

TRIATHLON DES VIKINGS



SWIM - BIKE - RUN



DEAUVILLE



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON



SOMMAIRE

- 1- Le triathlon des vikings et l'association
- 2- Programme des épreuves du 13 septembre 2026
- 3- Le site
- 4- Le règlement
- 5- Description des épreuves
 - a. Epreuve Mini-Poussin(e)s / Poussin(e)s – 50m natation / 800m vélo / 400m CAP
 - b. Epreuve Jeunes Benjamin(e)s – 100m natation / 2400m vélo / 800m CAP
 - c. Epreuve XS Jeunes à partir de Benjamin(e)s puis Adultes
 - d. Epreuve S Cadet / Juniors / Seniors / Masters (garçons et filles)
 - e. Epreuve M Juniors / Seniors / Masters (garçons et filles)
- 6- Challenge des vikings

1- Le Triathlon des vikings et l'association

Le Triathlon des vikings est le triathlon organisé depuis plusieurs années par le Club Deauville-Trouville Triathlon.

Deauville-Trouville Triathlon reverse 1^{er} par concurrent inscrit sur les épreuves S et M du dimanche à l'association IRIS (association de patients en déficits immunitaires primitifs)

2- Programme des épreuves du dimanche 13 septembre 2026

Le triathlon du lac de Pont l'Évêque est organisé par le club de Deauville-Trouville triathlon. Ses participants devront se conformer à la réglementation générale de la Fédération Française de Triathlon. L'ensemble de la manifestation se déroulera au lac de Pont l'Évêque et ses alentours.

Toutes les épreuves sont ouvertes aux licencié(e)s et aux non licencié(e)s. Les résultats seront disponibles sur le site : ultratiming.

Les retraits des dossards pourront être effectués le samedi de 15h à 18h et le dimanche aux horaires indiqués dans le tableau.

Dimanche 13 septembre 2026

Triathlons	Né(e) en	Natation	Vélo	Course à pied	Effectif maxi	Retrait dossards	Parc à vélo	Départ	Podium
1 Jeunes	2017 à 2020	50 m (Brassière autorisée)	1000 m *	400 m	60	De 10h à 12h30	De 12h15 à 13h	13h15	14h00
2 Jeunes	2015 à 2016	100 m	2400 m *	800 m	60	De 10h à 12h30	De 12h15 à 13h	13h30	14h00
3a – XS Jeunes Individuel	2011 à 2014	250 m	7000m *	1600 m	65	De 7h à 8h15	De 8h à 8h40	9H	10H30

3b - XS Découverte Individuel	2010 et avant	250 m	7000m *	1600 m	65	De 7H à 8h	De 8H à 8h40	9H	10h30
--	------------------	-------	---------	--------	----	---------------	-----------------	----	-------

* VTT ou VTC OBLIGATOIRE pour les courses XS et Jeunes (pas de gravel)

Triathlons	Né(e) en	Natati on	Vélo	Cour se à pied	Effec tif ma xi	Retrai t dossar ds	Parc à vé lo	Départ	Podium
4 - S ADULTES Individuel ou relais	2010 et avant	750 m	22.4 km Vélo route conseillé	5 km	400	De 08h à 9h15	De 08h30 à 9h30	10h	11h45
5 - M Individuel ou Relais	2008 et avant	150 0 m	43.8 km Vélo route obligatoire	10 km	400	De 10h à 13h30	De 13H à 14h	14H30	17h30

Le briefing aura lieu 15 minutes avant chaque départ.

Label mixité : départ F et M simultanés en deux sas séparés sur la plage. La séparation se continuera sur 50m dans le lac par une ligne de flotteurs (cf annexe).

