

Grand Prix D3 de Triathlon

Présentation des courses
NARBONNE (11) - 27 avril 2025

NOS PARTENAIRES



VEOLIA



Grand
NARBONNE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMERATION





GRAND PRIX DIVISION B



COMITE D'ORGANISATION & REPRESENTATION REGIONALE

Comité d'Organisation

Grand Narbonne Triathlon

Président de la structure

Stéphane LINARD

Directeur de course

Stéphane LINARD

Représentation Régionale

Arbitre Principal

Hervé COURTOIS

Chronométreur

G.N.T

Animateur

Philippe PANETTA

NOS PARTENAIRES





GRAND PRIX DIVISION 3



RAPPEL CADRE REGLEMENTAIRE

Les Épreuves Régionales sont régies par la Réglementation Sportive 2025 de la Fédération Française de Triathlon.

Ces règles ont pour objectifs de :

- Créer un climat de sportivité, d'équité et de fair-play,
- Garantir sécurité et protection,
- Pénaliser les athlètes qui ne respectent pas les règles.



Lien vers la Réglementation Sportive 2025
[Réglementation Sportive 2025](#)

NOS PARTENAIRE





GRAND NARBONNE
TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3



HORAIRES

Retrait des dossards

Samedi 26 avril 2025 - de 17h00 à 18h00

Dimanche 27 avril 2025

S Open => 07h00 à 08h00

D3 H => 09h00 à 10h00

D3F => 11h30 à 12h30

XS => 11h30 à 12h30

Lieu de retrait

Promenade du Front de mer
11100 NARBONNE Plages

Dimanche 27 avril 2025

	Aire de Transition	Ouverture Aire Transition	Fermeture Aire Transition	Départ	Protocole	Distances
S Open	AT n° B	07h00	08h00	08h15	14h30	750 m – 20 km – 5 km
D3 HOMMES	AT n° A	09h00	10h00	10h15	14h30	750 m – 20 km – 5 km
D3 FEMMES	AT n° B	11h30	12h15	12h00	14h30	750 m – 20 km – 5 km
XS	AT n° A	11h30	12h15	13h15	14h30	300 m – 10km – 2,5 km



