

Guide athlète

39^{ème} Triathlon de Bourg en Bresse

Base de loisirs de Bouvent

Dimanche 31mai 2026

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

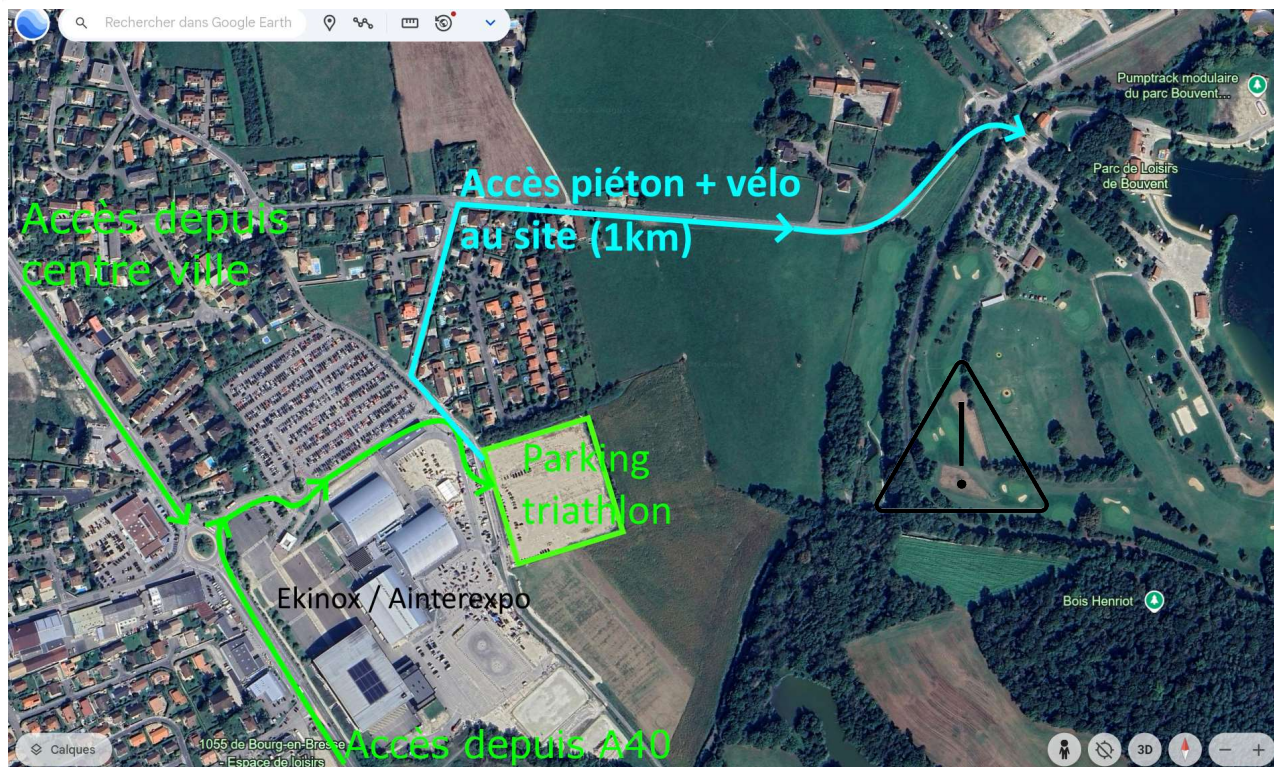
Merci à nos partenaires !



Accès et plan des parkings



Les parkings de Bouvent ne seront pas accessibles le dimanche 31 mai



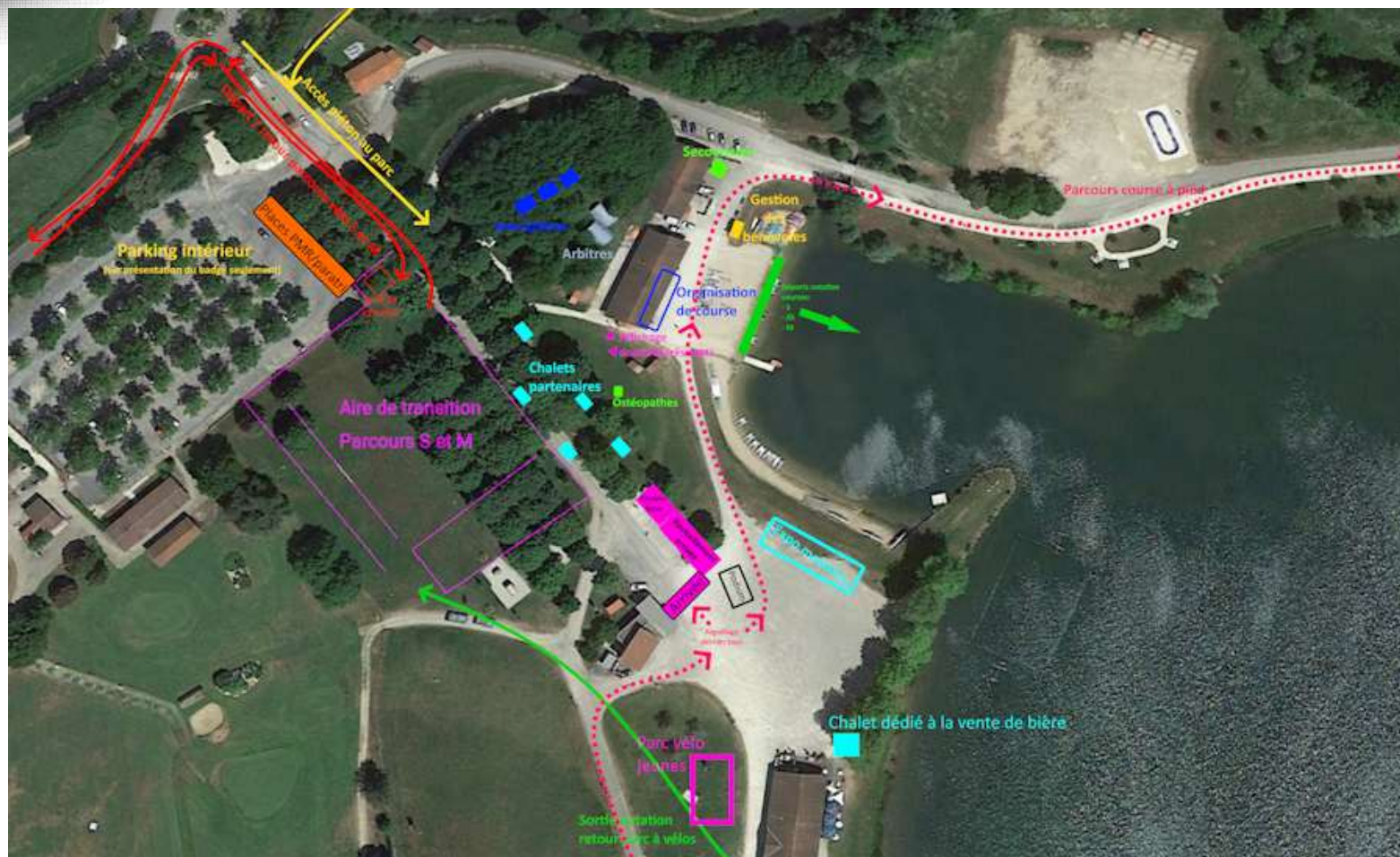
- Arrivée impérative en voiture par le rond-point d'Ekinox (voir QR code) puis parking P1
- Parking très grande capacité réservé aux concurrents.
- Prévoir 1000m de marche à pied jusqu'à l'entrée de Bouvent
- Les parkings de Bouvent sont réservés aux paratriathlètes et aux bénévoles.



