



MONTE LIMAR TRIATHLON

21^{ème} Triathlon de Montélimar

dimanche 19 avril 2026



Centre aquatique Aloha, Montélimar

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

(équipe ou relais)

(individuel ou relais)

3 formats enfants :

6-9 / 10-13 ans en individuel
+ Relais S jeunes (12-15 ans)

jusqu'au 16 avril !

Inscriptions



700m
en piscine



20km



5km

Nous recherchons aussi des bénévoles !



Sommaire

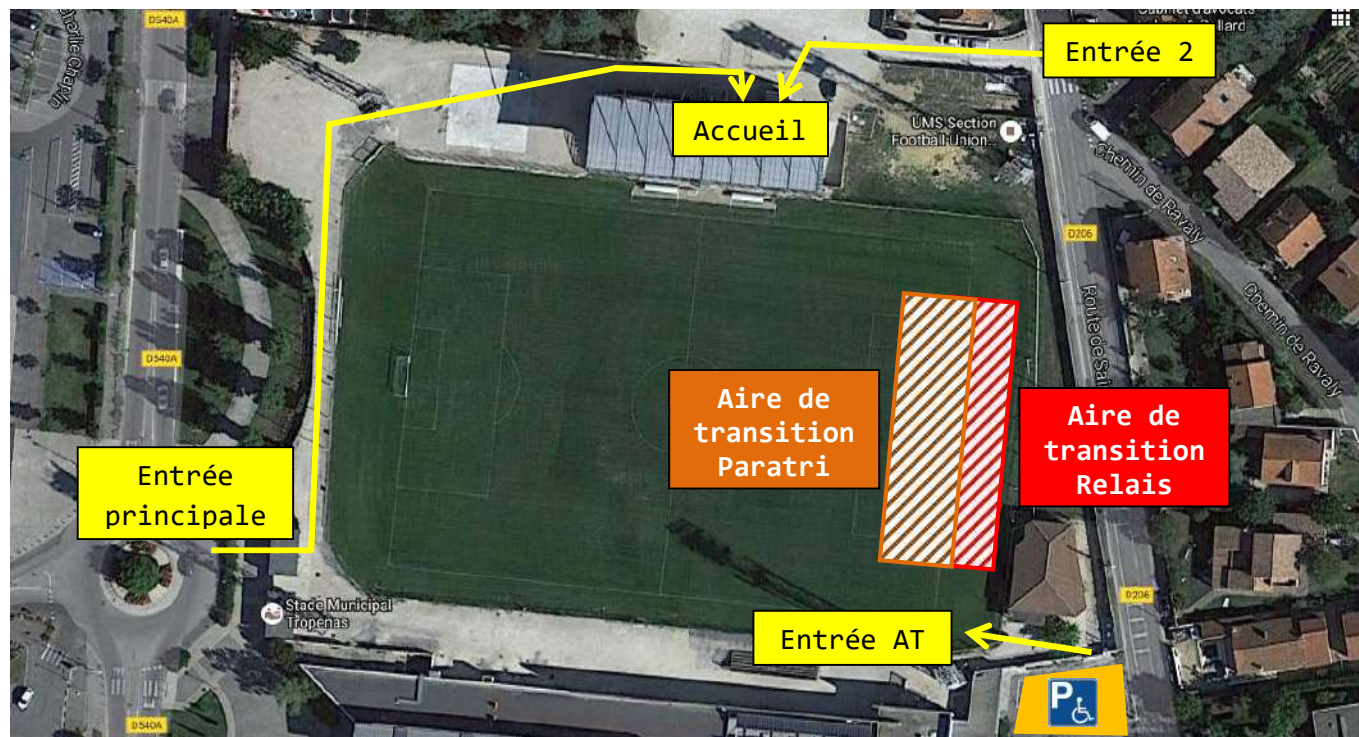
Accueil et accès	Page 3
Parking	Page 4
Covoiturage	Page 5
Hébergement	Page 5
Programme	Page 6
Règlement	Page 7
Briefing	Pages 8 et 9
Parcours	Pages 10 à 12
Ravitaillement	Page 13
Labels	Page 13
Récompenses	Page 14
Contact et inscriptions	Page 15
Partenaires	Page 16

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 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.