3-Le site de la base nautique de Pont L'Evêque



4-Règlement des épreuves

Les épreuves sont organisées selon les règles de la Fédération Française de Triathlon (cf www.fftri.com) dont les principales sont rappelées ci-après :

- Le port du casque à coque dure (norme CE) est obligatoire sur la partie cycliste.
- Le drafting (aspiration/abri entre 2 concurrents sur la partie cycliste) est interdit sur les épreuves S et M. La règle du carton bleu sera en vigueur sur les épreuves S et M. Une zone « prison » sera installée à l'entrée du parc à vélo sur le retour.
- Le carton rouge est une disqualification du concurrent.
- L'entraide entre concurrents et/ou avec des spectateurs est strictement interdite.

- Le jet de déchets en dehors des zones prévues à cet effet (zone de propreté) est sanctionné par l'arbitre.
- La règle des 3 points d'appui sur le vélo est à respecter

Les triathlons des vikings bénéficient du label mixité

Article 1 - En cas d'annulation de l'épreuve de natation, le triathlon se transformera en duathlon selon le tableau ci-dessous : -

Epreuves	Course à pied	Vélo	Course à pied
Duathlon 1 – Jeunes	200 m	800 m – VTT obligatoire	400 m
Duathlon 2 – Jeunes	400 m	2 400 m – VTT obligatoire	800 m
Duathlon 3 – XS Découverte	1500 m	5200 m – VTT vtc obligatoire	1 600 m
Duathlon 4 - S	2.500 km	22.4 kms - vélo de route conseillé	6.600 km
Duathlon 5 – Distance M	5 km	43.8 kms - vélo de route obligatoire	10 km

Le nombre de places par course est limité de la façon suivante :

- Triathlon 1 – Jeunes : 60 dossards
- Triathlon 2 – Jeunes : 60 dossards
- Triathlon 3 – XS : 130 dossards
- Triathlon 4 – S individuel/relais : 400 dossards avec un maximum de 25 équipes
- Triathlon 5 – M individuel/relais : 400 dossards avec un maximum de 20 équipes

Article 2 : déroulement des épreuves

Les départs des épreuves s'effectueront de la grande Plage de la Base de Loisirs. L'accueil des participants se fera à la base de loisirs du Lac de Pont l'Evêque (**parking à 800 m du parc à vélos**). L'exposé d'avant course aura lieu 15 mn avant le départ de chaque course.

Un ravitaillement sera disponible au début de la course à pied sur les courses 4 et 5. Il sera situé à la sortie du parc à vélo. Il sera composé de : liquide (eau, coca), solide (fruits, fruits secs, sucre, petits gateaux). A la fin de chaque triathlon, les concurrents auront la possibilité de se restaurer autour d'un buffet comportant : liquide (eau, coca), solide (fruits, fruits secs, sucre, petits gateaux).

Article 3 : Temps limites

Des temps limites sont mis en place sur les épreuves 7 et 5. Ceux-ci sont ELIMINATOIRES.

Epreuve 4 : temps limite natation + vélo : 1h40 (temps à l'entrée du parc à vélo)

Epreuve 5 : temps limite natation + vélo : 2h40 (temps à l'entrée du parc à vélo)

Tout concurrent arrivant au-delà de cette limite se verra retirer son dossard par les arbitres et devra restituer sa puce électronique de chronométrage. L'organisation décline toute responsabilité d'accident si le concurrent disqualifié ne respecte pas sa mise hors course.

Article 4 : Engagements

Le fait de s'engager implique pour chaque concurrent l'obligation d'adhérer et de se conformer au présent règlement et à celui de la FFTRI en vigueur au moment de l'épreuve ainsi qu'aux instructions qui lui seront données par le directeur de course et l'arbitre principal. En particulier, la circulation routière n'étant pas interrompue, tout concurrent devra se conformer, sous peine de sanctions (disqualification), au Code de la Route, aux règles de course ainsi qu'aux instructions émises lors de l'exposé d'avant course ou lors de l'épreuve par l'organisation, le corps arbitral ou l'équipe médicale.

Toute inscription est ferme et définitive et ne peut faire l'objet de remboursement.

Tout dossard est personnel et ne peut être cédé à une autre personne.