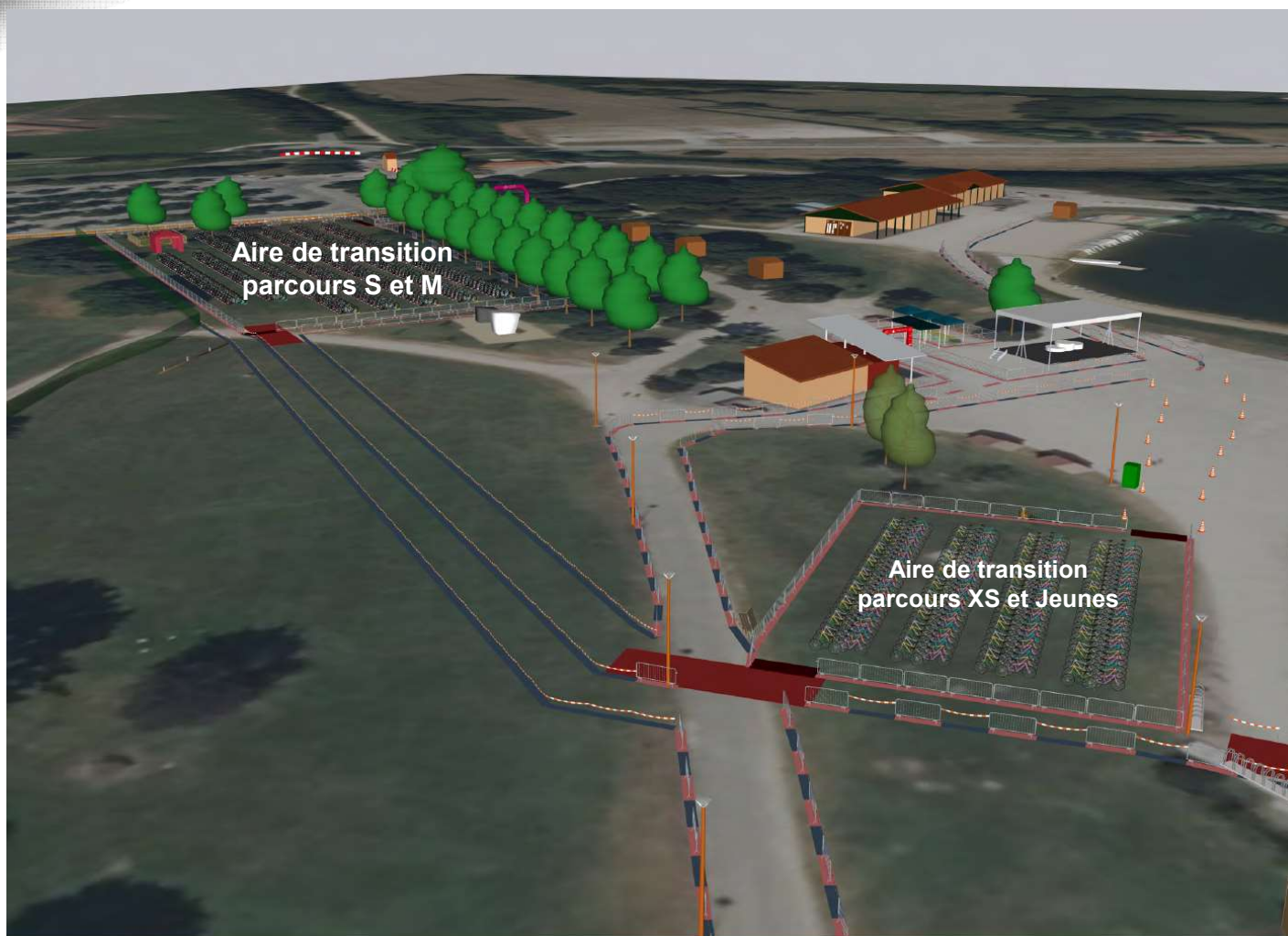
Rond point Ekinox

<https://maps.app.goo.gl/zv2SgrK3dP5JHQFj7>

Plan du site de Bouvent



Plan des aires de transition



Nouveau



Village partenaires

NOUVEAUTÉ 2026 – RESTAURATION SUR SITE

Simple, rapide et gourmand !

Pour cette 39^e édition du Triathlon de Bourg-en-Bresse, profitez d'une offre de restauration pratique proposée par :

Les Rôtisseurs du Bugey



Au menu :

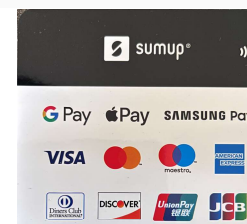
- Poulet / frites : 12 €
- Hot-dog américain + frites : 8 €
- Bière au verre : 3 € + 1 € de consigne
- Bière au pot : 12 € + 5 € de consigne

Infos pratiques

- Sur le site du triathlon
- Disponible toute la durée de l'événement
- Ouvert à tous
- Paiement possible en carte bancaire

Pourquoi en profiter ?

- Restauration rapide et efficace
- Produits savoureux et de qualité
- Idéal pour récupérer après l'effort
- Accessible aux athlètes et accompagnants



Village partenaires



☀️ Un soutien essentiel

Le Bourg-en-Bresse Triathlon remercie chaleureusement **Groupama** pour son engagement aux côtés de l'événement.

Grâce à leur soutien, la **course Distance S – Groupama** peut offrir aux athlètes : Une organisation de qualité

- Une expérience sportive sécurisée
- Un événement accessible et convivial

♥️ Engagés à nos côtés

Acteur majeur du territoire, **Groupama** partage les valeurs du triathlon : 🏆 Dépassement de soi

- 👥 Esprit d'équipe
- 🌱 Ancrage local

Village partenaires



Nexans
Bourg-en-Bresse

partenaire de notre épreuve reine, le
distance M, la distance olympique 🖱

Merci à notre partenaire Nexans Bourg en
Bresse 🧑

<https://www.nexans.fr/>

Village partenaires



Comme tous les ans, le magasin **RUNNING SET** sera présent sur le site de Bouvent pour le **Triathlon de Bourg-en-Bresse**.

L'organisation ne fournit pas de **bonnet de natation** (obligatoire) et ne fournit qu'un seul dossard, le **porte-dossard** est donc vivement conseillé.

Vous trouverez ces accessoires en vente sur notre stand et bien d'autres parmi tous les produits MAKO, HEAD, ZOGGS, maillots de bain, **trifonctions**, **combinaisons**, **lunettes de natation**, ainsi que toute l'alimentation du sportif (gels, barres, etc...).



LA LOCATION DE COMBINAISON DE TRIATHLON EST AUSSI POSSIBLE !!!!

Appelez-nous vite au **04 74 23 64 83** pour la réserver ou pour toute autre info.

Nouveau

Village partenaires








 **Un stand vélo à votre service !**




Cette année, notre partenaire Cycles Bernier vous accompagne sur l'événement avec un stand dédié aux cyclistes.



 **SUR PLACE, VOUS TROUVEREZ :**

-  Achats de dernière minute
-  Équipements, accessoires, dépannage express
-  Petites réparations & réglages
-  Ajustements avant le départ
-  Vérification rapide de votre vélo

 **L'INCONTOURNABLE AVANT LA COURSE**

-  Pour partir en toute sérénité
-  Éviter les imprévus de dernière minute
-  Optimiser votre matériel

Village partenaires



Récupérez de vos efforts grâce à
la présence des étudiants
d'Action Ostéo Lyon !

Village partenaires



Cours Ado

SOUTIEN SCOLAIRE

Bourg-en-Bresse pour son support
logistique sur le Triathlon de Bourg en
Bresse 🧑🏻

Découvrez toutes les services
proposés par Cours Ado en cliquant
sur <https://bit.ly/4kpN96H>

COMITÉ D'ORGANISATION & REPRÉSENTATION FÉDÉRALE

COMITÉ D'ORGANISATION :

- Directeur de Course : Pierre Murat
- Club organisateur : Bourg en Bresse Triathlon

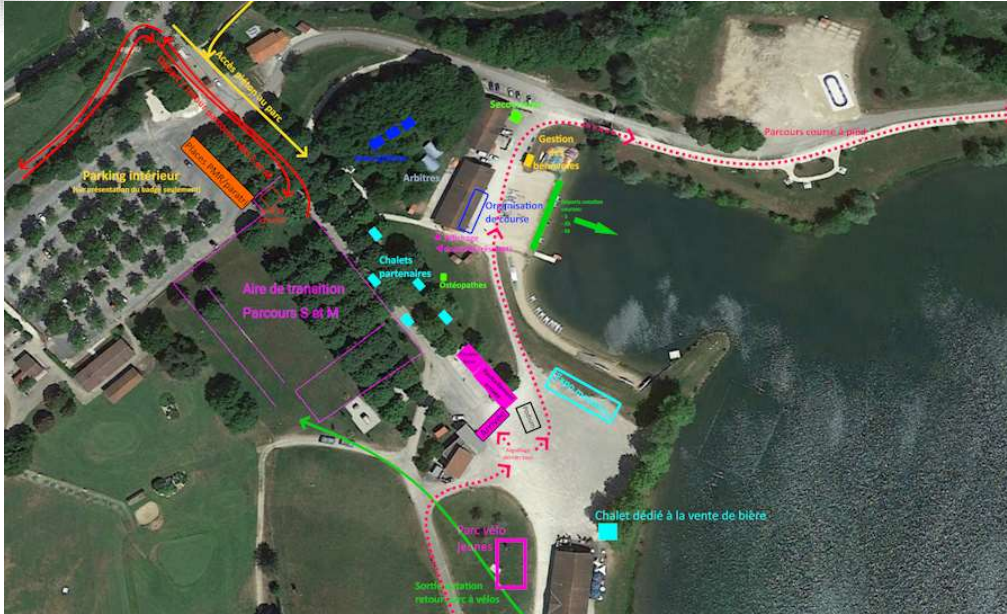


REPRÉSENTATION F.F.TRI. :

- Arbitre principal : Géraud Mousnier



Les secours



Le **poste de secours** est situé près des vestiaires situés sur la **plage**.

