



# TRIATHLON DE ROYAN

## GUIDE ATHLÈTE - 2025



# MERCI À NOS PARTENAIRES

## Merci à nos partenaires institutionnels



## Merci à nos partenaires privés :



# LE MOT DE L'ORGANISATION

Cher(e)s triathlètes,

Bienvenue sur la 15<sup>e</sup> édition du Triathlon de Royan.

Certains d'entre vous connaissent notre parcours sur le bout des doigts, fidèles compétiteurs, d'autres ont décidé de monter d'un cran en se lançant pour la première fois sur notre L iconique, et nombreux vous serez à découvrir la joie du triple effort sur notre format M inauguré en 2024.

Cette année revêt une saveur particulière : elle marque à la fois l'aboutissement d'une aventure humaine extraordinaire menée par notre association TRIAAATHLON, depuis 2023, et l'ouverture d'un nouveau chapitre prometteur pour l'épreuve, qui sera confiée à OPENLAKES à partir de 2026.

Nous avons mis toute notre énergie à préserver et à enrichir cette compétition emblématique. Nous voulions préserver un rendez-vous auquel nous tenons profondément, en lui insufflant une dynamique nouvelle sans jamais trahir son identité.

Cette 15<sup>e</sup> édition est donc pour nous une fête, une célébration du sport, de la persévérance et du partage. Mais c'est aussi un moment d'émotion et de gratitude. Rien n'aurait été possible sans VOUS, sans le soutien indéfectible des centaines de bénévoles qui garantissent votre confort et votre sécurité, des partenaires privés et institutionnels, de la Région Nouvelle-Aquitaine, du département de la Charente-Maritime, des villes traversées, et bien sûr de la Ville de Royan.

Nous sommes fiers du chemin parcouru, heureux d'avoir contribué à écrire un pan de l'histoire du Triathlon de Royan et confiants dans son avenir.

Profitez de chaque instant, vivez pleinement cette expérience sportive et humaine, et faites de ce Triathlon de Royan 2025 une édition inoubliable.

Sportivement, L'équipe TRIAAATHLON



# SOMMAIRE DU GUIDE ATHLÈTE

- Page 5**    **Le programme du week-end**
- Page 7**    **Le plan du site**
- Page 8**    **Le parc vélo**
- Page 9**    **La natation**
- Page 10**   **La T1**
- Page 11**   **Le vélo**
- Page 12**   **La T2**
- Page 13**   **La course à pied**
- Page 14**   **Les ravitaillements de course**
- Page 15**   **Les notes de l'organisation**

