

## Grand Prix D3 de Triathlon

# Présentation des courses NARBONNE (11) - 27 avril 2025

### NOS PARTENAIRES





GRAND NARBONNE  
TRIATHLON

**GRAND PRIX  
DIVISION 3**

**TRI**

**ATHLON**

**LON**

DE LA

**COTE DU MIDI**



Côte du Midi

## 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

Chronométrateur

G.N.T

Animateur

Philippe PANNETTA

### NOS PARTENAIRES







GRAND NARBONNE  
TRIATHLON

GRAND PRIX  
DIVISION B

TRI

ATHLON

LON

DE LA  
CÔTE DU MIDI

## 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](#)

RÉGLEMENTATION  
DES ÉPREUVES NATIONALES



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

### NOS PARTENAIRES

LOXAM

SPORT  
2000

Afdaim  
Adapei 11

DEPUIS 1979  
SM  
SANGALLI  
MARATUECH  
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR



VEOLIA

Assurance Allianz  
PETITJEAN LEDOYEN



Grand  
NARBONNE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES



# GRAND PRIX DIVISION B

# TRI ATHLON

## DE LA CÔTE DU MIDI

## 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	<b>08h15</b>	14h30	750 m – 20 km – 5 km
D3 HOMMES	AT n° A	09h00	10h00	<b>10h15</b>	14h30	750 m – 20 km – 5 km
D3 FEMMES	AT n° B	11h30	12h15	<b>12h00</b>	14h30	750 m – 20 km – 5 km
XS	AT n° A	11h30	12h15	<b>13h15</b>	14h30	300 m – 10km – 2,5 km