Les inscriptions et le paiement des droits d'inscription se feront exclusivement en ligne sur le site www.ledossard.com

En cas d'annulation par l'organisateur pour cas de force majeure, les droits d'inscription restent acquis à l'organisation. Seuls les dossiers complets seront enregistrés. Il n'y aura pas d'inscription sur place. Les inscriptions seront closes le vendredi 12 septembre 2026 à 20h au plus tard sous réserve des places disponibles. Les inscriptions sont proposées aux tarifs indiqués ci-dessous :

TARIFICATION	
Épreuves	Licenciés FFTRI
Triathlons 1 ou 2 **Jeunes**	10 €

Triathlon XS Découverte jeunes	15 €
Triathlon XS Découverte Adulte	20 €
Triathlon S individuel	34 €
Triathlon S relais	48 €
Triathlon M individuel	44 €
Triathlon M relais	68 €

Article 5 : Inscriptions – relais

Les formalités d'inscription sont reprises dans le tableau ci-dessous :

Participants	Licence	Document unique d'inscription	Pièce d'identité	Signature Feuille émargement
Licencié(e) FFTRI	Oui	Non	Oui	Oui
Non licencié(e) FFTRI	Non	Oui	Oui	Oui

Remarque : Le document unique d'inscription reprend l'identité du participant, le certificat médical, l'autorisation parentale. Il est téléchargeable sur la plate-forme d'inscription en ligne.

Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Pour marquer le passage du relais, le concurrent tapera dans la main de son co-équipier et lui transmettra la puce de chronométrage. L'utilisation d'une ceinture 3 points pour le dossard est **obligatoire** (épingles non fournies par l'organisation).

Article 6 : Assurances

Pour les non-licenciés, une licence expérience (assurance complémentaire) est obligatoire. La demande de licence compétition se fera lors de votre inscription sur la plateforme.

Le concurrent licencié ou non licencié FFTRI bénéficie des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la FFTRI.

Chaque concurrent est l'unique responsable en cas d'accident corporel ou matériel ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, au non-respect des consignes de l'organisation ou au mauvais état du matériel.

Article 7 – Sécurité – Assistance médicale – Matériel

L'organisation prendra toutes les mesures de sécurité sur les courses et dans le parc à vélo. Un Dispositif de Premiers Secours est mis en place le jour des épreuves

Sur le parcours natation, la sécurité est assurée par du personnel qualifié BEESAN ou BNSSA et des kayakistes.

Sur les parcours cycliste et course à pied, la sécurité routière est assurée par des signaleurs bénévoles. Cependant, chaque participant devra veiller à respecter le code de la route, veiller à rester sur sa voie de circulation. Les voitures circuleront dans le sens de marche des cyclistes sur l'ensemble du parcours routier (Epreuves 4 et 5). Une équipe médicale d'intervention rapide sera présente sur le circuit routier.

Chaque concurrent devra disposer d'un matériel en bon état. Une aire de dépôt des sacs, non surveillées, dans le parc à vélo sera à la disposition des concurrents pour y laisser leurs affaires. Il sera totalement interdit de passer du matériel par-dessus les barrières. Toutes les entrées et sorties se feront par un accès unique. A la fin de leur épreuve, pour sortir du parc à vélo, les concurrents devront présenter leur matériel, leur dossard et la puce de chronométrage (sous peine de facturation en cas de non restitution – cf Article 9 Chronométrage). L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel, en particulier casques, combinaisons, compteurs, etc...

Article 8 – Classements – récompenses

Pour les épreuves 1-2-3, le **VTT** ou **VTC** est **obligatoire pour être classé et récompensé**.

Course 1 – FORMAT JEUNES

Podium pour les 3 premiers mini-poussins garçons et 3 premières mini-poussins filles

Podium pour les 3 premiers poussins garçons et 3 premières poussins filles.

Course 2 – FORMAT JEUNES

Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles

Course 3 (a et b) – FORMAT JEUNES ET ADULTES

Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles (benjamins)

Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles (minimes)
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles (cadets)
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (juniors)
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (seniors).
Podium pour le premier garçon et la première fille. (masters).