# LE PROGRAMME DU WEEK-END

## Pour le vendredi 12 septembre

**14h00 – 19h00** Ouverture du village exposants

**14h00 – 20h00** Pour les athlètes : retrait des dossards

## Pour le samedi 13 septembre

**6h30 – 7h45** Retrait des dossards Triathlon M

**6h30 – 8h45** Retrait des dossards Triathlon L

**7h00** Ouverture des parcs à vélo

**7h30 – 18h** Ouverture du village exposants

**8h00** **Fermeture** du parc à vélo du M

**8h15** **Départ Triathlon M**

**9h00** **Fermeture** du parc à vélo du L

**9h15** **Départ Triathlon L**

**10h15** Arrivée vainqueur Triathlon M

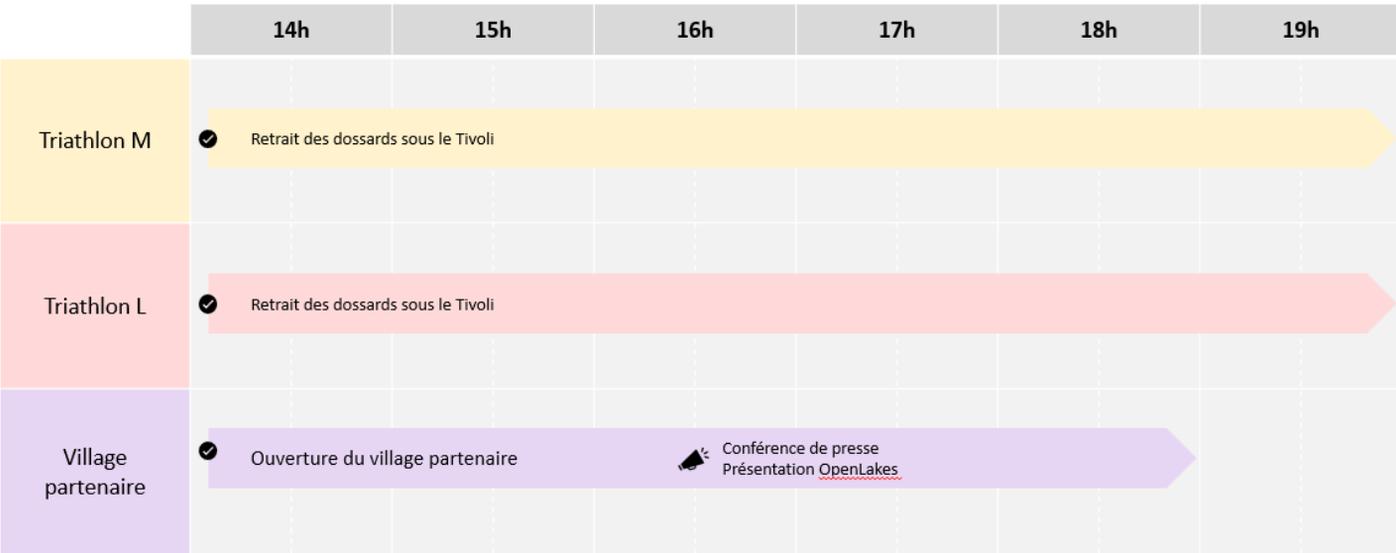
**11h30** Podiums Triathlon M

**13h15** Arrivée vainqueur Triathlon L

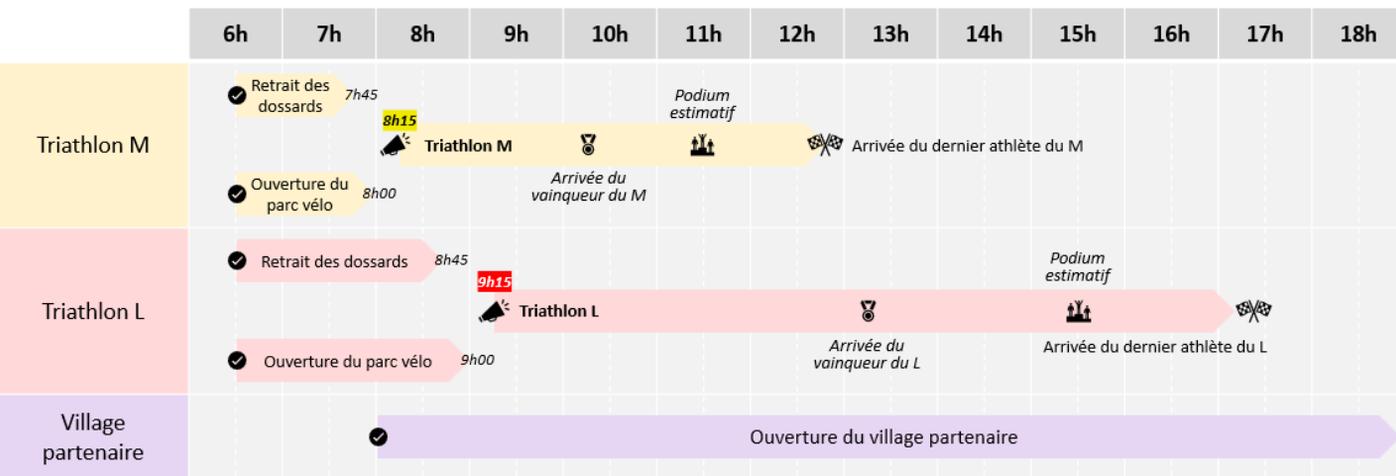
**15h30** Podiums Triathlon L

# LE PROGRAMME DU WEEK-END

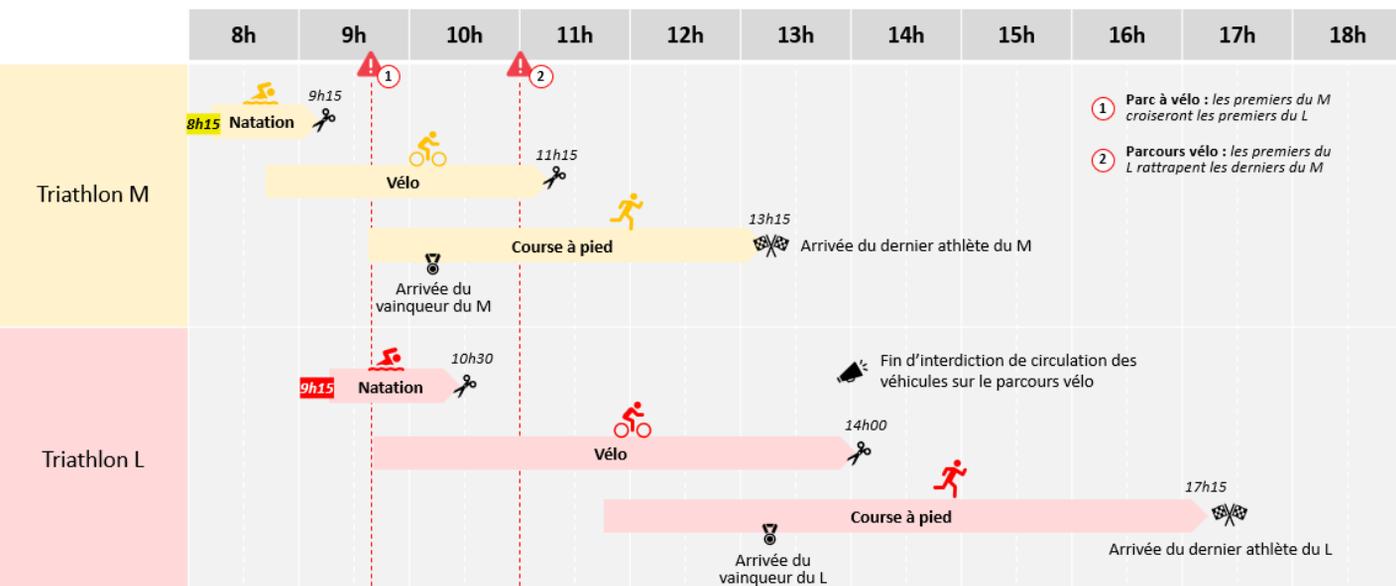
## Le vendredi :



## Le samedi :



## Cut et évolution des athlètes :



# LE PLAN DU SITE



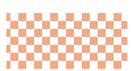
Sortie des nageurs



Boucle vélo



Boucle à pied



Zone réservée aux athlètes et au staff



Ligne d'arrivée



Parc vélo du M