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

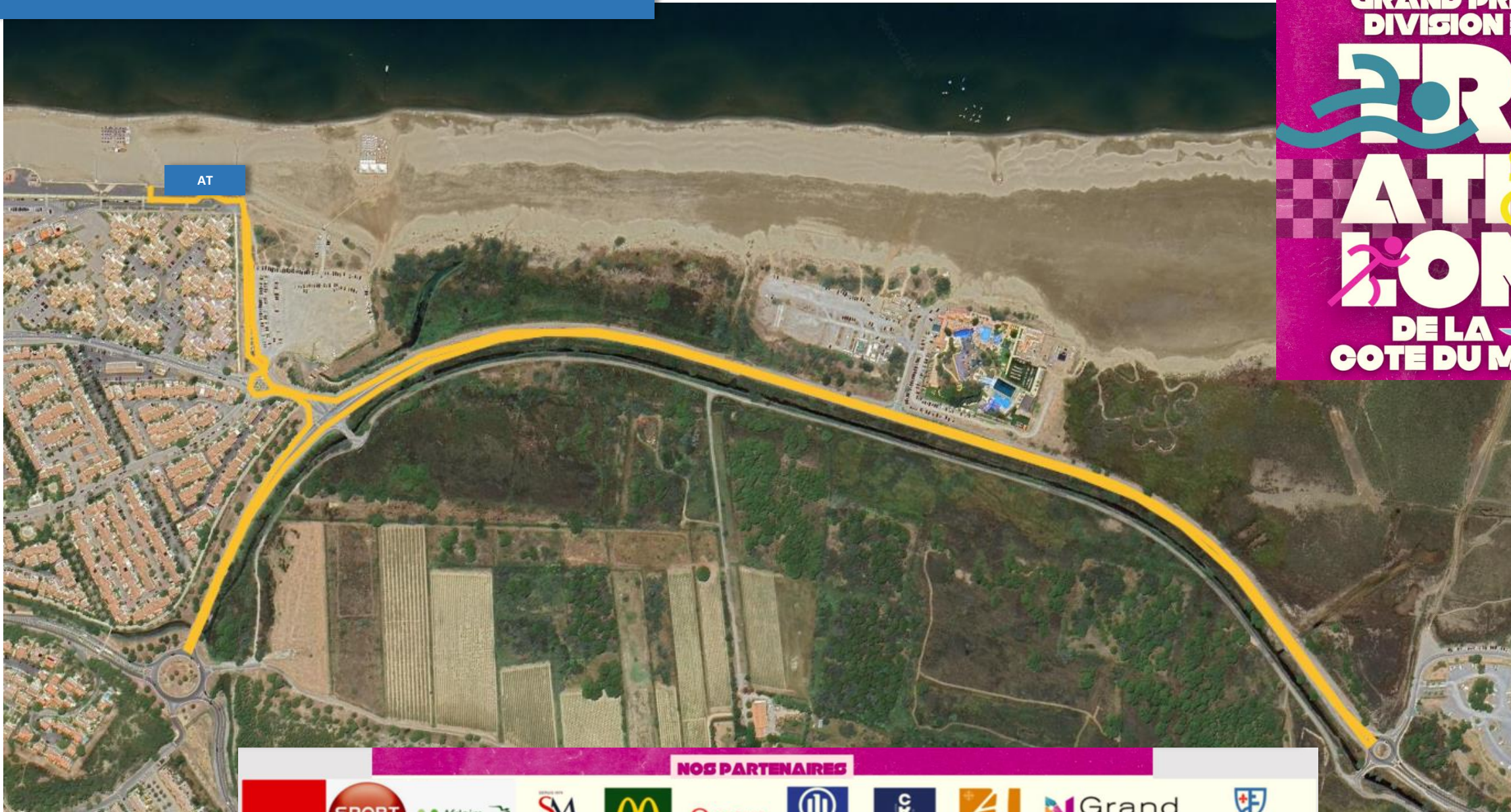
### NOS PARTENAIRES





# VUE D'ENSEMBLE

GRAND NARBONNE  
TRIATHLON



GRAND NARBONNE TRIATHLON