En cas d'accident :

- Appelez les secours ou les pompiers.
- Prévenez l'organisation via les signaleurs ou les arbitres.

NUMÉRO DES SECOURS : 06 26 42 81 76
NUMÉRO MEDECIN DE COURSE : 06 26 50 45 93
NUMÉRO DES POMPIERS : 18

Programme & horaires

	Triathlon distance S 750m / 19km / 5km Individuel et Relais A partir de Cadet	Triathlon XS 250m / 5km / 2km Individuel A partir de Benjamin	Triathlon distance M 1500m / 37km / 10 km Individuel A partir de Junior	Triathlon Jeunes 8-11 ans 100m / 2km / 1km Poussins - Pupilles
7h00				
7h15	Retrait dossards			
7h30				
7h45	Triathlon S	7h30 Ouverture du Parc		
8h00				
8h15	8h20 Handisport			
8h30	Briefing 8h25			
8h45	8h40 Femmes			
9h00	9h00 Hommes	9h00	9h00	9h00
9h15	9h05 Relais			
9h30		Retrait dossards Triathlon XS		
9h45	Arrivée des premiers			
10h00				
10h15				
10h30				
10h45				
11h00				
11h15				
11h30				
11h45				
12h00				
12h15				
12h30				
12h45				
13h00	12h45 Remise des prix			
13h15				
13h30				
13h45				
14h00				
14h15				
14h30				
14h45				
15h00				
15h15				
15h30				
15h45				
16h00				
16h15				
16h30				
16h45				
17h00				
17h15				
17h30				
17h45				
18h00				
18h15				
18h30				

A modifier :
Triathlon Jeunes 6-13 ans
1Mini-Poussin à Benjamins

Heures de départ des courses

Courses	Distances	Dossards	Catégories	Heures Départ
Triathlon distance S Individuel	750m / 19km / 5km	de 1001 à 1675	Cadet à Vétéran	8h20 - Handisport 8h40 - Femmes 9h00 - Hommes
Swimbike distance S	750m / 19km	de 1701 à 1740	Cadet à Vétéran	8h40 - Femmes 9h00 - Hommes
Triathlon distance S Relais	750m / 19km / 5km	de 1801 à 1840	Benjamin à Vétéran	9h05 - Relais
Cross Triathlon XS	250m / 5km / 2,2km	de 2001 à 2210	Benjamin à Vétéran	11h45 - Benjamins 11h50 - Femmes 11h55 - Hommes
Triathlon distance M Individuel	1500m / 44km / 10km	de 3001 à 3650	Junior à Vétéran	13h20 - Handisport 13h40 - Femmes 14h00 - Hommes
Swimbike distance M	1500m / 44km	de 3701 à 3740	Junior à Vétéran	13h40 - Femmes 14h00 - Hommes
Triathlon distance M Relais	1500m / 44km / 10km	de 3801 à 3840	Cadet à Vétéran	14h05 - Relais
Cross Triathlon Jeunes 6-13 ans	100m / 2km / 1km	de 4001 à 4140	Mini-Poussin à Pupille	14h30 - Mini-Poussins & Poussins 14h32 - Pupilles & Benjamins



Série 1 - distance S INDIVIDUEL
Numérotation de 1001 à 1675



Série 2 - distance S SWIMBIKE
Numérotation de 1701 à 1740



Série 3 - distance S RELAIS
Numérotation de 1801 à 1840



Série 4 - distance XS INDIVIDUEL
Numérotation de 2001 à 2210



Série 5 - distance M INDIVIDUEL
Numérotation de 3001 à 3650



Série 6 - distance M SWIMBIKE
Numérotation de 3701 à 3740



Série 7 - distance M RELAIS
Numérotation de 3801 à 3840



Série 8 - distance JEUNES 6-11 ANS
Numérotation de 4001 à 4140

Retrait des dossards

- Le retrait des dossards se déroule sur le site de Bouvent
- Pour éviter tout stress, **anticipez votre arrivée au retrait des dossards** (minimum 40 mn avant la fermeture de l'AT).
- Le retrait des dossards est possible la veille de course de 17h30 à 19h00



Horaires de retrait des dossards

Courses	Samedi 24 mai	Dimanche 25 mai
Distance S	[17:30 – 19:00]	[07:00 – 08:15]
Distance XS	[17:30 – 19:00]	[09:00 – 10:30]
Distance M	[17:30 – 19:00]	[09:00 – 13:00]
Jeunes 8/11 ans	[17:30 – 19:00]	[09:00 – 13:30]



Pas d'inscriptions sur place



Retrait des dossards

➤ Repérez votre **numéro de dossard** sur les listings affichés par ordre alphabétique

➤ Présentez votre **licence 2026 + pièce d'identité**.



➤ pas de bonnet de bain fourni par l'organisation mais il est **obligatoire**.



➤ Recevez votre lot concurrent 😊



Retrait des dossards

➤ Recevez votre enveloppe de course contenant :

- ✓ 1 **puce** de chronométrage
- ✓ 1 **dossard** (un seul exemplaire, **ceinture porte-dossard obligatoire**)
- ✓ 1 **bracelet** de poignet coloré pour accéder à l'aire de transition et sortir votre vélo en fin de course
- ✓ 1 **planche d'étiquettes** autocollantes contenant :
 - ❖ **Bike Number** : à coller sur la tige de selle ou le câble de frein arrière
 - ❖ **Bag Label** : à coller sur votre sac de course et à déposer dans la zone de sacs située dans l'AT
 - ❖ **Helmet Label** : à coller à l'avant sur le casque à vélo (identification des photos Pixalpes)
 - ❖ 2 étiquettes en réserve



Puces de chronométrage

INDIVIDUEL: Attachez votre puce à la Cheville, le numéro à l'endroit



RELAIS: Attachez votre puce au Poignet



- Consigne pour les relais :
- ❖ Vous ne disposez que d'**une seule puce** et d'**un seul dossard** par équipe (ceinture porte-dossard vivement recommandée)
- ❖ Le passage de relais se fait dans l'aire de transition à **l'emplacement de l'équipe**.
- ❖ Les relayeurs se **transmettent la puce** de chronométrage attachée au poignet ainsi que le **dossard**.