Parc vélo du L



Village exposant



Poste de secours



Retrait des dossards  
Esplanade Kerimel de Kervéno

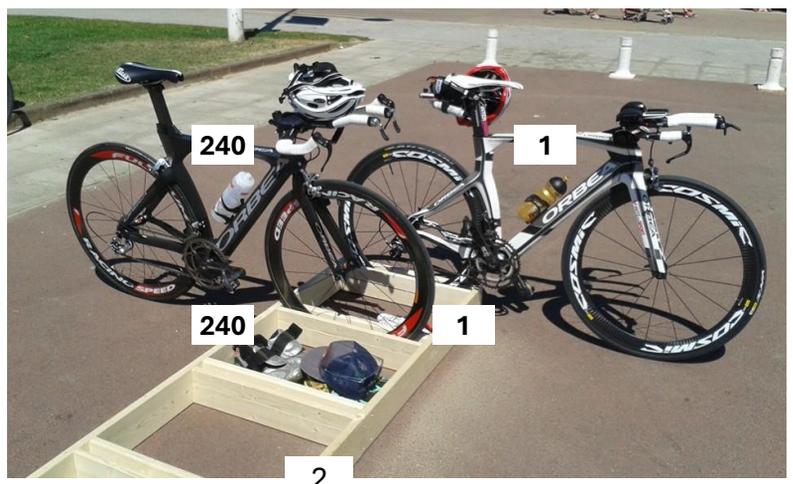
# LE PARC VÉLO

## L'ORGANISATION DU PARC VÉLO

- Les vélos seront déposés dans le parc vélo le matin de la course (le samedi) - il n'y aura **pas de dépôt possible la veille de course**
- Il n'y aura **pas de consigne**, seul le strict nécessaire pour l'épreuve pourra être stocké dans l'emplacement réservé à chaque athlète
- Les sacs à dos ne seront pas autorisés dans le parc à vélo
- Checklist du strict minimum dans le parc vélo
  - Dossard, stickers et puce chrono
  - Combinaison, lunettes et bonnet de bain
  - Vélo, chaussures de vélo, casque et lunettes de soleil
  - Chaussures de course à pied, casquette
  - Votre ravitaillement de course
  - Une serviette et tenue pour vous changer si besoin

## EXEMPLE DE POSITIONNEMENT DU VÉLO

- Dépôt par la roue avant ou la roue arrière (au choix)
- Dépôt des affaires dans l'emplacement prévu à cet effet, situé en AMONT de votre vélo lorsque vous vous dirigez vers la sortie du parc en T2