GRAND PRIX DIVISION 3

# TRIATHLON

DE LA CÔTE DU MIDI

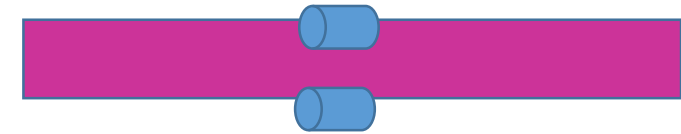
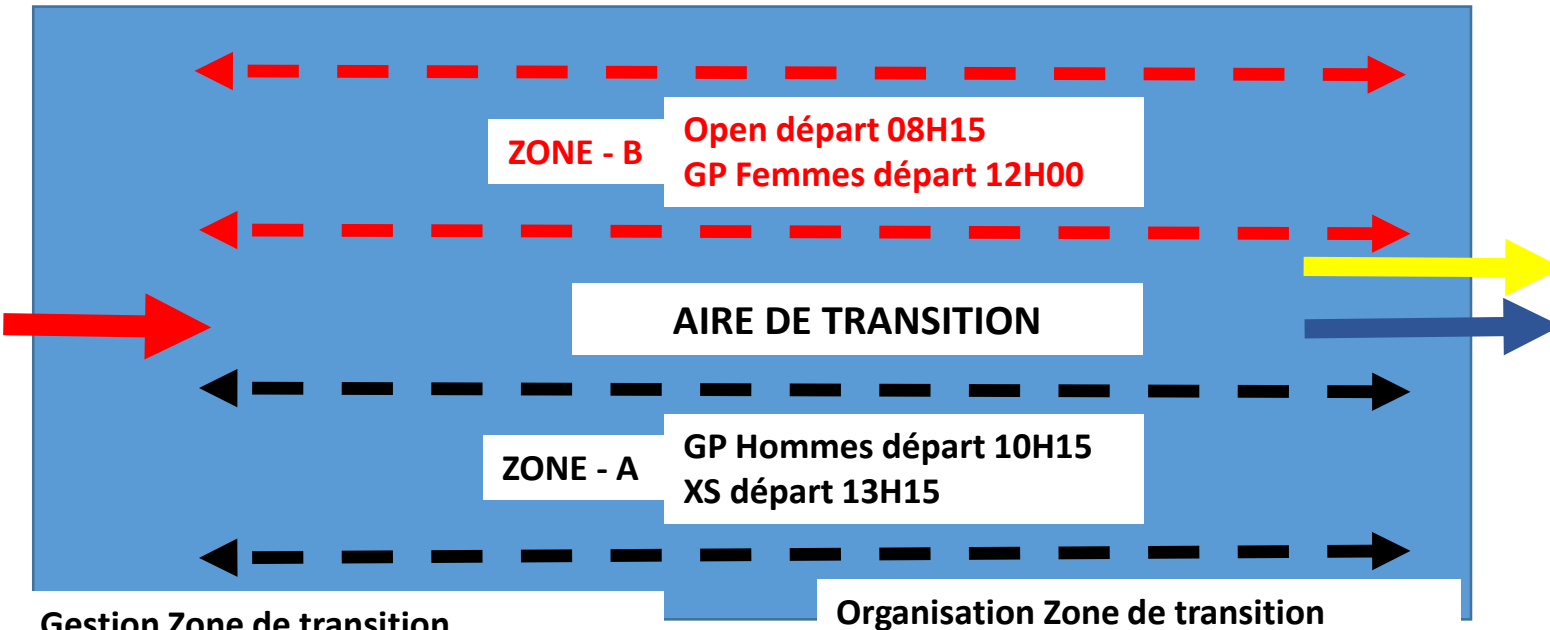
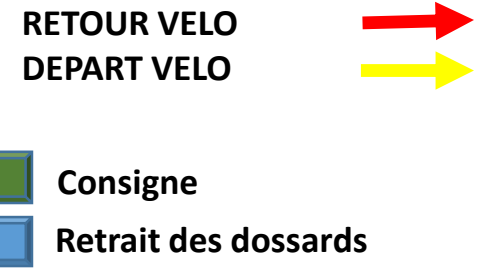
## NOS PARTENAIRES





