



GUIDE DU TRIATHLÈTE

13 & 14 SEPTEMBRE 2025



SOMMAIRE

- | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------|
| 4 | PROGRAMME | 18 | JOUR-J DIMANCHE | 35 | RAVITAILLEMENT |
| 5 | SE RENDRE À BOIS-LE-ROI | 21 | NATATION DIMANCHE | 37 | BARRIÈRES HORAIRES |
| 6 | CHECK-LIST | 22 | TRANSITIONS DIMANCHE | 38 | NOS PARTENAIRES |
| 7 | CONTRÔLE AIRE DE TRANSITION | 25 | VÉLO DIMANCHE | 40 | LABEL TRIATHLON DURABLE |
| 8 | JOUR-J : SAMEDI | 31 | COURSE À PIED DIMANCHE | 41 | CHARTRE ECO-TRIATHLETE |
| 11 | PARCOURS SAMEDI | 34 | ZONE DE PÉNALITÉ | 42 | CONSIGNES DE TRI |

ÉDITO

Après une année 2024 marquée par l'énergie et l'émotion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, c'est avec un immense plaisir que nous nous apprêtons à vous recevoir pour la 10e édition de Bois-le-Roi.

Comme chaque année, la ligue Ile de France de triathlon a organisé cette course avec l'ambition d'un événement sportif de qualité, convivial, familial et ouvert à tous.

Nous sommes fiers de toute l'énergie de nos bénévoles qui travaillent depuis des mois pour vous accueillir dans de bonnes conditions le 13 et 14 septembre 2025. Nous nous retrouverons autour des valeurs du sport mais aussi de la préservation de l'environnement en profitant des attraits des espaces naturels du site de course et de la quiétude de la campagne seine-et-marnaise.

Nous espérons que vous profiterez au maximum de cette expérience rendue possible grâce au soutien de nos partenaires institutionnels et privés, et nous avons déjà hâte de vous retrouver, l'année prochaine.

*Thierry Sammut -
Président de la Ligue Ile-de-France de Triathlon*



PROGRAMME

Les courses	Retrait de dossards	Fermeture parc à vélo	Départ	Réouverture parc à vélo	Podium
Samedi 30 Août 2025					
TriaCross Jeunes (2017 à 2019)	9h à 13h30 - 14h00 à 17h00 (courses de dimanche)	14h15	14h30	après la course	15h15
TriaCross Jeunes (2016 ou 2015)		14h30	14h45	après la course	15h15
XS - Jeunes et adultes à partir de 2014		14h45	15h00	à la fin du vélo	17h
S - Jeunes et adultes à partir de 2009		15h30	15h45	à la fin du vélo	17h
Dimanche 31 Août 2025					
TriaLong	7h00 à 8h30	9h	9h30	13h30	15h15
TriaCourt		9h45	10h15	14h00	12h30

SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

 Rue de Tournezy, 77590 Bois-le-Roi / 48.481805, 2.747072



En transport en commun

- Arrêt le plus proche : gare de Bois-le-Roi desservie par la ligne transilien.
- Retrouve [les horaires](#) et le [plan de la ligne](#).
- Une fois à l'arrêt Gare de Bois-le-Roi, tu as environ 10 minutes de vélo en suivant les flèches UCPA afin de te rendre à l'île de loisirs.



En voiture

- La base est accessible par la route départemental D116 via Fontaine le Port.



L'accès à la base de loisirs par l'ouest en venant de la ville de Bois-le-Roi est fermé aux véhicules des triathlètes.

Tu peux saisir golf UCPA à Bois-le-Roi dans ton GPS, puis suivre les panneaux "parking Trialong".



Nouveauté – Navettes

Cette année il y aura la possibilité des navettes pour amener vos proches de la gare de Bois-le-Roi jusqu'au site du triathlon.

- Avec 4 rotations le matin :

Horaire au départ de la gare : **7h, 7h30, 8h, 8h30**

- Avec 4 rotations l'après-midi :

Horaire au départ du site de course : **14h30, 15h, 15h30, 16h**

Attention ce service est réservé aux accompagnants et aux bénévoles, il ne permettra pas de transporter des vélos.

CHECK-LIST

NATATION



Bonnet de natation
(non fourni)



Lunettes de
natation



Combinaison
néoprène



Trifonction ou
maillot de bain



Crème
anti-frottement



Serviette

CYCLISME



Vélo*



Ceinture porte dossard



Chaussures de vélo
ou baskets



Matériel de réparation



Bidons (2 pour le L)



Casque de vélo



Gants



Petites collations
(bars, gels)



Bouchons de cintre

***VTT obligatoire le
samedi**

COURSE À PIED



Chaussures
de running



Lunettes de
soleil



Talc



Chaussettes



Ceinture porte
dossard



Gobelet ou flasques



Casquette

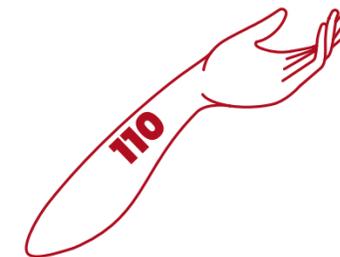
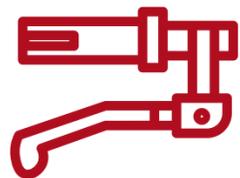


**Pas de gobelets remis aux
ravitaillements.**

CONTROLE À L'ENTRÉE DE L'AIRE DE TRANSITION

Avant d'accéder à l'aire de transition, les arbitres procéderont à des **contrôles du matériel** des participants. Voici les éléments qui devront impérativement être validés pour entrer :

- **Dossard** : Le dossard doit être attaché à trois points de manière visible.
- **Marquage** : Le numéro du participant doit être marqué sur l'avant-bras gauche ou une autre partie visible du corps.
- **Casque** : Le casque doit être correctement ajusté et la jugulaire attachée.
- **Vélo** : Le vélo doit répondre aux critères suivants :
 - Identification du vélo (numéro ou marquage spécifique).
 - Présence d'un système de freinage fonctionnel sur chaque roue.
 - Présence des bouchons de cintre sur le guidon.



SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025

JOUR DE LA COURSE

- Consulte la météo et prévois une tenue adaptée.
- Dépose ton vélo dans le parc de transition.
- N'oublie pas ton gobelet pour les ravitaillements, nous n'en distribuons pas !
- Afin de ne rien oublier, pense à consulter notre **checklist matériel**.
- La puce de chronométrage doit être attachée à la **cheville gauche pendant toute l'épreuve**.