Exemple pour une ligne allant du n°1 au n°240

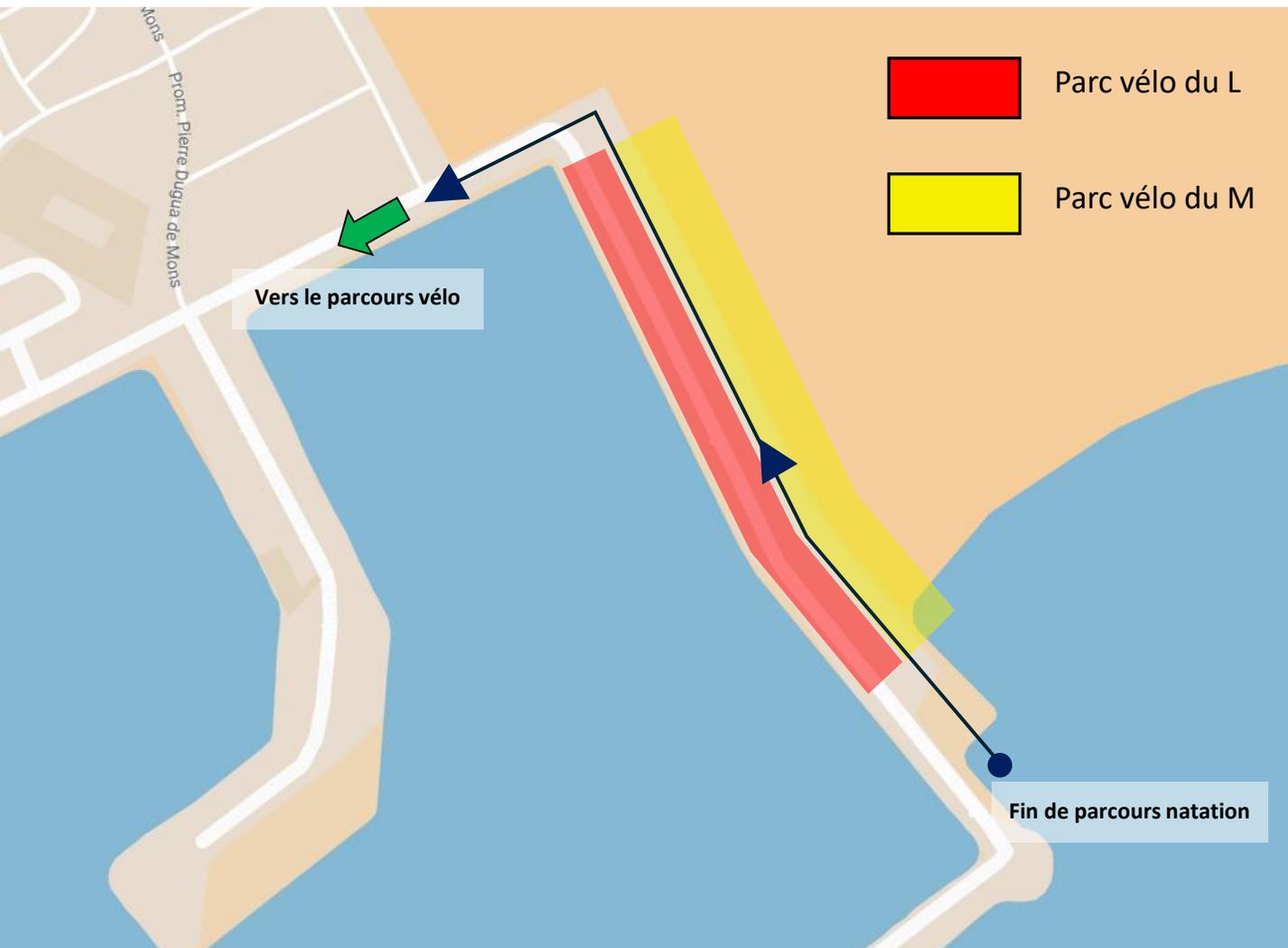


# LA TRANSITION N°1 (T1)

## LES INFORMATIONS CLÉS

- **Un cut natation** sera mis en place :
  - ➔ Entrée dans le parc à T1 au bout 60 minutes de course pour le M et 75 minutes pour le L (temps à la puce)
  - ➔ Les athlètes hors délai ne seront pas autorisés à partir sur la partie cycliste
- Le casque doit être mis, **jugulaire attachée** avant de prendre son vélo en main
- Il est interdit de monter sur le vélo dans le parc vélo