Aire de Transition

**ENTRÉE DE L'AIRE DE TRANSITION
JE ME PRÉSENTE AUX ARBITRES AVEC**

Etiquette avec numéro collé sur la partie avant du casque

LES JUGULAIRES DU CASQUES VÉLO ATTACHÉES ET AJUSTÉES

Bracelet d'identification attaché au poignet

SwimBike S 1512

LES 3 POINTS D'ATTACHE DU DOSSARD

ÉTIQUETTE AVEC NUMÉRO SUR LA TIGE DE SELLE

GUIDON AUX NORMES

QUÉLQUES CONSEILS

Laisser toutes vos affaires non utiles pendant la course dans la zone de sacs

ARBITRE

Les exposés de course audio

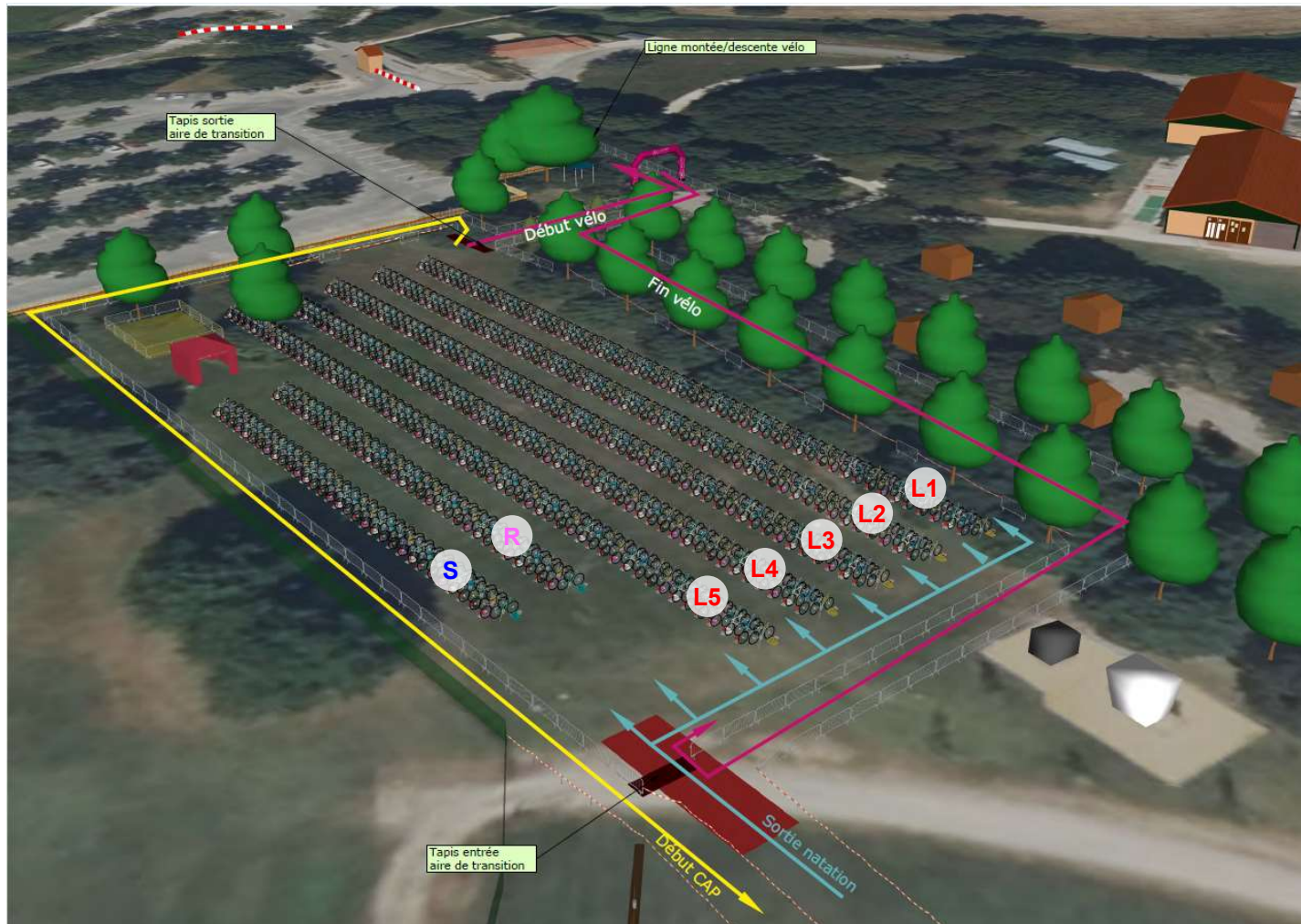
Donnez votre avis

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

- Avant d'entrer dans l'AT, préparez bien votre matériel en respectant les consignes ci-jointes.
- **Anticipez votre arrivée dans l'AT (minimum 20 mn avant la fermeture de l'AT).**
- **Respectez bien les horaires d'ouverture (contrôle arbitres) et de fermeture (retrait des vélos) du parc.**

Courses	Ouverture AT	Fermeture AT
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrôle des arbitres ▪ Dépôt des vélos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retrait des vélos
Distance S	[7:30 - 8:30]	[10:25 - 11:45]
Distance XS	[10:45 - 11:35]	[12:30 - 13:15]
Distance M	[12:30 - 13:30]	[16:45-18:20]
Jeunes	[13:45 - 14:25]	[15:00-16:00]

Aire de Transition distance S et M



- Repérez bien votre **emplacement** et votre **allée** (notez le n° de panneau en début d'allée).
- Tous les déplacements s'effectuent dans les allées (**interdiction de couper au travers des emplacements**)
- Repérez bien le sens de circulation (**entrées et sorties identiques à T1 et T2**)

Aire de Transition distance S et M (individuels)



- Accrochez vos vélos par la selle sur la barre, **dans le sens du départ.**
- Placez vos affaires côté dérailleur.
- Pas d'affaires au-delà de la roue avant.
- **Pas d'affaires** (hors dossard, casque et lunettes) **posées sur le vélo.**
- Laissez uniquement vos affaires de course (serviette, chaussures vélo/CAP, casque, lunettes, dossards, etc.)
- **Toutes vos affaires personnelles doivent être rangées dans un sac et déposé dans la zone de sacs située dans l'aire de transition.**

Nouveau

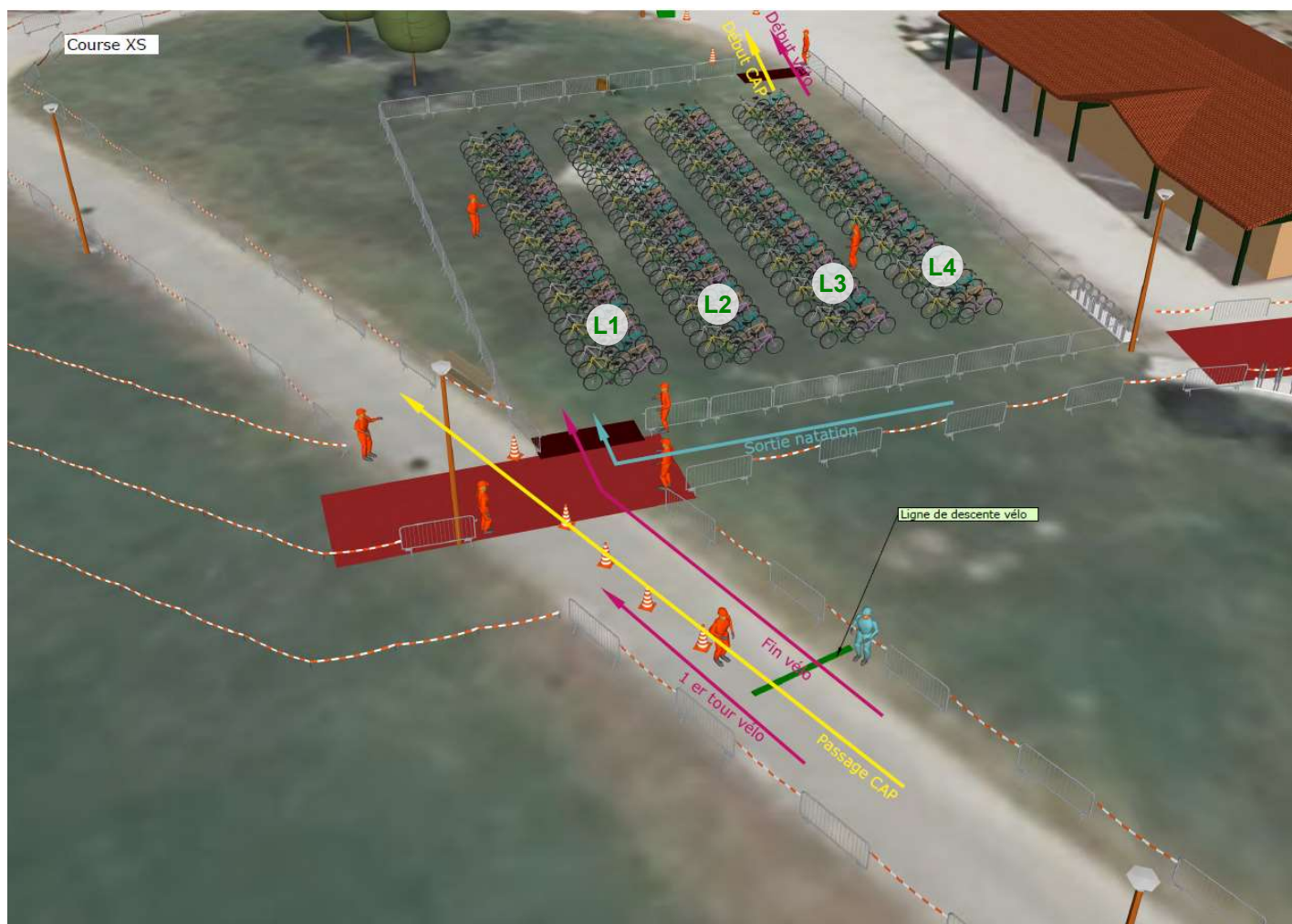
Aire de Transition distance XS et Jeunes 6/13 ans



- Accrochez vos vélos par la selle sur la barre, **dans le sens du départ.**
- Placez vos affaires de course côté dérailleur.
- Pas d'affaires au-delà de la roue avant.
- **Pas d'affaires** (hors dossard, casque et lunettes) **posées sur le vélo.**
- Laissez uniquement vos affaires de course (serviette, chaussures vélo/CAP, casque, lunettes, dossards, etc.)

Pour les **catégories Jeunes**, des bénévoles seront présents dans l'AT pour vous aider à poser et déposer votre vélo avant et pendant la course.

Aire de Transition distance XS et Jeunes 8/11 ans



- Repérez bien votre **emplacement** et votre **allée** (notez le n° de panneau en début d'allée).
- Tous les déplacements s'effectuent dans les allées (**interdiction de couper au travers des emplacements**)
- Repérez bien le sens de circulation (**entrées et sorties identiques à T1 et T2**)

Consignes de course

- Dossard fixé avec **3 points d'attache** sur une **ceinture porte-dossard*** (**obligatoire**, un seul dossard fourni) à présenter aux arbitres à l'entrée de l'aire de transition.
- **Port du dossard interdit en natation.**
- Position du dossard en course :
 - ✓ Derrière en cyclisme
 - ✓ Devant en course à pied
- Port du **bonnet de bain*** personnel **obligatoire** (**non fourni par l'organisation**)

*Ceinture porte-dossard
et bonnet de bain en
vente sur le village des
partenaires au chalet*
RUNNING SET

Consignes échauffement natation

- Une fois vos affaires de vélo et course à pied déposées dans l'aire de transition, rendez-vous sur la plage de départ de la voilerie.
- Respectez la zone d'échauffement natation qui se situe à droite du ponton.
- Le briefing s'effectue sur la plage, 15mn avant le départ de la première vague.