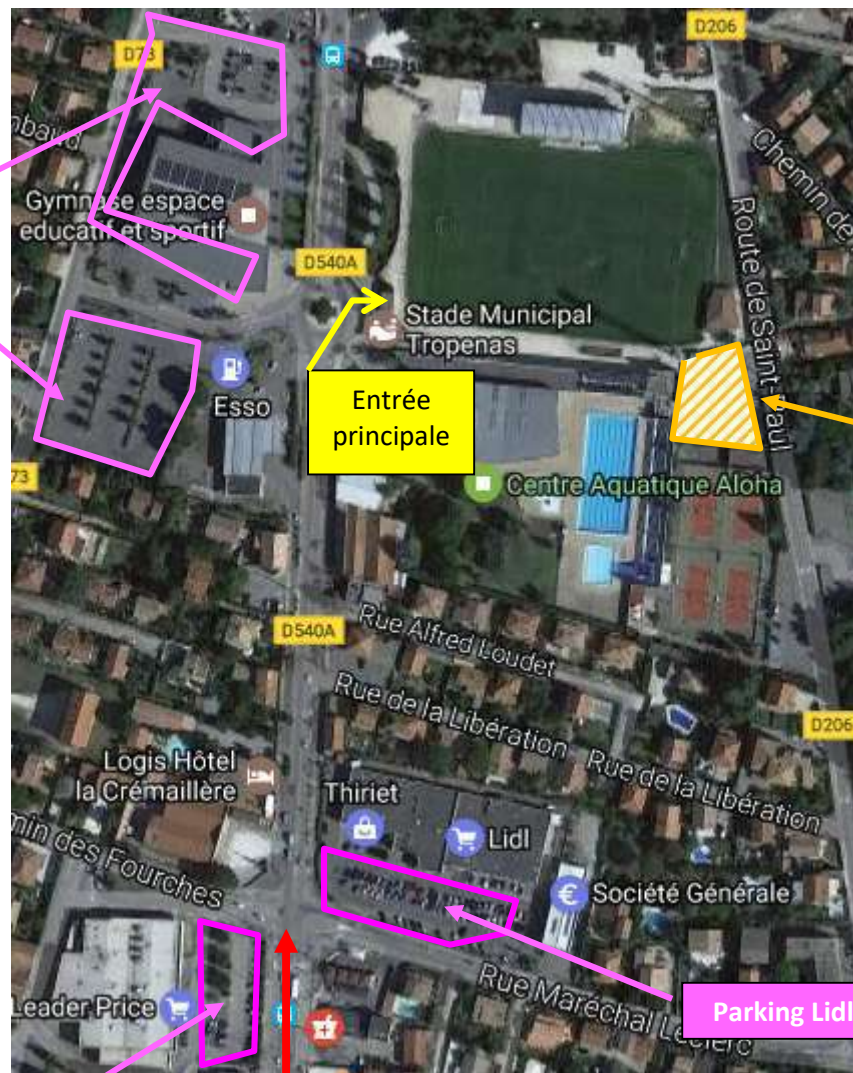
Accès depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

- 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 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.



Parking EES

Entrée principale

Parking organisation et paratriathlon

Parking Lidl - Thiriet

Parking Leader Price

Avenue J. Jaurès
(Route de Marseille)

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

DIMANCHE 19 AVRIL 2026

9h00 - 10h00: Ouverture et retrait des dossards à l'accueil, salle du 1^{er} étage du stade Tropenas, par le capitaine du relais avec les licences de tous les équipiers et pour les non licenciés, les certificats médicaux 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, et, pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve (sauf si fournis lors de l'inscription informatisée).

Pour le retrait des dossards, chaque participant doit fournir une pièce d'identité.

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

9h00: Ouverture du parc à vélo - Les relais complets doivent se présenter à l'entrée de l'aire de transition (entrée AT sur le plan page 4), en tenue avec dossard et casque sur la tête pour le cycliste, bracelets numérotés pour tous. 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'entrée de l'aire de transition.

10h30: Fermeture du parc à vélo (aire de transition).

11h15: Briefing de course au bord de la piscine

11h30: Départ de la 1^{ère} équipe ligne 1, puis départ toutes les 1'30 voire toutes les 1' (selon nombre équipes inscrites). Les équipes doivent se présenter complètes dans la zone de départ cinq minutes avant leur départ programmé (tableau des heures de départ affiché à l'entrée de la piscine).

15h00: Réouverture du parc à vélos pour récupérer vos affaires.

17h15: Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres.

Règlement

La course se décline sous 2 formats :

S Open (à partir de cadet) et **S jeune** (pour benjamins et minime)

Natation 700m, vélo 20 km, CAP 5 km.

La partie vélo est interdite aux benjamins. Les benjamins ne peuvent se présenter que sur la natation ou sur la course à pied. Il faudra donc au moins un minime dans le relais S jeune pour effectuer le parcours vélo.

- **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 pour l'équipe. L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
Un bonnet de bain distinctif sera fourni au nageur.