## LE PARCOURS



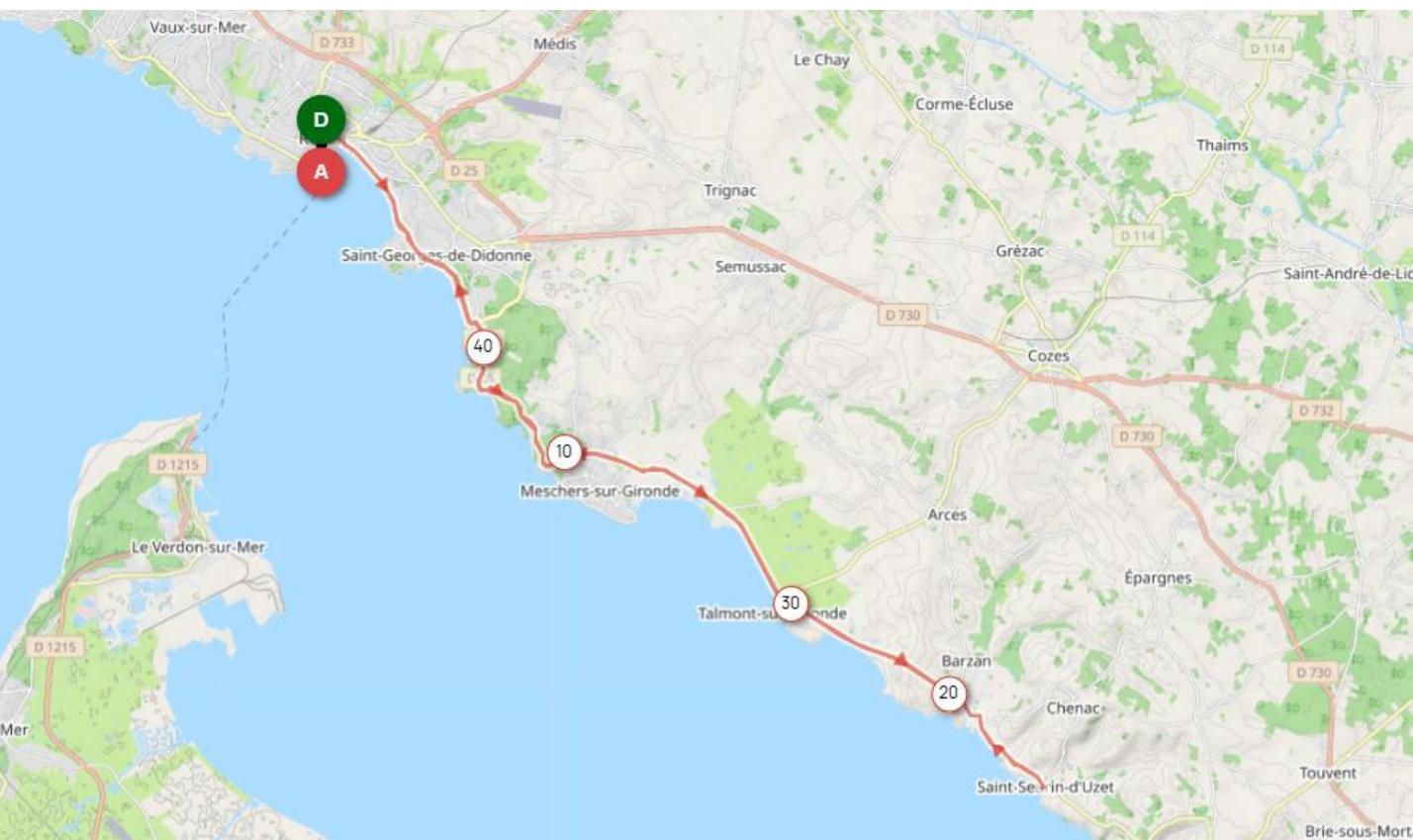
# LE VÉLO

## LES INFORMATIONS CLÉS

- Le circuit vélo est une boucle en aller-retour de 46 km, d'environ 150m de dénivelé positif
- La route est **entièrement fermée à la circulation**
- Le circuit du M emprunte 1 fois la boucle, le circuit du L emprunte 2 fois la boucle
- **Le drafting est interdit** dans les deux formats d'épreuve, la distance minimale entre les deux roues avant des vélos est de 7m pour le M et de 12m pour le L
- Les pénalités pour drafting sont de **2 minutes pour le M** et de **5 minutes pour le L**, conformément au règlement de la FFTRI. Une zone « penalty box » sera mise en place à l'entrée de l'aire de transition
- **Le dossard doit être porté dans le dos**