Consignes pour le SwimBike

- Les règles communes au Triathlon s'appliquent au SwimBike.
- Le SwimBike comprend la natation, l'aire de transition 1, la partie cyclisme, l'aire de transition 2 **ainsi que le parcours CAP pour vous rendre jusqu'à la ligne d'arrivée.**
- Les athlètes termineront la compétition à **l'arche d'arrivée** en empruntant ce **parcours à pied d'environ 200m** (moitié herbe, moitié bitume, **chaussures ou chaussettes conseillées !**)



Rappel de la réglementation sportive

Les épreuves de Triathlon sont régies par la Réglementation Sportive Internationale (World Triathlon) amendée par la Fédération Française de Triathlon ainsi que la Réglementation Sportive.

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.

[Cliquer ici pour accéder à la réglementation sportive 2026](#)



RÉGLEMENTATION SPORTIVE

AIRE DE TRANSITION

AVANT LE DÉPART

①

Je me présente aux arbitres **AVEC** :

- ▶ LE CASQUE ATTACHÉ ET AJUSTÉ,
- ▶ LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM.

Je laisse à mon emplacement **UNIQUEMENT** :

- ▶ MES AFFAIRES DE COURSE,

②

ETIQUETTE DE VELO

PROTEGER LES EXTRÉMITÉS
DU GUIDON



SYSTÈME DE FREINAGE
PAR ROUE

VELO À 2 ROUES MÔ
PAR LA FORCE MUSCULAIRE
DU CONCURRENT



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



PENDANT LA COURSE

③

Transition 1

Ranger à son emplacement

- Chaussures en Duathlon.
- Combinaison, bonnet, lunettes.

Prendre son matériel

- Prendre et mettre et attacher le casque.
- Mettre le dossard derrière.
- Prendre son vélo.

Se déplacer vers la sortie

- Déplacement à pied.
- Utiliser les couloirs.
- Monter sur le vélo après la ligne de montée.

④

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement

- Descendre avant la ligne de descente.
 - Déplacement à pied.
 - Utiliser les couloirs.
- NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.

Poser/prendre son matériel

- Déposer le vélo correctement à l'emplacement.
- Déposer le casque.

Se déplacer vers la sortie

- Placer le dossard devant, au dessus de la taille.
- Utiliser les couloirs.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALITÉS - POINTS CLEFS

1

L'AVERTISSEMENT VERBAL

Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

CARTON JAUNE STOP

Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.

▶ L'arbitre dit "Stop", explique et fait corriger la faute puis annonce "Go".

Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que... de perdre du temps !

CARTON BLEU

Faute d'aspiration-abri [drafting], donc en vélo !

Vous devrez alors effectuer une pénalité de temps dans une Zone de Pénalité ou Penalty Box.

Disqualification automatique :

- 2e carton bleu en Distance XS à M,
- 3e carton bleu en Distance L à XXL

▶ Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité avant d'aller à votre emplacement. (1,2 ou 5 minutes selon la distance).

CARTON ROUGE DISQUALIFIANT

On annonce "Disqualifié".

- Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs/Insultants.

▶ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

CARTON ROUGE ÉLIMINANT

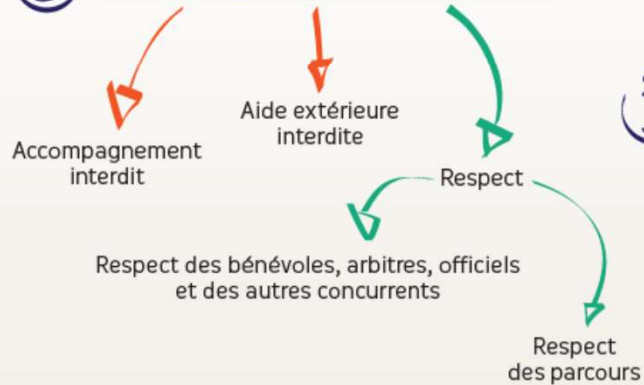
On annonce "hors course".

- Temps limite dépassé.
- Equipiers laissés en transition en Contre la Montre par Équipe.
- Athlètes rattrapés par la tête de course.

▶ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

2

PRATIQUER EN INDIVIDUEL



3

ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS



4

UTILISEZ LES ZONES DE PROPRETÉ



DÉBUT DE ZONE DE PROPRETÉ



FIN DE ZONE DE PROPRETÉ

ARBITRE

Les exposés de course audio



Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE LA NATATION

①

La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.



3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

- ▷ CAGOULE
- ▷ HAUT
- ▷ BAS

SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSSES

②

AUTORISÉS

- ▷ Lunette de natation
- ▷ Masque
- ▷ Pince-nez



INTERDITS

- ▷ Aides artificielles
- ▷ Recouvrement pieds et mains

	Jeunes	Distances XS à XXL
Annulation natation	<16°C	<12°C
Combinaison obligatoire		<16°C
Combinaison interdite	>24,5°C	>24,5°C

③



- ▷ Utilisation du bonnet



- ▷ Utilisation du fond interdite



- ▷ Autorisé de se reposer en point fixe



Les exposés
de course audio



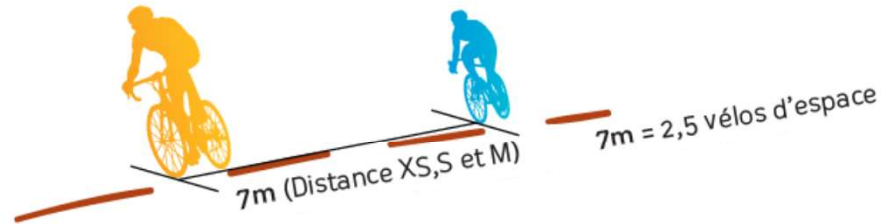
Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÉGLEMENTATION SPORTIVE LE CYCLISME

- ▷ PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- ▷ 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- ▷ RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.



①

Distances entre vélos

Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

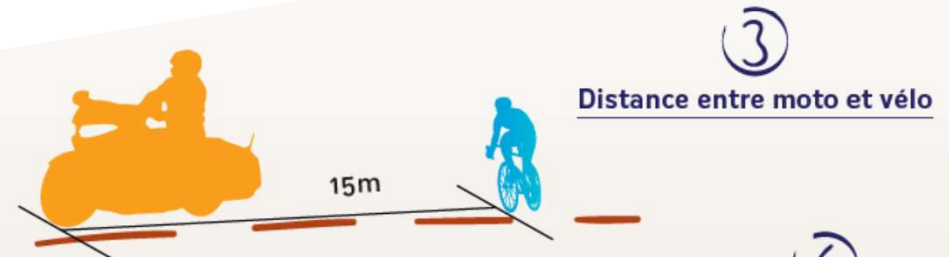
- Profiter de l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule est interdit.
- Respectez les distances et découragez les tentatives d'aspiration abri.

	Distance S	Distance M
Temps de pénalité par carton bleu	1 mn	2 mn



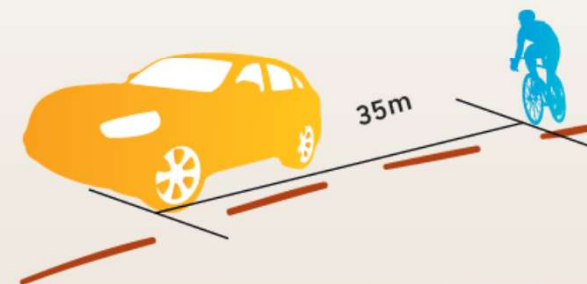
En cas de Carton Bleu.
La pénalité est à faire **AVANT** de poser le vélo.

Dans la tente de pénalité située après la ligne de descente vélo, sur votre droite allée de Bouvent, avant d'aller dans l'Aire de Transition.



④

Distance entre véhicule et vélo



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE DÉPART, COURSE À PIED, ARRIVÉE

①



Tous les départs sont donnés
par un signal clair.

En cas de **faux départ** :

- ▶ Coup de sifflet des arbitres, blocage du parcours (kayak, rubalise,...).
- ▶ Retour au départ.

②



Pas de casque

Bretelles sur
les épaules

Dossard parfaitement
visible de face

Ouverture pas plus
bas que le sternum

Ceinture au dessus
de la taille

③



- ▶ Dossard visible devant.
- ▶ Ouverture pas plus bas que le sternum.
- ▶ Le buste en avant !



Bravo !