RETRAIT DES DOSSARDS

DISTRIBUTION DES DOSSARDS :

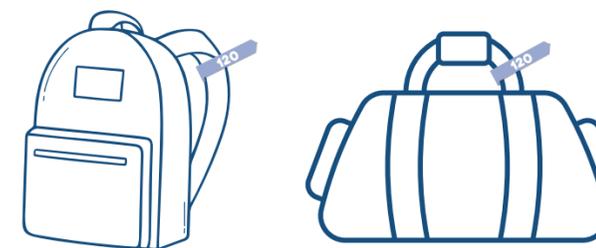
- Le **MERCREDI 10/09** et le **jeudi 11/09** de **9h30 à 16h30** dans les bureaux de la Ligue Ile-de-France de Triathlon au 2 place Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux.
- Le **SAMEDI 13/09** de **9h à 13h30**
- Une puce de chronométrage, 1 dossard ainsi que plusieurs étiquettes à coller (consigne et tige de selle) te seront remis.

COMBINAISON LOUÉE :

- À récupérer sur le stand accueil

CONSIGNES - BAGAGES

- Tu as la possibilité de déposer tes affaires personnelles dans une consigne (taille maximum bagage cabine, 1 sac par triathlète).
- **Important** : coller l'étiquette sur elle même autour d'une poignée ou d'une lanière.



NOS CONSEILS D'EXPERT

- N'oublie pas de coller l'étiquette sur ton bagage avant de le déposer en consigne !
- Aucun effet matériel (hors matériel de course) ne devra rester dans la zone de transition.
- Nous te conseillons de ne laisser aucun objet de valeur dans ton sac.

PROCÉDURE DE DÉPART



TRIAACROSS JEUNES (2017 À 2019)

- **Départ : 14h30**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 14h15 pour un briefing général avant la course.

TRIAACROSS JEUNES (2016 OU 2015)

- **Départ : 14h45**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 14h30 pour un briefing général avant la course.

PROCÉDURE DE DÉPART



XS - JEUNES ET ADULTES À PARTIR DE 2014

- **Départ : 15h00**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 14h45 pour un briefing général avant la course.

S - JEUNES ET ADULTES À PARTIR DE 2009

- **Départ : 15h45**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 15h30 pour un briefing général avant la course.



PARCOURS SAMEDI

COURSE 1 : TRIACROSS JEUNES (2017 À 2019)



LEGENDE

 Départ

 Arrivée

 Boucle VTT de 1000m

 Boucle CAP de 500m

 Grand Parc à vélo

 Petit Parc à vélo

 Natation 50m

 Passerelle
(descendre du vélo)

COURSE 2 : TRIACROSS JEUNES (2016 OU 2015)



LEGENDE

-  Transition
-  Arrivée
-  Grand Parc à vélo
-  Petit Parc à vélo
-  Natation 100m
-  Passerelle
(descendre du vélo)
-  Boucle VTT de 2x1000m
-  Boucle CAP de 2x500m

PARCOURS NATATION XS ET S

Format	Distance	Heure de départ	Barrière horaire
XS	250 m	15h00	15h15
S	500 m	15h45	16h05

OBLIGATOIRE



Bonnet de natation*



Trifonction ou maillot de bain

***Le bonnet de natation n'est pas fourni !!!**

CONSEILLÉ



Lunettes de natation

INTERDIT



Palmes



Plaquettes



Tuba



Flotteur

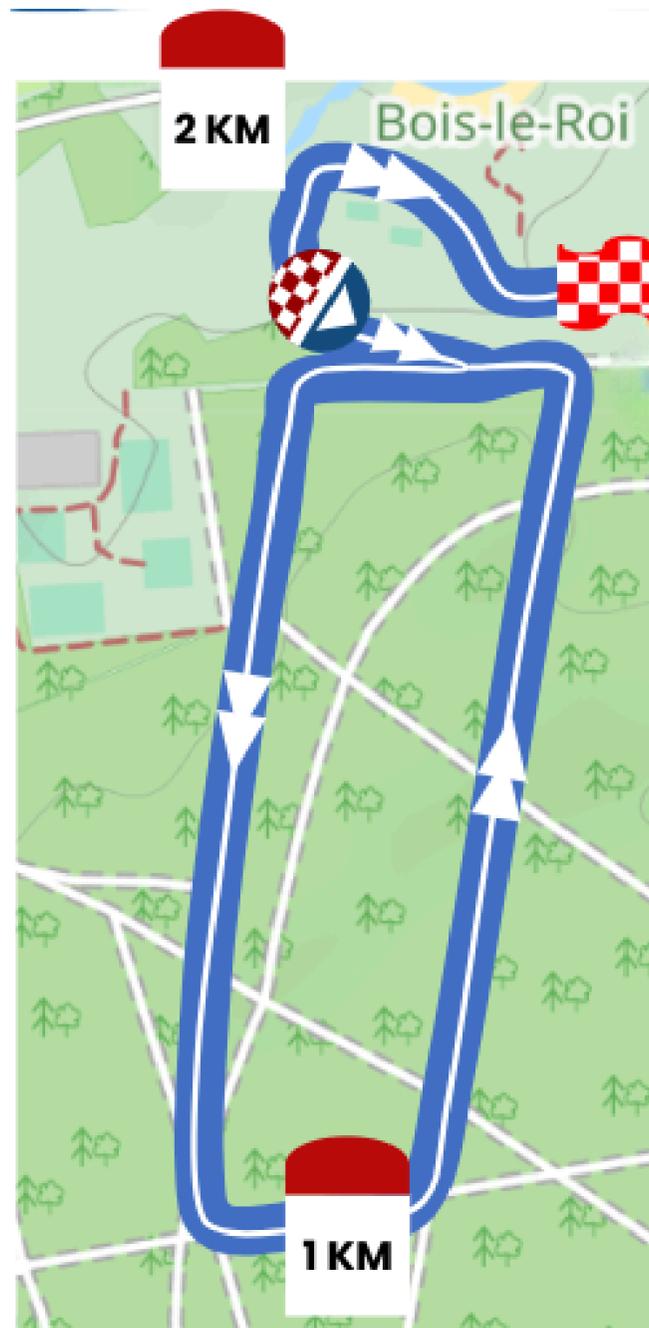
NOS CONSEILS D'EXPERT

- Viens sur la plage 15 minutes avant le départ tant attendu.
- Selon ton niveau de natation, choisis stratégiquement ta place de départ. Généralement, les meilleurs nageurs se positionnent à l'avant et les moins expérimentés se positionnent sur les côtés à l'arrière.
- Échauffe-toi dans l'eau et/ou hors de l'eau avant le départ.



La température de l'eau sera communiquée 1 heure avant le départ.