## LE PARCOURS

*Parcours vélo GPX (Openrunner)*



## LA TRANSITION N°2 (T2)

### LES INFORMATIONS CLÉS

- **Un cut à T2 (natation + vélo)** sera mis en place selon le temps à la puce au bout de :
  - ➔ 3 heures de course pour le M
  - ➔ 4 heures et 45 minutes pour le L
- Les concurrents du M qui ne rallieront pas le parc à T2 avant 11h15 (environ) ne seront pas autorisés à partir sur la partie pédestre
- Les concurrents du L qui ne rallieront pas le parc à T2 avant 14h00 (environ) ne seront pas autorisés à partir sur la partie pédestre
- Les athlètes rejoindront ensuite le front de mer pour réaliser la course à pied
- **Le dossard doit être porté sur l'avant**
- Attention, un croisement est possible entre les 1ers athlètes du M à T2 avec les 1ers athlètes du L à T1

### LE PARCOURS



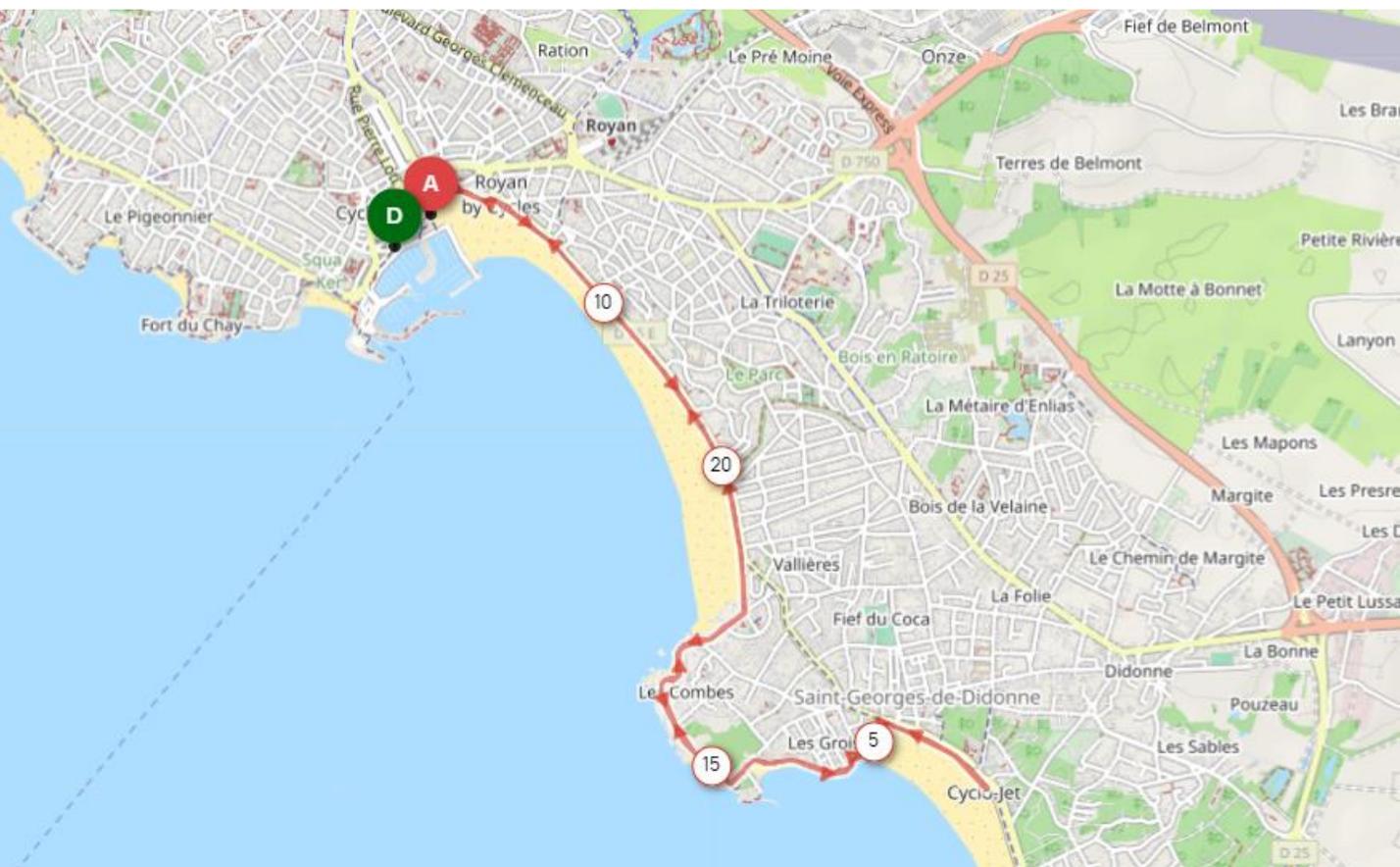
# LA COURSE À PIED

## LES INFORMATIONS CLÉS

- Le circuit de course à pied est **une boucle en aller-retour de 10 km** en direction de Saint-Georges de Didonne, en bord de mer
- Le circuit du M emprunte 1 fois la boucle, le circuit du L emprunte 2 fois la boucle
- Sur la totalité du parcours course à pied, l'athlète court sur la partie droite du tracé
- Pour les athlètes du L, au 1er passage (fin de la 1ère boucle) vous longez la ligne d'arrivée avant d'opérer un demi-tour. L'arrivée se fera au second passage, à la fin de la 2nde boucle

## LE PARCOURS

[Parcours course à pied GPX \(Openrunner\)](#)



# RAVITAILLEMENTS DE COURSE

## DOTATION

- Vous recevrez dans votre dotation un pack de nutrition de course de la marque High Five ainsi qu'un bidon vélo
- Il n'y aura pas d'autres produits High Five sur les ravitaillements du parcours

## VÉLO

- Pour le L :
  - Un **ravitaillement liquide uniquement** (bouteille d'eau) vous sera proposé sur deux postes en vis-à-vis, situés environ à la moitié de la boucle vélo en haut d'une bosse
  - Les athlètes passeront donc 4 fois devant un poste de ravitaillement en eau sur le vélo
- Pour le M :
  - Ce poste de ravitaillement sera disponible uniquement sur le retour (1 seul passage)

## COURSE À PIED

- 3 postes de ravitaillement seront disponibles sur la boucle de 10 km de la course à pied : au bout de 1,5 km, de 3 km et de 5 km (demi-tour)
- Les athlètes du M disposeront ainsi de 5 ravitaillements et les athlètes du L de 10 ravitaillements de course
- Les ravitaillements seront composés de :
  - Liquide : eau plate, eau gazeuse et coca
  - Solide\* : fruits coupés, pâte de fruit, tucs