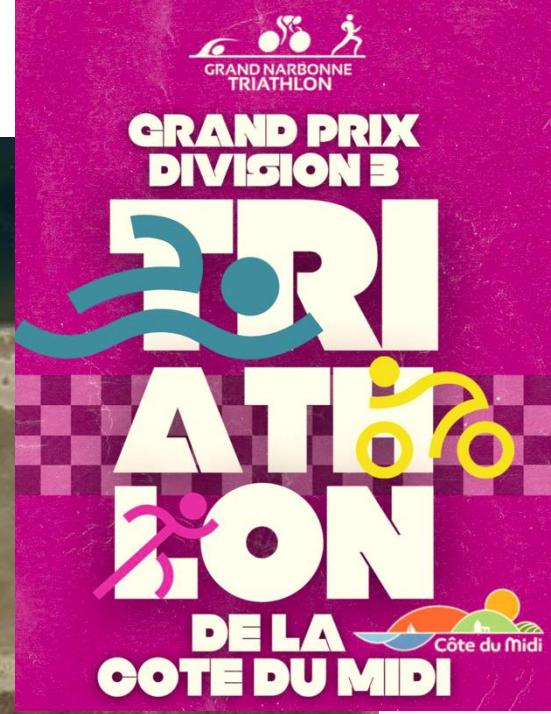
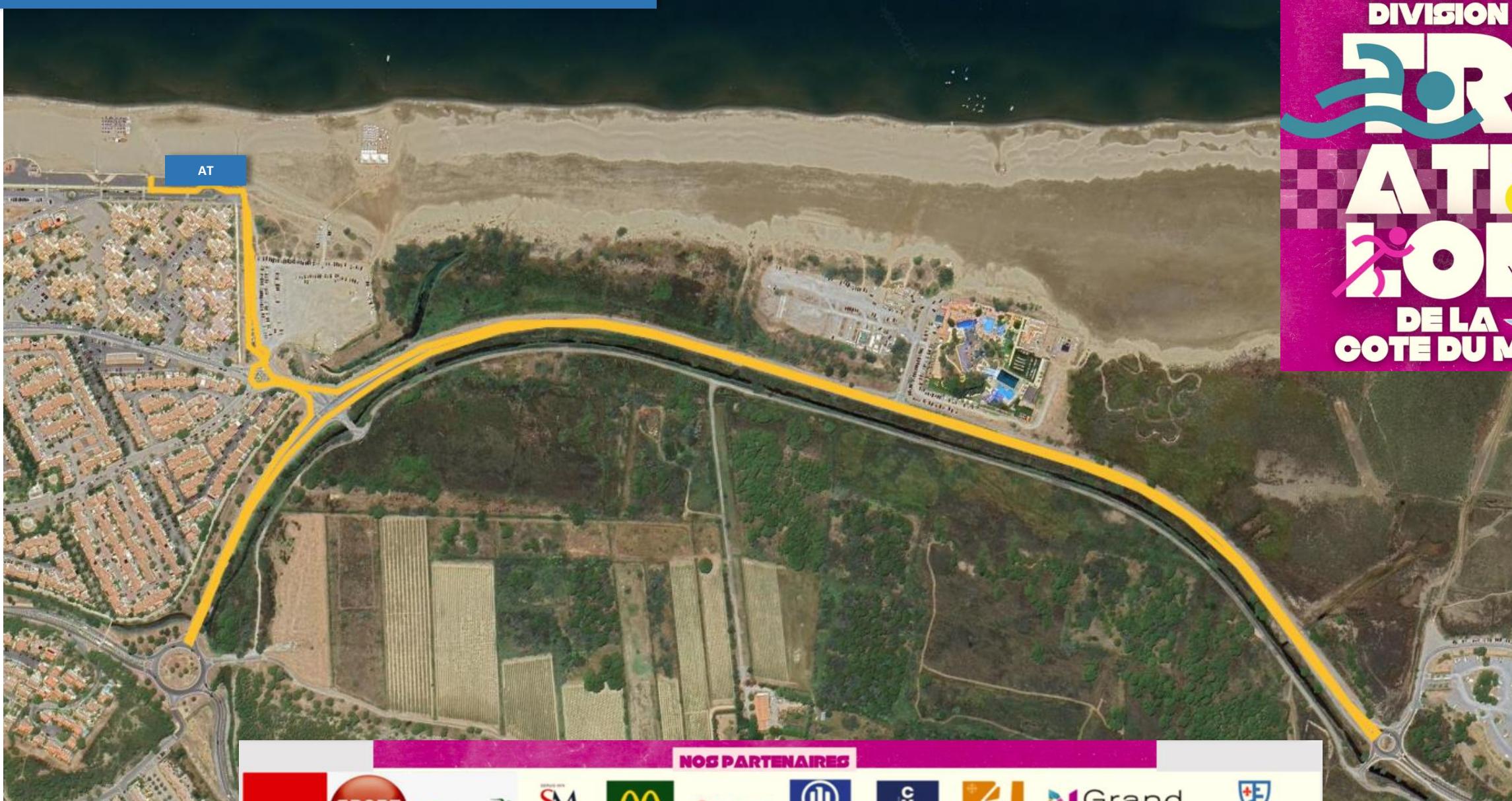
Aucun retard ne sera accepté afin de respecter les horaires préfectoraux de fermeture de route

