptions se font en ligne :

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

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)



Règlement

La course est un format S contre la montre :

Natation 700m, vélo **24** Km, CAP 5 Km.

- Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.
- L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
- Le _____ cette année pour l'épreuve contre la montre. Prévoir **votre propre bonnet**.
- **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.**
- 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>



Bonne course !!!

Parcours

L'épreuve se décompose comme suit :

- 700 m de natation en piscine extérieure de 50 m
- 20,5 km de vélo sur route ouverte (modification en 2024)
- 5 km de course à pied



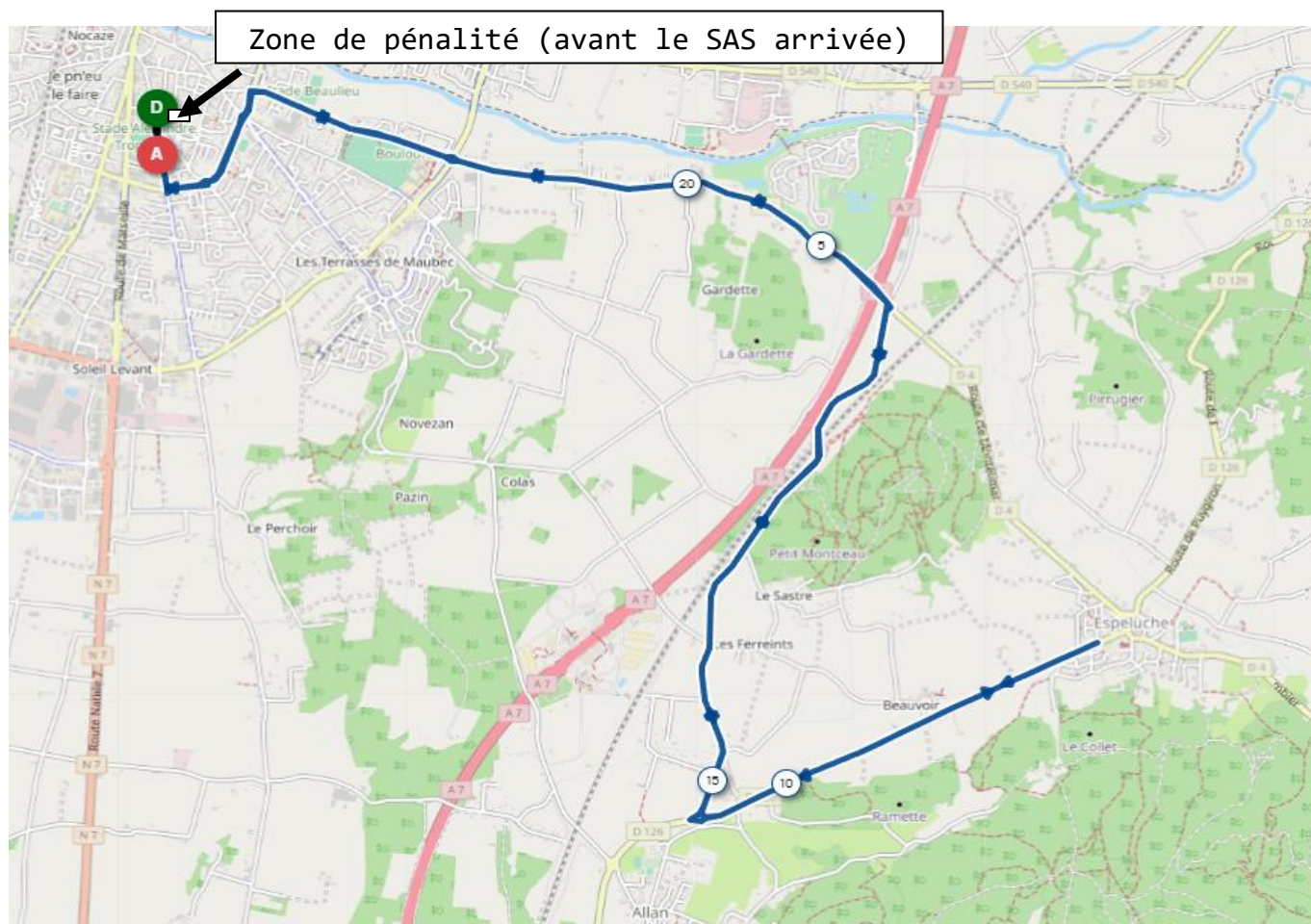
+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP





24 km de vélo sur route ouverte

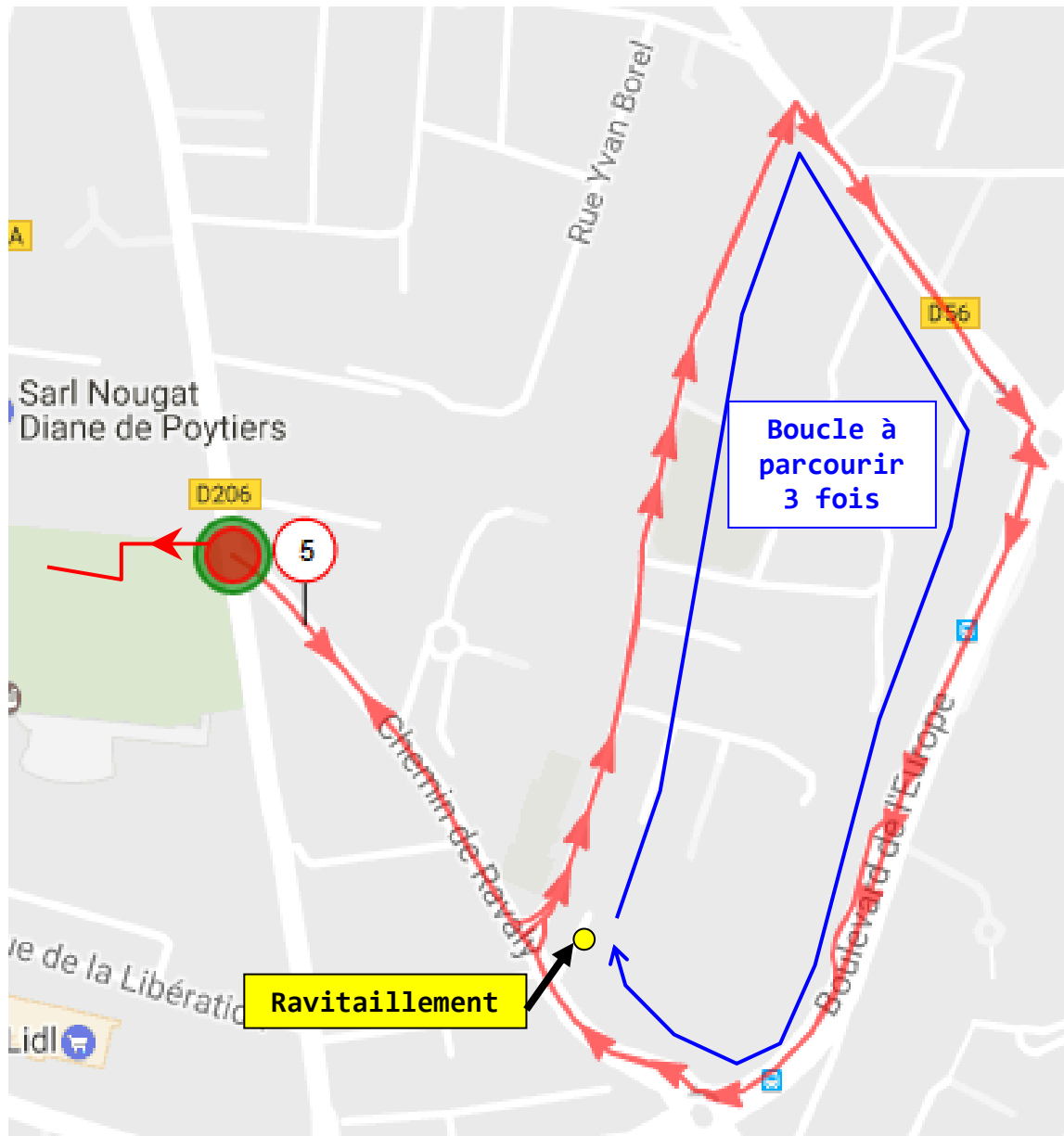
Parcours modifié en raison de travaux !





5 km de course à pied sur route

dont une boucle de 1,4 km à parcourir 3 fois



Trace GPS : <https://www.openrunner.com/r/7080010>

Vidéo : <https://youtu.be/MtmOgiduVXw>

Ravitaillements

Natation et Vélo: pas de ravitaillement

Course à pied : un ravitaillement sur la boucle : **il est donc accessible 2 fois** (km 1,8 à la fin du 1^{er} tour; km3,2 à la fin du 2^{ème} tour). Seule de l'eau sera distribuée.

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.

Un gobelet Ecocup vous sera remis à la fin de la course, lors de la récupération de la puce chronométrage. Vous pourrez le rendre et récupérer votre caution de 1 euro, demandée à l'inscription, soit à la buvette soit au ravitaillement final.

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 en suivant le lien : http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/02/Charte-d%C3%A9veloppement-durable-2023.pdf
	• Couloirs de natation différenciés Femme-Homme • Lots équitables

Nos partenaires

