

GUIDE DU TRIATHLÈTE

Championnat de
Normandie jeunes
2025

Dim
14
SEPT
2025

TRIATHLON

5e édition

DES 2 AMANTS

XS / S / L / JEUNES (6-9 & 10-13)

Organisé par : Team Val'Eure Triathlon

Départ : Parc des loisirs Léry-Poses

Léry-Poses

seigneurie

LEURE
en Normandie

VAL DE REUIL

VAL DE REUIL

foul&es

+ d'infos : www.triathlon2amants.com



SOMMAIRE

PROGRAMME DE LA JOURNEE.....	3
QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT.....	4-8
PLAN D'ACCÈS AU SITE.....	9
PLAN GÉNÉRAL DU SITE.....	10
INFORMATIONS ATHLÈTES.....	9
TRIATHLON L.....	12-17
TRIATHLON XS (CDN 2025 cat. Benjamins/ Minimes).....	18-20
TRIATHLON S (CDN 2025 cat. Cadets/ Juniors).....	21-24
LES COURSES JEUNES.....	25
ACCES AU PARC DE LERY-POSES.....	26
RETRAIT DES DOSSARDS & CHECKLIST MATÉRIEL.....	27-28
PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT!	29
NOS PARTENAIRES	30

PROGRAMME DE LA JOURNEE

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon L	7h-7h45	7h	8h15	8h30	8h45

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Tri Cross 10-13 :	8h45-9h30	9h	9h55	10h	10h15

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Minitri 6-9 :	8h45-10h	10h30	10h45	10h50	11h

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon XS* :	12h-13h	13h	13h55	14h	14h15

	Retrait des dossards	Ouverture parc :	Fermeture parc :	Briefing course :	Départ :
Triathlon S** :	14h-15h	15h	15h40	15h45	16h

	L :	Tri Cross :	Minitri :	XS :	S :
Podiums	15h15	12h	12h	15h15	18h

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT

RÈGLES FÉDÉRALES / RÈGLEMENT FFTRI

Le Triathlon des 2 Amants 2025 propose 5 épreuves (L, 2 courses enfants, XS et S). Toutes sont agréées par la Fédération Française de Triathlon. A ce titre, la réglementation sportive de la Fédération Française de Triathlon FFTRI en vigueur s'applique au Triathlon des 2 Amants. Les concurrents s'engagent à respecter sans réserve le-dit règlement (cf. p8)

Tout concurrent prenant le départ de l'une des épreuves reconnaît avoir lu le présent règlement, et dégage les organisateurs de toute responsabilité en cas de non-respect.

SÉCURITE

- Pour des raisons de sécurité ou d'autorisation, l'organisateur peut être amené à imposer des règles spécifiques (changement ou réduction des parcours, distance natation...). L'organisateur prendra la décision après avis consultatif de l'arbitre Principal, du responsable médical, du délégué technique de ligue ou fédéral présent.
- Toute aide ou accompagnement extérieur d'un athlète est strictement interdit sous peine de disqualification. Les organisateurs assureront la sécurité des participants à l'aide d'un dispositif de secours couvrant l'ensemble des parcours natation, à vélo et à pied.

- La sécurité sera assurée sur le parcours natation par des membres de la station SNSM de Poses, des kayakistes et plongeurs. Sur les parcours vélo et course à pied, elle le sera par des signaleurs et des motards de l'ANEC. 3 équipes médicales d'intervention rapide de la Croix-Rouge seront en outre présentes : 1 sur le parcours, 2 sur ou aux abords du village course (cf. p10)
- Il est fortement conseillé à chaque concurrent de vérifier le bon état de son matériel en amont de l'épreuve et de disposer d'un kit de réparation pour la partie vélo.
- Toutes les mesures de protection du matériel des concurrents seront prises dans le parc à vélo. Toutes les entrées et sorties devront se faire par un accès unique. A la fin de leur épreuve, pour sortir du parc à vélo, les concurrents devront présenter leur dossard. La sécurité normale étant ainsi assurée, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel, en particulier casques, combinaisons, compteurs,...
- Le parc à vélo sera fermé impérativement 20 min avant chaque départ. Seules les affaires de course y seront autorisées à l'emplacement du coureur et circonscrit à ce seul espace. Une tente consigne sera à votre disposition pour y déposer un sac.

SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par la réglementation sportive 2023 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif de la part des concurrents.

Nb: il est demandé à chaque athlète de signaler aux arbitres ou aux signaleurs qu'un concurrent est en détresse.

LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS NON EXHAUSTIVE

Les arbitres peuvent donner les cartons rouges, jaunes ou bleus.

CARTON ROUGE



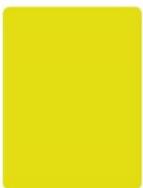
- Disqualification immédiate - remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course
- Comportement insultant et/ou anti-sportif ou refus de se mettre en conformité
- Dossard coupé sans possibilité d'en changer
- Assistance ou dépannage par un tiers
- Non-respect du code de la route
- Comportement inconvenant envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
- Ravitaillement hors zones prévues, jet de déchet et/ou abandon de matériel hors "Zone de Propreté"
- Drafting caractérisé répété, gêne volontaire d'un concurrent, non-respect du parcours.

CARTON BLEU



- Appliqué en cas de non-respect de la règle du « No drafting » (effort individuel)
- Pénalité de 5 min par carton Bleu
- Pénalité de 10 min pour 2 cartons bleus. Le 3ème carton bleu est disqualificatif.

CARTON JAUNE - STOP & GO



- Demande de remise en conformité
- Dossard mal positionné ou plié
- Vélo mal rangé dans le parc

MISE HORS COURSE et/ou NON CLASSE (hors carton rouge)

En cas de perte ou absence de dossard à l'arrivée ou si l'athlète n'a pas effectué sa ou ses pénalité(s). Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part du corps arbitral. Les arbitres sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la "zone de pénalité" située au départ de la boucle pédestre et d'y effectuer sa pénalité. S'il ne s'y résout pas, il sera automatiquement disqualifié. De même, un coureur au-delà de la barrière horaire devra restituer son dossard et sa puce et sera considéré comme hors course (DNF).

NATATION

Les règles d'utilisation de la combinaison néoprène sont régies comme suit :

Distances	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison interdite
Jeunes	<16°C	-	>24,5°C
XXS à XXL	<12°C	<16°C	>24,5°C

ABANDON

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais. Le dossard ainsi que la puce de chronométrage seront récupérés par l'organisateur.

CHRONOMETRAGE

Le chronométrage sera effectué par un système de puce sur l'ensemble des courses. Tous les inscrits se verront remettre une puce électronique à placer à la cheville gauche. Elle sera initialisée automatiquement sur la ligne de départ. Tout concurrent dont la puce n'aura pas été repérée à tous les points de détection ne sera pas classé à l'arrivée. La puce devra être restituée à l'organisation à l'arrivée de la course. Toute puce non rendue sera facturée 30 € par l'organisation.

TEMPS LIMITES

Des barrières horaires seront appliquées pour les courses L et S.