PARCOURS CAP XS ET S



LEGENDE



Départ



Boucle XS -> 2200m = 1 tour



Boucle S -> 4000m = 2 tours



Arrivée

[Trace GPX](#)

DIMANCHE



DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025

JOUR DE LA COURSE

- Consulte la météo et prévois une tenue adaptée.
- Dépose ton vélo dans le parc de transition.
- N'oublie pas ton gobelet pour les ravitaillements, nous n'en distribuons pas !
- Afin de ne rien oublier, pense à consulter notre **checklist matériel**.
- La puce de chronométrage doit être attachée à la **cheville gauche pendant toute l'épreuve**.

RETRAIT DES DOSSARDS

DISTRIBUTION DES DOSSARDS :

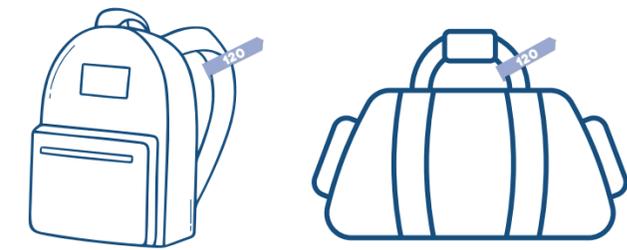
- Le **MERCREDI 10/09** et le **jeudi 11/09** de **9h30 à 16h30** dans les bureaux de la Ligue Ile-de-France de Triathlon au 2 place Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux.
- Le **SAMEDI 13/09** de **14h00 à 17h00** et le **DIMANCHE 14/09** de **7h00 à 8h30** pour le L et jusqu'à 9h00 pour le M sur l'Île de loisirs de Bois-le-Roi au village triathlon.
- Une puce de chronométrage, 1 dossard ainsi que plusieurs étiquettes à coller (consigne et tige de selle) te seront remis.

COMBINAISON LOUÉE :

- À récupérer sur le stand **accueil**

CONSIGNES - BAGAGES

- Tu as la possibilité de déposer tes affaires personnelles dans une consigne. (Taille maximum bagage cabine, 1 sac par triathlète).
- **Important** : coller l'étiquette sur elle même autour d'une poignée ou d'une lanière.



NOS CONSEILS D'EXPERT

- N'oublie pas de coller l'étiquette sur ton bagage avant de le déposer en consigne !
- Aucun effet matériel (hors matériel de course) ne devra rester dans la zone de transition.
- Nous te conseillons de ne laisser aucun objet de valeur dans ton sac.

PROCÉDURE DE DÉPART

TRIALONG

Départ : 9h30

- Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 9h15 pour un briefing général avant la course.
- Le départ est donné en mass-start, c'est-à-dire, tous les concurrents prennent le départ en même temps au signal du starter (en cas de faux départ, les concurrents seront rappelés par un coup de sifflet des arbitres).
- Dans la mesure du possible, les meilleurs nageurs se placent devant et au milieu, tandis que les nageurs moins expérimentés prennent place à l'arrière du peloton et sur les côtés.

TRIA COURT

Départ : 10h15

- Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 10h00 pour un briefing général avant la course.
- Le départ est donné en rolling-start. Toutes les 10sec, 6 concurrents s'élancent (exception pour le sas préférentiel), le chronomètre se déclenche au passage du triathlète sur la ligne de départ.
- Un sas préférentiel sur critère de performance est disponible. Le sas préférentiel prend le départ en premier en une seule vague d'une petite centaine de concurrents.

PARCOURS NATATION



PARCOURS NATATION

Format	Distance	Heure de départ	Barrière horaire
TriaLong	1 900 m	9h30 - Mass start	10h40
TriaCourt	900 m	10h15 - Rolling start	11h15

OBLIGATOIRE



Bonnet de natation*



Trifonction ou maillot de bain



Lunettes de natation



Crème solaire et anti-frottement



Combinaison néoprène (< 24,5°C)

***Le bonnet de natation n'est pas fourni !!!**

CONSEILLÉ

INTERDIT



Palmes



Plaquettes



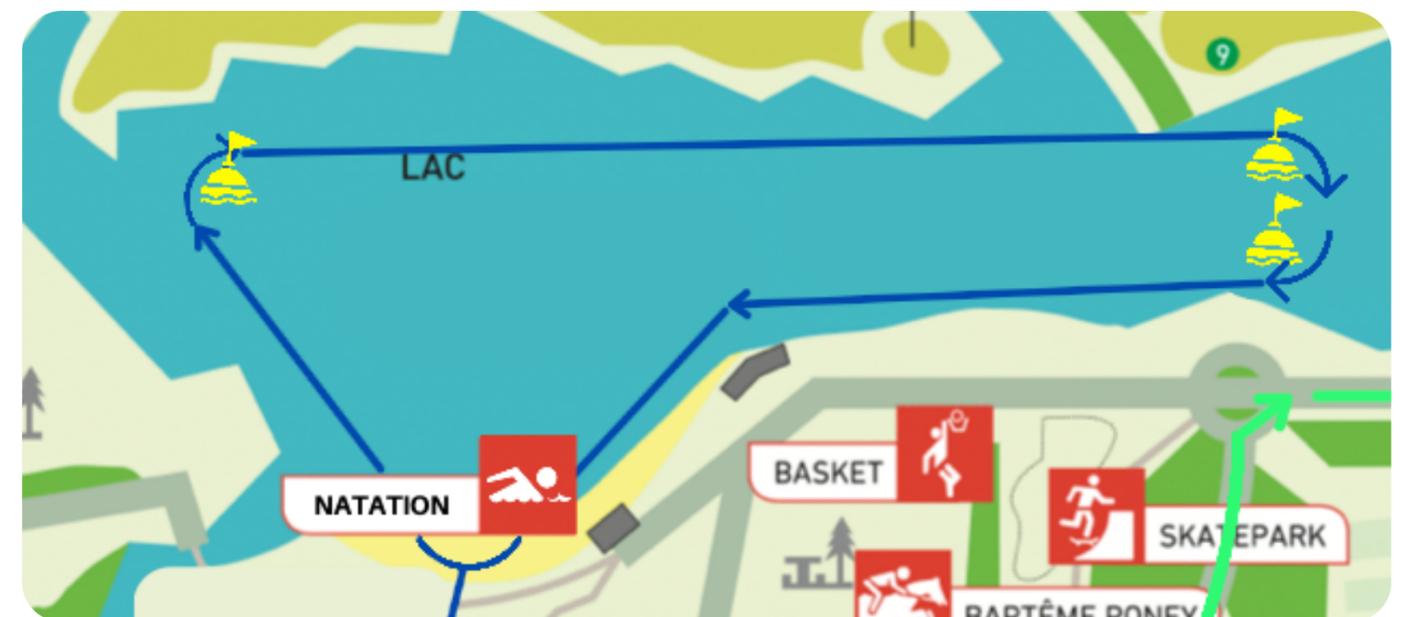
Tuba



Flotteur

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Viens sur la plage 15 minutes avant le départ tant attendu.
- Selon ton niveau de natation, choisis stratégiquement ta place de départ. Généralement, les meilleurs nageurs se positionnent à l'avant et les moins expérimentés se positionnent sur les côtés à l'arrière.
- Échauffe-toi dans l'eau et/ou hors de l'eau avant le départ. (Pas d'échauffement dans l'eau pour le M)

