

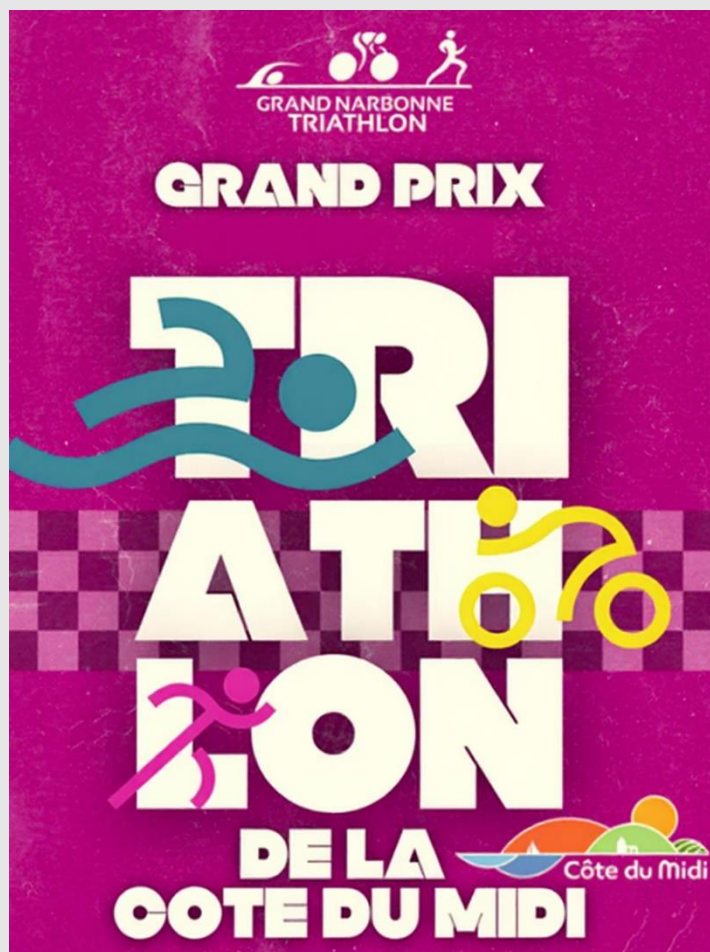
# Triathlon de la Côte du Midi

## Présentation des courses

### NARBONNE (11) – 25 et 26 avril 2026

#### NOS PARTENAIRES





## 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

Chronométrateur

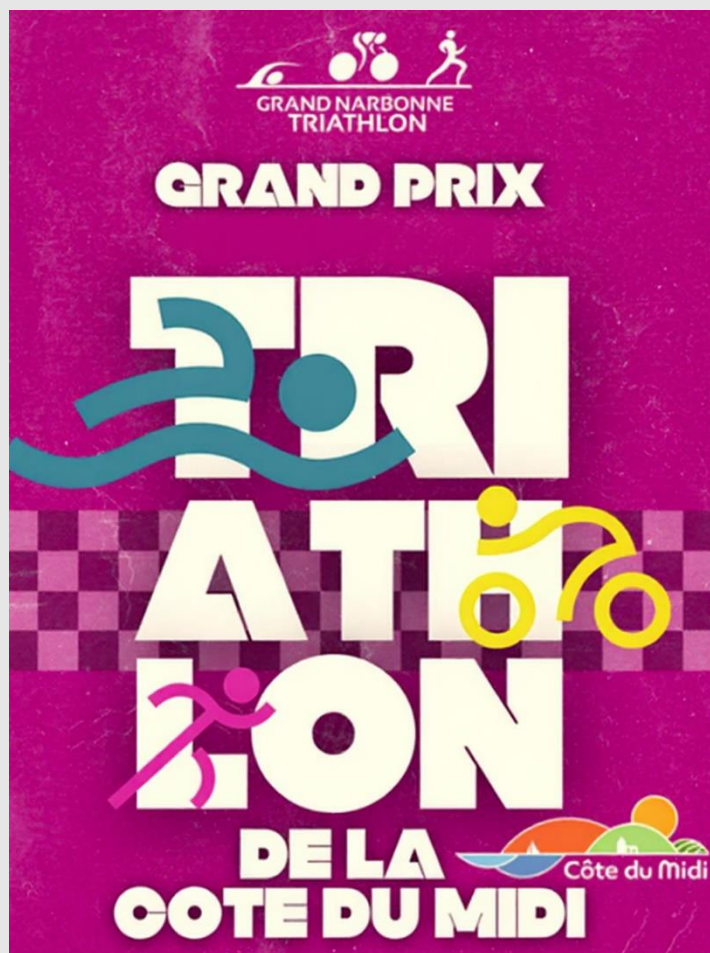
G.N.T

Animateur

Philippe PANNETTA

### NOS PARTENAIRES





## 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 2026

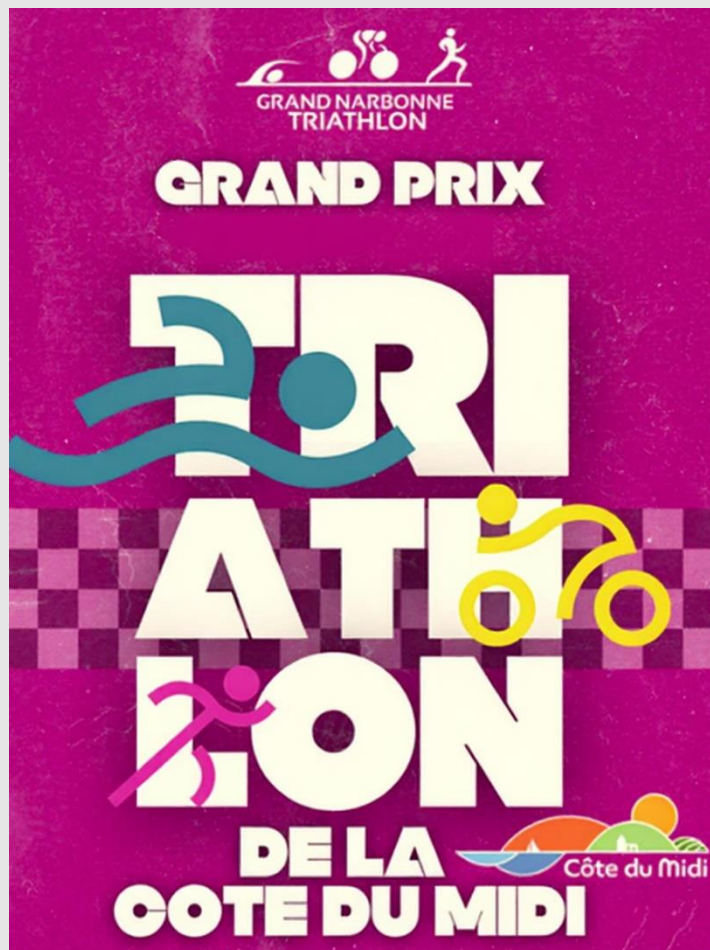
[Réglementation Sportive 2026](#)



### NOS PARTENAIRES



# HORAIRES



## Retrait des dossards

Samedi 25 avril 2026 - de 17h00 à 18h00

Dimanche 26 avril 2026

GP Femmes => 07h00 à 08h15

GP Hommes => 09h00 à 10h15

S Open => 11h30 à 12h00

GP XS Open & Course jeunes => 11h30 à 12h30

## Lieu de retrait

Promenade du Front de mer  
11100 NARBONNE Plages

Dimanche 26 avril 2025

	Aire de Transition	Ouverture Aire Transition	Fermeture Aire Transition	Départ	Protocole	Distances
Jeunes 1 Jeunes 2		14h15	14h15	<b>14h45</b>	1	100 / 1 500 / 500 200 / 3 000 / 1 000
GP FEMMES	AT n° A	07h00	08h30	<b>08h45</b>	15h00	750 m – 20 km – 5 km
GP HOMMES	AT n° B	09h30	10h30	<b>10h45</b>	15h00	750 m – 20 km – 5 km
S OPEN	AT n° A	11h45	12h15	<b>12h30</b>	15h00	750 m – 20km – 5 km
XS OPEN & Jeunes	AT n° B	11h45	13h15	<b>13h45</b>	15h00	375 m – 10km – 2,5 km