Course 4 – FORMAT S

Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (cadets)
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (juniors)
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. seniors
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles.
masters Podium pour le 1^{er} relais filles.
Podium pour le 1^{er}
relais mixte. Podium
pour le 1^{er} relais
garçons.

Course 5 – FORMAT M

Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (juniors).
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles. (seniors).
Podium pour les 3 premiers garçons et 3 premières filles.
(masters)
Podium pour le 1^{er} relais filles.
Podium pour le 1^{er} relais mixte.
Podium pour le 1^{er} relais garçons.

Pour les épreuves effectuées en relais, seules les premières équipes des courses 4 et 5 seront récompensées. Le classement et les résultats seront affichés après la course sur le site du prestataire et mis en ligne sur la plateforme Ultratiming.
Le concurrent récompensé pour sa performance au titre du classement prévu par l'organisation est tenu de se présenter à la cérémonie de remise de prix. En cas d'absence, aucune récompense ne pourra être réclamée.
Pour recevoir son prix, le concurrent doit être revêtu de la tenue officielle de son club pour les licenciés.

Article 9 – Chronométrage

Le chronométrage de l'épreuve sera réalisé par la société Ultratiming (1 tapis départ natation, 2 tapis dans le parc à vélo, 1 tapis compte-tours course à pied, et un sur la ligne d'arrivée). Les résultats seront en ligne dès l'arrivée du concurrent sur le site du prestataire. Les puces fournies dans le sac de course devront être disposées à la cheville gauche du concurrent. Pour les équipes Relais elle devra être transmise entre les relayeurs afin de valider le passage de relais. La puce devra être restituée dès la sortie du parc à vélo lors de la récupération du matériel par le concurrent. **Toute puce non rendue sera facturée 25 € au concurrent en faute.**

Article 10 – Informations

Par leur inscription, les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tels que, partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation des épreuves organisées le week-end du 13 et 14 septembre 2025, sur tout support y compris pour les projections éventuelles, lors de cette journée.

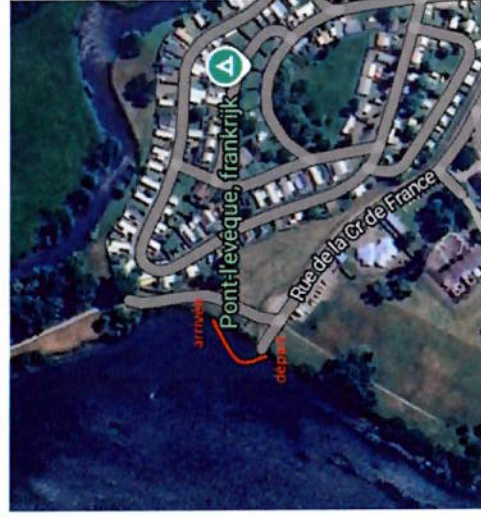
Les caméras personnelles (type GOPRO ou autres) portées par le concurrent sont strictement interdites pendant l'épreuve.

Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant. S'ils souhaitent ne pas recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations, il leur appartient d'en informer par écrit l'organisateur en indiquant nom, prénom et adresse.

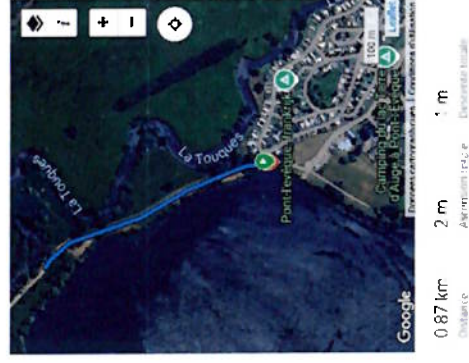
5-Règlement des épreuves

a. Epreuve 1 : Mini-poussin(e)s / Poussin(e)s – 50m de natation / 800m vélo / 400m course à pied / 800m vélo / 400m course à pied