Pour le L : pas de départ de CAP 5h15 après le départ

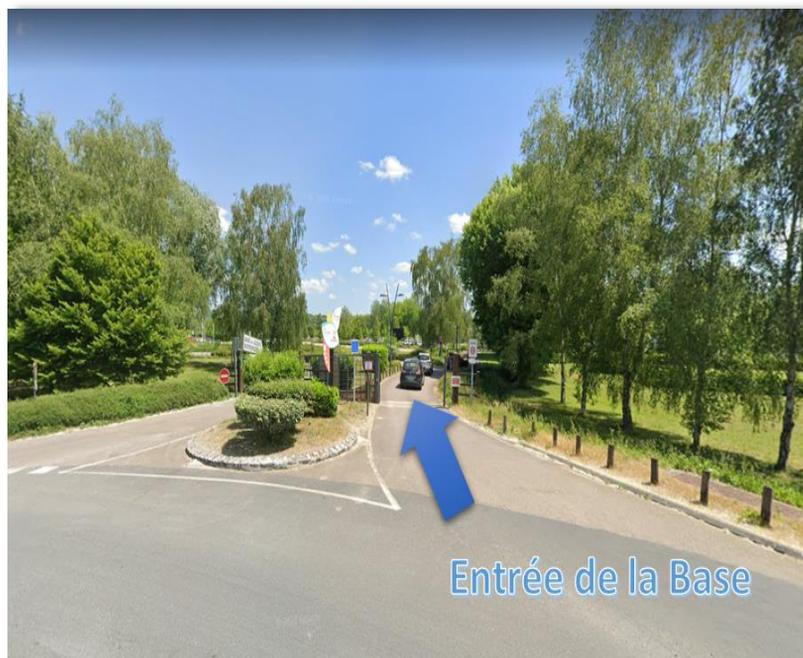
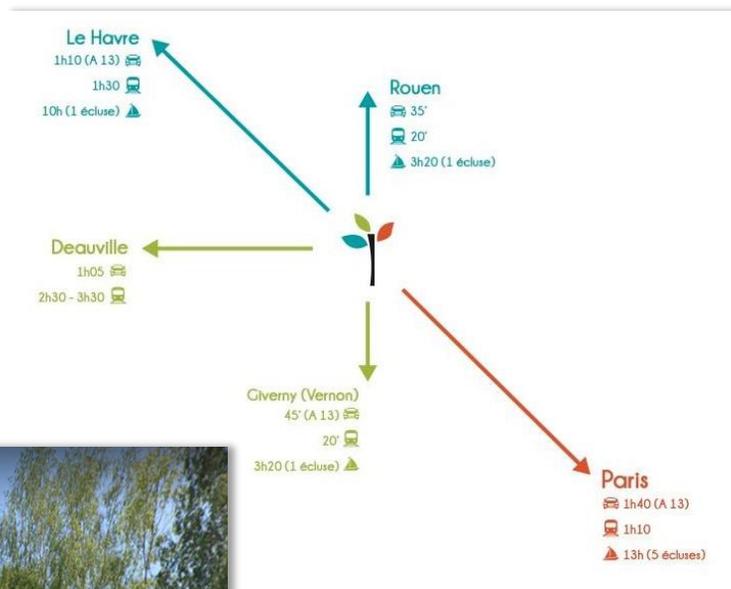
Pour le S : pas de départ en CAP 1h45 après le départ

DROIT A L'IMAGE

En participant aux épreuves, l'athlète autorise la diffusion de son image (papier, site internet ,réseaux sociaux...), pour la promotion visuelle et audiovisuelle du Triathlon des 2 Amants organisé par le « Team Val' Eure Triathlon » et renonce à toute rémunération.

RÉGLEMENTATION SPORTIVE FFTRI 2025 [ICI](#)

PLAN D'ACCÈS AU SITE



Adresse :

Parc de loisirs Léry-Poses

D110

27 740 Poses

Coordonnées GPS

49.302647°

1.206264°

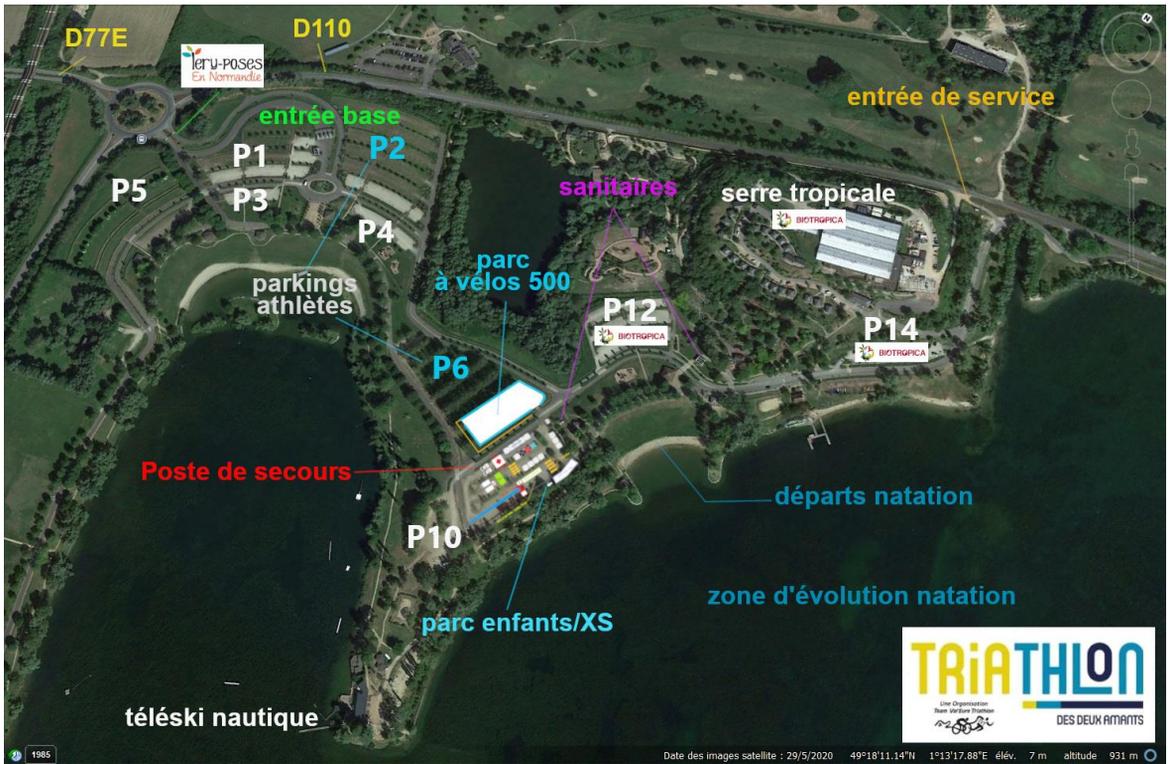
En train :

La gare de Val de Reuil sur la ligne Paris-Le Havre qui se situe à 5 Km de la Parc de loisirs Léry-Poses

Par l'Autoroute :

A13 sortie 19 Incarville
(depuis Paris)
A13 sortie 20 Criquebeuf
(depuis Rouen)

LÉRY-POSES EN NORMANDIE : PLAN DU SITE



INFORMATIONS ATHELETES

Tenue des athlètes

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée au moins jusqu'au bas du sternum. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve.

Les bretelles de la tenue de la course seront gardées sur les épaules. La nudité est interdite.



Vélo

Le port du casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français, jugulaire attachée et ajustée, est obligatoire lors d'une partie cycliste et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo.

Relais

Dans la zone de passage de relais, un contact physique entre relayeurs doit être exécuté.

La puce de chronométrage fait office de témoin pour valider le passage de relais. Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition est autorisée.

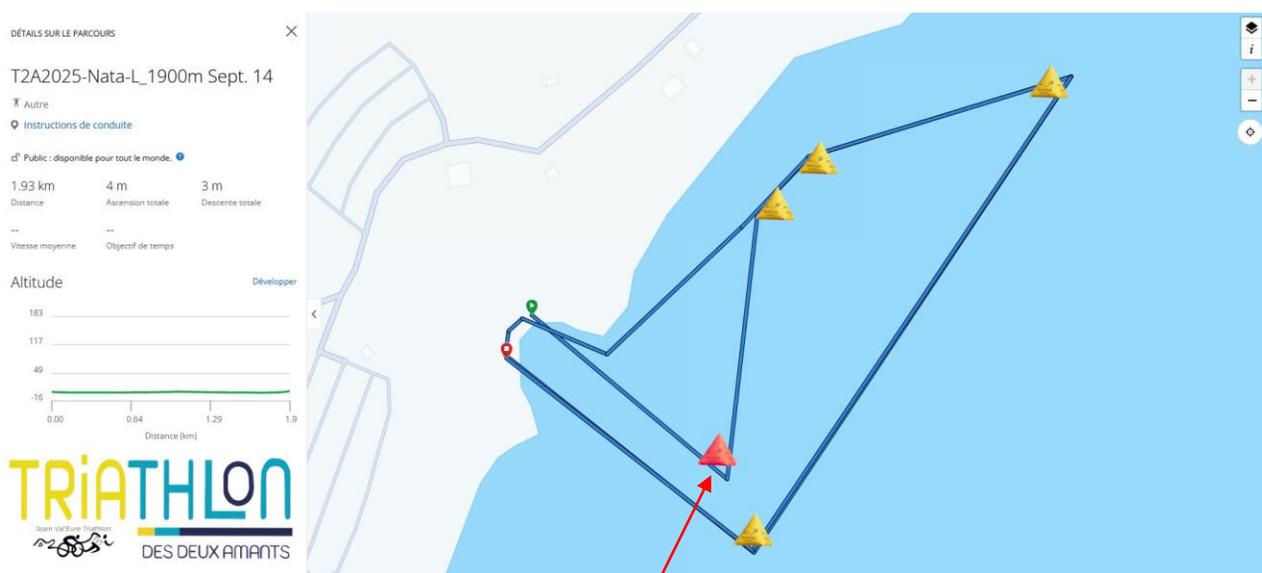
LE TRIATHLON L

1 900m de natation dans le lac des 2 Amants, 90.6km (3 tours) de vélo et 20km (2 tours) de course à pied.

Parcours Natation

2 boucles avec une sortie à l'australienne de environ 80m pour un total de 1 900m.

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.



bouée de dégagement (1^{er} tour uniquement)

Parcours Vélo et les points de vigilance

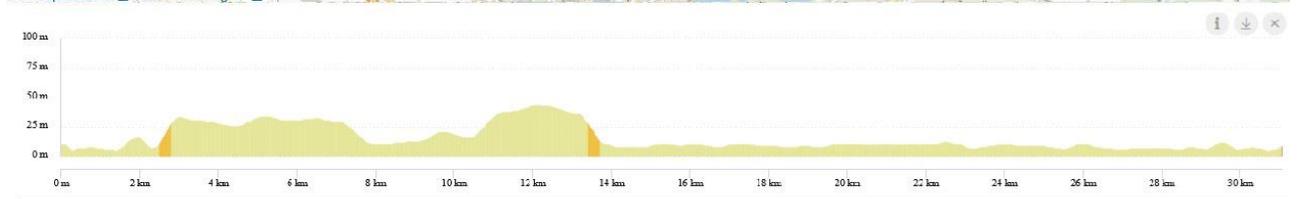
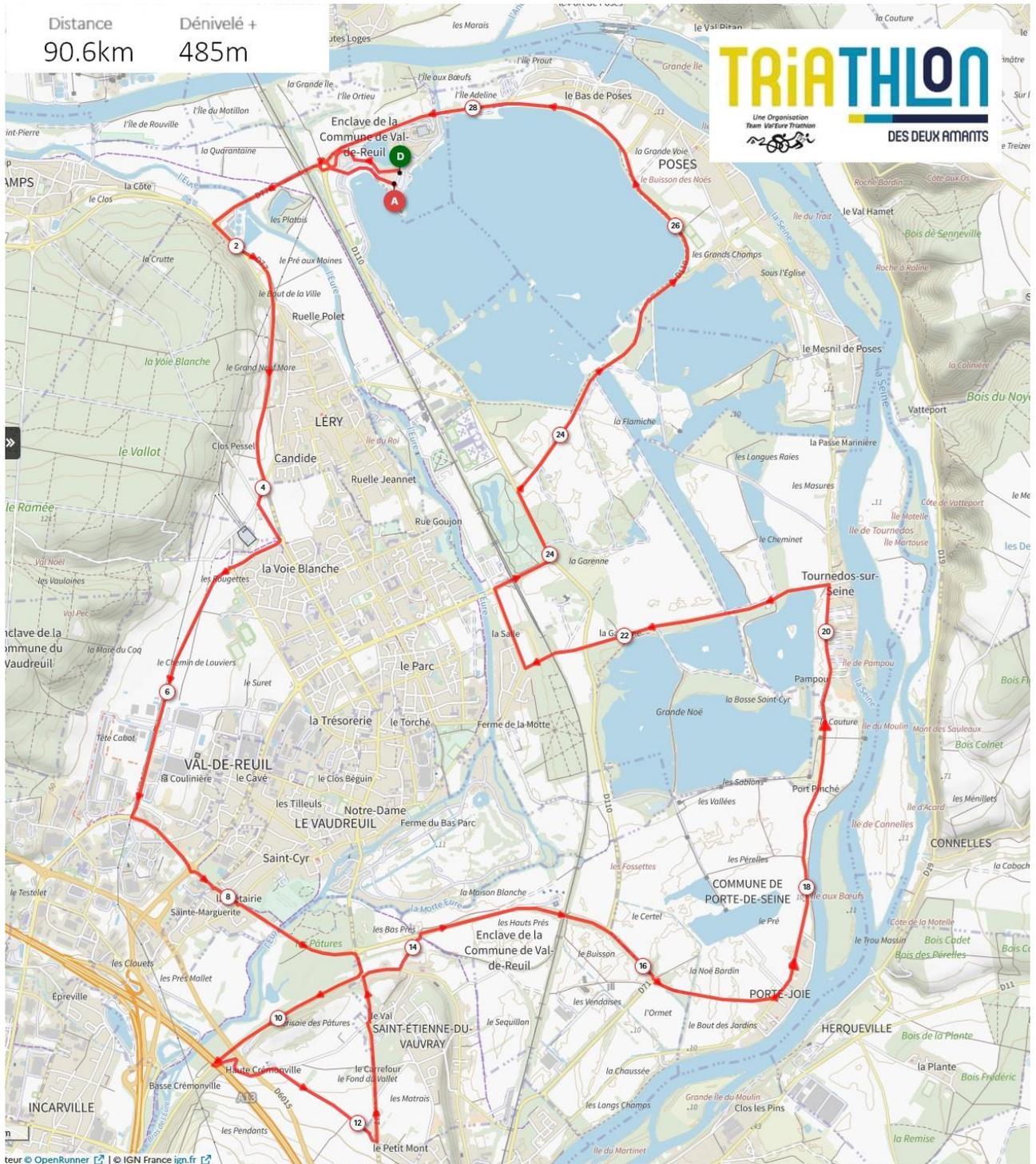
3 tours de 30,40km avec un dénivelé de 485m au total.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77, D71) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement :

- Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera majoritairement maintenue dans le sens de la course.
- Sur les portions où la circulation sera maintenue dans le sens opposé au sens de la course, une signalisation spécifique vous l'indiquera. En tout état de cause et pour votre sécurité, **vous êtes tenus d'évoluer sur la voie de droite de la chaussée et il est interdit de franchir la ligne médiane.** Les arbitres veilleront à faire respecter cette règle et une pénalité pourra être infligée en cas de non-respect.



- Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (**encadrés rouges sur le plan p15**) :



Ayez en tête que le code de la route continue à s'appliquer durant votre course!

	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.70km	Sortie parc / D110 / Retour	Attention à votre insertion sur le circuit (rond-point)!
2	1.17km	D110 D77	Attention à la circulation!
3	4.08km	Voie blanche / Voie de l'Orée	Attention à l'entrée sur le rond-point !
4	7.60km	D71 / Av. des falaises	Attention à l'entrée sur le rond-point !
5	9.10km	D71 / D77	Attention à l'entrée sur le rond-point !
6	10.60km	D313 / r. de Crémonville	Attention au virage à gauche!
7	12.20km	r. de Crémonville / D77	Attention à votre insertion sur la D77!
8	13.48km	D77 / D313	Attention à votre vitesse en entrée de rond-point (descente)
9	14.10km	r. de la Métairie / D71	Attention à votre insertion sur la D71!
10	16.09km	D110/ r. de St- Etienne	Attention à la traversée de la D110!
11	22.27km	rte de Seine / D110	Attention à la traversée de la D110!
12	23.96km	D110 / av. des falaises	Attention à votre insertion sur la D110!
13	30,30km/ (90km)	D110 / Retour parc (base de loisirs)	Attention : $\frac{3}{4}$ de à la fin du 3eme tour!

- Deux portions comportent une succession de ralentisseurs

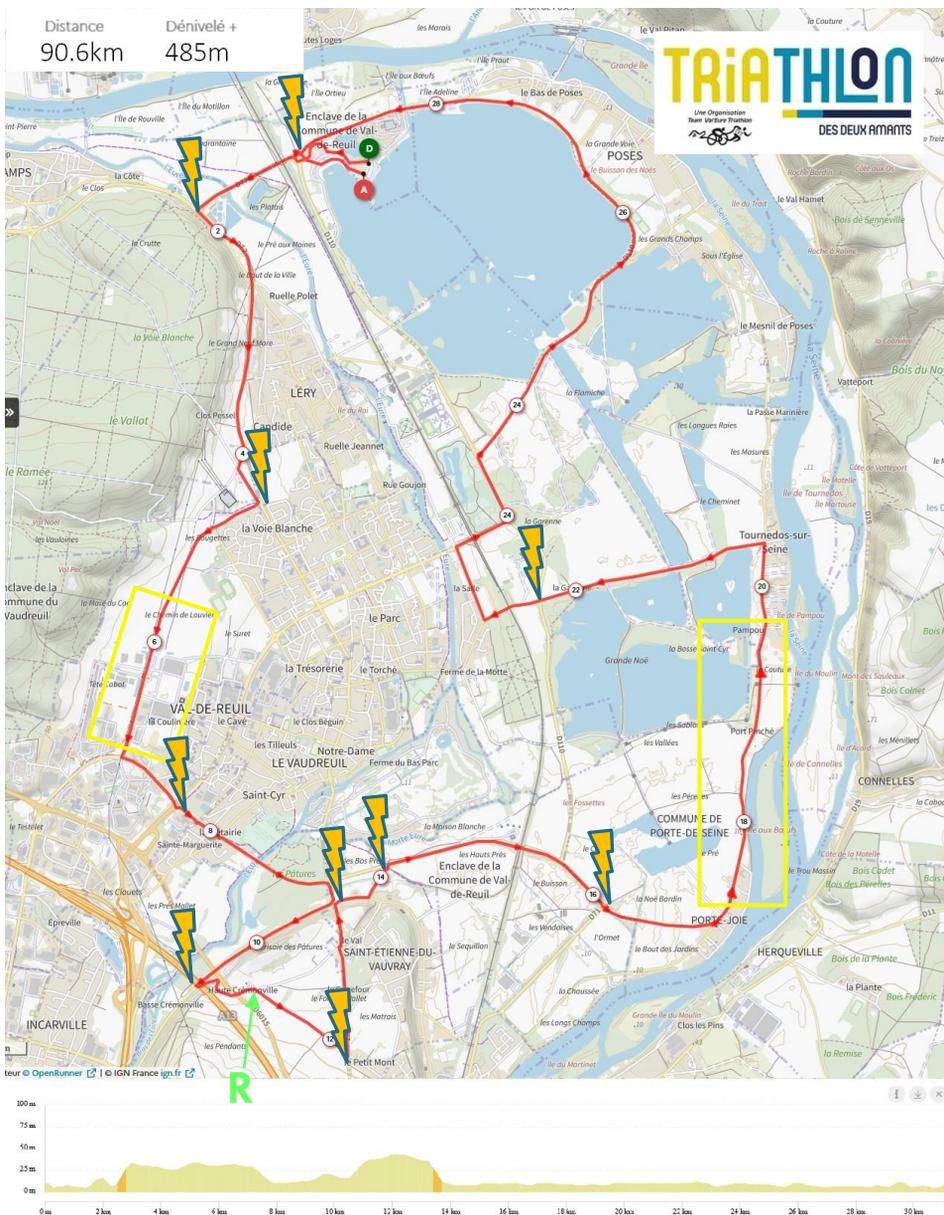
« marqués » : adaptez votre vitesse ! Elles se situent :

1. D'une part sur le secteur Val de Reuil au PK 6.90km et sur 700m sur la dernière portion de la voie de l'Orée dans la zone industrielle, après être passé en lisière de forêt de Bord.

2. D'autre part dans le secteur Porte de Seine du PK 16.60km au PK 19.90

Ces deux portions sont matérialisées par **les encadrés jaunes** sur le plan:

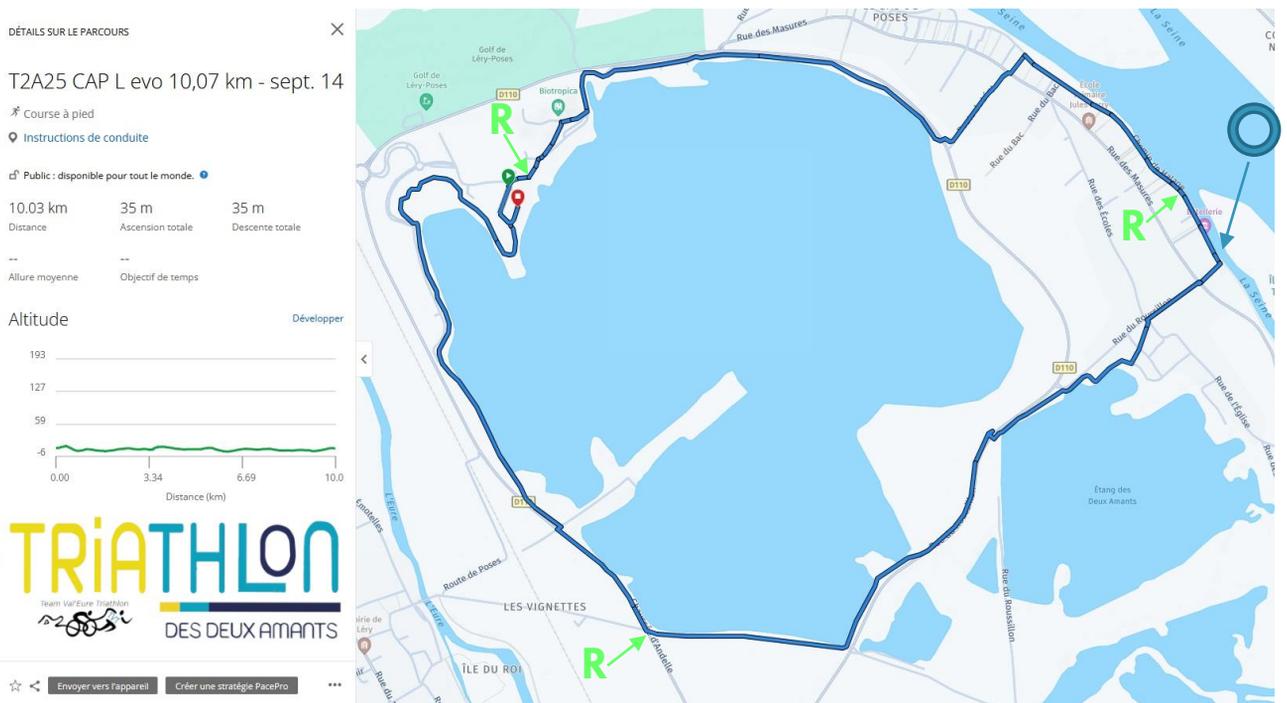
Attention! La chaussée est dégradée sur 150m du sommet du raidillon de Haute-Crémonville au pont au-dessus de la D6015(juste avant la zone de ravitaillement aux 2eme et 3eme tours marquée d'un **R** sur le plan.



Parcours Course à pied :

2 tours de circuit autour de l'étang des 2 Amants et à travers le village de Poses, soit 20km.

Un point de contrôle sera situé à Poses sur le chemin de halage (pk 4.km) . L'athlète devra y prendre à chacun de ses 2 tours un bracelet de couleur et disposer de ses 2 bracelets à l' arrivée, attestant que l'ensemble du parcours a été réalisé .



 = point de contrôle /chouchou (pk: 4km)

 = point de ravitaillement CAP eau/solide (pk: 0.16km/3.5km/7km)

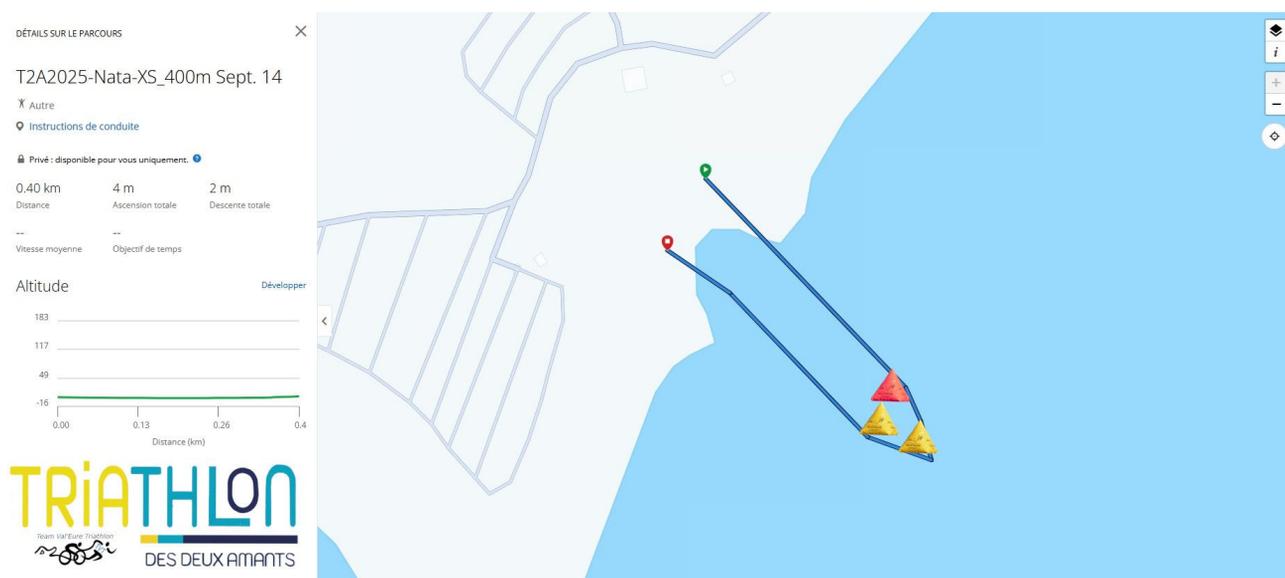
LE TRIATHLON XS

(Championnat de Normandie 2025 BJ/MI)

Cette course découverte, ouverte en open à partir de la catégorie minimes, est également accessible aux licenciés FFTri de la catégorie benjamins avec un profil « performance ». Elle consiste en un enchaînement 400 m de natation dans le lac des 2 Amants, 11.5 km de vélo et 2.5 km de course à pied. Le départ de athlètes de la catégorie benjamins se donné 2' avant les open.

Parcours Natation

Une boucle de 400m avec trois bouées « en diamant » à virer (main droite), mouillées face à la plage de la Capoulade.



L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.