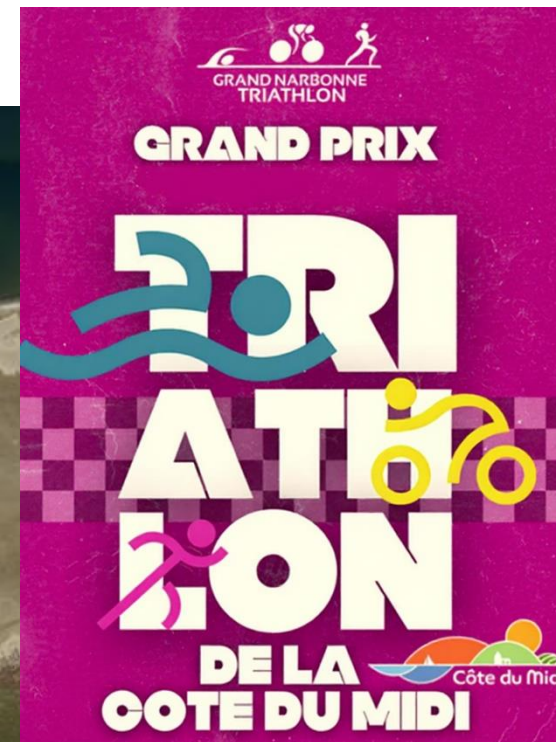
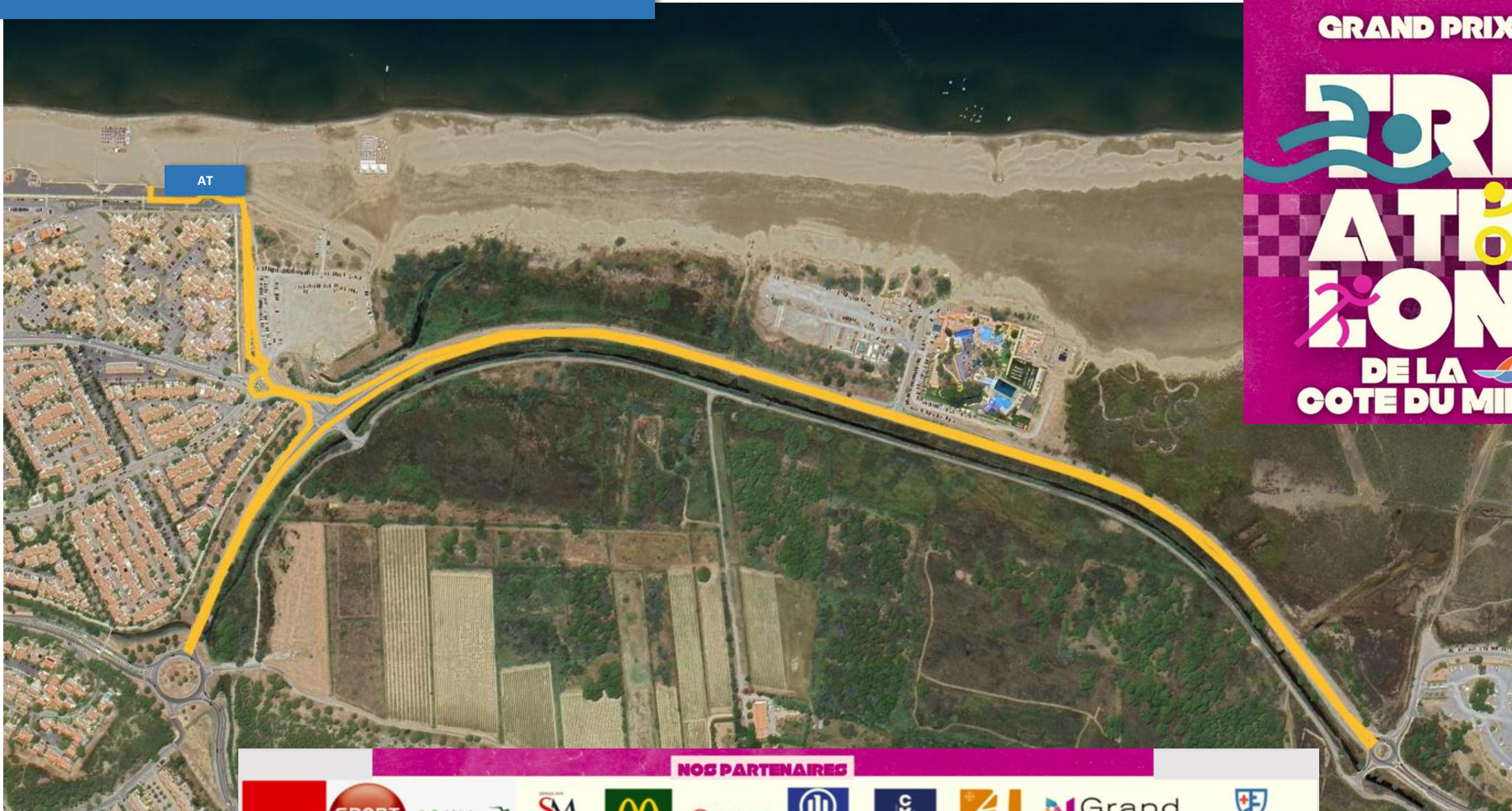
Aucun retard ne sera accepté afin de respecter les horaires préfectoraux de fermeture de route

## NOS PARTENAIRES



# VUE D'ENSEMBLE

GRAND NARBONNE  
TRIATHLON

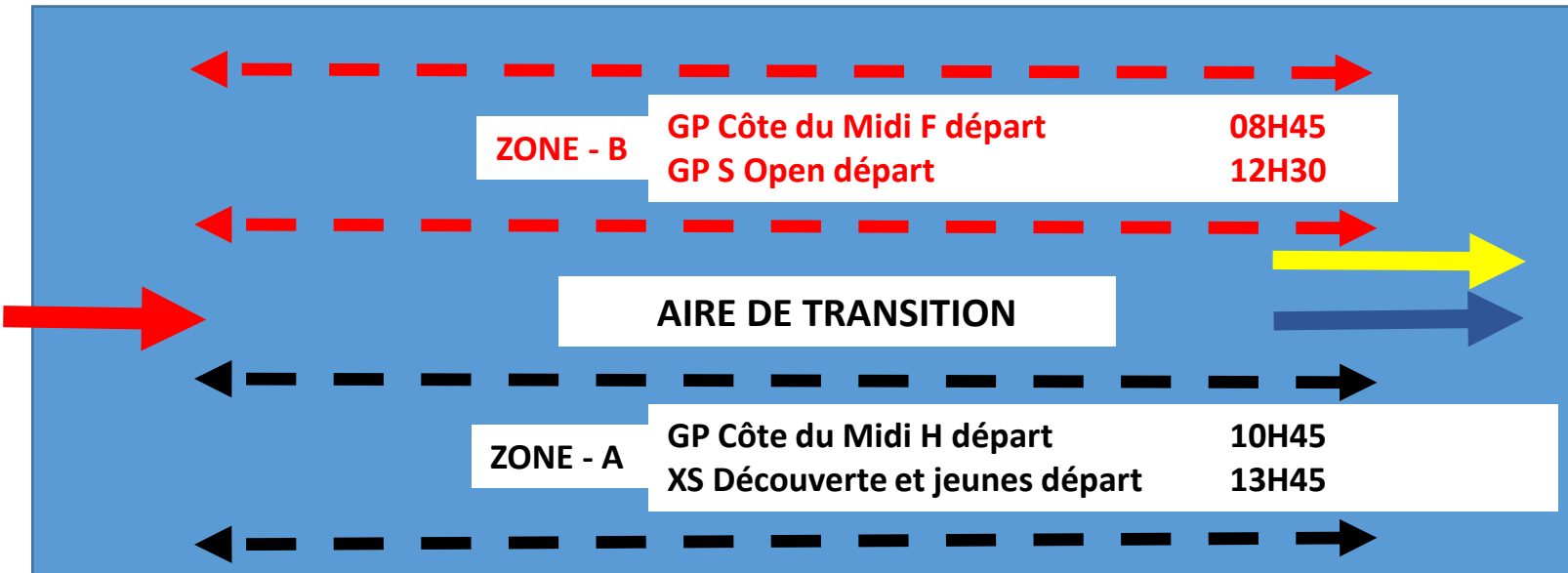
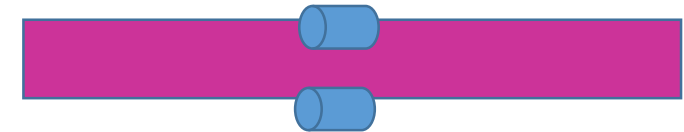
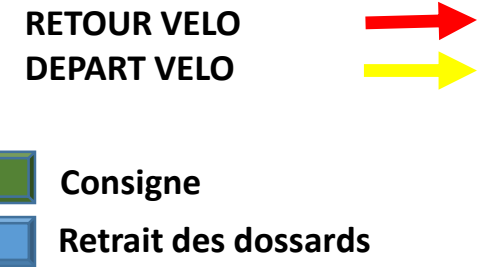


## NOS PARTENAIRES



- 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

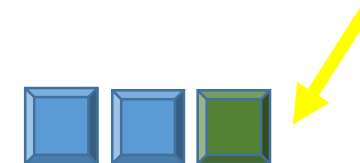


## Gestion Zone de transition

- Didier Crouzet
- Olivier Salvy
- David Toustou

## Organisation Zone de transition

## Retrait des dossards



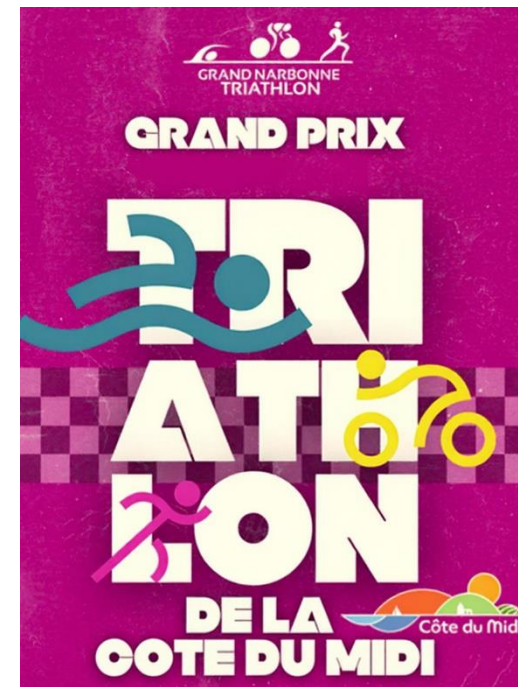
# ZONE DE TRANSITION



# 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

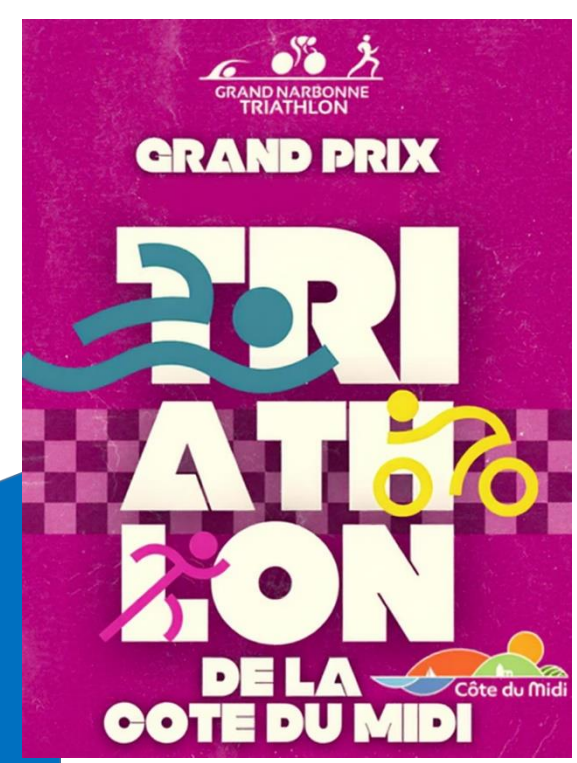
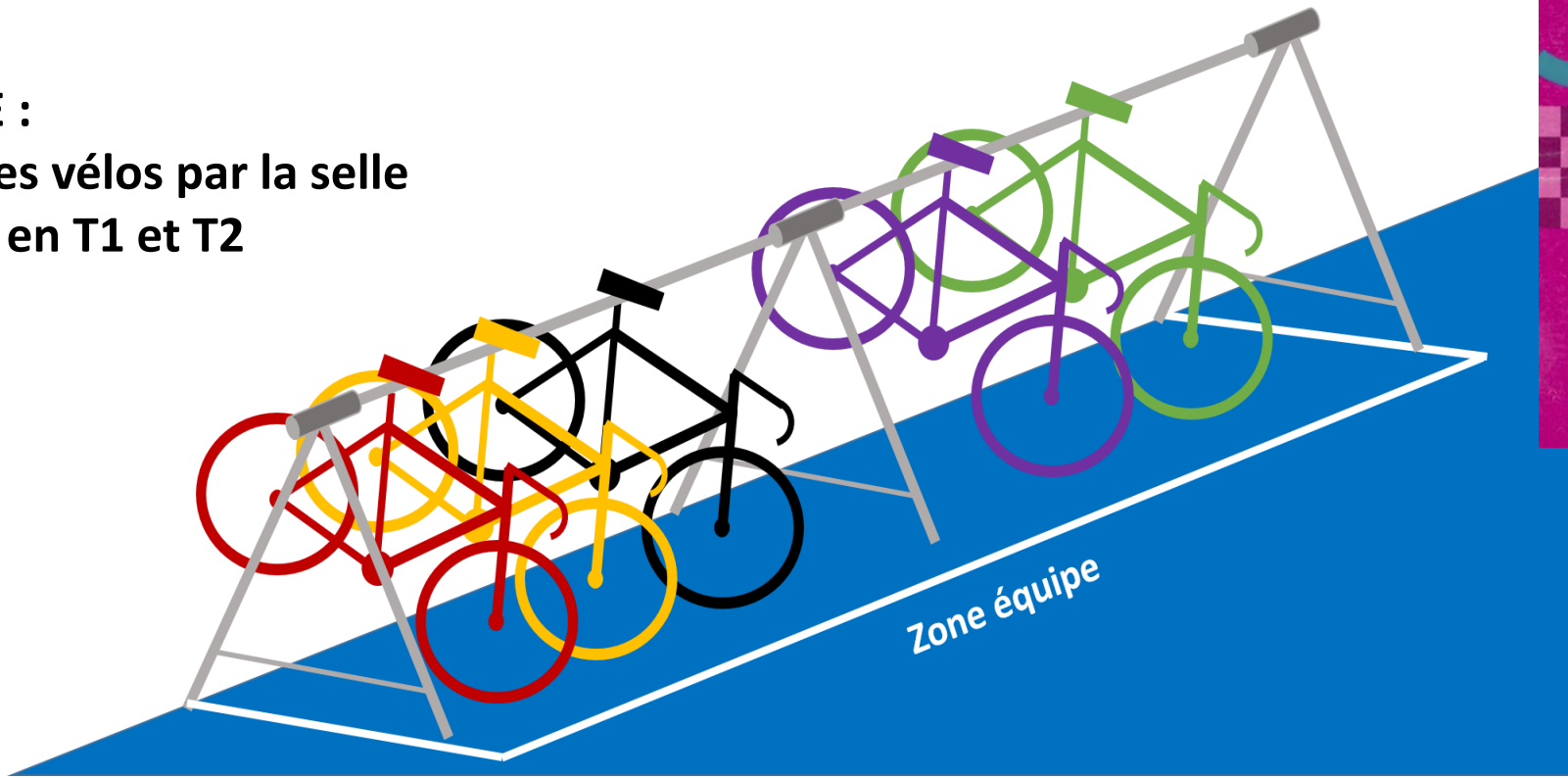


# ACCES A L'AIRE DE TRANSITION

## Rappel réglementaire

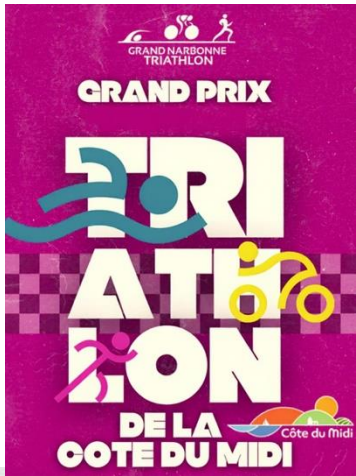
# GRAND NARBONNE TRIATHLON

**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  
 375 m

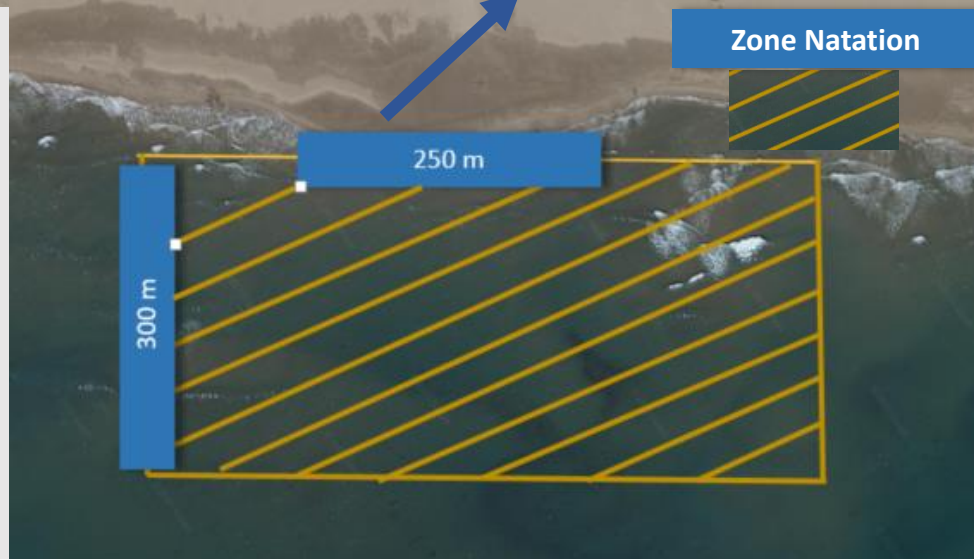
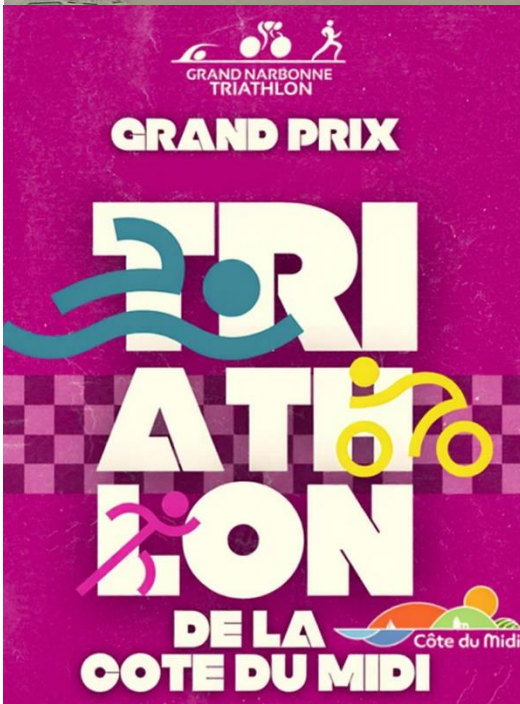
**S**  
 0,75 KM NATATION  
 20 KM VÉLO  
 5KM COURSE