Natation 50m



parcours vélo 800m



course à pied 400m

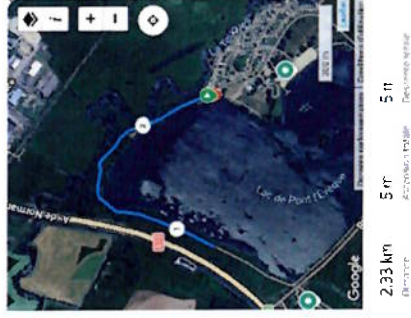


b. Epreuve 2 : Pupilles (garçons et filles) – 100m de natation / 2400m de vélo / 800m CAP

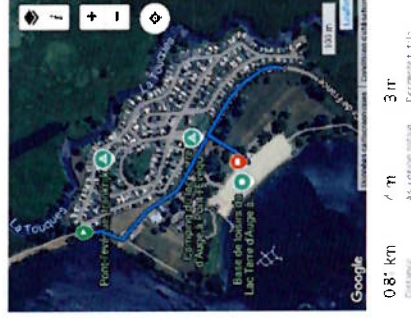
Natation 100m



vélo 2400m



CAP 800m

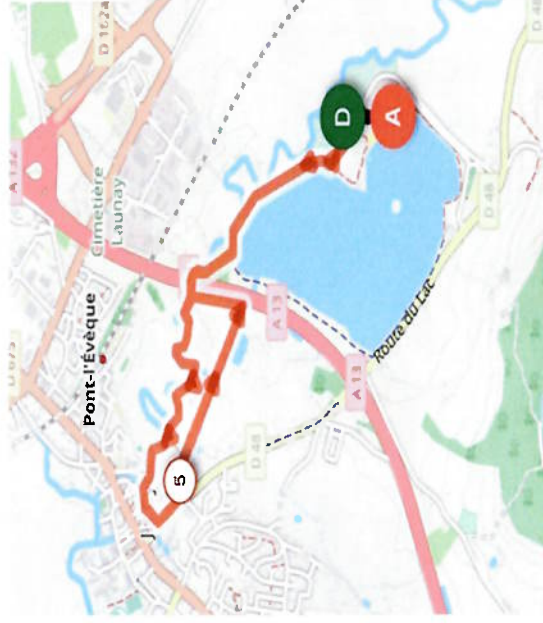


c. Epreuve 3 : XS Découverte Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors / Seniors / Vétérans (garçons et filles) – 250m de natation / 7000m vélo / 16000m CAP

Natation 250



Vélo 7000m



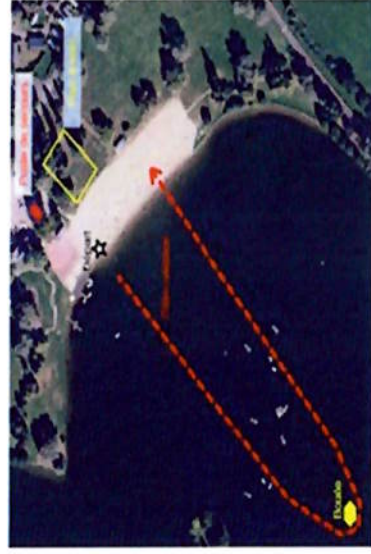
CAP 1600m



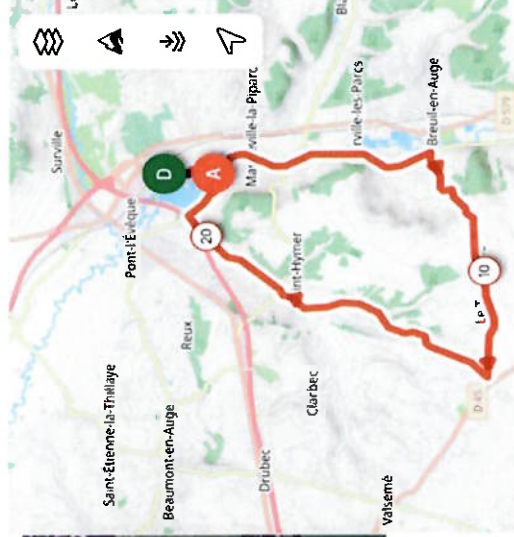
d. Epreuve 4 (individuel et relais) : Format S – 750m de natation / 22.4 km de vélo / 5 km de CAP

