



GUIDE DU TRIATHLÈTE

12 & 13 SEPTEMBRE 2026



SOMMAIRE

4	PROGRAMME	19	JOUR-J DIMANCHE	40	RAVITAILLEMENT
5	SE RENDRE À BOIS-LE-ROI	22	NATATION DIMANCHE	42	BARRIÈRES HORAIRES
7	CHECK-LIST	24	TRANSITIONS DIMANCHE	43	NOS PARTENAIRES
8	CONTRÔLE AIRE DE TRANSITION	27	VÉLO DIMANCHE	44	LABEL TRIATHLON DURABLE
9	JOUR-J : SAMEDI	35	COURSE À PIED DIMANCHE	46	CHARTRE ECO-TRIATHLETE
12	PARCOURS SAMEDI	39	ZONE DE PÉNALITÉ	47	CONSIGNES DE TRI

ÉDITO

C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons pour cette onzième édition du Triathlon de Bois-le-Roi, au cœur d'un cadre naturel exceptionnel, entre la majestueuse forêt de Fontainebleau et la base de loisirs de Bois-le-Roi. Année après année, cette épreuve s'est inscrite dans le paysage sportif francilien. Elle doit beaucoup à la qualité de son environnement, mais aussi à l'engagement de toutes celles et ceux qui contribuent, depuis plusieurs mois, à sa préparation et à sa réussite.

Je souhaite tout particulièrement remercier les équipes de la ligue, les salariés et l'ensemble des élus qui œuvrent avec sérieux, passion et détermination à l'organisation de cette manifestation. Leur travail, souvent engagé bien en amont du jour de la course, permet à chacun de vivre pleinement cette belle fête du triathlon.

Cette réussite est également collective. Nous adressons nos sincères remerciements aux communes traversées, à la Base de loisirs de Bois-le-Roi, au Département, à la Région, ainsi qu'à l'ensemble de nos partenaires, pour leur confiance, leur soutien et leur fidélité. Leur engagement à nos côtés est essentiel pour faire vivre et grandir cette épreuve.

Enfin, un grand merci à tous les triathlètes qui ont choisi de nous rejoindre pour cette onzième édition. Votre présence, votre enthousiasme et votre envie de pratiquer pleinement votre sport donnent tout son sens à notre engagement. C'est une véritable marque de confiance et une belle amitié sportive que vous nous témoignez en venant participer aux différentes épreuves.

À toutes et à tous, bénévoles, organisateurs, partenaires, collectivités et participants, merci de faire du Triathlon de Bois-le-Roi un rendez-vous sportif, humain et convivial.

Je vous souhaite une très belle compétition, beaucoup de plaisir sur les parcours et, surtout, de profiter pleinement de ce cadre exceptionnel que nous avons la chance de partager.

Bienvenue à Bois-le-Roi et excellente onzième édition à toutes et à tous !

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



PROGRAMME

Les courses	Retrait de dossards	Horaires du parc à vélo	Départ	Réouverture parc à vélo	Podium
Samedi 12 septembre 2026					
TriaCross Poussins (2017 à 2020)	Course du samedi 10h à 15h (jusqu'à 1h avant le début de la course) Courses du dimanche 10h00 à 17h00	13h-13h30	14h00	après la course	15h15
TriaCross Pupilles (2015 ou 2016)		13h-14h05	14h20	après la course	15h15
XXS – Jeunes et adultes (à partir de 2014)		13h30-14h45	15h00	à la fin du vélo	17h
S – Jeunes et adultes (à partir de 2010)		13h30-15h30	15h45	à la fin du vélo	17h
Dimanche 13 septembre 2026					
TriaCourt	6h15 à 7h30	6h30-8h	8h30	12h30	11h30
TriaLong	6h15 à 8h30	6h30-9h	9h30	13h30	15h

SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

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

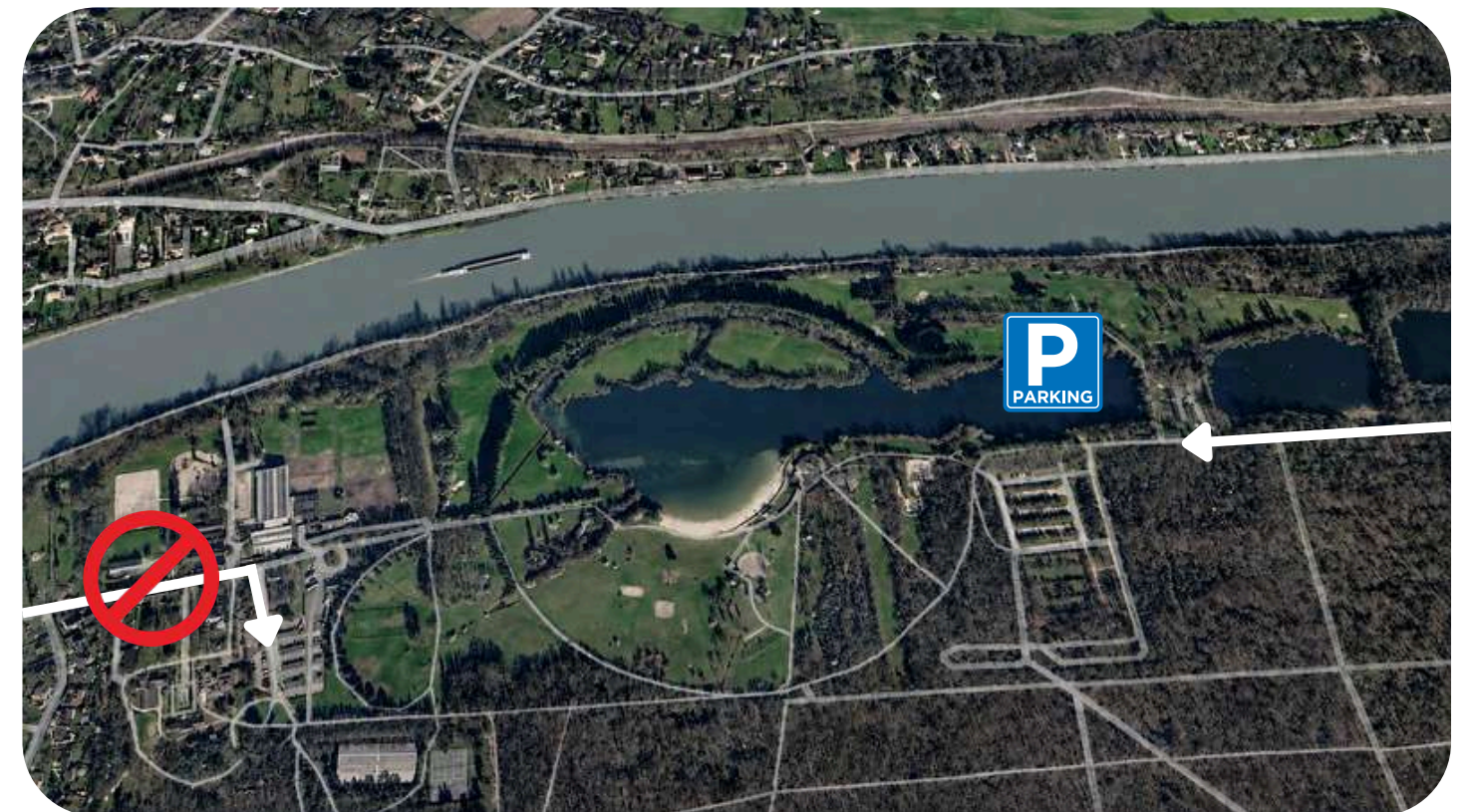
🚗 En voiture

- 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".



Accès à la base et stationnement via la route de l'hermitage

SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

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



Accès en transport en commun



**Travaux à la gare de Bois-le-Roi,
l'arrêt n'est pas desservi !**

- Arrêt le plus proche : gare de Melun desservie par le Transilien R et le RER D.
- Retrouve [les horaires](#) et le [plan de la ligne](#).
- Une fois à l'arrêt Gare de Melun, tu as des bus de remplacement ou bien environ 40 minutes de vélo en suivant la D116. Pense à venir avec de l'éclairage pour voir et être visible.