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Plan des parcours

Natation Triathlon distance S Groupama



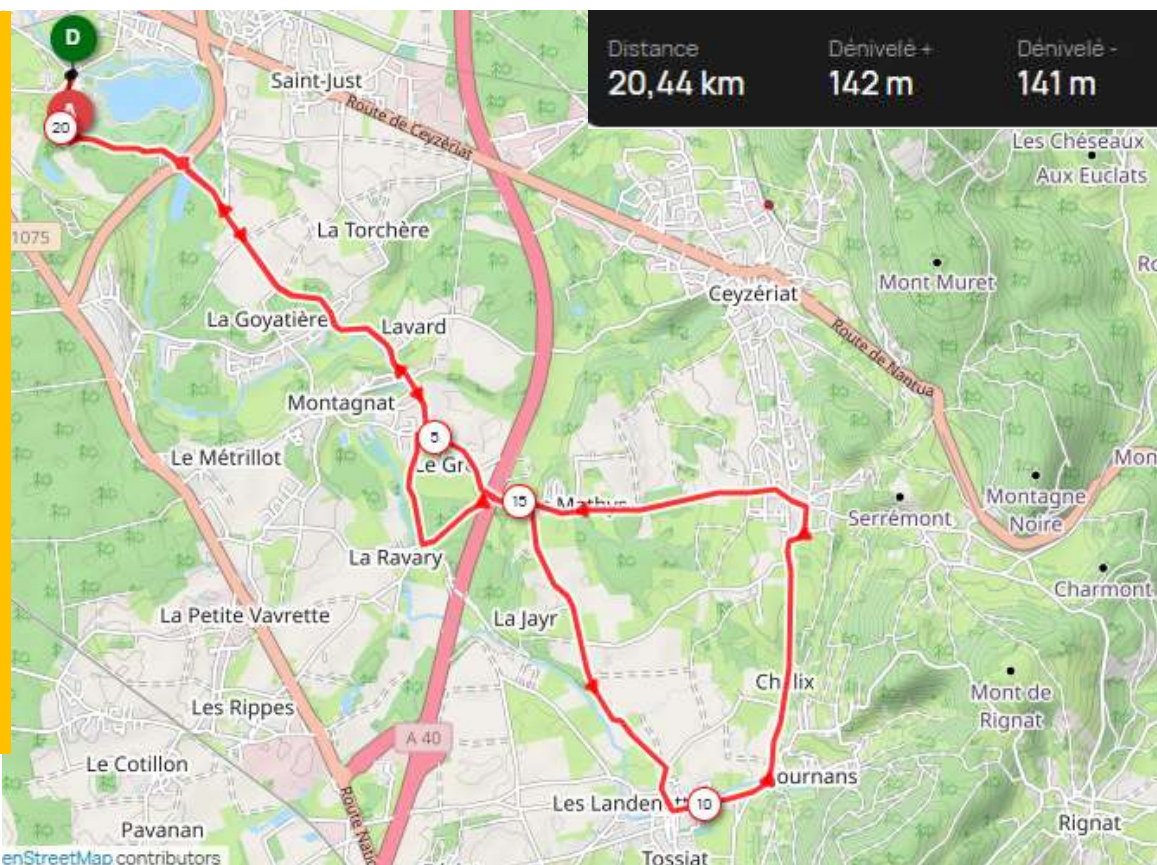
- Distance : 750 m
- Parcours : 1 seule boucle
- Passage 1^{ère} bouée : main droite
- Passage de l'île : bouée main droite
- Passage 2^{ème} bouée : main gauche
- Sortie à droite du ponton matérialisée par une arche



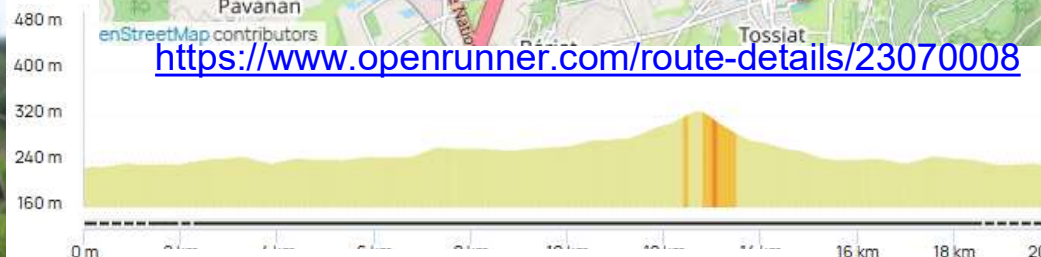
Plan des parcours

Vélo Triathlon distance S Groupama

- Distance : 20 km / 140m D+
- Parcours : 1 seule boucle
- Parcours sur route ouverte avec priorité de circulation.
- Le respect du code de la route reste obligatoire.
- **Abri-Aspiration interdit** : respecter 7 m de distance entre concurrents.
- **Jet de déchets est formellement interdit.**
- Vélo de route conseillé.



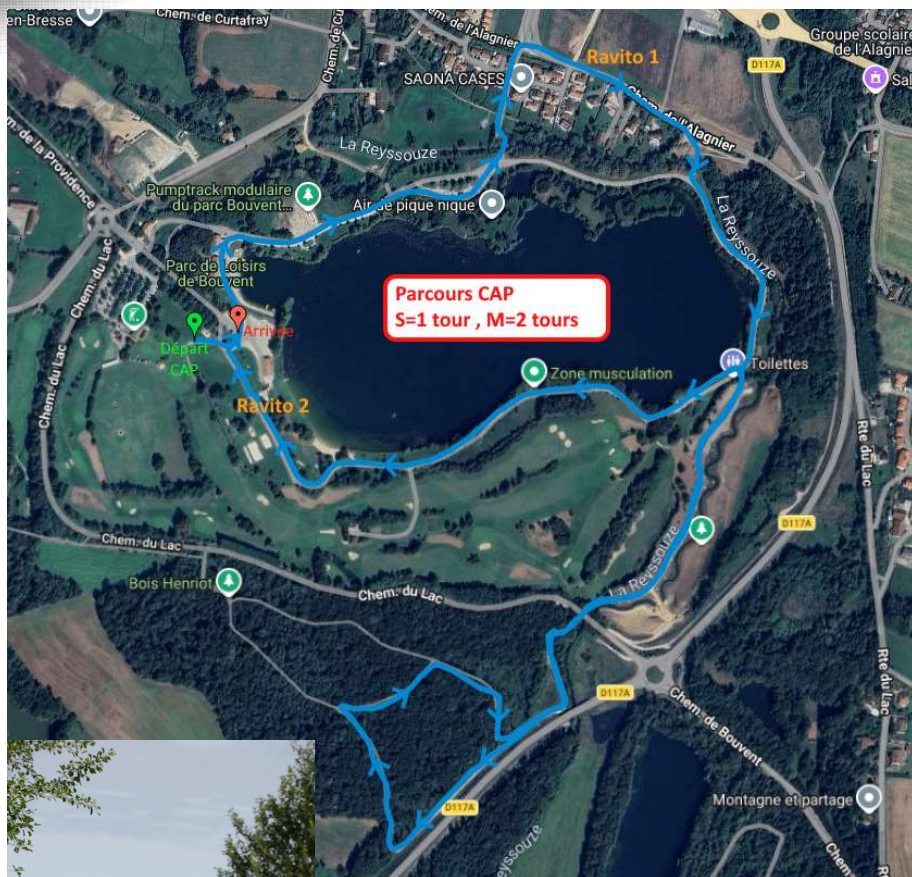
<https://www.openrunner.com/route-details/23070008>



Nouveau

Plan des parcours

Course à pied Triathlon distance S Groupama



- Distance : 5 km
- Parcours : 1 boucle autour du lac de Bouvent puis sentier des Murmures (1 choucou)
- Le comptage des tours est de votre responsabilité.
- Aide ou assistance extérieure interdite.
- Port des écouteurs interdit.