- 1 boucle de natation
- 1 boucle de vélo (dénivelé positif 189m)
- 1 boucle de CAP

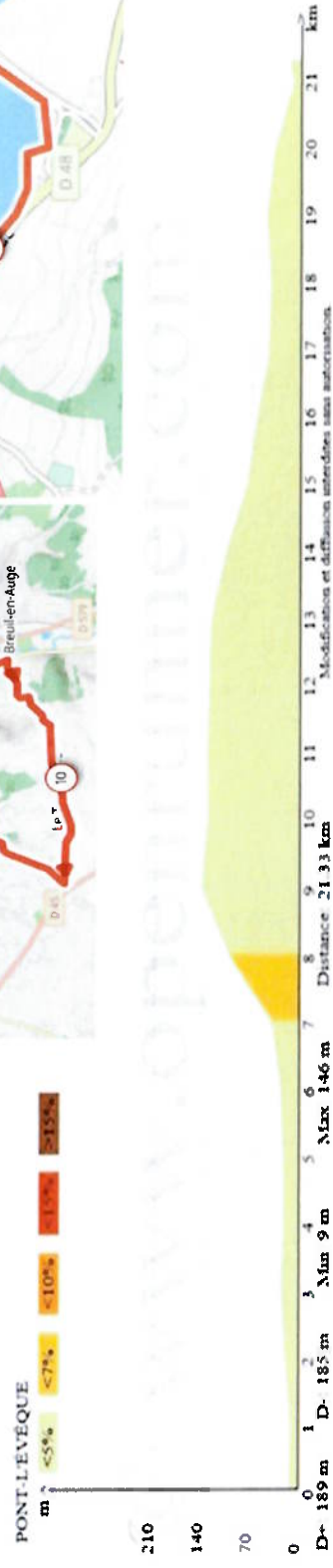
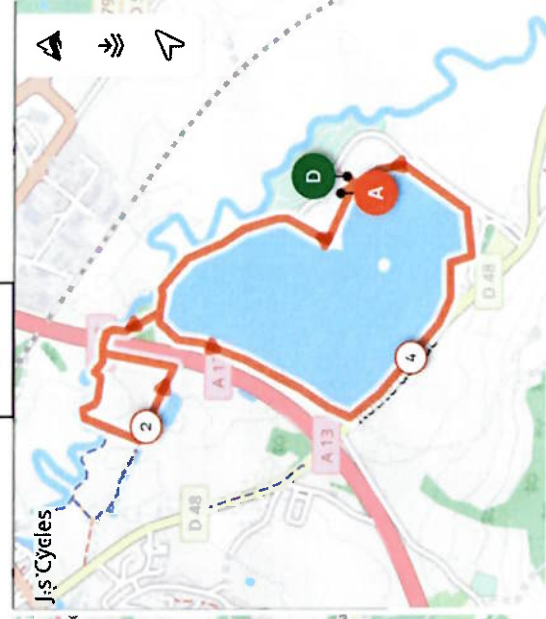
Natation
750 m