NOS PARTENAIRES



VUE D'ENSEMBLE

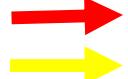
GRAND NARBONNE
TRIATHLON



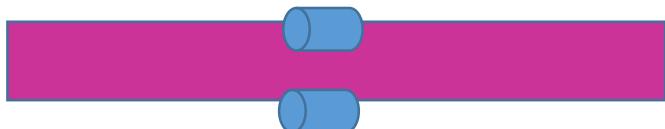
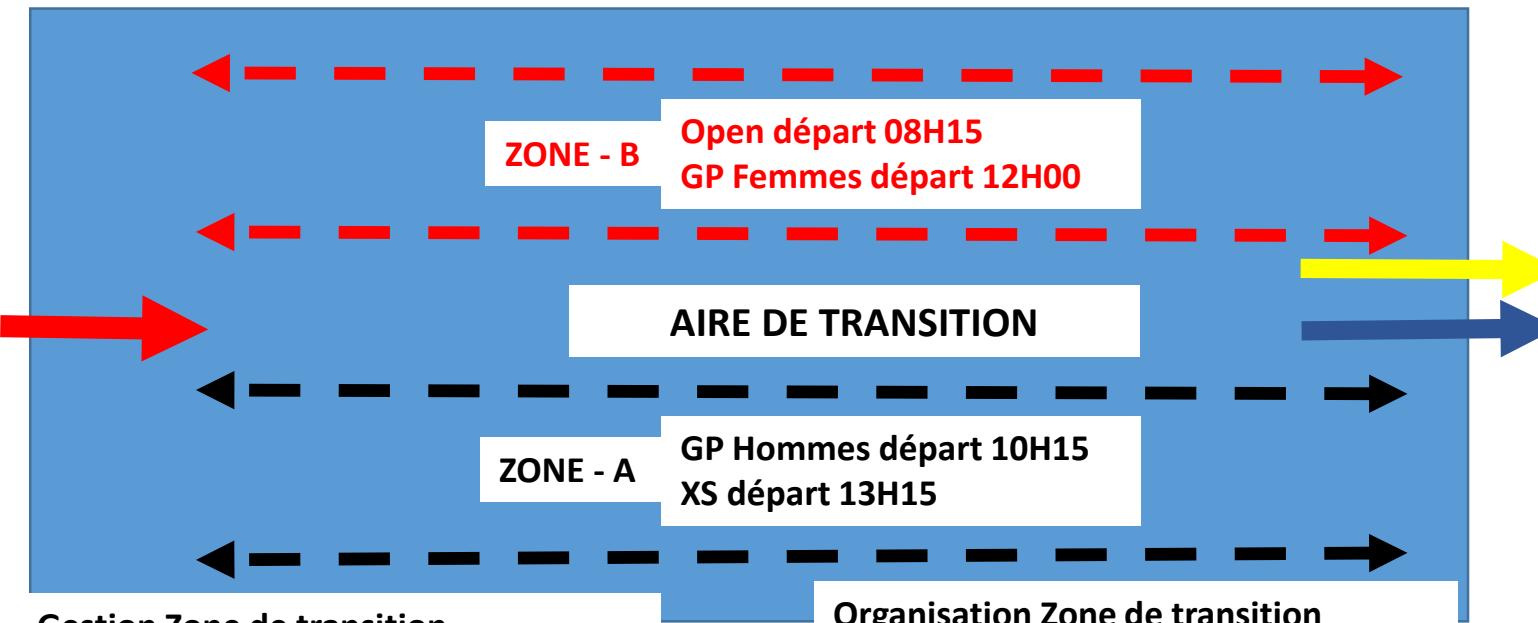
- 2 zones séparées pour la gestion des différentes courses
- Pour les GP Hommes et Femmes un emplacement identifié pour chaque équipe (1 barre par équipe)
- Une pochette par équipe comprenant l'ensemble des dossards sera mise à disposition et devra être récupérée par le capitaine désigné pour chaque équipe.
- Pour la course Open placement libre

GRAND NARBONNE TRIATHLON

RETOUR VELO
DEPART VELO



- Consigne
 Retrait des dossards



Retrait des dossards



ZONE DE TRANSITION



ACCES A L'aire de transition

Rappel réglementaire

GRAND NARBONNE TRIATHLON



GRAND PRIX
DIVISION 3



- Numéro inscrit par marquage sur l'avant-bras gauche et mollet gauche.
- Port du casque, jugulaire attachée et ajustée
- Présentation du dossard attaché en 3 points qui est obligatoire en vélo et en course à pied.
- Les extrémités de guidons doivent être obstruées
- Sur le vélo, au niveau de la tige de selle, une étiquette double numérotation (fournie par l'organisateur).
- **L'ensemble des athlètes de l'équipe doit revêtir une tenue identique de compétition aux couleurs et au nom du club.**
L'accès à l'emplacement du club ne pourra se faire que si l'équipe est complète.
- La zone de chaque équipe est matérialisée, seules les affaires de course sont autorisées

**Course avec Abris-Aspiration
autorisé => Vélo chrono,
prolongateur, roues à bâtons
ou pleines**

INTERDIT

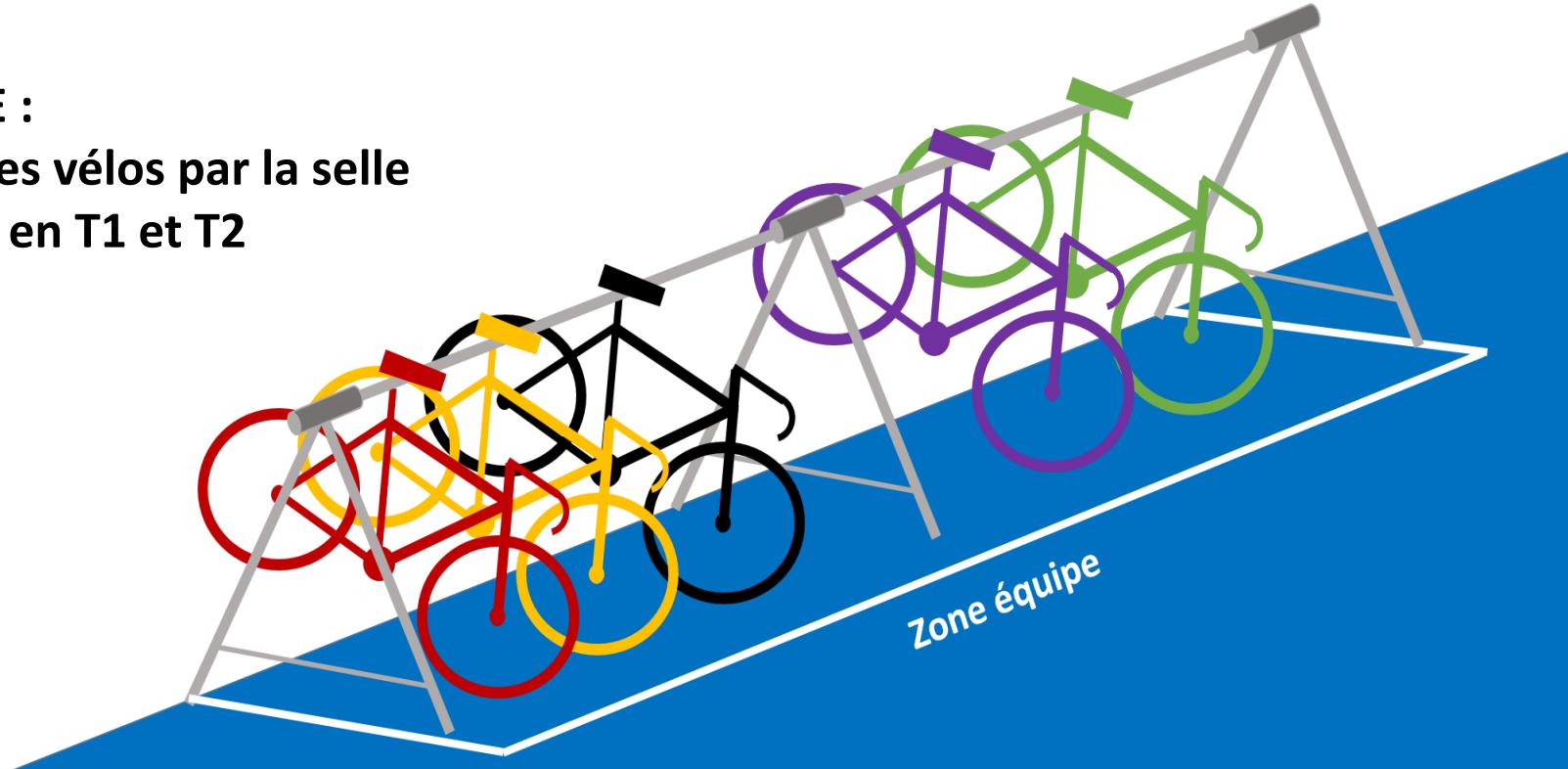




ACCROCHAGE :

Accrochage des vélos par la selle

OBLIGATOIRE en T1 et T2





GRAND PRIX
DIVISION B

TRI
ATH
ION
DE LA
COTE DU MIDI

Côte du Midi

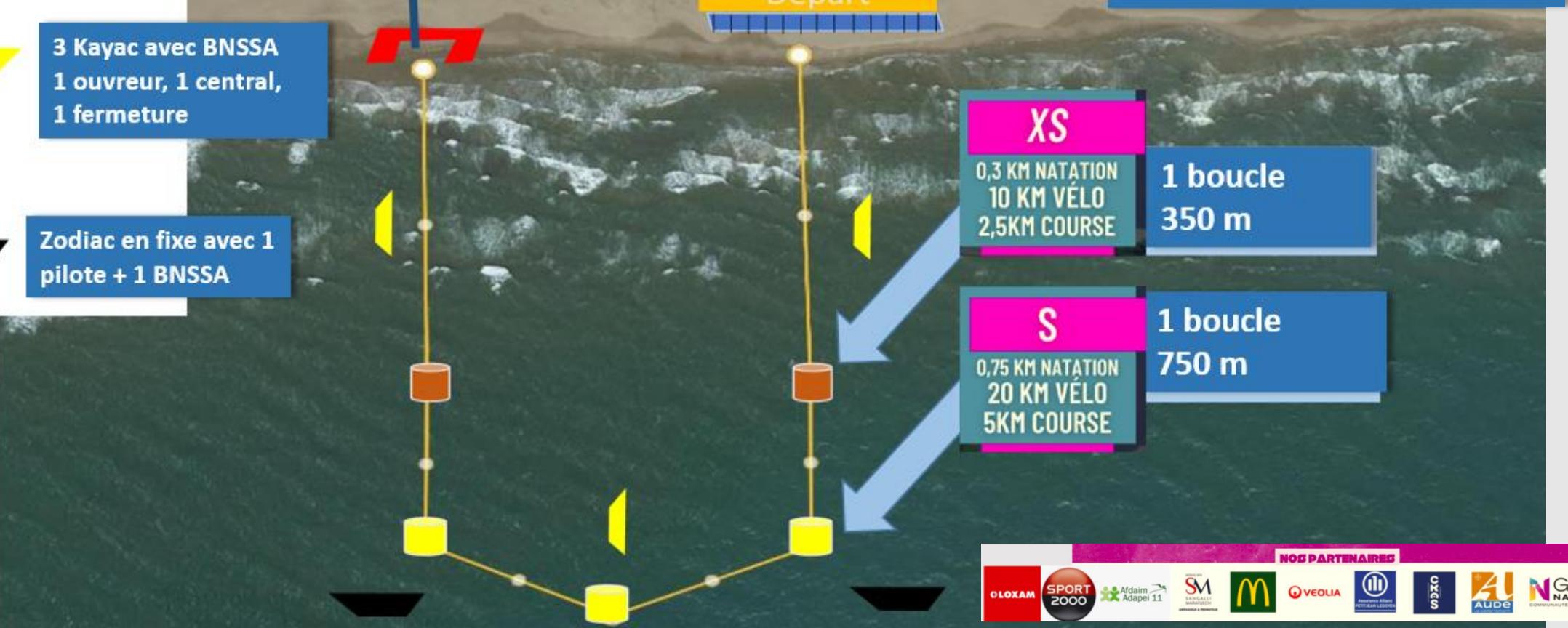
3 Kayac avec BNSSA
1 ouvreur, 1 central,
1 fermeture