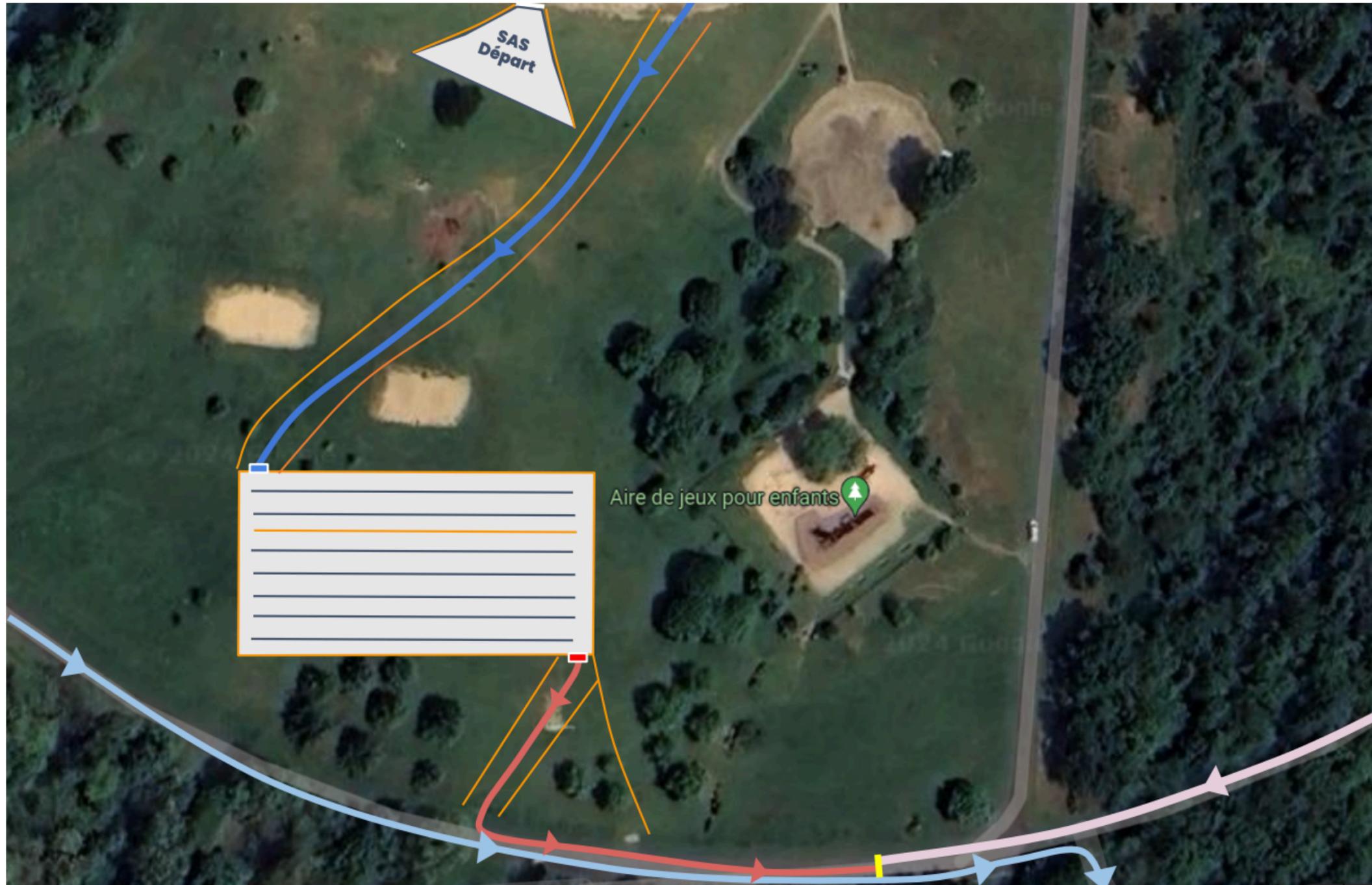


La température de l'eau sera communiquée 1 heure avant le départ.

TRANSITIONS



TRANSITION 1



LEGENDE

-  Retour vélo
-  Parcours cap
-  Sortie natation
-  Début vélo
-  Ligne montée et descente vélo
-  Parc à vélo

TRANSITION 2



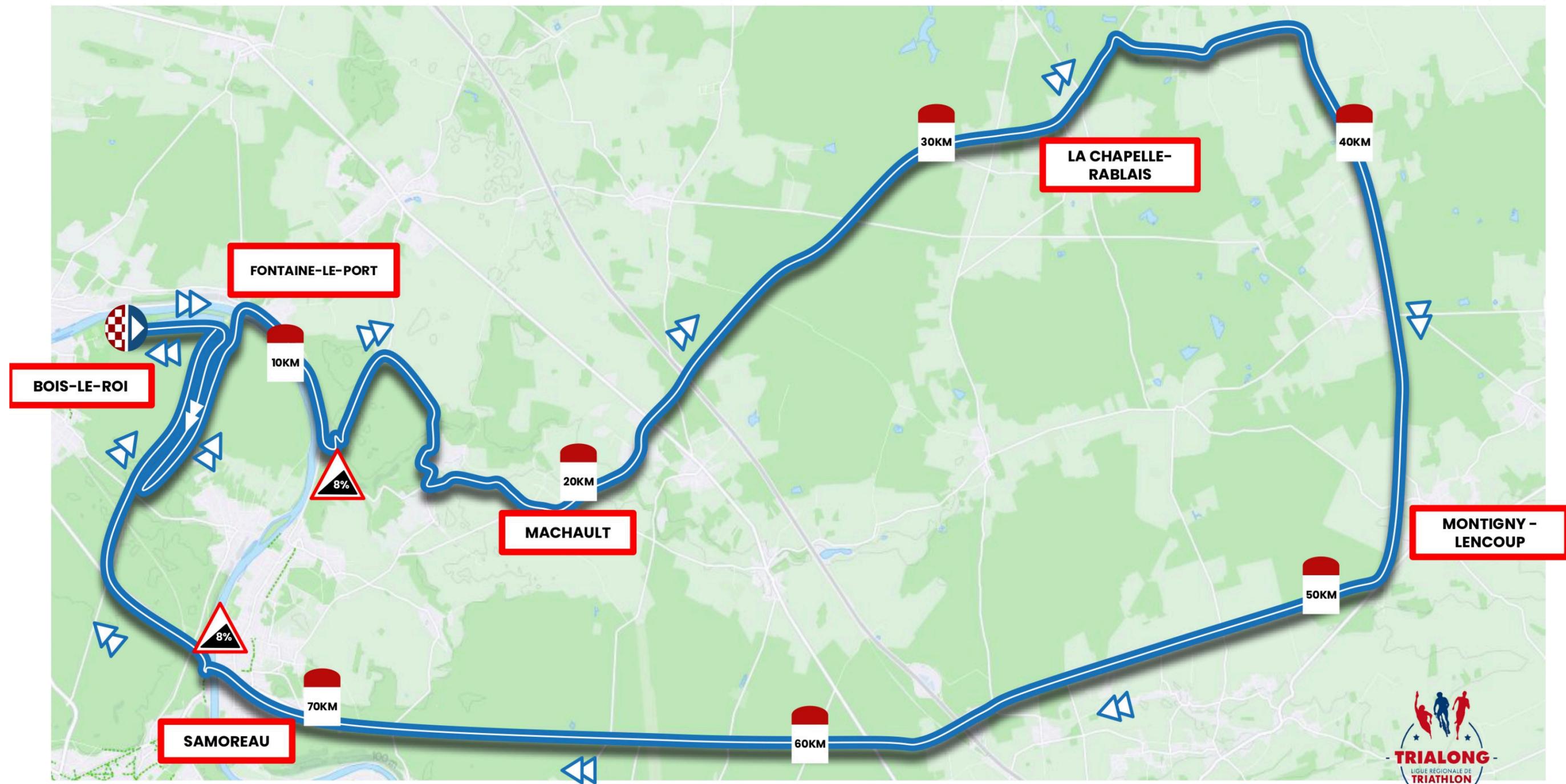
LEGENDE

-  Retour vélo
-  Parcours cap
-  Début T2
-  Fin T2
-  Arrivée finale
-  Ligne montée et descente vélo
-  Parc à vélo



PARCOURS VÉLO

PARCOURS VÉLO L



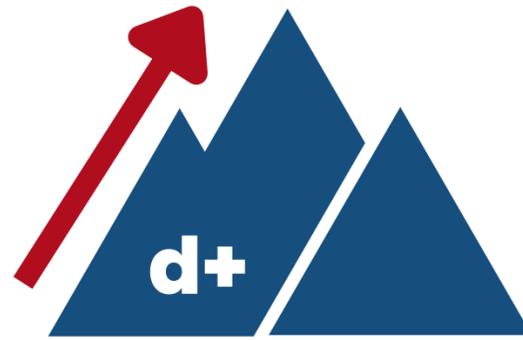
[Trace GPX](#)



CARACTÉRISTIQUES PARCOURS L



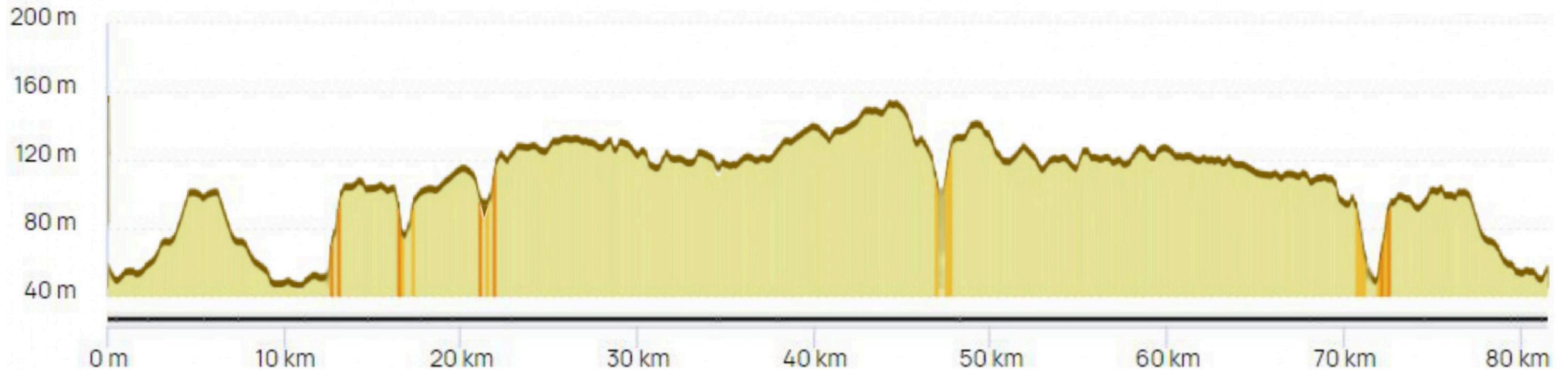
82 km



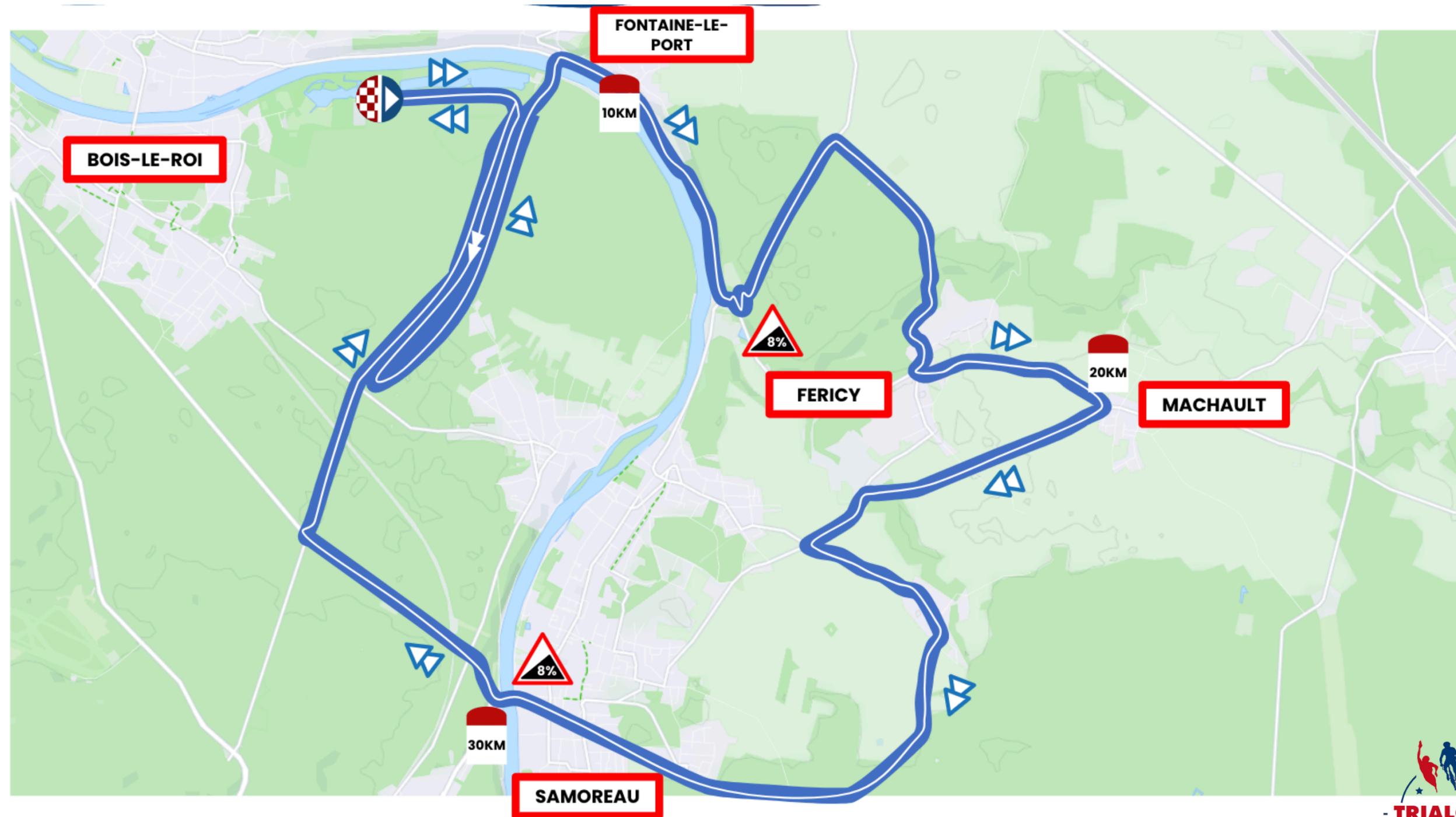
600 m



Pente maximale



PARCOURS VÉLO M



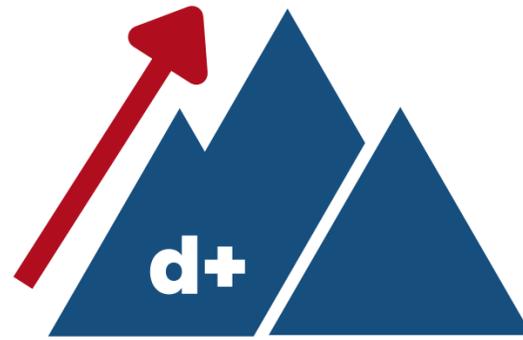
[Trace GPX](#)



CARACTÉRISTIQUES PARCOURS M



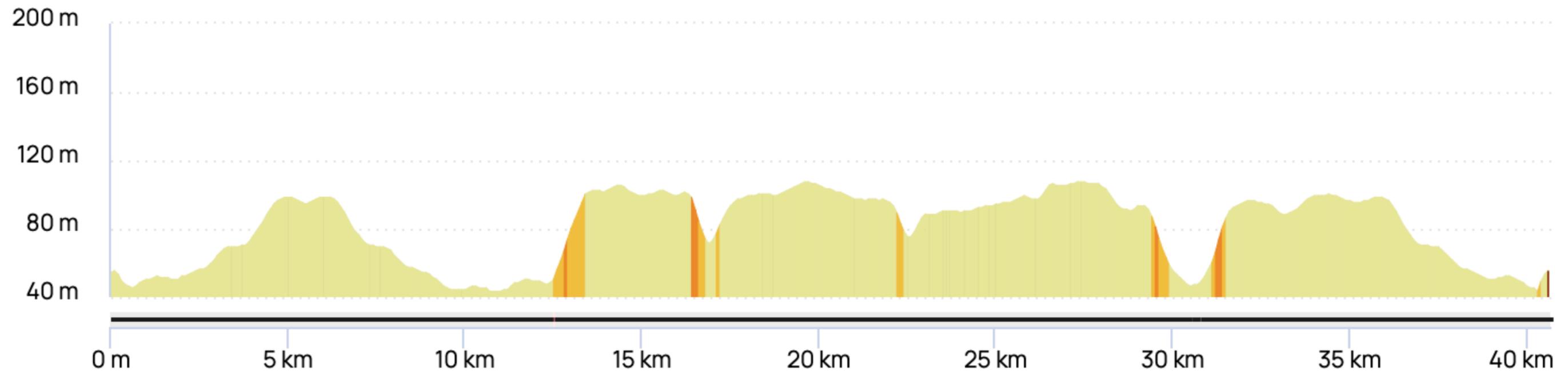
36 km



290 m



Pente maximale



PARCOURS VÉLO

Le parcours vélo 2025 vous emmènera sur les routes rurales de Seine-et-Marne. Le parcours reste ouvert à la circulation, donc le Code de la route reste en vigueur.

- TriaCourt : 36 km.
- TriaLong : 82 km.

PAS D'ASPIRATION-ABRIS (Drafting) :

- 12 m d'écart entre les triathlètes sur TriaLong
- 7 m d'écart entre les triathlètes sur TriaCourt



INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LE PARCOURS SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Prévoir du ravitaillement. Tu peux le scotcher sur le vélo pour la course (gels, barres...)
- Il est impératif de commencer la course avec des bidons remplis.
- Pense à t'hydrater très régulièrement.
- Prends le matériel nécessaire à une réparation en cas de crevaison ou autre.
- **ATTENTION, aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours vélo**

OBLIGATOIRE



Vélo



Casque de vélo



Chaussures de vélo ou baskets



Bidons

CONSEILLÉ



Chaussettes



Ceinture porte dossard (3 points d'attache)



Petites collations (bars, gels)



Matériel de réparation crevaison



Gants



Trifonction

INTERDIT



Musique et écouteurs



Utilisation du Téléphone



Assistance électronique



Vélo sans système de freinage

A photograph of three runners on a dirt path in a forest. The runner in the foreground is wearing a black athletic vest with a white logo and the text 'SWIM BIKE RUN' on the back. The runner in the middle is wearing a white t-shirt with a blue and red logo. The runner in the background is wearing a blue and green athletic top. The text 'PARCOURS COURSE À PIED' is overlaid in large red letters across the center of the image.

PARCOURS COURSE À PIED

PARCOURS COURSE À PIED

DISTANCES :

TRIA COURT - 10KM (1 TOUR)

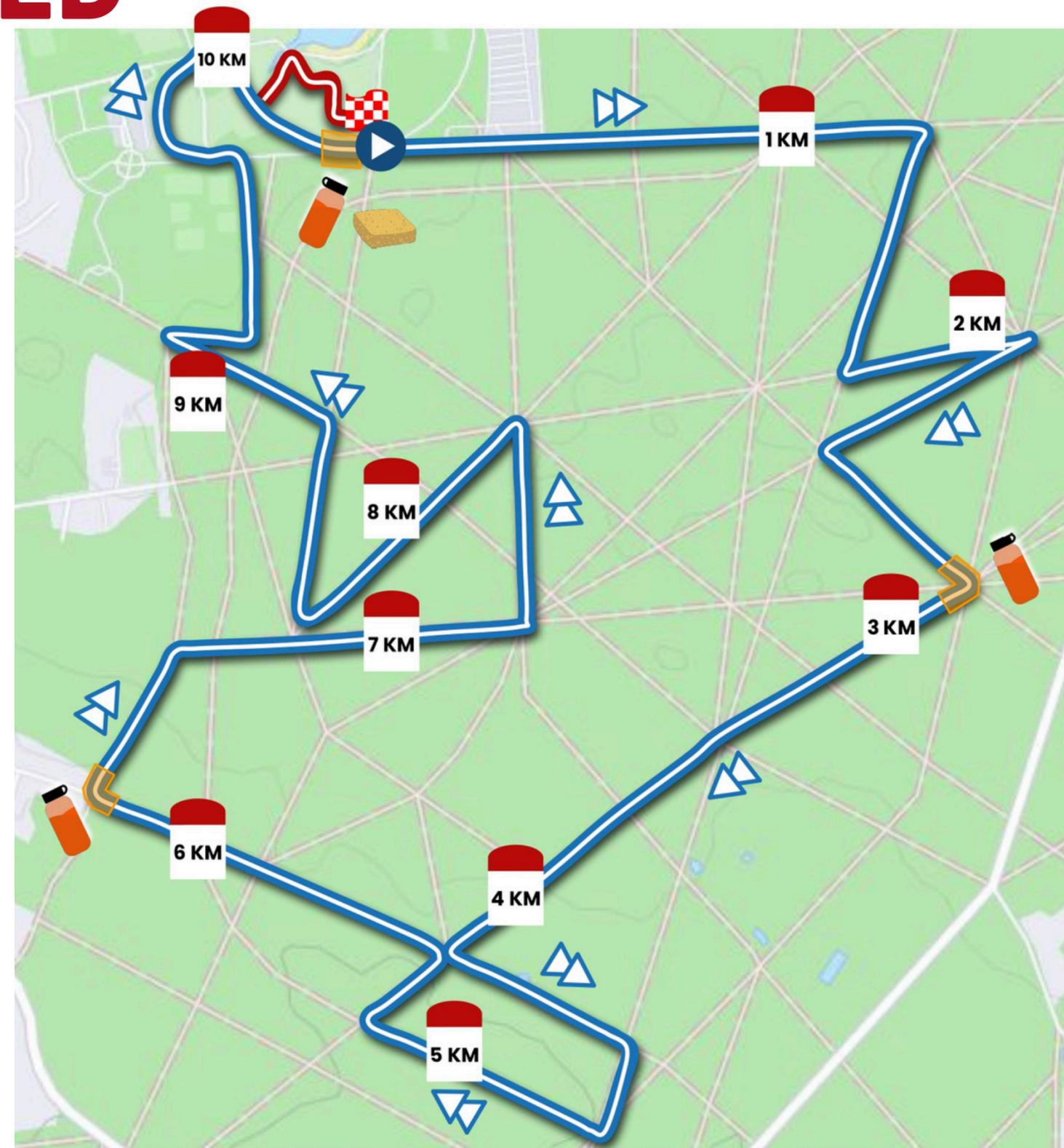
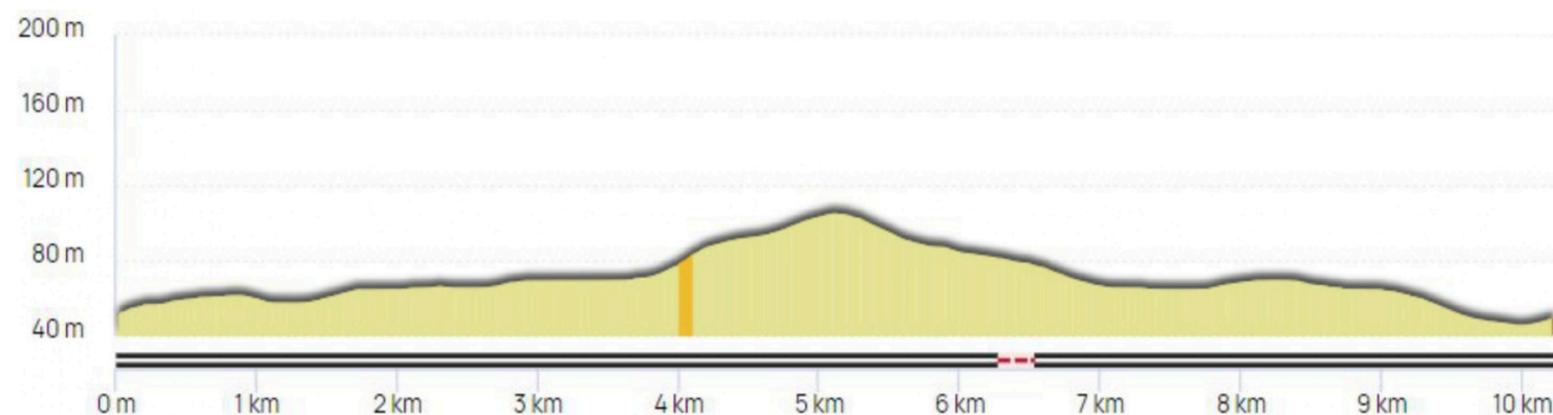
TRIALONG - 20KM (2 TOURS)



DÉNIVELÉ :

TRIA COURT - 65M

TRIALONG - 130M



PARCOURS COURSE À PIED

- Plonge en plein cœur de la nature, dans la forêt de Fontainebleau pour un parcours ombragé.
- Au programme, 1 tour pour le TriaCourt et 2 tours pour le TriaLong avant de rejoindre la ligne d'arrivée.
- 3 ravitaillements en eau sont répartis sur le parcours, n'oublie pas tes flasques ou ton gobelet qui n'est pas fourni !



INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LE PARCOURS SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Prévoir du ravitaillement (gels, barres...).
- Pense à t'hydrater aux points de ravitaillement
- En cas de fortes chaleurs, pense à te couvrir la tête et à t'arroser aux ravitaillements.