Parcours Vélo
22.400 Km



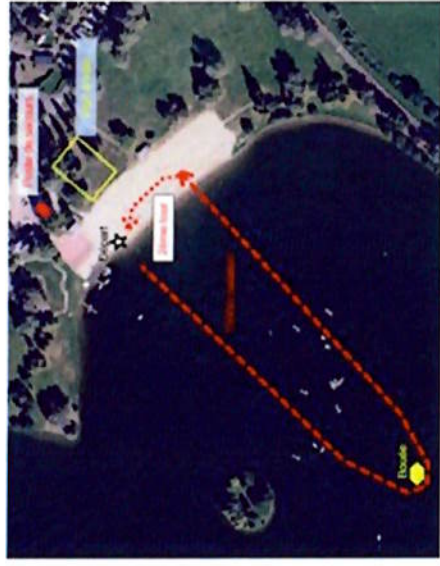
Course à pied
5000m



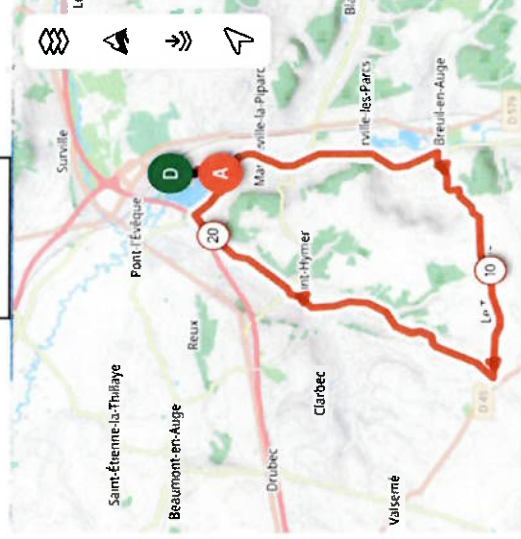
e. Epreuve 5 (individuel et relais) : Format M – 1500m de natation / 44.8 km de vélo / 10 km de CAP

- 2 boucles de 750m de natation avec sortie à l'Australienne
- 2 boucles de 22.4 kms de vélo (dénivelé positif 378m)
- 2 boucles de 5km de CAP

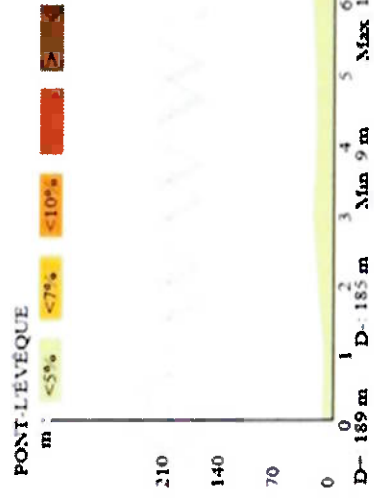
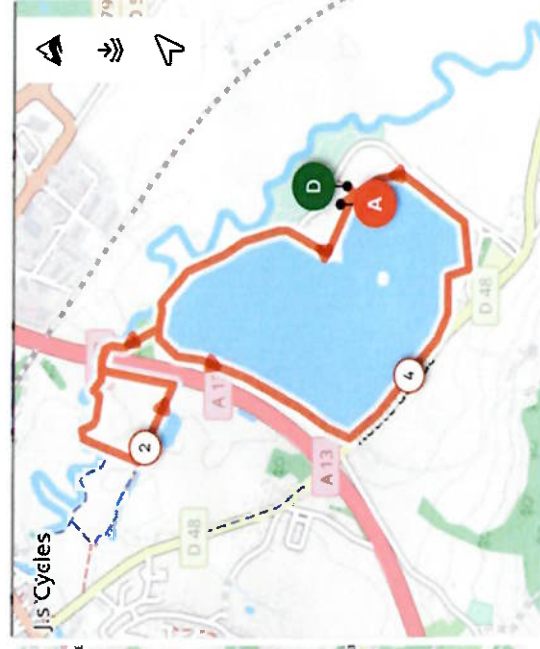
Natation
1500 m



Parcours Vélo
44.8km



Course à pied
10000 m



www.openrunner.com

6- Challenge des vikings

Le challenge regroupe les courses S et M en individuel.

Pour participer au challenge, il est obligatoire de participer aux 2 courses, les vélos restant dans le parc à vélo entre les 2 courses.

Si vous êtes absent le matin, il ne sera pas possible de participer uniquement à la course de l'après-midi.

Un classement spécifique sera établi pour ce challenge.

Les participants au challenge seront également classés en individuel sur les courses S et M.

Les règles pendant les courses seront à respecter de la même façon que pour les autres coureurs.

ANNEXE : organisation du départ de la plage pour les courses S et M