Parcours Vélo et les points de vigilance

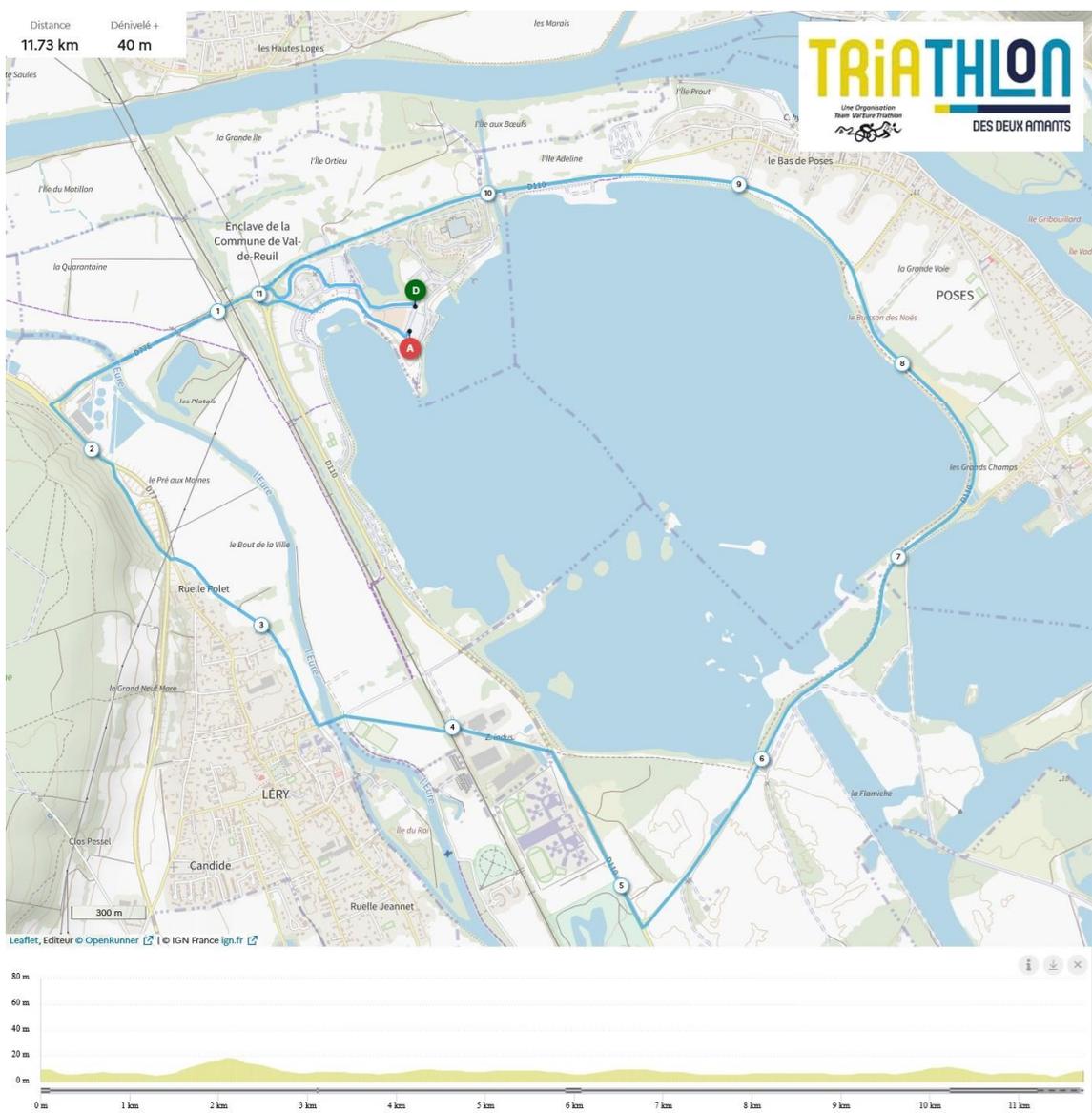
Le circuit vélo est commun au format XS et au format S : Les coureurs du XS effectueront un tour de 10.6 km avec un dénivelé positif de 20m au total.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement.

-Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera maintenue dans le sens de la course.

-Les zones de vigilance sont répertoriées, merci d'en prendre connaissance (**encadrés rouges sur le plan page 23**) :

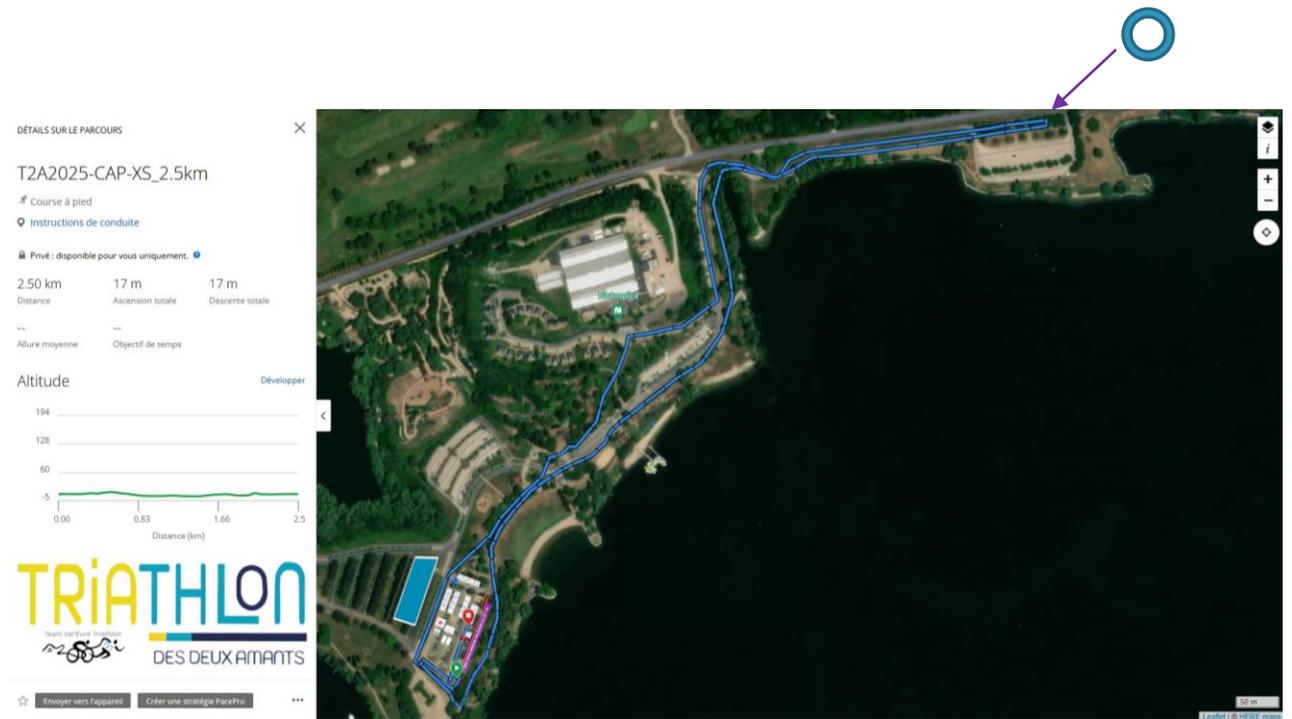
nb: le circuit étant commun au formats XS & S, les points de vigilance sont identiques



Parcours Course à pied

1 tour de 2.5 km.

Sur ce format, pas de chouchous à prendre : un pointage manuel sera effectué au niveau du demi-tour (pk1.25).



 = point de contrôle /chouchou

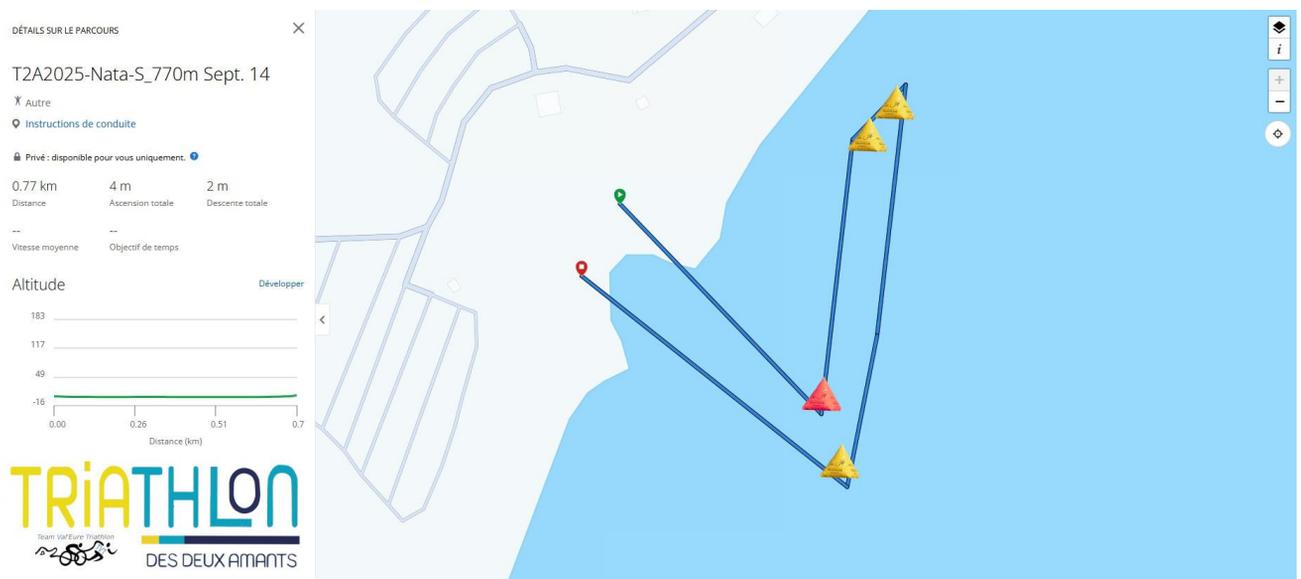
LE TRIATHLON S

(Championnat de Normandie CA/JU)

Cette course, destinée au Grand Public et accessible à tous, consiste à enchaîner 750 m de natation dans le lac des 2 Amants, 21.7 km de vélo et 5 km de course à pied.

Parcours Natation

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.



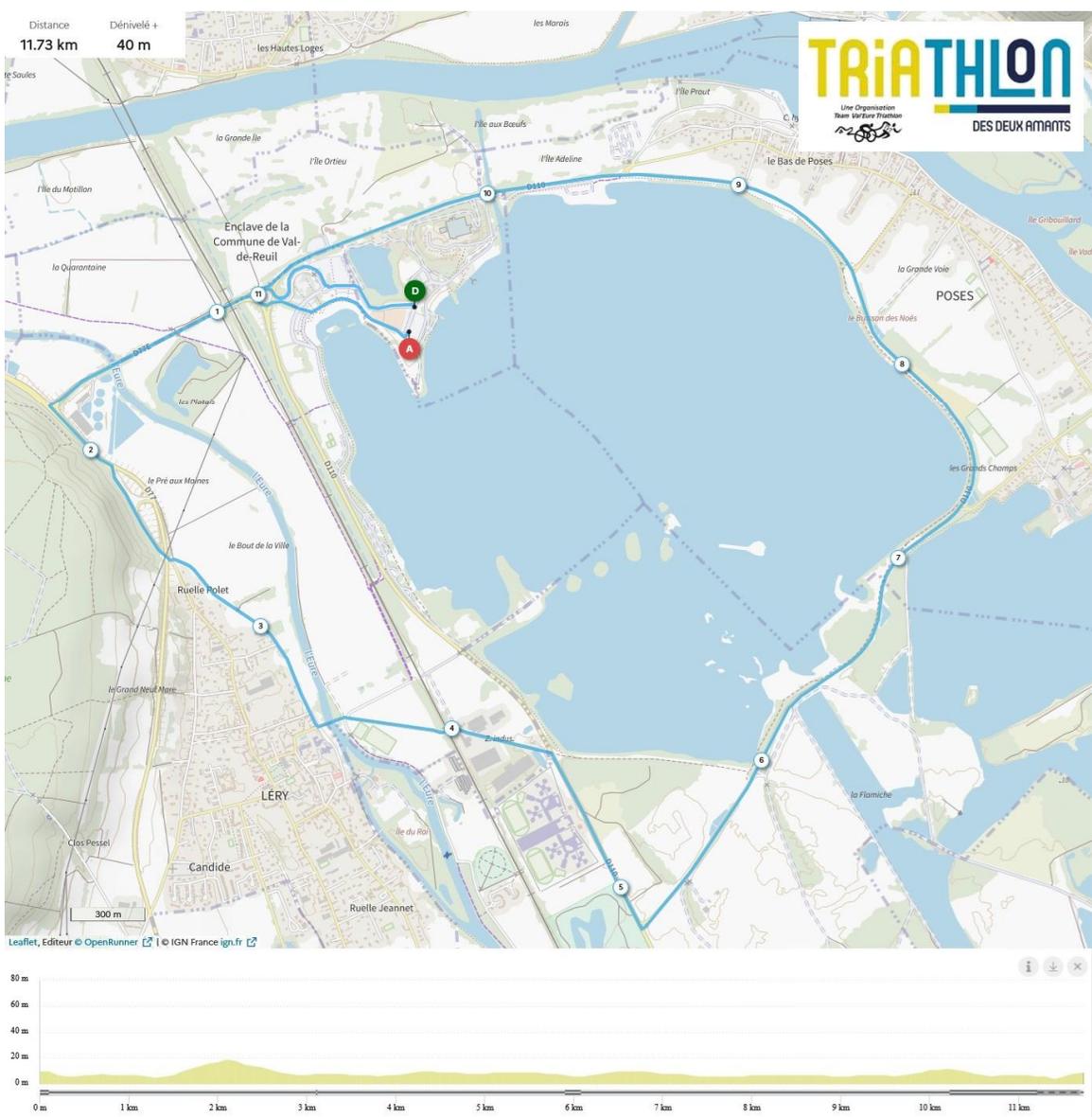
Parcours Vélo et les points de vigilance

2 tours de 10 km avec un dénivelé de 40m totale.

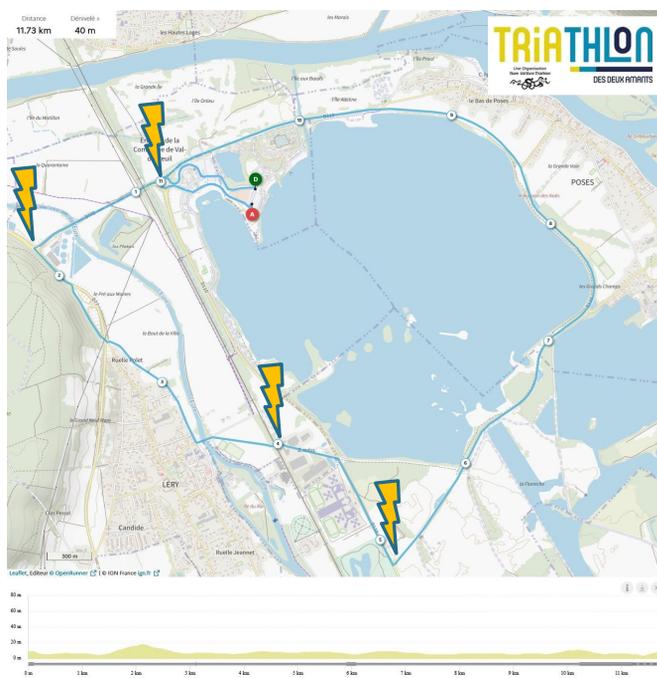
Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement

-Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera maintenue dans le sens de la course.

-Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (**encadrés rouges sur le plan p22**) :



	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.70km	Sortie parc / D110	Attention à votre insertion sur le circuit (rond-point)!
2	1.17km	D110 D77	Attention au passage de la D77E à la D77 (à gauche)!
3	1.60km	D77 / r. du 11 Novembre	Trajectoire en « S » en quittant la D77 !
4	3.90km	r. du 08 Mai	Passage sous la voie ferrée « S » + dos d'âne !
5	4.45km	r. du 08 Mai / D110	Attention à votre insertion sur la D110 (vers la droite)
6	5.25km	D110 / D110	Attention à la traversée de la D110!(vers la gauche)
7	10.85km (21.1km)	D110 / Retour parc (base de loisirs)	Attention : ¾ de à la fin du 2eme tour!



- Attention : présence d'un ralentisseur à la sortie du passage sous la voie ferrée avec une trajectoire en « S » juste avant ! Anticipez et adaptez votre vitesse !

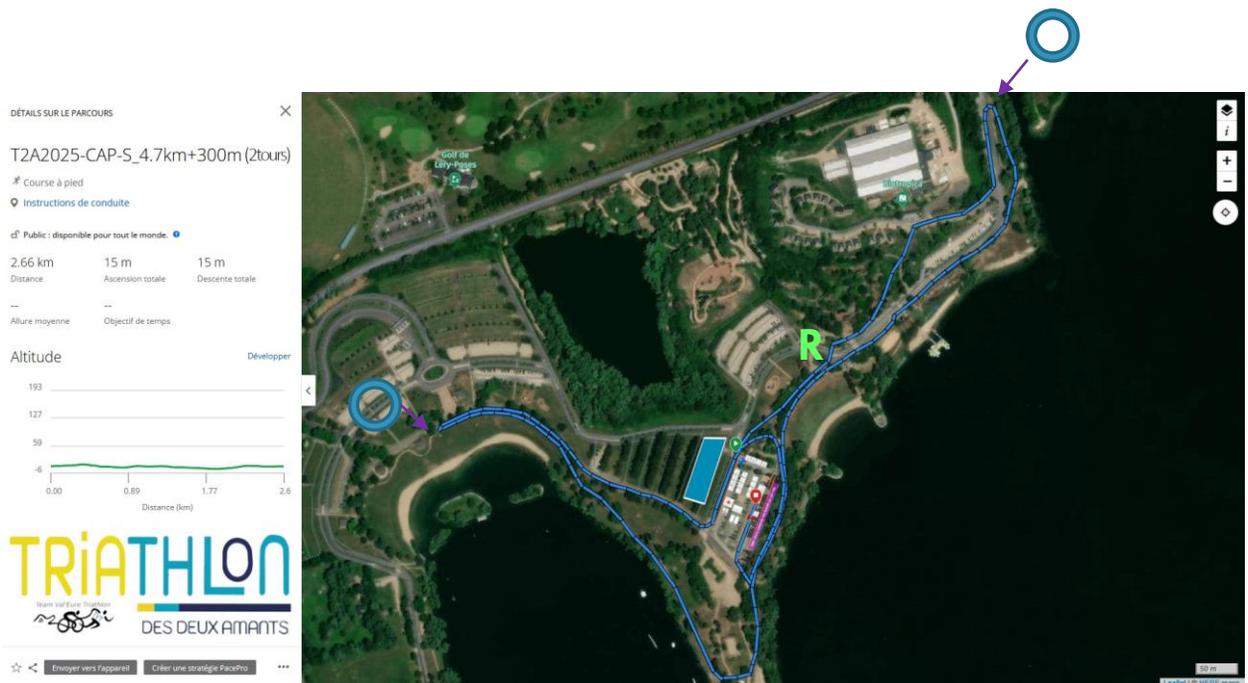


Ayez en tête que le code de la route continue à s'appliquer durant votre course.

Parcours Course à pied

2 tours de 2,5 km.

Deux points de contrôle seront situés d'une part au niveau du parking du téléski nautique (pk 1.7km) ainsi qu' au niveau du village (pk 2.80km) . L'athlète devra y prendre un bracelet de couleur et disposer de ses 3 bracelets à l'arrivée, attestant que les deux tours ont bien été réalisées .



○ = point de contrôle /chouchou (pk: 0.56km / 1.90km)

R = point de ravitaillement eau CAP (pk: 0.16km)

LES COURSES JEUNES

Course Jeunes Pupilles & Benjamins 10-13 ans :



Course Jeune Mini poussins & Poussins 6-9 ans :



ACCES À LA **BASE DE LOISIRS DE LÉRY-POSES**



L'accès au Parc de Léry-Poses est gratuit pour les athlètes, même si vous devez impérativement passer par la gare de péage. Un.e bénévole vous accueillera et vous fera passer.

Pour les équipes en relais, l'organisation prend en charge le coût d'une entrée véhicule afin de favoriser le co-voiturage.

Attention: ci-après les créneaux horaires pour accéder gratuitement à la base de loisirs:

Les athlètes du L : 7h-7h30

Les athlètes jeunes : 8h00-10h45

Les athlètes du XS : 11h45-13h30

Les athlètes du S : 13h30-15h00

En dehors de ces horaires, il n'y aura pas de bénévole pour ouvrir la barrière et vous aurez à payer l'entrée à la base!

RETRAIT DES DOSSARDS

Triathlon L : 7h à 7h45

Triathlon Pupilles & Benjamins: 8h45 à 9h30

Triathlon Mini-poussins–Poussins : 8h45 à 11h

Triathlon XS : 12h00 à 13h00

Triathlon S : 13h30 à 15h00



POUR RECUPERER VOTRE DOSSARD MUNISSEZ-VOUS DE :

- **LICENCIES FFTRI** : Copie papier ou numérique de votre licence FFTRI - saison 2024.
- **LICENCIES FFTRI LOISIRS** : Pièce d'identité avec photo.
- **NON-LICENCIES** : Pièce d'identité avec photo.

LORS DE VOTRE RETRAIT DE DOSSARD NOUS VOUS REMETTRONS VOTRE « PACK COUREUR » :

- 1 planche d'autocollants pour la tige de selle et votre casque
- 1 dossard
- 1 porte-dossard griffé T2A
- 1 lot athlète
- 1 puce de chronométrage

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents et pièces qui vous seront remis.

Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au stand des inscriptions!

PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT!

Bonnet de natation

Lunette de natation

Combinaison (cf. Règlement intérieur p6)

Puce de chronométrage à la cheville gauche!



Casque de vélo

Chaussure de course à pied

Porte dossard 3 attaches

Chaussettes

Récommandé:

Récommandé:

Chaussures de vélo

Casquette

Lunettes de soleil

Lunettes de soleil

MERCI À NOS PARTENAIRES!



LES DEUX AMANTS