Plan des parcours

Natation Cross Triathlon distance XS



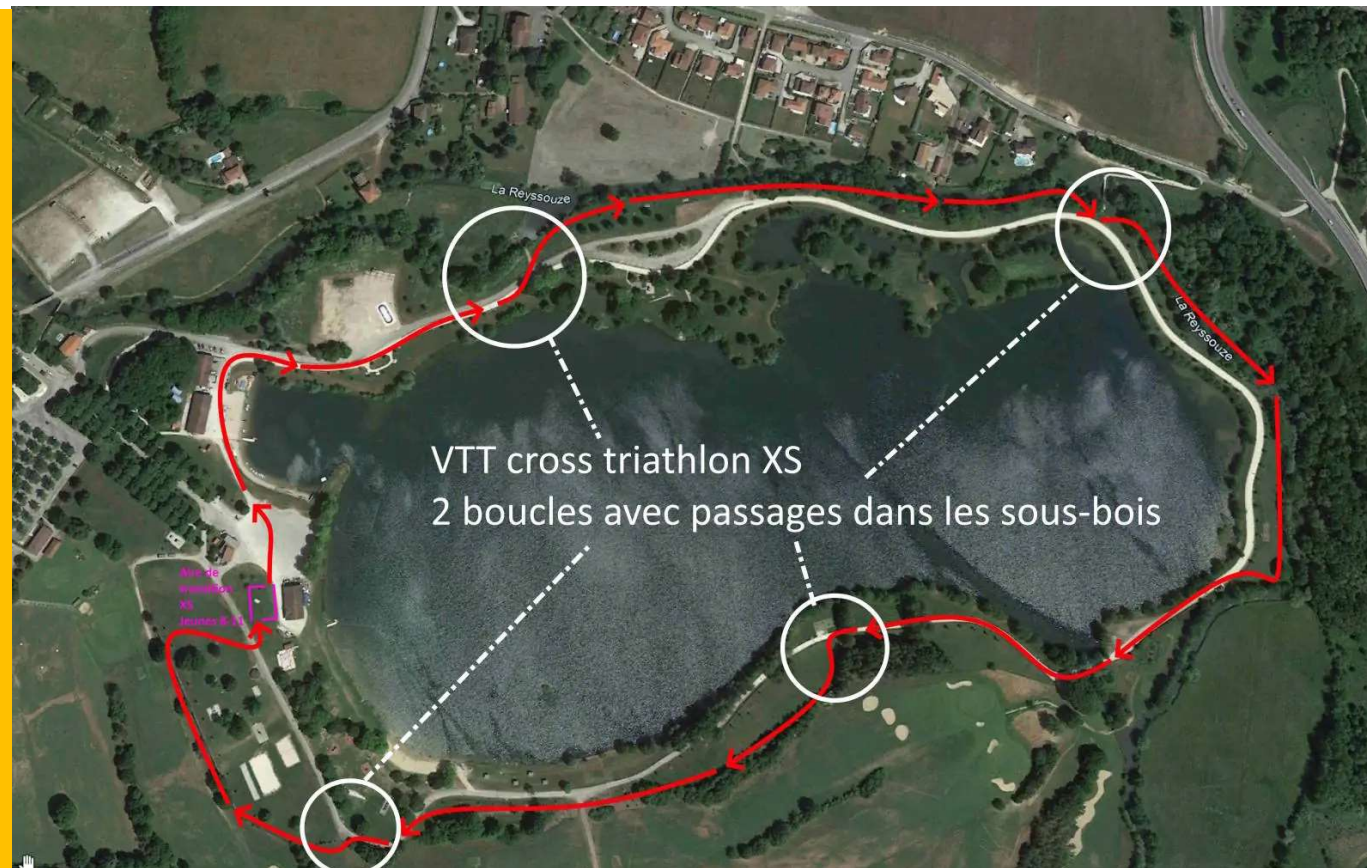
- Distance : 250 m
- Parcours : 1 seule boucle
- Passage 1^{ère} bouée : main droite
- Sortie à droite du ponton matérialisée par une arche.



Nouveau

Plan des parcours Vélo Cross Triathlon distance XS

- Distance : 5 km
- Parcours : **2 tours** à l'intérieur du parc de Bouvent.
- **Le comptage des tours est de votre responsabilité.**
- Parcours mixte sur sable, chemin blanc et herbe.
- **VTT obligatoire.**
- Circulation sur la partie gauche de la chaussée commune : **dépassement obligatoire par la gauche des cyclistes et des piétons.**
- Jet de déchets est formellement interdit



Plan des parcours

Course à pied Cross Triathlon distance XS



- Distance : 2,2 km
- Parcours : 1 boucle autour du lac de Bouvent.
- Aide ou assistance extérieure interdite.
- Port des écouteurs interdit.

Plan des parcours

Natation Triathlon distance M Nexans



- Distance : 1500 m
- Parcours : 1 seule boucle
- Passage 1^{ère} bouée : main droite
- Passage 2^{ème} bouée : main droite
- Passage de l'île : bouée main droite
- Passage 3^{ème} bouée : main gauche
- Sortie à droite du ponton matérialisée par une arche

Nexans
Bourg-en-Bresse

Plan des parcours

Vélo Triathlon distance M Nexans

Distance 42,95 km Dénivelé + 499 m Dénivelé - 497 m

➤ Distance : 43 km / 500 m D+

➤ Parcours : 1 seule boucle

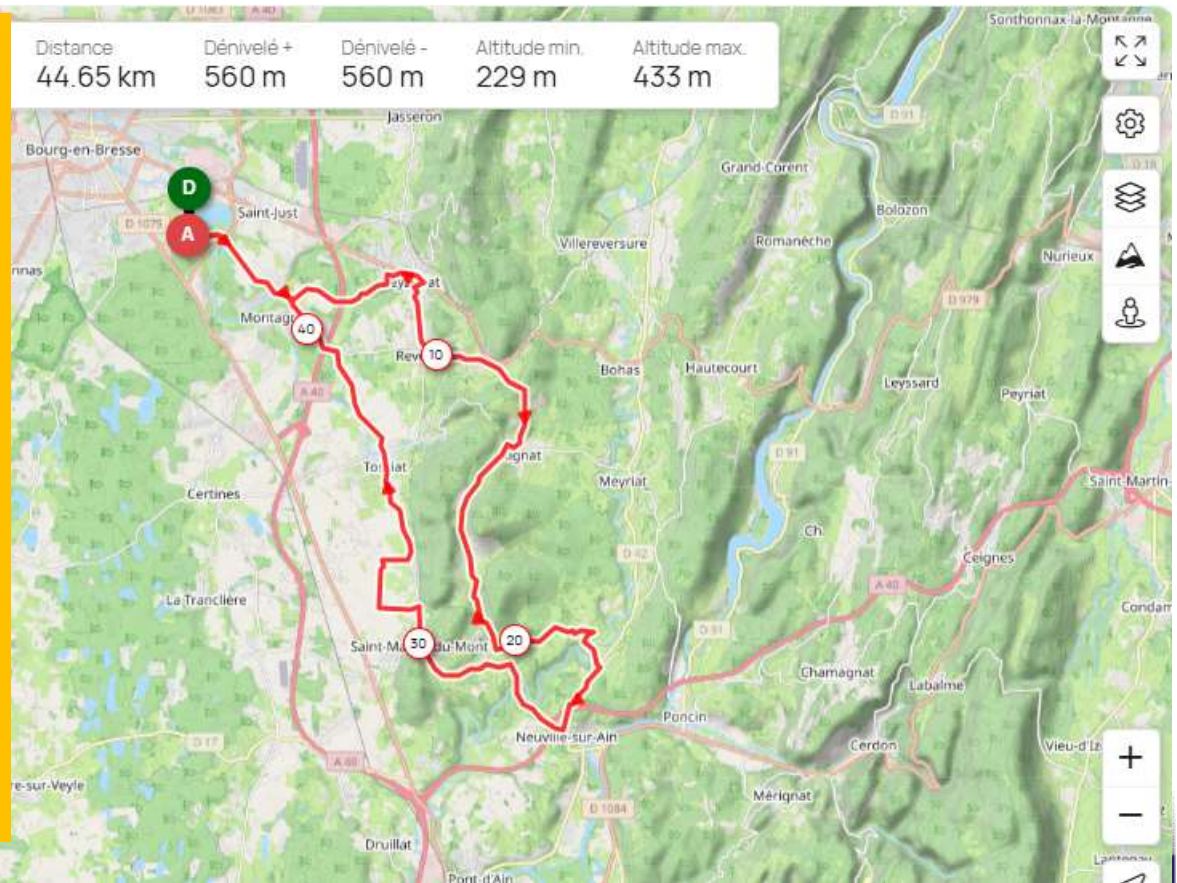
➤ Parcours sur route ouverte avec priorité de circulation.

➤ Le respect du code de la route reste obligatoire.

➤ **Abri-Aspiration interdit** : respecter 7 m de distance entre concurrents.

➤ **Jet de déchets est formellement interdit.**

➤ Vélo de route conseillé.