Attention :

- **Le bracelet numéroté** remplace le marquage sur le corps. Il **doit être mis autour d'un poignet** pour chaque membre du relais.
- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo.**
- **Dans l'aire de transition et dans la zone qui lui est réservée, le concurrent qui termine sa partie devra donner le transpondeur de chronométrage au relayeur suivant. Pour la transition vélo-course à pied, il faudra transmettre, en plus du transpondeur, le dossard sur sa ceinture porte-dossard.**
- **Toute aide extérieure est interdite**, de même que l'aspiration abri entre 2 cyclistes (distance à respecter entre 2 concurrents : **12 mètres**).
- 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/1289KmBNr2oW4ZTuk5mgwMglhkhszOTdQ/view>
(pour les transitions, consulter notre règlement).
- **Le classement se fera sur les temps scratch de tous les relais.**
- **Pour les récompenses, nous distinguerons les relais S Open et S jeune.**

Briefing d'avant course

La course est un format S pour les 2 types de relais :

Natation 700m, vélo 20 km, CAP 5 km.

Natation

- **Présence dans la chambre d'appel 10 mn avant le début de la course.**
- **700m soit 7 longueurs aller et retour** dans un joli bassin de 50m chauffé. La température de l'eau étant supérieure à 24 °, la **combinaison est interdite**.
- Les nageurs se placeront en face de la ligne d'eau qui leur a été attribuée au minimum 2' avant le départ. Vous trouverez le détail des lignes d'eau et des horaires sur le tableau affiché à l'accueil, à l'entrée de la piscine et dans la chambre d'appel.
- Le **comptage** des aller-retours en natation est **sous la responsabilité du nageur**, même si l'organisateur aide au comptage (à la fin de la 6^{ème} longueur, un bénévole plongera une planche de piscine le long du mur de la ligne vous permettant de savoir que vous allez entamer votre dernier aller et retour).
- **Précision importante** : les départs seront donnés au coup de sifflet par le responsable natation à heure précise.

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.
- **Le nageur devra donner le transpondeur de chronométrage au cycliste** qui portera déjà la ceinture porte-dossard (dossard côté dos). **Le transpondeur sera positionné sur la cheville gauche** du cycliste.

Parcours vélo

- Vous partirez pour le parcours vélo sur une route de bonne qualité et avec un faible dénivelé.
- Le parcours étant **ouvert à la circulation**, merci de **respecter le code de la route** et de ne pas prendre les ronds points à l'envers. Merci également d'utiliser les couloirs cyclistes lorsqu'ils sont présents. **Attention cependant aux délimiteurs de voie, qui par leur forme bombée peuvent entraîner des chutes.**
- Nous avons placé des bénévoles à tous les carrefours ou rond point importants, toutefois prudence à l'abord des routes secondaires ou chemins non protégés.

Transition vélo/CAP

- 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**).
- Vous emprunterez le couloir créé **pour le respect de la distance et du sens de circulation dans le parc**.
- **Le cycliste devra donner le transpondeur de chronométrage et la ceinture porte-dossard au coureur à pied** (dossard placé côté ventre). **Le transpondeur sera positionné sur la cheville gauche**.
- **Pour partir sur le parcours course à pied**, suivre le couloir « sortie CAP » (à gauche).

CAP

- Vous voici partis pour 5 km sur un parcours quasiment plat dans les rues voisines de la piscine ouvertes à la circulation, puis sur les berges du Jabron.
- Nous vous demandons de courir le plus souvent possible sur les trottoirs et de **respecter le couloir CAP matérialisé par des cônes**.
- Ce couloir sera également emprunté par les CAP de retour pour l'arrivée, aussi, soyez prudent en vous croisant.
- **A 1km du départ CAP**, vous aurez un **ravitaillement** exclusivement liquide.
- En l'absence de bénévoles ou en cas de doutes, **suivez les flèches de couleur orange au sol**.
- Vous ferez demi-tour sur le chemin des berges du Jabron où 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 Tropenas (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 Tropenas, soit dans les vestiaires du stade Tropenas.

Bonne course !!!

Parcours

L'épreuve se décompose comme suit :

- 700 m de natation en piscine extérieure de 50 m chauffée
- 20 km de vélo sur route ouverte
- 5 km de course à pied



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





20 km de vélo sur route ouverte

Parcours pour les relais S Open et S Jeunes.

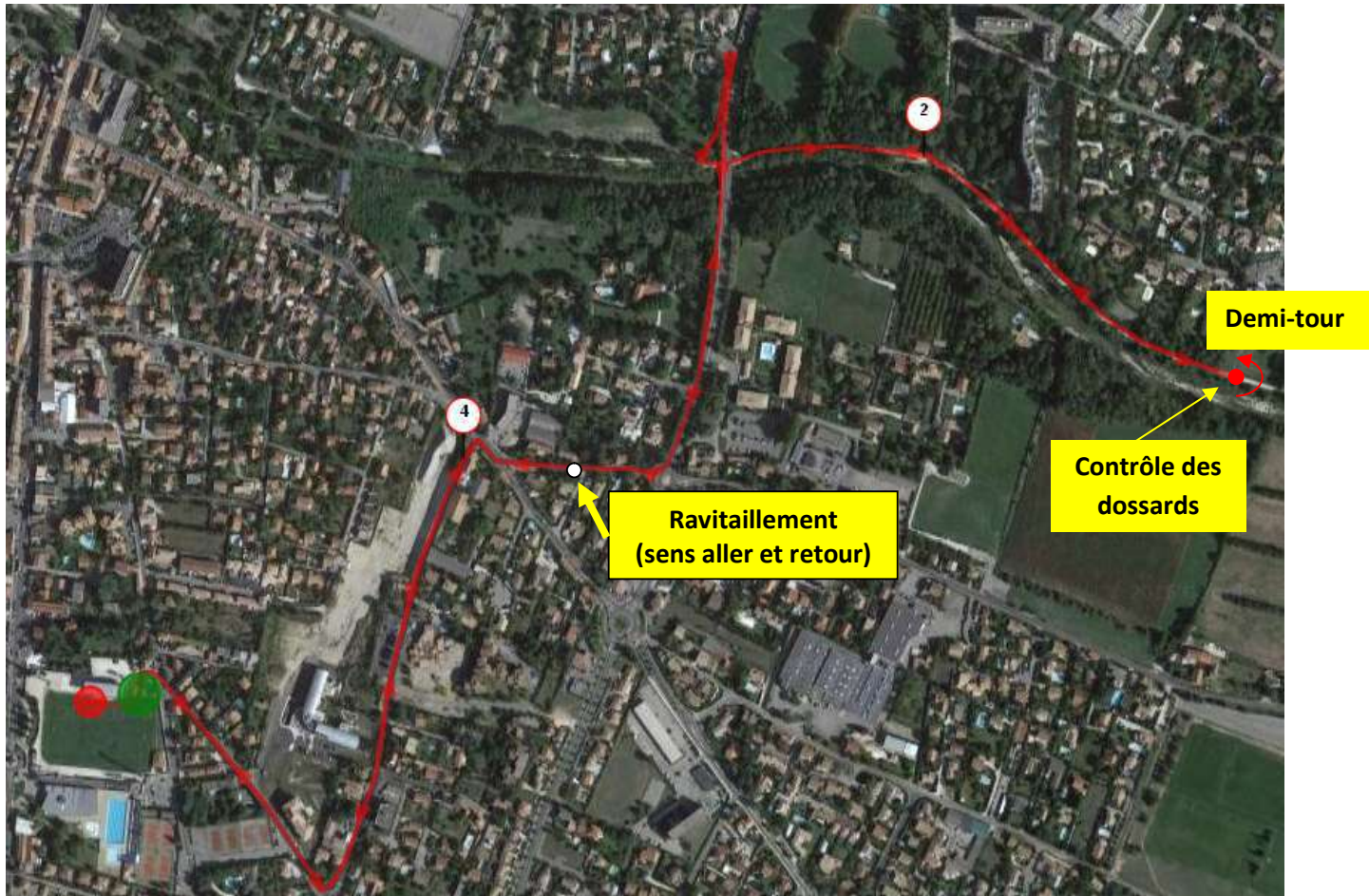


<https://www.openrunner.com/route-details/6825991>



5 km de course à pied sur route et chemin

(sauf paratriathlon)



Trace GPS sur : <https://www.openrunner.com/r/6862541>

Ravitaillements

Natation et **Vélo**: pas de ravitaillement

Course à pied: un ravitaillement sur la boucle : il accessible **à l'aller et au retour**. 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.

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 équipes féminines dès le début de l'épreuve • Lots équitables
	• Départ spécifique • Parcours adaptés à toutes les classifications

Récompenses

Relais S Open

Relais Femmes			Relais Hommes		
1ères	2èmes	3èmes	1ers	2èmes	3èmes
Trophée + lot à chaque équipière	Lot à chaque équipière	Lot à chaque équipière	Trophée + lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier
Relais Mixte					
1ers	2èmes	3èmes			
Trophée + lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier			

Relais S Jeune

Relais Femmes			Relais Hommes		
1ères	2èmes	3èmes	1ers	2èmes	3èmes
Trophée + lot à chaque équipière	Lot à chaque équipière	Lot à chaque équipière	Trophée + lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier
Relais Mixte					
1ers	2èmes	3èmes			
Trophée + lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier	Lot à chaque équipier			

Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de productions locales

Contact et inscriptions

Contact :

Stéphane PICARD - 8, chemin de beausseret - 26200 MONTELIMAR
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/>

Chaque équipier non licencié FFTRI devra 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.

Les inscriptions se font sur **internet** :

<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