- 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

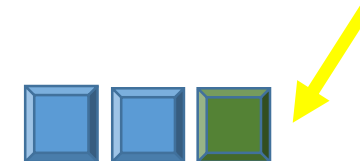


## Gestion Zone de transition

- Didier Crouzet
- Olivier Salvy
- David Toustou

## Organisation Zone de transition

## Retrait des dossards



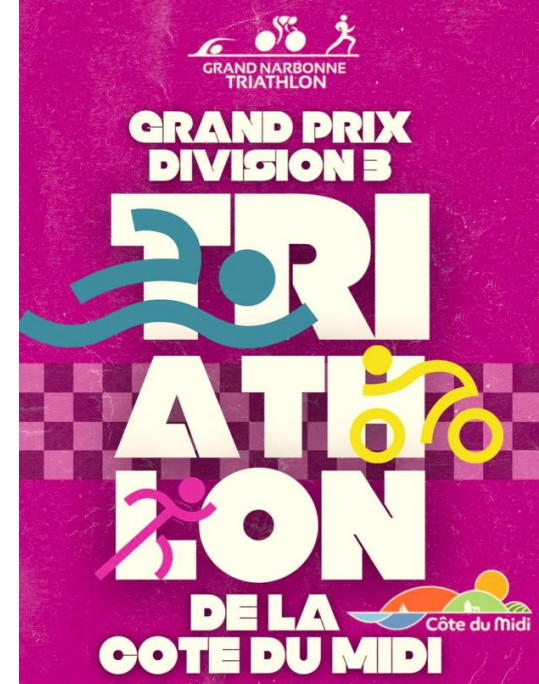
# ZONE DE TRANSITION



# ACCES A L'AIRE DE TRANSITION

## Rappel réglementaire

# GRAND NARBONNE TRIATHLON



- 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**



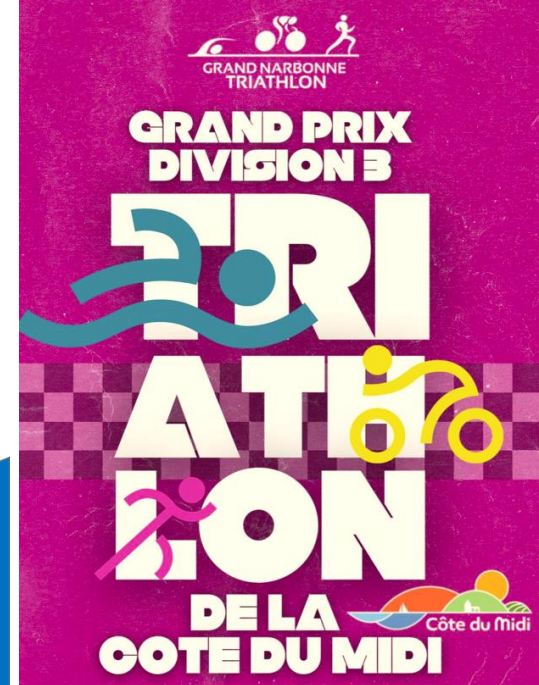
### NOS PARTENAIRES



# ACCES A L'AIRE DE TRANSITION

## Rappel réglementaire

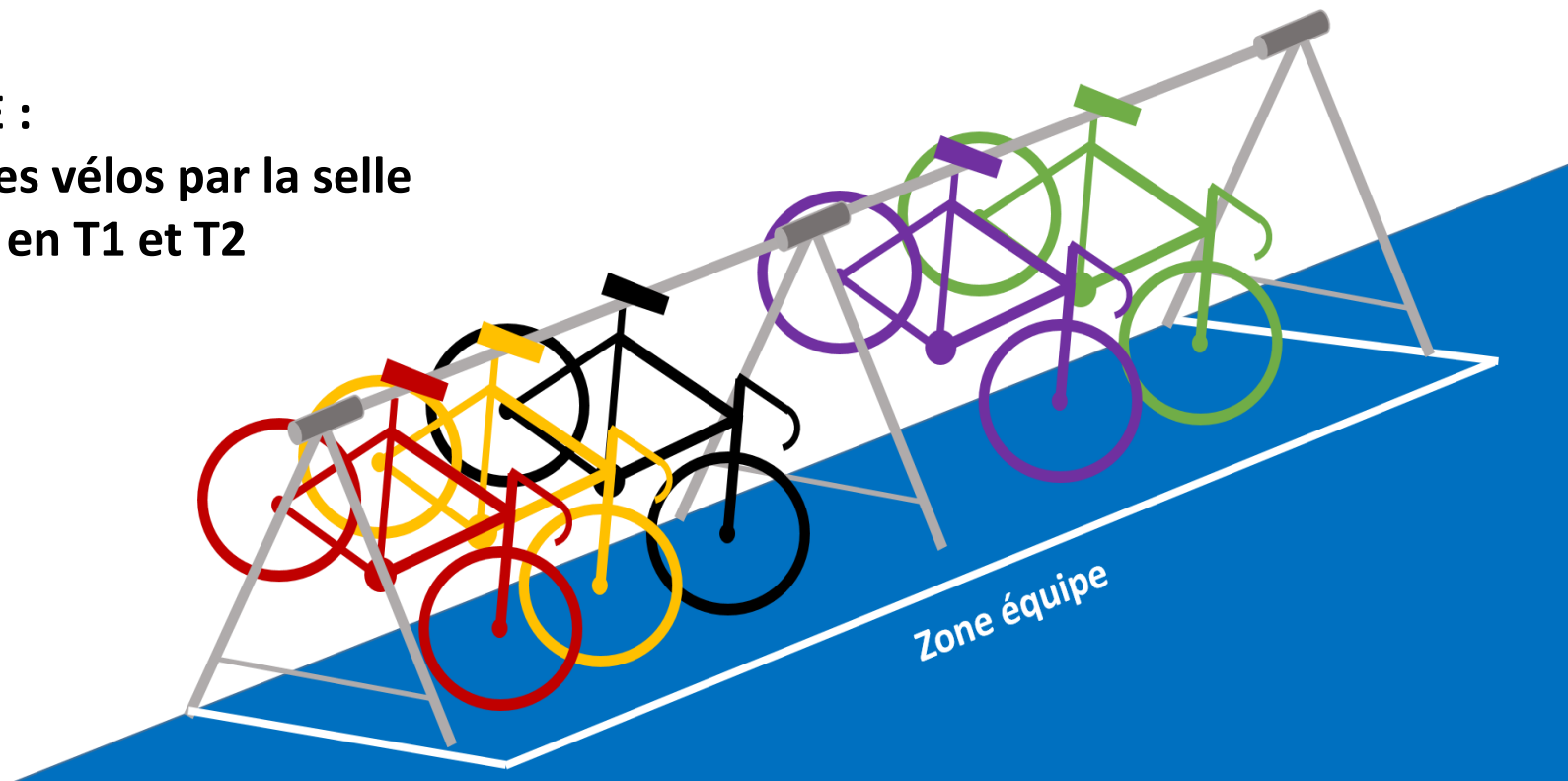
# GRAND NARBONNE TRIATHLON



### ACCROCHAGE :

Accrochage des vélos par la selle

OBLIGATOIRE en T1 et T2



### NOS PARTENAIRES







# GRAND NARBONNE TRIATHLON

## NATATION



Départ

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

Zodiac en fixe avec 1  
 pilote + 1 BNSSA

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

1 boucle  
 350 m

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

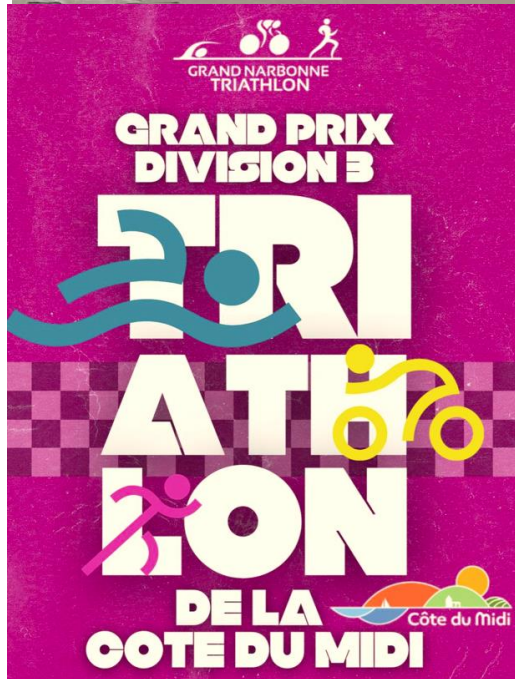
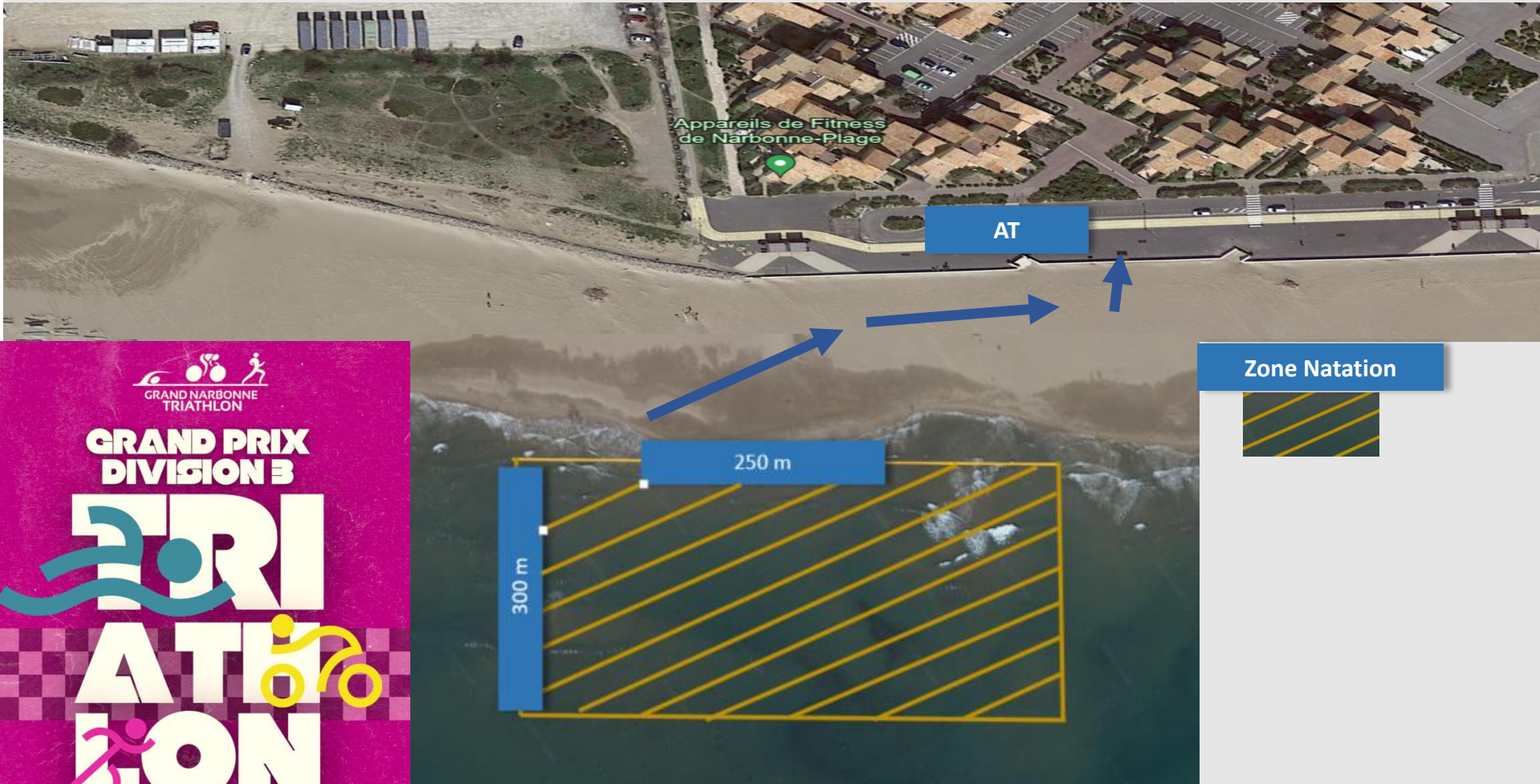
1 boucle  
 750 m





# NATATION

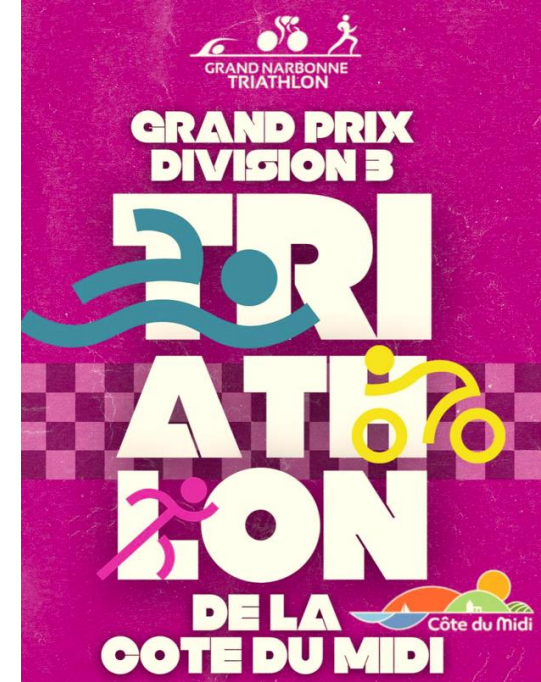
# GRAND NARBONNE TRIATHLON



## 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 :

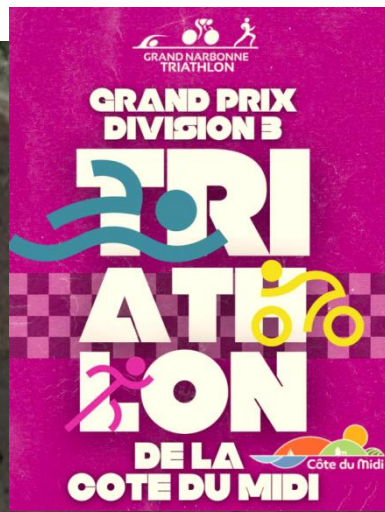
Distance	Km de course à pied en remplacement de la natation
XS	1,5 km
S	2,5 km



**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.**

### NOS PARTENAIRES





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





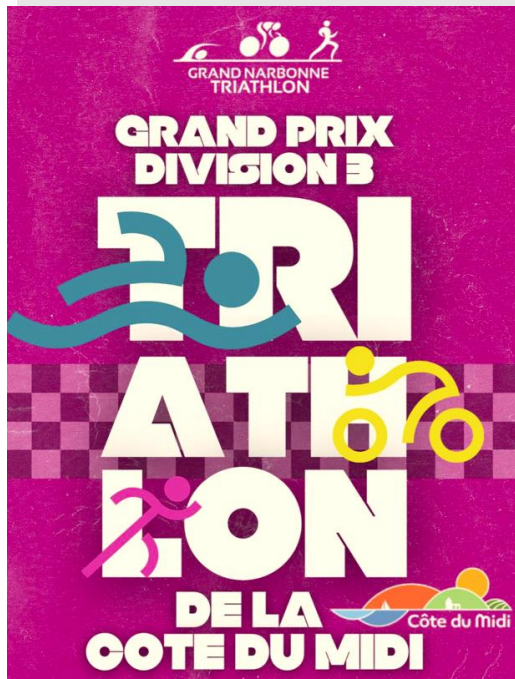
### Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- 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  
TRIATHLON