\*le détail de l'approvisionnement solide est susceptible d'évoluer selon la disponibilité des produits au moment de la commande

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### NATATION

- La natation en mer nécessite de bien s'orienter par rapport aux bouées pour ne pas trop rallonger la distance. Le plan d'eau est généralement un peu agité avec un léger courant. Cette année, la marée et la hauteur d'eau seront idéales au moment des départs
- La 1<sup>ère</sup> bouée est à prendre **main gauche**, toutes les bouées suivantes seront à prendre **main droite** (le corps passe à gauche de la bouée)
- Tout athlète sortant de l'eau afin d'effectuer une partie de la distance réglementaire en courant sur la plage sera bien évidemment immédiatement disqualifié
- Le parcours sera effectué par des jets skis, quelques minutes avant le départ des athlètes, afin que chacun puisse le repérer
- La sécurité sera assurée par de nombreux kayaks et paddles en plus du bateau de sécurité
- L'organisation invite fortement les athlètes à ne pas mettre leur dossard sur la partie natation mais seulement au départ du vélo afin de ne pas détériorer éventuellement le dossard et ne pas être déclassé à cause de cela

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### VÉLO

- C'est un parcours vélo sélectif du fait de l'enchaînement de parties très roulantes de parties casse-pattes avec la succession de 3 courtes bosses à l'aller et au retour !
- Le vent de l'estuaire qui souffle habituellement sur ce parcours 100% bord de mer rendra la tâche plus ardue mais les passages en forêt et la vue magnifique motiveront les athlètes à rallier le parc à vélo dans les temps
- L'enrobé est globalement bon mais restez vigilants dans les descentes et lors de la traversée du bourg de Barzan
- **Le parcours sera entièrement fermé à la circulation mais le tracé traverse des zones bordées de Campings alors restez attentifs aux traversées de piétons lors de vos différents passages**
- L'interdiction de circulation sur le parcours vélo, sera levée après 5h de course maximum. A partir de 14h15 environ, **une moto de l'organisation remontera un à un les coureurs cyclistes du L pour leur annoncer que la route est réouverte à la circulation et qu'ils peuvent regagner le parc mais sous leur propre responsabilité et en respectant le code de la route, les feux et les priorités notamment**
- Conformément au cut à T2, ces athlètes ne seront pas autorisés à partir en course à pied

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### COURSE À PIED

- C'est un tracé que les athlètes royannais connaissent très bien pour y réaliser une grande partie de leurs séances à pied !
- L'aller-retour en direction de Saint-Georges-de-Didonne se compose en grande partie de parties planes sur le front de mer, que ce soit celui de Royan ou celui de Saint Georges, tous les deux refaits à neuf entre 2014 et 2016
- Une fois sur l'esplanade, les athlètes longent la ligne d'arrivée pour arriver sur le promenoir du front de mer (en aller-retour pendant quelques centaines de mètres)
- Vous filez vers le demi-tour à Saint-Georges-de-Didonne en longeant le bord de mer
- Le passage sur la corniche de Vallières (transition entre les deux fronts de mer) sera précédé par un court passage sur le sable puis une montée assez raide sur une rampe de quelques dizaines de mètres
- Pour le reste le tracé est assez roulant et très agréable

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### RAVITAILLEMENT

- Nous renouvelons le dispositif mis en place depuis 4 ans, à savoir que **nous invitons fortement chaque athlète à être autonome et responsable de son ravitaillement solide** sur l'ensemble de la course (excepté le ravitaillement d'arrivée)
- Pour autant, comme indiqué page 14, des postes de ravitaillement solides et liquides seront disponibles en course à pied
- Les bénévoles tendent les bouteilles (en vélo) et les gobelets (en càp) ! **Les athlètes ne doivent pas se servir sur les tables.** Merci par avance d'identifier ce que vous souhaitez prendre sur les ravitos et de **respecter les bénévoles**
- Des zones de propreté seront délimitées afin de respecter le site naturel ainsi que la charte de l'épreuve. **Merci de jeter vos déchets uniquement dans ces zones, sous peine de sanction**
- Une fois la ligne d'arrivée passée, les athlètes pourront s'attaquer au ravitaillement final **sponsorisé par notre partenaire majeur les magasins U Côte de Beauté**

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### SÉCURITÉ ET RETRAIT DES DOSSARDS

- **Vous ne pourrez pas retirer de dossard pour des membres de votre club**
- Lorsque vous viendrez retirer votre dossard sous le grand tivoli, merci de vous munir d'une **pièce d'identité**
- Nous recommandons aux athlètes de **venir retirer leur dossard le vendredi après-midi** plutôt que le samedi matin car 2 triatlons s'enchaîneront en moins d'une heure
- Pour ceux dont le dossier est complet, veuillez repérer la file qui correspond à votre numéro de dossard, affiché sur le site de l'épreuve et sur les listings sur place
- Une file spéciale sera réservée aux équipes en relais. **Il est demandé aux relais de désigner une seule personne par équipe pour venir retirer le dossard et la puce**
- Le retrait des dossards, l'accès au parc à vélo et la zone définie par l'organisation seront strictement réservés aux athlètes, les accompagnants ne seront pas autorisés dans le parc vélo
- Les forces de l'ordre se réservent le droit de faire évacuer des sacs suspects alors soyez vigilants
- Merci de votre compréhension au nom de votre/notre sécurité

## LES NOTES DE L'ORGANISATION

### ANIMATION

- Nous avons la chance de pouvoir compter sur la participation des meilleurs speakers français en Triathlon, présents sur les plus grandes épreuves nationales. Stéphane GARCIA, Fondateur de l'épreuve, animera la course en direct en compagnie d'Olivier BACHET, et de Pierre CESSIO
- La chronométrie sera assurée par Breizhchrono qui proposera le suivi live des temps de passage des athlètes et les résultats seront mis à jour au fil des arrivées

### VILLAGE EXPOSANT

- Nous mettons en place un village exposants pour les athlètes et les spectateurs ouvert le vendredi de 14h à 19h et le samedi toute la journée sur le site principal
- N'hésitez pas à aller à leur rencontre, vous y trouverez l'association Triaaathlon, la Ligue Nouvelle Aquitaine, Lydia, Uriage, ainsi que Strayde
- A noter qu'il vous sera également possible de :
  - Faire les derniers réglages sur votre vélo avec notre partenaire **ROYAN BY CYCLES**
  - Profiter du savoir faire des praticiens réflexologues de **CODEV-FEFLEX** pour optimiser votre récupération sportive avant et après la course

# ROYAN ATLANTIQUE

Tout en 1 clic sur :  
[royanatlantique.fr](http://royanatlantique.fr)