Zodiac en fixe avec 1
pilote + 1 BNSSA



AT

Départ

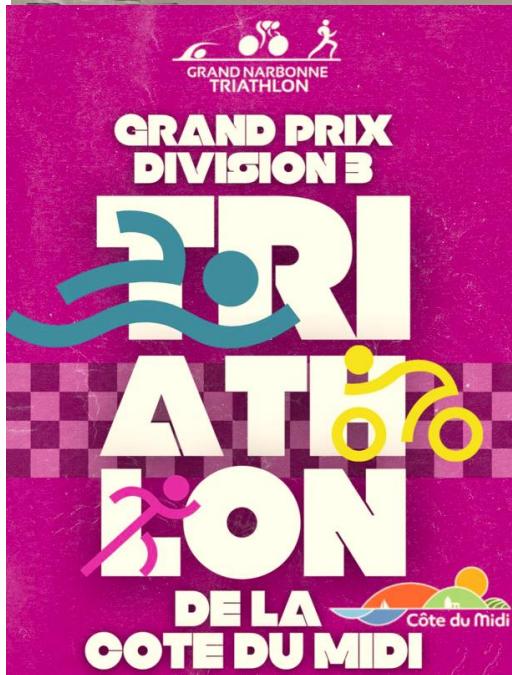
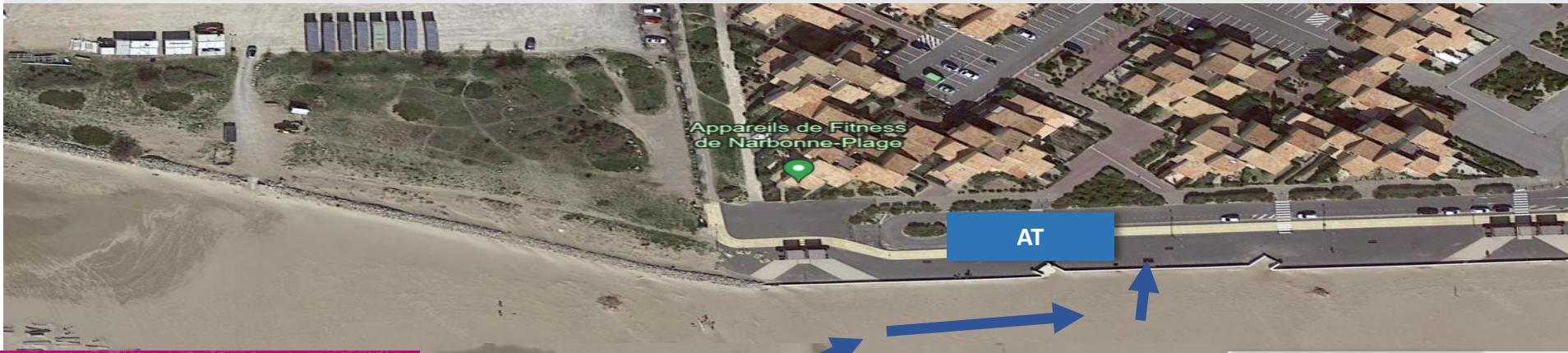


GRAND NARBONNE
C
TRIATHLON

NATATION

NATATION

GRAND NARBONNE
TRIATHLON



Zone Natation

NOS PARTENAIRES



L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distances	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
XXS à XXL	Inférieur ou égal à 12 degrés C	Inférieur à 16 degrés C	Supérieur à 24,5 degrés C

En cas d'annulation, la natation est remplacée par une course à pied dont la distance est définie ci-dessous :

Distance	Km de course à pied en remplacement de la natation
XS	1,5 km
S	2,5 km

Les concurrents doivent porter le bonnet de bain fourni par l'organisateur s'il en met à disposition. A défaut, le concurrent doit porter un bonnet de bain personnel.





Rond point de la Côte des Roses
Police Municipale
+ Signaleur avec talkie

S
0,75 KM NATATION
20 KM VÉLO
5KM COURSE

5 tours

XS
0,3 KM NATATION
10 KM VÉLO
2,5KM COURSE

2 tours

Rond point de la Clape
Police Municipale
+ signaleur avec talkie

PARCOURS VELO ROUTE FERMEE

Comptage tours vélo



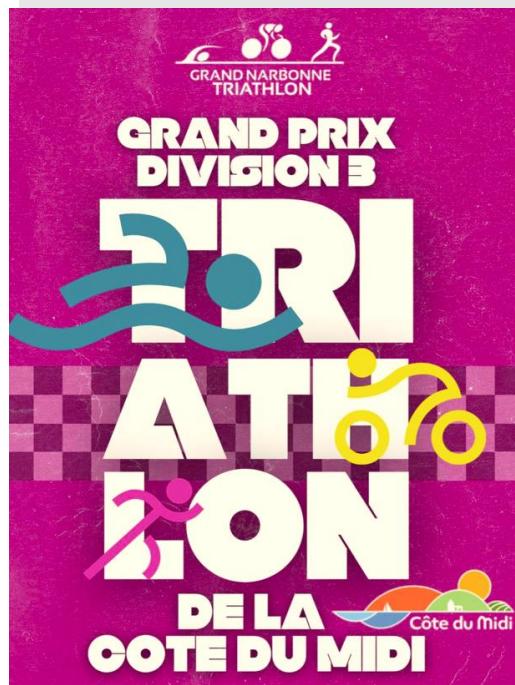
Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.
- Les roues à rayons doivent comporter 20 rayons minimum, à l'exception des roues homologuées par l'UCI.
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc.) sont interdites.

Position sur le vélo :

Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre, et les fesses sur la selle (danseuse autorisée).

Toute position interdite entraînera une remise en conformité, ou une disqualification en cas de récidive



NOS PARTENAIRES



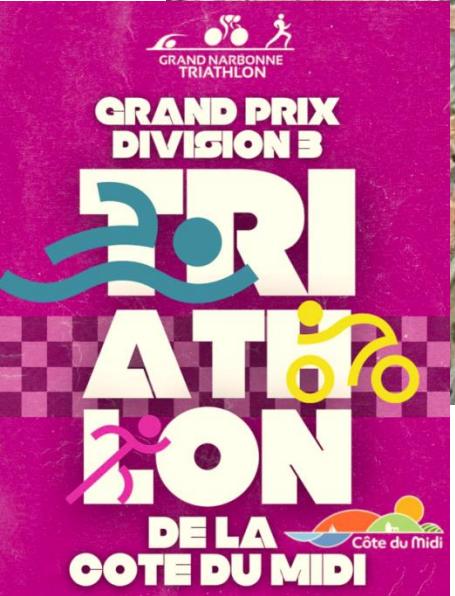
COURSE A PIED

GRAND NARBONNE
C
TRIATHLON



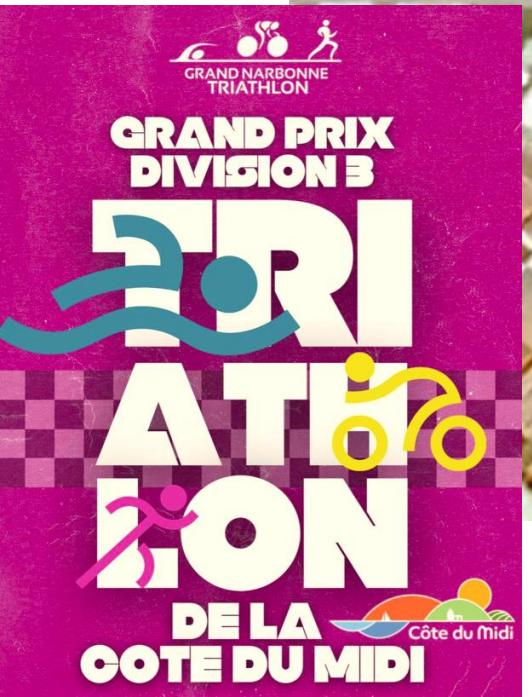
S Open et GP
2 tours

XS
1 tour



ZONE DE TRANSITION

GRAND NARBONNE TRIATHLON



NOS PARTENAIRES