<https://www.openrunner.com/route-details/18053799>

Nexans
Bourg-en-Bresse

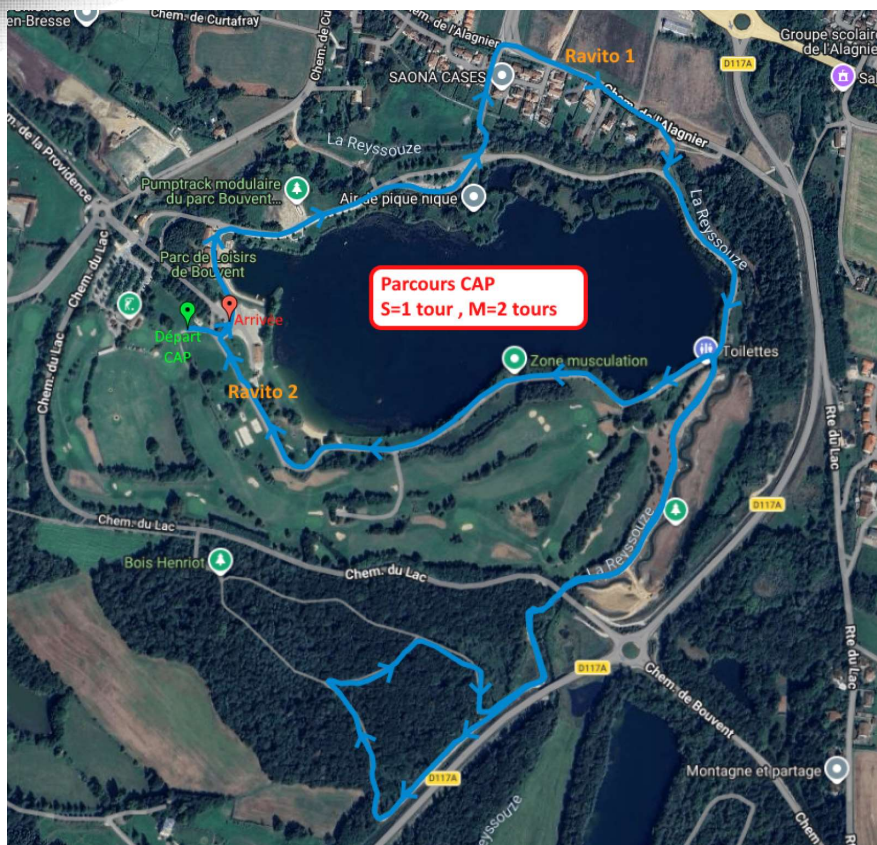



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Nouveau

Plan des parcours

Course à pied Triathlon distance M Nexans



- Distance : 10 km
- Parcours : 2 boucles autour du lac de Bouvent puis sentier des Murmures (2 chouchous)
- Le comptage des tours est de votre responsabilité.
- Aide ou assistance extérieure interdite.
- Port des écouteurs interdit.

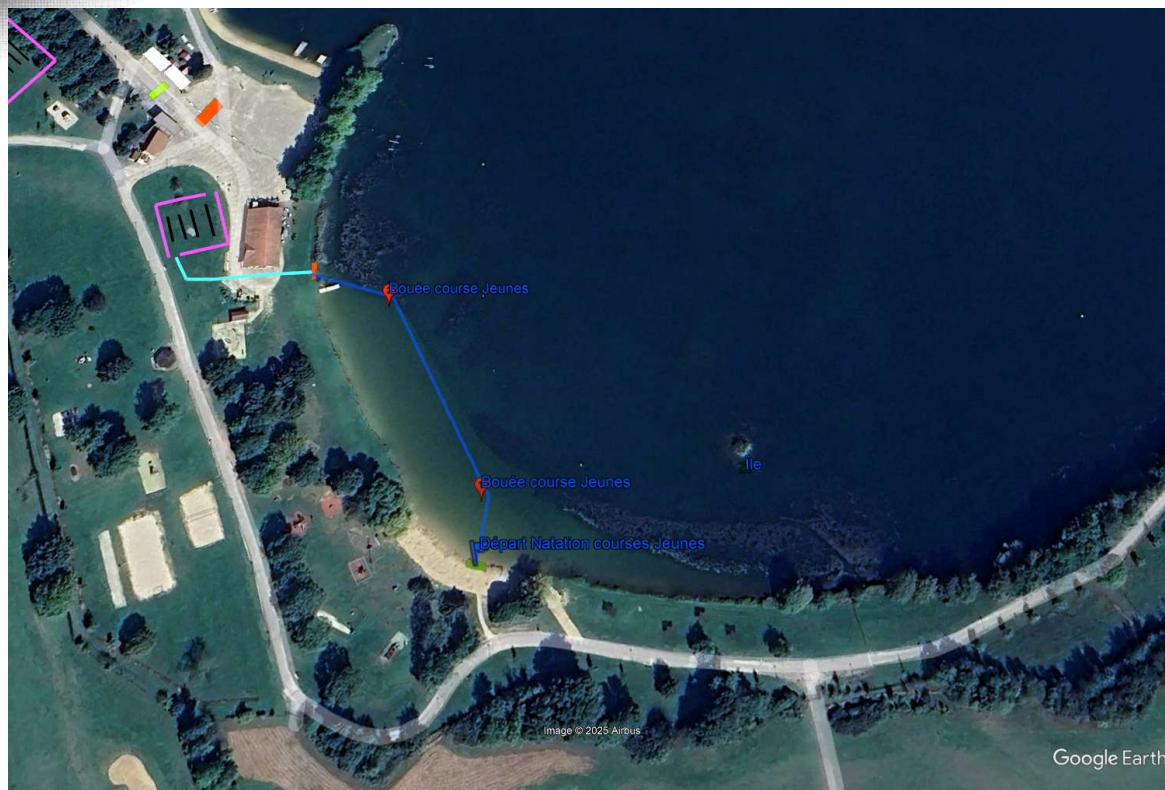
Barrière horaire :

A l'issue du parcours vélo, il ne sera pas possible à un concurrent de s'élancer sur la course à pied après **17h15**.

Nexans
Bourg-en-Bresse

Plan des parcours

Natation Triathlon Jeunes 6/13 ans



- Distance : 100 m en ligne droite dans la zone de baignade surveillée.
- Parcours de natation sécurisé par de nombreux bénévoles présents dans l'eau et sur l'eau.



Plan des parcours

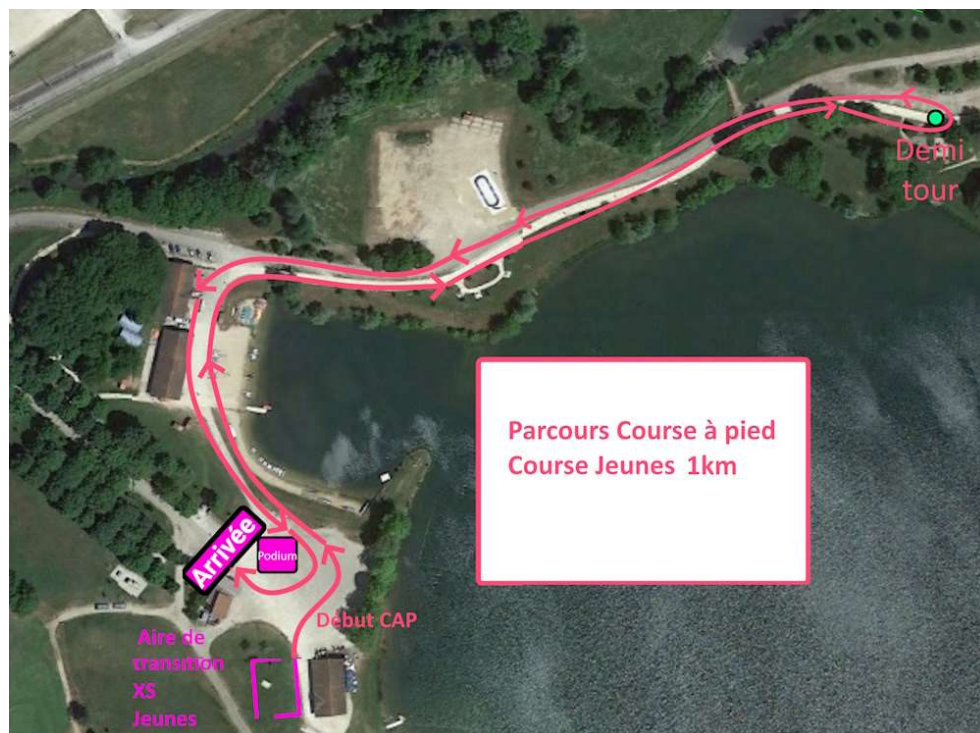
Vélo Triathlon Jeunes 6/13 ans

- Distance : 2 km
- Parcours : 1 tour à l'intérieur du parc de Bouvent.
- Parcours sur bitume, sable et chemin blanc.
- **VTT obligatoire.**



Plan des parcours

Course à pied Triathlon Jeunes 86/13 ans



- Distance : 1 km
- Parcours : 1 aller-retour sur chemin blanc.



Liens numériques utiles

- Retrouvez toutes les informations de l'épreuve sur le site de l'organisateur :
<https://www.triathlon-bourg.fr/>
- Retrouvez en live tous les temps de l'épreuve sur le site du chronométrateur :
<https://yaka-chrono.com/etn/triathlon-de-bourg-en-bresse/>
- Retrouvez les photos de l'épreuve sur le site de Pixalpes :
<https://www.pixalpes.com/>
- Retrouvez les Réglementations Sportives :
<https://www.fftri.com/wp-content/uploads/2020/02/FFTRI-R%C3%89GLEMENTATION-SPORTIVE-2020-1.pdf>





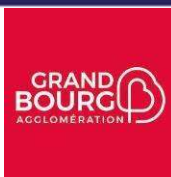
LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Bonne course à toutes et à tous !

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



www.bourgenbresse.fr



AIN⁰¹
le Département

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes