



TRIATHLON DU LAC DE PALADRU

14^{ème} édition – samedi 20 septembre 2025

RÈGLEMENT

Article 1 : Présentation de l'épreuve

A/ Le **Triathlon du Lac de Paladru** est un événement sportif dont les épreuves consistent à enchaîner 3 disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied en **contre-la-montre par équipe**.

Il s'agit d'un triathlon **format L** (Longue distance) avec 1700 m de natation, 76 km de vélo et 17 km de course à pied.

Il s'agit d'une épreuve officielle de triathlon, organisée sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et se déroule en conformité avec la réglementation sportive 2025 de la FFTRI.

La 14^{ème} édition se déroulera le **samedi 20 septembre 2025** au départ du camping « Détente et Clapotis » à Montferrat.

B/ Ce règlement est susceptible d'évoluer entre l'ouverture des inscriptions et le jour de la course, en fonction des décisions prises par l'organisation pour accueillir au mieux les coureurs en toute sécurité et en respectant les acteurs locaux.

C/ Le **Triathlon du Lac de Paladru** est une épreuve organisée par le Club de triathlon **TRIALP Moirans** avec le soutien de la structure **Idée Alpe**.

Idée Alpe
21 rue du Béal
38 400 SAINT-MARTIN-D'HÈRES
04 76 40 19 22
info@idee-alpe.fr

TRIALP
274 route des Béthanies
38 430 MOIRANS

Article 2 : Conditions de participation

L'édition 2025 du Triathlon du Lac de Paladru est ouverte à tous, licenciés ou non, **né en 2007 ou avant**.



Article 3 : Pièces justificatives

A/ Pour les titulaires d'une licence FFTRI Compétition 2025 :

- Pièce d'identité
- Licence parfaitement lisible

B/ Pour les titulaires d'une licence ITU valable pour la saison 2025 :

- Pièce d'identité
- Licence parfaitement lisible
- Pass-compétition dûment acquitté (40 €) lors de l'inscription en ligne (*sauf pour les fédérations suivantes : Allemagne, Italie, Espagne, Portugal, Belgique, Luxembourg, Angleterre, Pays-Bas, Suisse*).

C/ Dans tous les autres cas de figure :

- Pièce d'identité
- Pass-compétition dûment acquitté lors de l'inscription en ligne (40 €)
- Formulaire info santé FFTRI entièrement complété ou dans le cas contraire, un certificat médical de **non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition, ou du sport en compétition**, datant de **moins de 1 an** à la date de l'épreuve.

Dans tous les cas de figure, en cas de non présentation des pièces demandées ou en cas de présentation de pièces non conformes, aucune remise de dossard et aucun remboursement ne sera effectué.

Afin d'accélérer le retrait des dossards, il est obligatoire de fournir en ligne vos justificatifs (certificat médical ou licence) en amont de la manifestation, soit avant le 18 septembre à 12h00 ! Aucune pièce justificative ne sera acceptée sur place et nous nous réservons le droit de ne pas distribuer le dossard si le dossier en ligne n'est pas complet avant le 18 septembre 2025.

Pour ajouter votre pièce justificative en ligne après votre inscription, vous trouverez dans votre e-mail de confirmation d'inscription le lien menant à votre compte en ligne.

Article 4 : Épreuve éco-responsable

Notre volonté est de participer au développement durable en réduisant les impacts sur notre environnement pendant la manifestation et en sensibilisant chacun des participants aux gestes éco-citoyen.

Ainsi, nous sommes détenteur du **Label « Développement Durable ** »** délivré par la FFTRI depuis la création de l'épreuve et nous renforçons nos actions lors de chaque édition auprès des bénévoles et des coureurs dans la gestion des déchets et la coopération avec des partenaires locaux.

Deux nouvelles actions ont été menées avec succès en 2020 et seront **reconduites sur l'édition 2025** avec votre soutien :

- **L'obligation de tenue identique pour les membres de chaque équipe portera également sur le bonnet de natation.** La réglementation de la FFTRI impose un bonnet de natation pour garantir la sécurité des coureurs pendant l'épreuve et nous nous inscrivons totalement dans cette volonté. Toutefois, afin de réduire les déchets liés à des bonnets « jetables » lors de l'épreuve, nous vous proposons d'utiliser ceux que vous avez l'habitude de porter au sein de vos clubs ou lors de vos entraînements.
- **Supprimer l'utilisation des gobelets jetables sur les ravitaillements.** Ainsi, vous serez invités à apporter un éco-cup souple réutilisable pour les ravitaillements en course à pied. Si besoin, l'organisation pourra vous en fournir lors du retrait des dossards au prix de 4 €.

Nous sommes une épreuve avec le label « développement durable » et nous comptons sur votre compréhension et votre aide.



Article 5 : Constitution des équipes

Il s'agit d'un triathlon par équipe, ce qui impose, selon la réglementation de la FFTRI que :

- Tous **les membres de l'équipe doivent porter une tenue identique** tout au long de l'épreuve (dont le bonnet de bain).
- Les membres de l'équipe (4 ou 5 équipiers au départ) réalisent l'épreuve ensemble tout au long du parcours et terminent l'épreuve à 3 coureurs minimum.
- L'entraide entre les membres de l'équipe est autorisée.

Chaque équipe sera composée de 4 ou 5 coureurs et sera inscrite dans l'une des catégories suivantes :

- Équipe « Féminine » : composée exclusivement de triathlètes féminines
- Équipe « Masculine » : composée exclusivement de triathlètes masculins
- Équipe « Mixte » : composée de triathlètes féminines et masculins
- Équipe « Master » : composée exclusivement de triathlètes féminins ou masculins de la catégorie Master (nés en 1985 ou avant)

Dans un souci de bien recevoir les participants, les inscriptions sont limitées à 150 équipes.

Article 6 : Montant et modalités d'inscription

Les inscriptions ouvrent **le jeudi 16 janvier 2025 à 12h00** et seront clôturées dès que le quota de 150 équipes sera atteint.

Les inscriptions se déroulent uniquement sur internet, à l'adresse suivante : www.triathlon-paladru.fr

Tarif par équipe : 495 € (*hors frais d'inscription liés à l'utilisation de la plateforme*)
Ce tarif est le même que l'équipe soit composée de 4 ou 5 équipiers

Attention, ce tarif de 495 € ne comprend pas le montant du PASS Compétition (= 40 € par personne), qui est obligatoire pour tout participant non-licencié « Compétition » à la FFTRI.

Votre inscription comprend :

- Le dossard
- Le cadeau et la photo souvenir
- Le chronométrage officiel par puce électronique
- Les ravitaillements et animations disposés tout au long du parcours
- La sécurité et les secours

Modification de la composition des équipes.

La composition de l'équipe peut être modifiée à tout moment (ajout / remplacement d'un équipier) jusqu'à la date de l'évènement.



Article 7 : Parcours et ravitaillements

Les parcours des 3 épreuves affichent les distances suivantes :

- **Natation** : 1700 m en 1 seule boucle
- **Cyclisme** : 76 km et 720 m de D+ en 2 boucles de 38 km et 380 m D+
- **Course à Pied** : 17 km et 300 m D+ (50% route et 50% trail). Les parcours sont balisés à l'aide de marquages verticaux et de panneaux.

L'organisation se réserve le droit de modifier tout ou partie des parcours et d'orienter les concurrents sur des parcours de replis en cas de force majeure ou d'intempéries (éboulement, route coupée ...) avec ou sans préavis auprès des concurrents, y compris une fois que le départ a été donné.

Les ravitaillements : sur le parcours, vous trouverez les ravitaillements suivants :

- Sortie natation : point d'eau
- Cyclisme secteur Valencogne (km 29 et 67) : eau
- Départ Course à Pied (sortie 2^{ème} transition) : Ravitaillements complets (liquide/solide)
- Course à pied :
 - km 5 / 10 / 15 : Ravitaillements complets (liquide/solide)
 - km 2,5 / 7,5 / 12,5 : Ravitaillements légers (eau/boissons)
- Arrivée : ravitaillement complet (liquide / solide)

Article 8 : Chronométrage

Le chronométrage sera effectué par un système de puce. Tous les inscrits se verront remettre une puce électronique ou système équivalent qui sera initialisé automatiquement sur la ligne de départ. La puce ou système équivalent sera récupéré par l'organisation à l'arrivée de la course. **Toute puce non-rendue sera facturée 15 € par l'organisation.**

Article 9 : Sécurité

Les organisateurs assureront la sécurité des participants à l'aide d'un dispositif de secours couvrant l'ensemble des itinéraires. Elle sera assurée par le comité d'organisation avec le soutien de la Gendarmerie Nationale, des Polices Nationales et Municipales et du Service des Routes du Département.

La responsabilité médicale sera assurée par un médecin et une association de secouristes agréée. Ceux-ci pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales. Tout coureur mis hors course par l'organisation ou l'équipe médicale et décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident ou complications.

Il est strictement interdit pour les accompagnateurs de suivre une équipe en voiture sur le parcours Cyclisme, ou en Vélo le long du parcours de Course à Pied sous peine de disqualification de l'équipe.

Article 10 : Retrait des dossards

Les dossards peuvent être retirés par un seul membre de l'équipe, sur présentation de l'ensemble des pièces justificatives listées dans l'article 3 du règlement « Conditions de participation » de chacun des membres de son équipe.

Le retrait des dossards se fera **au Camping « Détente et Clapotis »**, aux horaires suivants :

- Le vendredi 19 septembre de 17h00 à 21h00
- Le samedi 20 septembre de 7h30 à 9h15



Article 11 : Dossard et numéro de dossard

Tous les coureurs se verront remettre par l'organisation :

- 2 dossards
- 1 bracelet inviolable numéroté qui devra être porté au poignet gauche de chaque coureur (afin d'accéder au parc à vélo)
- 1 étiquette numérotée qui devra être collée sur la tige de selle du vélo
- 1 puce de chronométrage à scratcher à la cheville gauche et à restituer **IMPÉRATIVEMENT** sur la ligne d'arrivée.

Lors de l'entrée dans le Parc à vélo, les coureurs doivent présenter un dossard et leur bracelet.

Lors de la Natation, le port du bonnet de bain est obligatoire pour des questions de sécurité. En référence à la réglementation de la FFTRI 2025, les membres d'une même équipe doivent porter des bonnets identiques.

Lors des épreuves de Cyclisme et de Course à Pied, le port du dossard est obligatoire et doit être entièrement visible, ni plié, ni coupé, correctement attaché par des épingles avec minimum 3 points. Ces dernières ne sont pas fournies par l'organisation.

Ainsi, conformément à la réglementation de la FFTRI, le dossard doit être :

- Porté dans le dos lors de l'épreuve de Cyclisme.
- Porté devant lors de l'épreuve de Course à Pied.
- Présent pour passer la ligne d'arrivée sous peine de disqualification.

Votre numéro de dossard sera consultable, sur place, grâce au tableau prévu à cet effet.

Toute affectation du dossard est ferme et définitive. Aucun dossard ne sera envoyé par courrier. Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière pendant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. L'usurpation d'identité est interdite par la loi et fera l'objet d'une commission de discipline en lien avec la FFTRI.

Article 12 : Briefing de course

Il sera fait par l'organisation à 9h45 dans le Parc à Vélos. Il est nécessaire de bien l'écouter car des informations de dernière minute peuvent y être annoncées (météo, parcours de replis, dangers...)