S Open et GP  
2 tours

XS  
1 tour



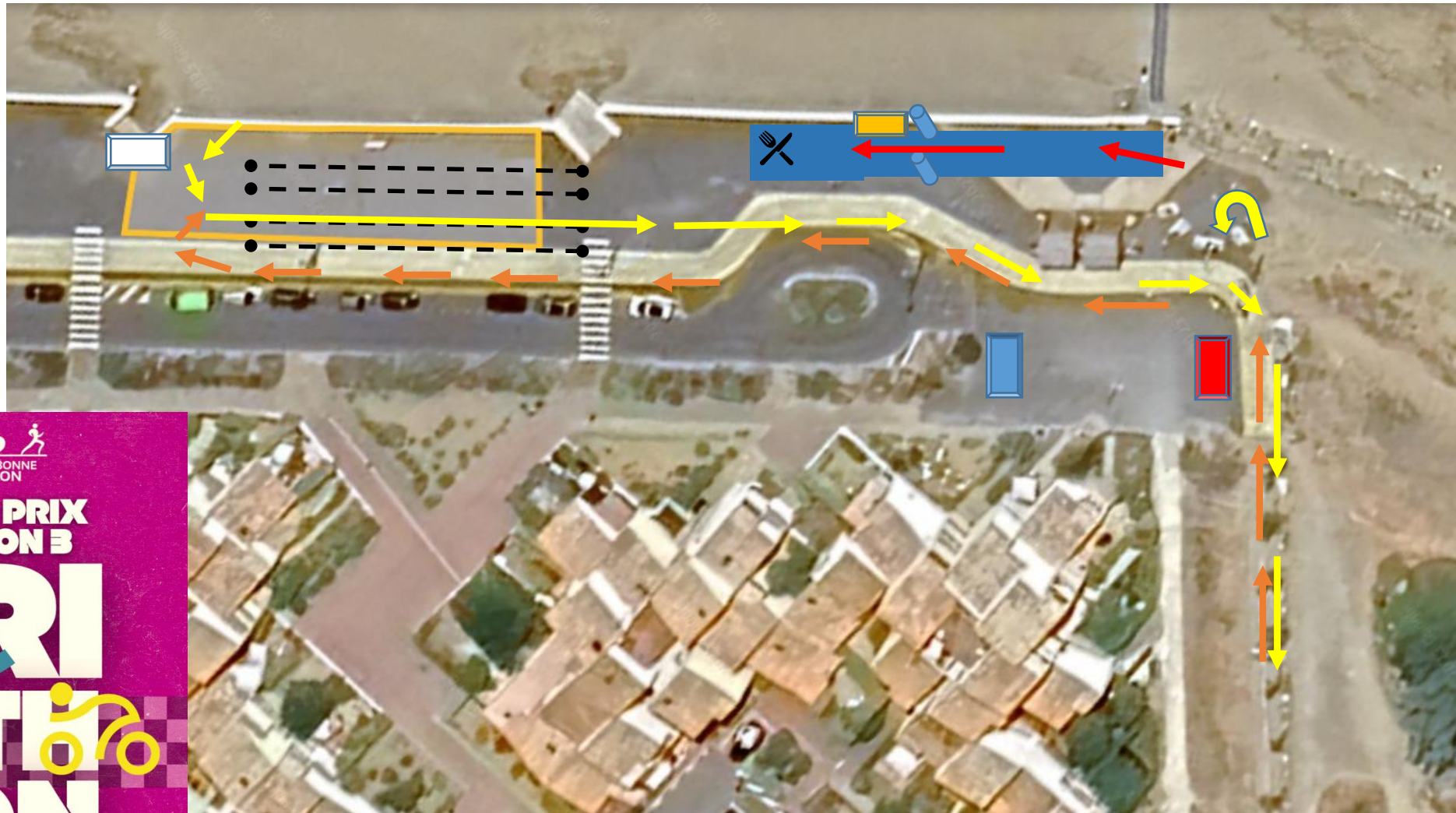
## NOS PARTENAIRES



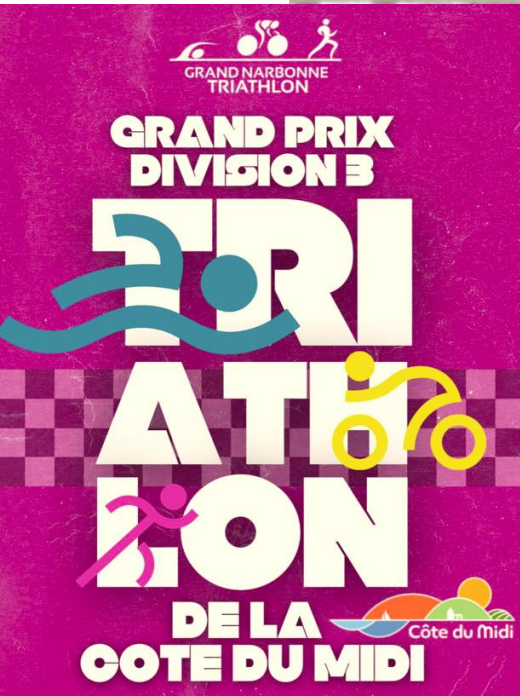


# ZONE DE TRANSITION

# GRAND NARBONNE TRIATHLON



- ½ tour CAP
- Arrivée
- Aller
- Retour
- Ravitaillement
- Algeco Chrono
- Conteneur
- Inscriptions
- Partenaires



## NOS PARTENAIRES