OBLIGATOIRE



Chaussures de running



Ceinture porte dossard (3 points d'attache)



Gobelet ou flasques

CONSEILLÉ



Chaussettes



Lunette de soleil



Casquette



Trifonction



Petites collations (bars, gels)

INTERDIT



Musique et écouteurs



Utilisation du téléphone

ZONE DE PÉNALITÉ

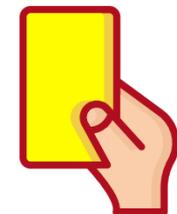
La zone de pénalité sera placée à l'entrée du parc à vélo. Toute pénalité (carton bleu pour non-respect des distances de drafting, aspiration-abri) devra être faite avant d'effectuer la course à pied. La pénalité doit être effectuée sous peine de disqualification.

La gestion de la sanction est de votre responsabilité.

Sanction non effectuée = **disqualification**

RAPPEL DES CARTONS:

JAUNE - AVERTISSEMENT



BLEU - 5 MINUTES (TRIALONG)

BLEU - 2 MINUTES (TRIA COURT)



ROUGE - DISQUALIFICATION



Pour en savoir plus, voici la réglementation sportive 2025

RAVITAILLEMENTS



RAVITAILLEMENT

TRIA COURT

T1 : SORTIE DE L'EAU



T2 : SORTIE DU PARC A VELO



COURSE À PIED AU 3 KM



COURSE À PIED AU 6.5 KM



RAVITAILLEMENT FINAL



TRIALONG

T1 : SORTIE DE L'EAU



T2 : SORTIE DU PARC A VELO



COURSE À PIED AU 3 KM & 13 KM



COURSE À PIED AU 6.5 KM & 16,5KM



RAVITAILLEMENT FINAL



PAS DE RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS VÉLO



RAVITAILLEMENT LIQUIDE



RAVITAILLEMENT SOLIDE

BARRIÈRES HORAIRES

C'est le temps maximum pour faire l'une des disciplines.

- Il permet d'avoir une meilleure organisation et une meilleure sécurité sur les parcours.
- Le triathlète se retrouvera hors course en cas de non-respect de cette barrière horaire.

TRIA COURT

Natation : 1h00

Vélo : 2h15

Temps limite global : 6h15

TRIA LONG

Natation : 1h10

Vélo : 3h50

Temps limite global : 7h00

NOS PARTENAIRES





LABEL FFTRI



LABEL CNO SF





LABEL TRIATHLON DURABLE



Mis en place en 2010, le label Triathlon Durable a pour but d'identifier les organisations qui s'inscrivent dans la démarche Développement Durable et mettent en œuvre des actions de terrains concrètes.

Le label s'articule autour des 4 piliers du Développement Durable :

Gouvernance, Social, Économie, Environnement. Dans le cadre de son événement, TriaLong & TriaCourt, la Ligue Île-de-France de Triathlon s'engage sur les critères suivants :



GOVERNANCE

- Nous te demandons de bien vouloir respecter la charte Développement Durable dédiée à l'organisation de ma manifestation
- Nous sensibilisons nos bénévoles sur nos valeurs RSO



SOCIAL

- Nous ouvrons notre épreuve à un public handicapé et de tous âges
- Nous favorisons la mixité via une communication spécifique



ÉCONOMIE

- Nous utilisons des équipements "lourds" mutualisés avec les clubs (parc à vélo, arches, podium, sonorisation, pontons, tentes, bateaux...)
- Nous travaillons avec des producteurs locaux pour les paniers récompenses locavores de moins de 30 km du site
- Nous tissons des partenariats forts avec des entreprises engagées en faveur du développement durable.

ENVIRONNEMENT

- Nous utiliserons uniquement des contenants Développement Durable après avoir pris le soin de nous assurer de leur traitement post collecte (rampe à eau, gobelets réutilisables, gobelets en carton ou biodégradables ou des contenants consignés,...).
- Nous ne mettrons pas à disposition de gobelets jetables ni de bouteilles d'eau en plastique ni de bonnets de natation
- Nous mettrons en place une signalétique adaptée et claire autour des « Zones de propreté ».
- Nous mettrons en place un tri sélectif des déchets en partenariat avec les autorités locales.
- Nous mettrons en place des navettes entre la gare et le site de course pour les accompagnants et bénévoles.



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

ARTICLE 1 : RESPECT DU MILIEU NATUREL

- Je respecte le milieu naturel et les villages traversés en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés pour certains d'entre eux.
- Je ne jette aucun déchet dans le milieu naturel

*En cas de non-respect des consignes et des zones de course, le comité d'organisation se réserve le droit de disqualifier un participant

ARTICLE 2 : COHÉSION SOCIALE ET SOLIDARITE

- J'échange et je respecte les autres concurrents, les bénévoles de l'organisation et d'une manière générale les autres personnes croisées durant l'épreuve.
- Je participe aux efforts effectués par l'organisation pour intégrer l'événement dans une démarche de développement durable. J'agis de manière écoresponsable.

CHARTRE ECO-TRIATHLETE

ARTICLE 3: GESTION DES DECHETS

- Je réduis mes déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour mes repas, pique-nique et autre nutrition de compétition. J'utilise mon bonnet pour la natation
- Je trie mes déchets en utilisant les dispositifs mis en place par l'organisation, sur les ravitaillements et les zones de départ et d'arrivée. Je facilite ainsi le travail des bénévoles. Selon le cas, j'emporte avec moi certains de mes déchets afin de leur réserver un tri adéquat en autre lieu.



ARTICLE 4 : LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

- Je privilégie le covoiturage, les transports en commun et les voies ferroviaires pour me rendre sur l'événement. Sur le site de l'épreuve, j'utilise mon vélo pour me rendre au village départ.
- Animation par la MAIF du stand Sport Planète au sein du village course.

ARTICLE 5 : COMPORTEMENT SPORTIF

- J'adopte un comportement fair-play, responsable et durable
- Je n'absorbe aucune substance interdite susceptible de modifier partiellement mes capacités physiques ou mentales durant l'épreuve



CONSIGNES DE TRI ET DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



TRI DES DÉCHETS

- Tu trouveras sur les zones de ravitaillements des zones de tri. Respectez-les au mieux. Nous sommes dans un espace Natura 2000 à protéger !
- Pas de gobelet jetable, prévois des eco-cup souples qui te serviront sur les ravitaillements cap.

CONSEILS

- Privilégie les transports en commun ou les mobilités douces comme le vélo.
- Favorise le co-voiturage pour te rendre sur l'événement.

À BIENTÔT !

contact@idftriathlon.com