Article 13 : Règles de course

A/ Format de course

Cette épreuve se déroule sous la forme d'un **contre-la-montre par équipe** : chaque équipe doit effectuer le parcours ensemble en intégralité, le temps de l'équipe étant pris lors du passage du 3^{ème} coureur sur chaque point de chronométrage. Les équipes seront constituées de 4 ou 5 coureurs au départ et à tout moment de l'épreuve chaque équipe doit au minimum être composée de 3 athlètes groupés. Tout athlète isolé sera mis hors-course et devra s'arrêter. Toute équipe se retrouvant avec moins de 3 équipiers sera mise hors course.



B/ Parc à Vélos – Aire de transition

L'emplacement de chaque équipe dans le parc est fixé par l'organisation en fonction des numéros de dossard et sera ferme et définitive. Toutes les équipes doivent avoir déposé leurs affaires de Cyclisme et Course à Pied entre 8h15 et 9h45, horaires d'ouverture du Parc à Vélos avant l'épreuve.

La réouverture du parc sera possible pour récupérer vos affaires dès que toutes les équipes auront effectué la transition Cyclisme/Course à Pied (T2).

C/ Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement natation sera mise en place, et sécurisée par des kayaks.

D/ Départs

La première équipe à s'élancer partira à **10h00**, puis les suivantes partiront **toutes les 40 secondes**. L'heure de départ de votre équipe sera communiquée lors du retrait des dossards. **Attention ! Il faudra strictement respecter cet horaire !** La présence de votre équipe est impérative dans le SAS de départ 5 minutes avant le départ afin que les coéquipiers soient contrôlés par l'organisation. Un équipier non présent au départ ne pourra plus prendre part à la compétition ; il devra remettre son dossard et sa puce électronique à l'organisation.

E/ Cyclisme et Course à Pied

Le port du casque est obligatoire lors du parcours Cyclisme. Les équipiers doivent rester ensemble et groupés lors de ces 2 disciplines. L'équipe doit obligatoirement partir groupée du Parc à Vélos lors des 2 transitions (en cyclisme et en course à pied). Les membres isolés ne seront pas autorisés à s'élancer du Parc à Vélos. Le drafting est autorisé entre les équipiers d'une même équipe, mais il est interdit entre des équipiers d'équipes différentes. Une équipe doublée ne pourra profiter de l'abri ou de l'aspiration de l'équipe la doublant ; elle devra maintenir une distance de 12 mètres avec l'équipe l'ayant doublé. Si vous êtes « lâché » par vos équipiers, vous ne pouvez pas vous protéger derrière une autre équipe. La circulation ne sera pas fermée sur le parcours Cyclisme et Course à Pied : le respect du code de la route est obligatoire. Des signaleurs seront présents sur différents points (carrefour, traversée de route...). Ils vous indiqueront le parcours mais leur rôle ne consiste pas à arrêter les automobilistes afin de vous donner la priorité (stop, feu tricolore...) Merci de les respecter et de faire attention à vous. Il est rappelé qu'il est interdit à tout véhicule n'appartenant pas à l'organisation de suivre une équipe sous peine de disqualification de celle-ci. Aucune aide extérieure ne peut être apportée aux concurrents ; seule l'aide entre équipiers est autorisée (exemple : abri, prêt de matériel, ravitaillement) mais pas de dispositif pouvant aider à la progression (exemple : corde).

Pour la saison 2025 et par conséquent pour l'édition 2025 du Triathlon du Lac de Paladru, les vélos type Contre-La-Montre seront autorisés sur les courses Contre-La-Montre par équipe.

F/ Barrières horaires

1/ Une barrière horaire sera mise en place sur le parcours vélo au demi-tour du Rond-Point de Paladru (**km 56**), à **15h00** (soit à 20 km de l'arrivée vélo).

Les équipes et équipiers lâchés hors délais seront mis hors course et le dispositif bénévoles (ravitaillement / sécurité) sera levé.

Cette barrière horaire permet de limiter le temps d'intervention de nos bénévoles sur les parcours, merci de votre compréhension.

2/ Attention : Une équipe terminant après 15h00 l'épreuve de Cyclisme sera mise hors course et ne pourra pas prendre le départ de l'épreuve de course à pied.



G/ Arrivée

C'est le temps du 3^{ème} équipier qui franchit la ligne qui constitue la référence pour le classement de l'équipe. De fait, une équipe n'ayant pas au moins 3 équipiers à l'arrivée ne sera pas classée. Les 3 équipiers doivent passer la ligne d'arrivée groupés.

Équipes mixtes : à minima une personne de chaque sexe doit être présente à l'arrivée. Si les 3 premiers membres de l'équipe sont du même sexe, il faut attendre l'arrivée d'un membre du sexe opposé pour attribuer le temps de l'équipe. Si, pour cause d'abandon, tous les membres encore en course à l'arrivée sont de même sexe, l'équipe ne sera pas classée dans la catégorie mixte.

H/ Abandon

Tout abandon devra être signalé à l'organisation. Le concurrent devra alors remettre son dossard et sa puce de chronométrage à l'équipe de chronométrage sur la ligne d'arrivée.

Article 14 : Pénalités / Faute collective

Faute collective : une faute est collective quand toute l'équipe l'a commise (parcours coupé, abri-aspiration avec une autre équipe...) Dans ce cas, la sanction (carton bleu ou rouge) sera appliquée à tous les membres de l'équipe.

Faute individuelle : une faute individuelle ne sanctionnera que l'athlète ayant commis la faute (dossard, jugulaire desserrée, insulte...). La présentation du carton devra se faire individuellement de manière réglementaire à l'athlète ayant commis la faute.

Lorsqu'une équipe reçoit un carton bleu, elle doit se diriger vers la zone de pénalité située à l'entrée de l'aire de transition et devra rester 5 minutes dans la zone de pénalité, temps chronométré par ordinateur.

La réception de 3 cartons bleus sur l'épreuve cycliste entraîne un carton rouge et la disqualification immédiate de l'équipe.

Si l'équipe reçoit un carton rouge, l'équipe est directement disqualifiée.

Article 15 : Récompenses

Seront récompensées :

- Les 3 premières équipes Féminines, Mixtes & Masculines au scratch
- La première équipe Master Masculine, Féminine & Mixte

Il n'y aura pas de cumul de récompenses. La présence des membres de l'équipe est obligatoire lors de la remise des prix ; en cas d'absence, aucune récompense ne pourra être réclamée.



Article 16 : Assurance et sécurité

Responsabilité civile

Les organisateurs ont souscrit un contrat qui couvre leur responsabilité civile ainsi que celle des participants dûment engagés, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée, pour les dommages matériels ou corporels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux.

Individuelle accident

Il appartient aux participants de vérifier auprès de leur fédération ou de leur assurance qu'ils sont bien couverts pour les dommages corporels qu'ils encourent lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt de souscrire auprès de leur assureur un contrat qui les garantisse en cas de dommages corporels.

Domage matériel

Ni l'organisateur, ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir les participants, notamment en cas de chute ou de vol. Il incombe à chacun de se garantir ou non contre ce type de risques auprès de son assureur.

Vol et disparition

L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de perte ou de vol des objets, notamment de ceux confiés aux consignes sacs situés dans la Parc à Vélos.

Article 17 : Protection des données

Concernant les informations recueillies pour votre inscription et pour la gestion de celle-ci, conformément à la loi informatique et libertés du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles. Par notre intermédiaire, vous pouvez recevoir des propositions d'autres organisations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse.

Article 18 : Cession du droit à l'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit, tels que les partenaires et média, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous les supports (y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires) dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.



Article 19 : Remboursement / Désistement / Annulation

En cas d'annulation de la part d'une équipe

Pour l'édition 2025, l'organisation a mis en place une option annulation, au tarif de 60 €, à souscrire uniquement au moment de l'inscription du capitaine de l'équipe. Cette option permet le remboursement du montant de l'inscription de l'équipe en cas d'annulation souhaitée par l'ensemble de l'équipe.

A/ Équipe ayant souscrit à l'option annulation

Toute équipe ayant souscrit cette option au moment de l'inscription (par le biais de son capitaine), et ne pouvant participer à la course pour des raisons diverses (médicales, équipe incomplète, etc.) **sera remboursée du montant de son inscription**, moins les frais de transaction et le montant de la garantie annulation.

Conditions : la demande d'annulation devra être envoyée par email à l'adresse suivante : cassandra@idee-alpe.fr **avant le 31/08/2025 à 23h59**.

À partir du 1^{er} septembre 2025, aucun remboursement ne sera possible, quel que soit le motif. Cette décision est motivée par le fait qu'à tout moment, une équipe peut remplacer un concurrent absent par un autre.

Attention, cette option n'est pas valable en cas d'annulation / report / modification de l'événement de la part de l'organisation. En effet, dans le cas où l'organisation devrait annuler et/ou reporter une partie ou la totalité des épreuves pour tout motif qui pourrait mettre la vie du coureur en danger (attentat, orage, pandémie...) ou en cas de force majeure, cette option annulation n'est pas valable.

B/ Équipe n'ayant pas souscrit à l'option annulation

Toute équipe n'ayant pas souscrit cette option annulation au moment de son inscription en ligne, ne pourra prétendre à aucun remboursement en cas d'annulation.

NB : les pass-compétition des coureurs non-licenciés peuvent être remboursés intégralement en cas d'annulation d'un coureur au sein d'une équipe, quel que soient le motif et la date d'annulation. La demande devra être faite par mail à cassandra@idee-alpe.fr.

En cas d'annulation de la part de l'organisation

A/ Annulation intervenant avant le 30 juin 2025

En cas d'annulation de la manifestation ou de certaines épreuves survenant **avant le 30 juin 2025** en raison d'une cause extérieure qui n'est pas du ressort de l'organisation (pandémie, orages, risques attentats, ...), l'organisation retiendra une somme forfaitaire pour frais de dossiers, quel que soit le motif de l'annulation de **20% du tarif d'inscription**.

B/ Annulation intervenant entre le 1^{er} juillet et le 31 août 2025

En cas d'annulation de la manifestation ou de certaines épreuves survenant **à partir du 1^{er} juillet 2025 et jusqu'au 31 août 2025** en raison d'une cause extérieure qui n'est pas du ressort de l'organisation (pandémie, orages, risques attentats, ...), l'organisation retiendra une somme forfaitaire pour frais de dossiers, quel que soit le motif de l'annulation de **30% du tarif d'inscription**.

C/ Annulation intervenant à partir du 1^{er} septembre 2025

En cas d'annulation de la manifestation ou de certaines épreuves survenant à partir du 1^{er} septembre 2025 en raison d'une cause extérieure qui n'est pas du ressort de l'organisation (pandémie, orages, risques attentats, ...), **aucun remboursement** ne sera effectué.



Article 20 : Respect et acceptation du règlement

L'épidémie de COVID_19 en cours depuis le début de l'année 2020 nous pousse bien entendu à prendre certaines mesures pour garantir que les gestes barrières seront bien respectés tout au long de votre expérience à nos côtés sur le Triathlon du Lac de Paladru.

Ces mesures sont détaillées dans un document synthétique qui sera disponible en téléchargement sur notre site internet quelques jours avant la course. Nous avons pris les mesures qui nous paraissaient nécessaires, logiques et applicables, tout en tentant de ne pas trahir l'esprit festif de notre manifestation, ni rendre la vie impossible à nos bénévoles.

Le respect de ces consignes sanitaires liées au contexte particulier de cette épidémie est bien entendu obligatoire, tout manquement pourra être sanctionné par une non remise du dossard ou une mise hors course.

Ces règles sont susceptibles d'évoluer en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

Article 21 : Respect et acceptation du règlement

La participation à l'épreuve implique l'acceptation complète du présent règlement.

Merci d'avoir choisi notre épreuve. Bonne course !