2 boucles  
 375 m



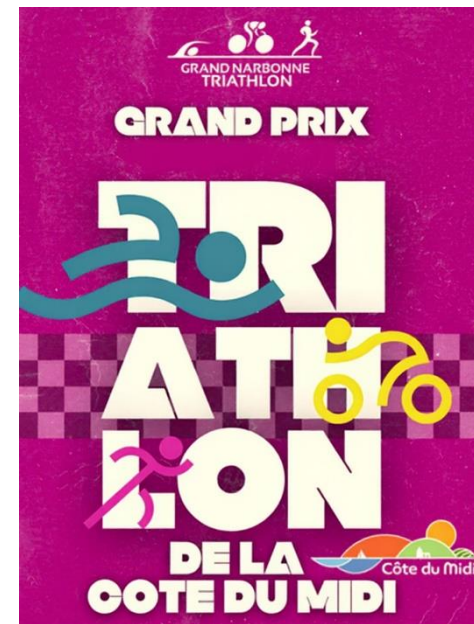
# NATATION

# 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 :

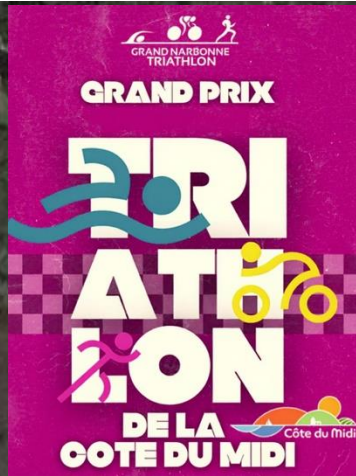
Distance	Km de course à pied en remplacement de la natation
XS	1,5 km
S	2,5 km



**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





**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 Côte des Roses  
Police Municipale  
+ Signaleur avec talkie

Rond point de la Clape  
Police Municipale  
+ signaleur avec talkie

**PARCOURS VELO  
ROUTE FERMEE**

Comptage tours vélo



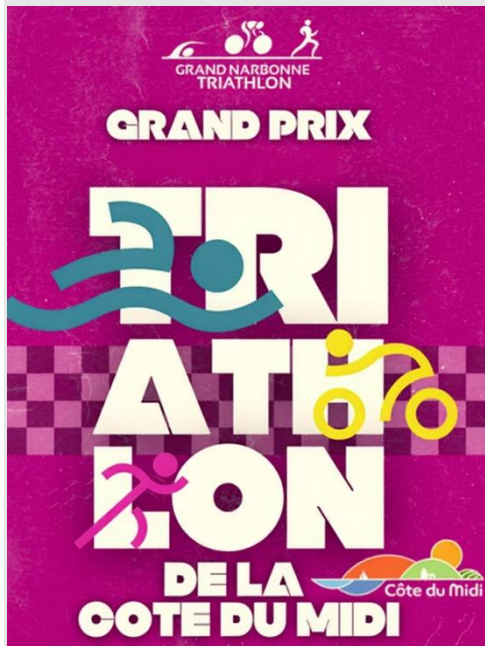
### Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- 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**



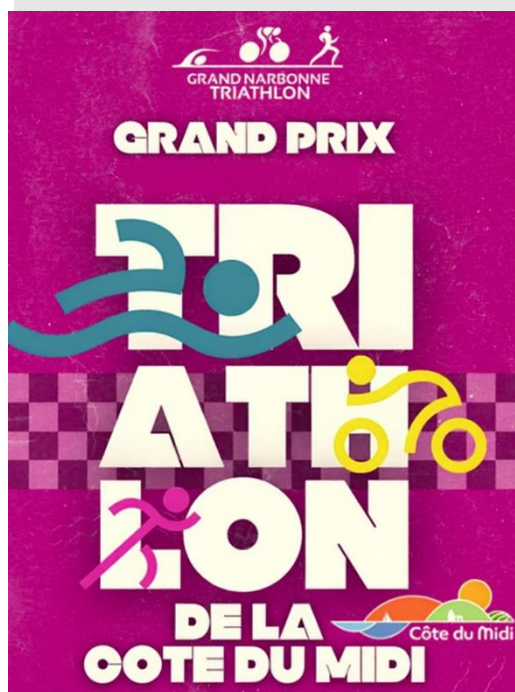
### NOS PARTENAIRES



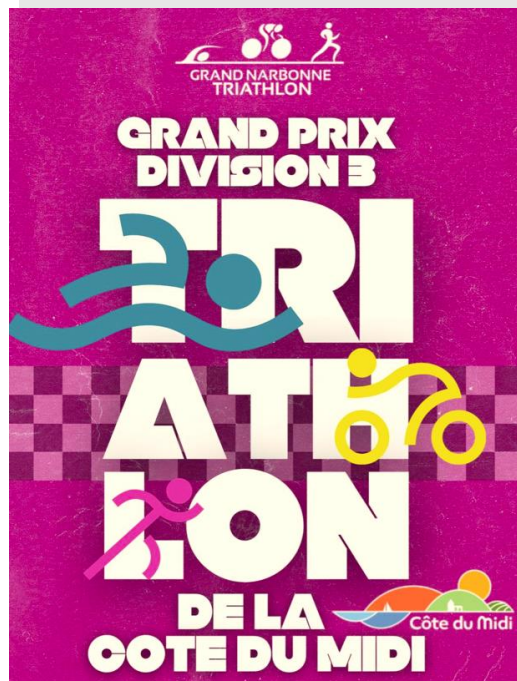
# ACCESSIBILITE AUX EPREUVES

ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES PAR CATÉGORIE D'ÂGES														
SAISON SPORTIVE 2026														
TYPE D'ÉPREUVES			ÉPREUVES EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES AUX JEUNES					ÉPREUVES OPEN						
CATÉGORIES	AGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	Jeunes 1	Jeunes 2	XXS Jeunes	XS Jeunes	S Jeunes	XXS Open	XS Open	S Open	M	L	XL	XXL
MINI-POUSSINS	6-7	2019 & 2020	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
POUSSINS	8-9	2017 & 2018	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PUILLES	10-11	2015 & 2016	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
BENJAMINS	12-13	2013 & 2014	■	■	■	(**)	■	(*)	(*) (**)	■	■	■	■	■
MINIMES	14-15	2011 & 2012	■	■	■	■	■	(*)	(*)	■	■	■	■	■
CADETS	16-17	2009 & 2010	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
JUNIORS	18-19	2007 & 2008	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	(**)
SENIORS	20-24	2002 à 2006	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	25-29	1997 à 2001	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	30-34	1992 à 1996	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	35-39	1987 à 1991	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MASTERS	40-44	1982 à 1986	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	45-49	1977 à 1981	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	50-54	1972 à 1976	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	55-59	1967 à 1971	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	60-64	1962 à 1966	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	65-69	1957 à 1961	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	70-74	1921 à 1956	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	75-79	1976 à 1951	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	80-84	1942 à 1946	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	85-89	1937 à 1941	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
90-94	1932 à 1936	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
95-99	1927 à 1931	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
LEGENDE	■	= accès interdit												
	■	= accès autorisé uniquement pour les épreuves relais de Type B												
	■	= accès autorisé												
	(*)	Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins et les minimes.												
	(**)	Accès interdit pour les épreuves de Raid.												
NOTA	Dans la même journée, un jeune peut participer à plusieurs épreuves (ou manches) à condition que les distances cumulées soient inférieures à la distance de course maximum autorisée à la catégorie d'âges concernée.													

# GRAND NARBONNE TRIATHLON



DISTANCES JEUNES						
Catégorie		JEUNES 1*	JEUNES 2*	XXS Jeunes**	XS Jeunes**	S Jeunes**
TRIATHLON & CROSS TRIATHLON	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	250 m	400 m	750 m
	Cyclisme	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
	Course à pied	500 à 1000 m	1 000 à 1500 m	1 500 m	2,5 km	5 km
DUATHLON & CROSS DUATHLON	Course à pied	500 m	1000 m	1 500 m	2,5 km	5 km
	Cyclisme	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1,5 km	2,5 km
AQUATHLON	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	300 m	500 m	1 000 m
	Course à pied	500 à 1000 m	1 000 à 1500 m	1 500 m	2,5 km	5 km
BIKE & RUN	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	> à 30' et < 45'	> à 45' et < 1h15
SWIMRUN	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	> 3 km et < 5 km	> 5 km et < 12,5 km
SWIMBIKE	Natation	50 à 100 m	100 à 200 m	300 m	500 m	1 000 m
	Vélo	1 à 2 km	3 à 4 km	6 km	10 km	20 km
TRIATHLON & DUATHLON DES NEIGES	Durée (1er)	< 15'	< 25'	< 35'	/	/
RAID	Durée**	< 2h	< 3h	< 4h	/	/



## NOS PARTENAIRES

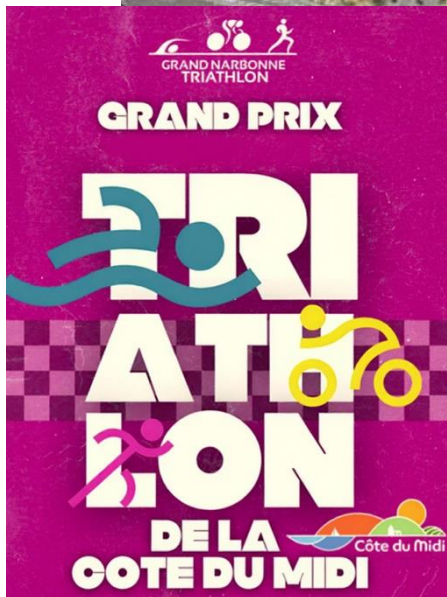


# COURSE A PIED

GRAND NARBONNE  
TRIATHLON

GP H/F et Open  
2 tours

XS  
1 tour



## NOS PARTENAIRES