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



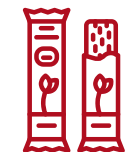
Bidons (2 pour le L)



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

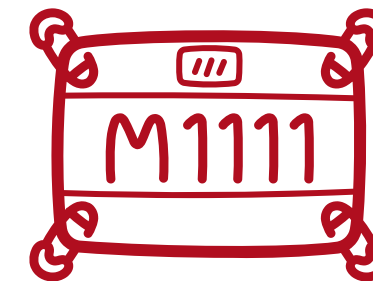
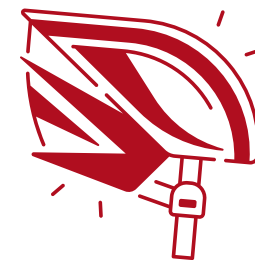
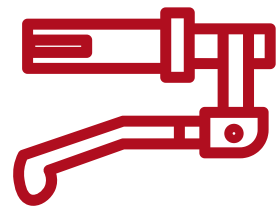


**Pas de gobelets remis aux
ravitaillements.**

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 de manière visible avec trois points.
- **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 12 SEPTEMBRE 2026

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 :

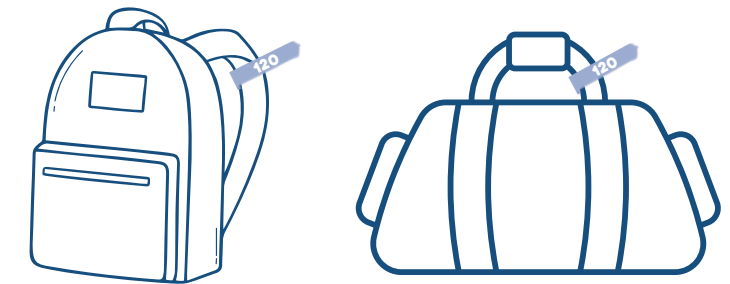
- Le **MARDI 08/09** et le **MERCREDI 09/09** de **9h30 à 18h** dans les bureaux de la Ligue Ile-de-France de Triathlon au 2 place Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux.
- Le **SAMEDI 12/09 de 10h à 15h**
- Une puce de chronométrage, 1 dossard ainsi que plusieurs étiquettes à coller (consigne et tige de selle) te seront remis.

COMBINAISON LOUÉE :

- À récupérer sur le stand accueil ou lors de votre retrait du dossard à la ligue.

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

- Afin de gagner du temps pour le récupérer, n'hésite pas à mettre un signe distinctif sur ton sac !
- 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.

PROCÉDURE DE DÉPART

TRIAACROSS POUSSINS (2017 À 2020)

- **Départ : 14h**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 13h45 pour un briefing général avant la course.

TRIAACROSS PUPILLES (2016 OU 2015)

- **Départ : 14h20**

Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 13h45 pour un briefing général avant la course.

PROCÉDURE DE DÉPART

**XXS - 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 2010**

- **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 2020)



D Départ

A Arrivée

→ Natation (50m)

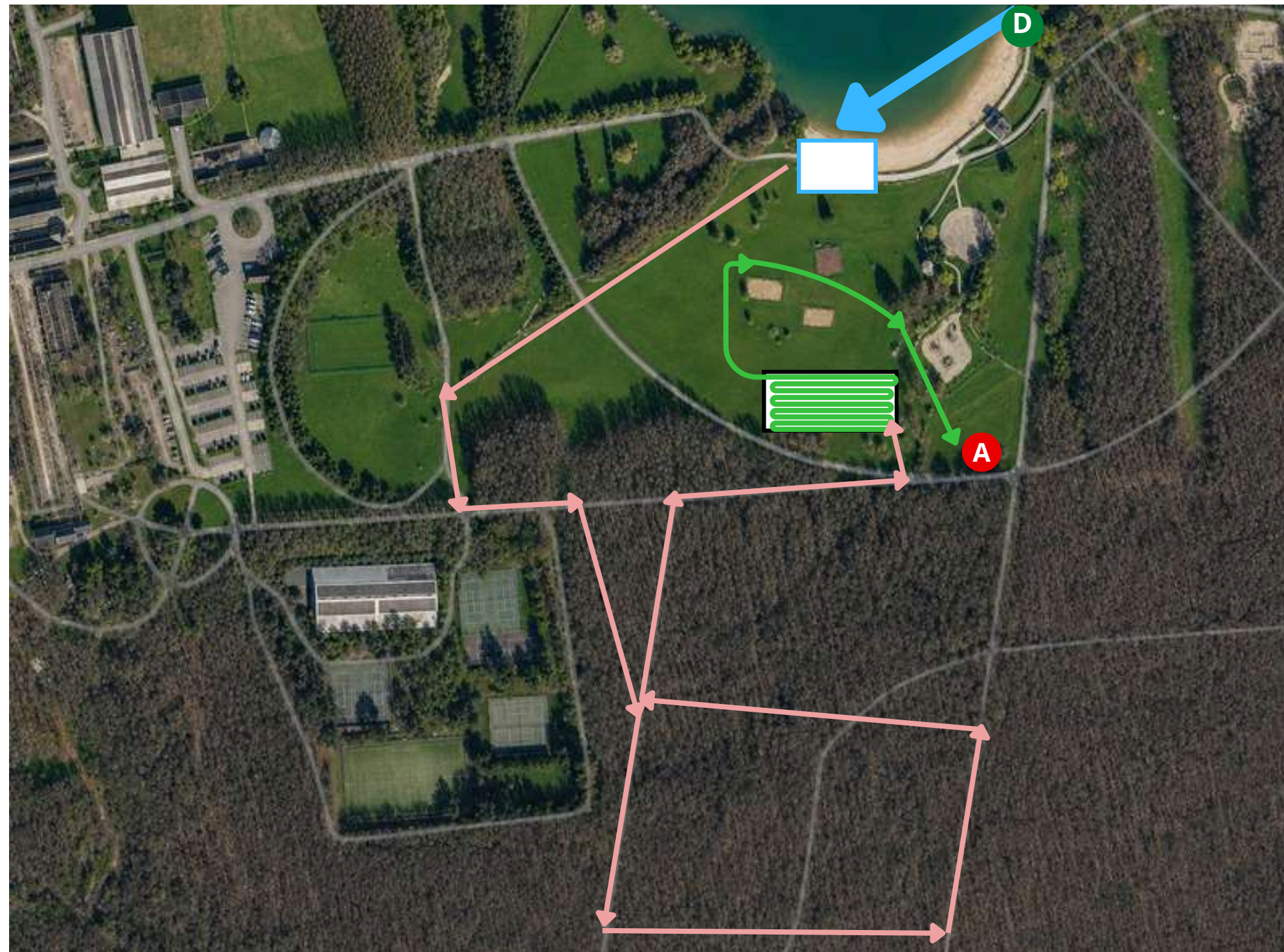
□ Grand parc à vélo

□ Petit parc à vélo

→ Vélo (1km)

→ CAP (500m)

COURSE 2 : TRIACROSS JEUNES (2015 OU 2016)



D Départ

A Arrivée

→ Natation (100m)

□ Grand parc à vélo

□ Petit parc à vélo

→ Vélo (3km)

→ CAP (1km)

PARCOURS NATATION XXS ET S

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

OBLIGATOIRE



Bonnet de natation*



Trifonction ou
maillot de bain

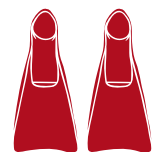
CONSEILLÉ



Lunettes de natation

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

INTERDIT



Palmes



Plaquettes



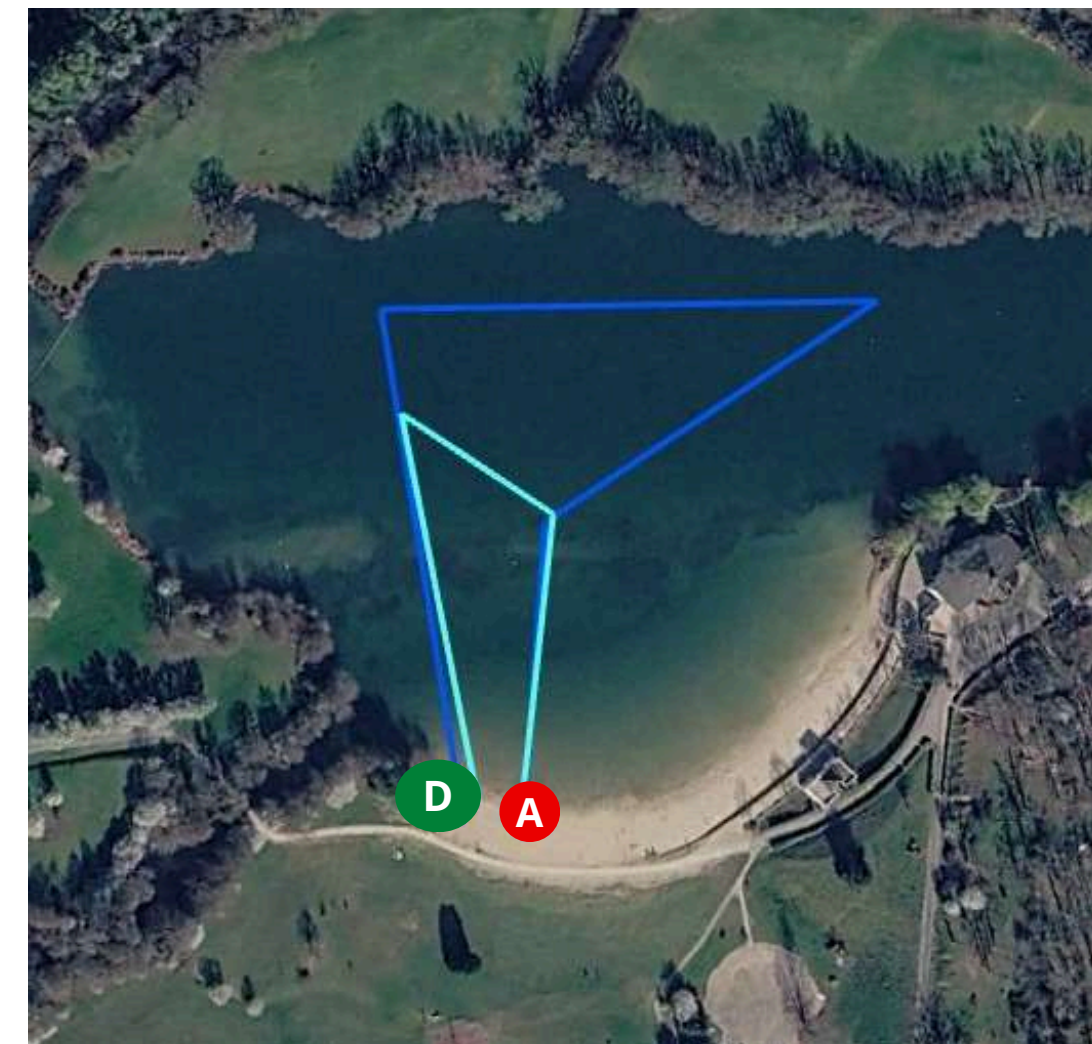
Tuba



Flotteur

NOS CONSEILS D'EXPERT

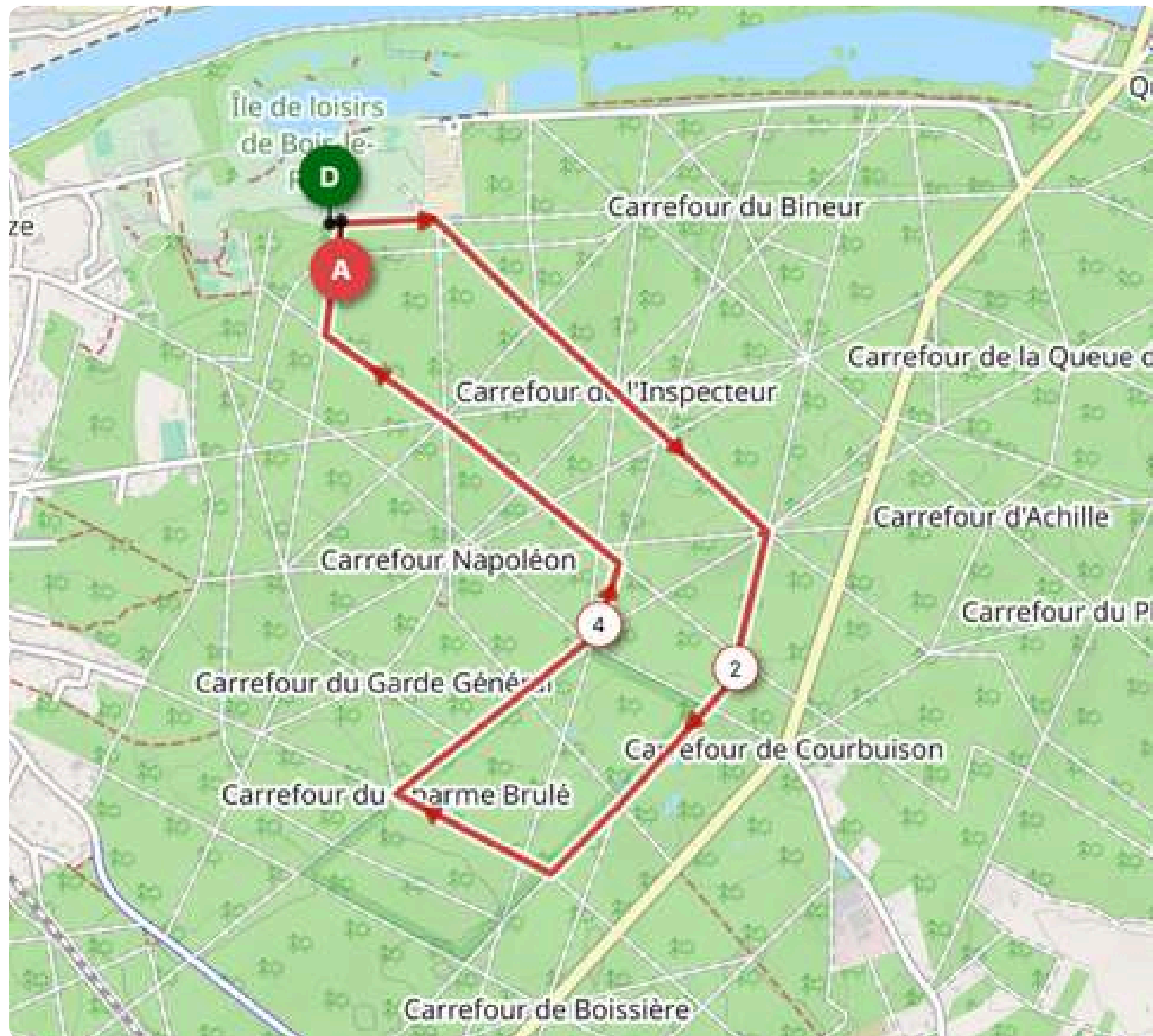
- Viens sur la plage 15 minutes avant le départ tant attendu.
- Selon ton niveau de natation, choisis stratégiquement ta place de départ. Généralement, les meilleurs nageurs se positionnent à l'avant et les moins expérimentés se positionnent sur les côtés à l'arrière.
- Échauffe-toi dans l'eau et/ou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



D Départ
A Arrivée

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

PARCOURS VTT XXS ET S



LEGENDE

D Départ

A Arrivée

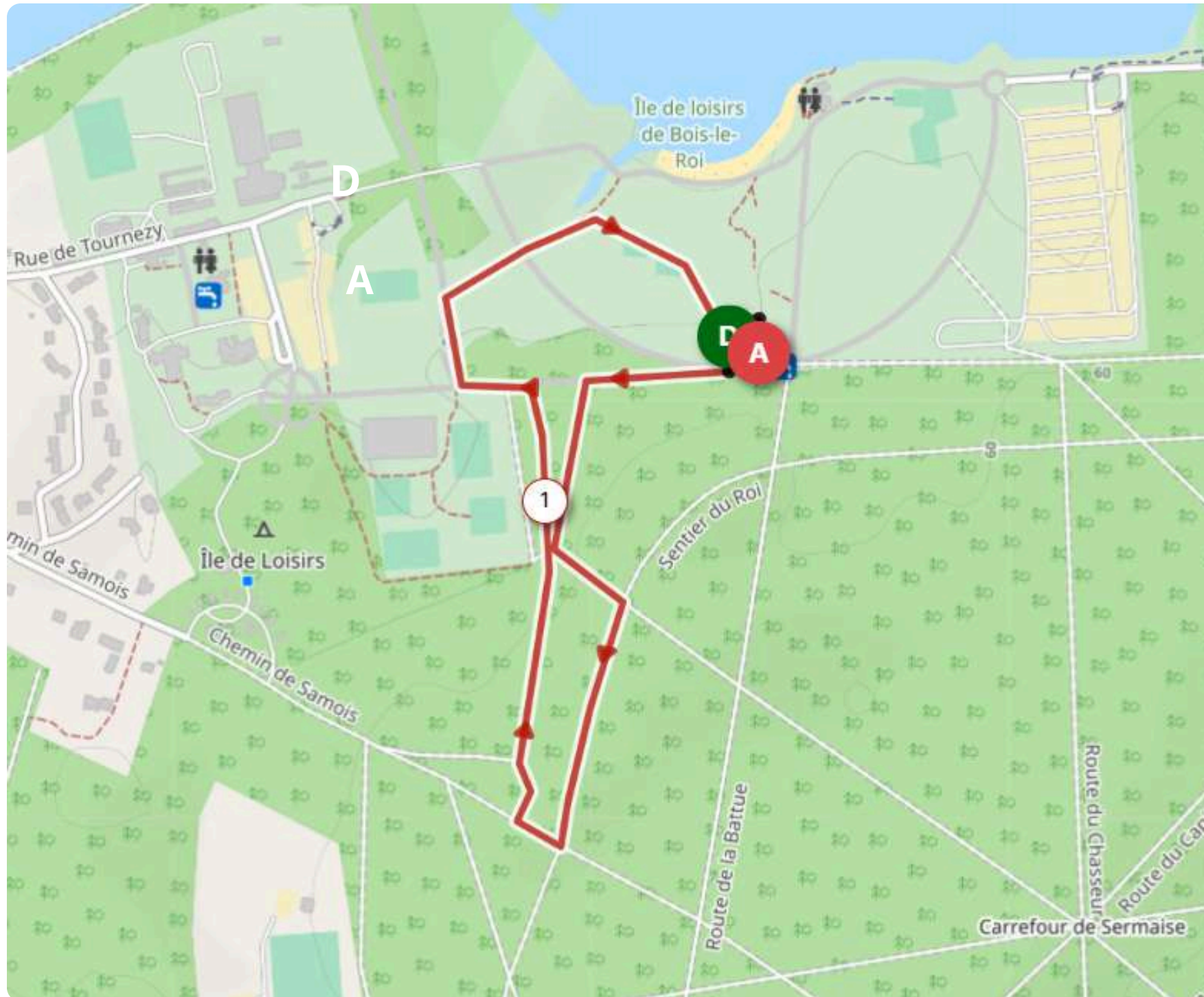
→ Boucle
XXS : 1 tour (5.5km)
S : 2 tours



VTT OBLIGATOIRE

[Trace GPX](#)

PARCOURS CAP XXS



LEGENDE

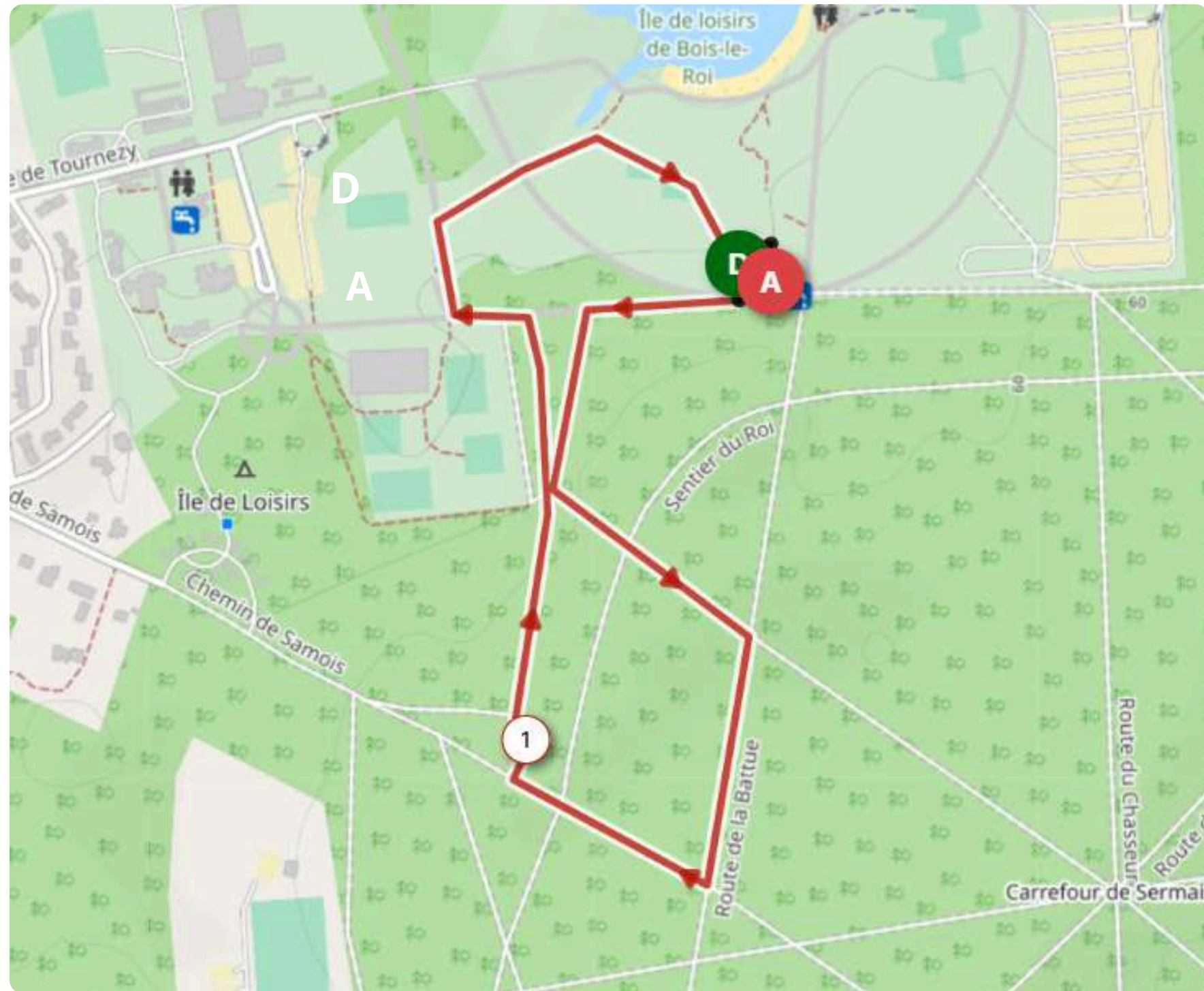
D Départ

A Arrivée

→ Boucle : 1 tour (1.6km)

Trace GPX

PARCOURS CAP S



LEGENDE

D Départ

A Arrivée

→ Boucle : 3 tours (de 1.9km)

Trace GPX

[illegible]

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

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 :

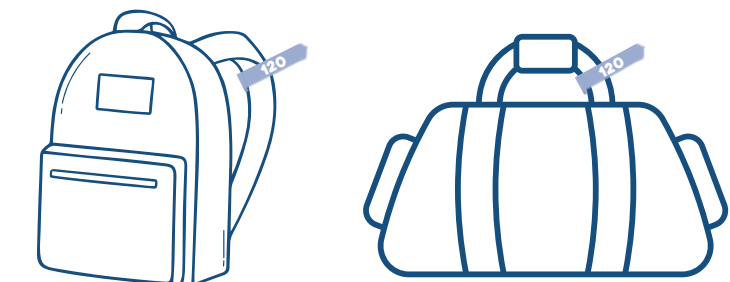
- Le **MARDI 08/09** et le **MERCREDI 09/09** de **9h30 à 18h** dans les bureaux de la Ligue Ile-de-France de Triathlon au 2 place Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux.
- Le **SAMEDI 12/09** de **10h00 à 17h00** et le **DIMANCHE 13/09** de **6h15 à 7h30** pour le M et jusqu'à **8h30** pour le L sur 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 ou lors de votre retrait du dossard à la ligue.

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

TRIACOURT

Départ : 8h30

- Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 8h15 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.

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.

PARCOURS NATATION



PARCOURS NATATION

Format	Distance	Heure de départ	Barrière horaire
TriaCourt	900 m	8h30 - Rolling start	9h30
TriaLong	1 900 m	9h30 - Mass start	10h40

Les participants du TriaCourt effectueront quant à eux une seule boucle de 900 mètres.

Les participants du TriaLong devront effectuer deux boucles avec une sortie à l'australienne.

OBLIGATOIRE



Bonnet de natation*



Trifonction ou maillot de bain



Lunettes de natation



Crème solaire et anti-frottement

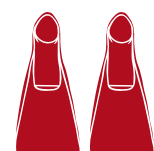


Combinaison néoprène (< 24,5°C)

***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)

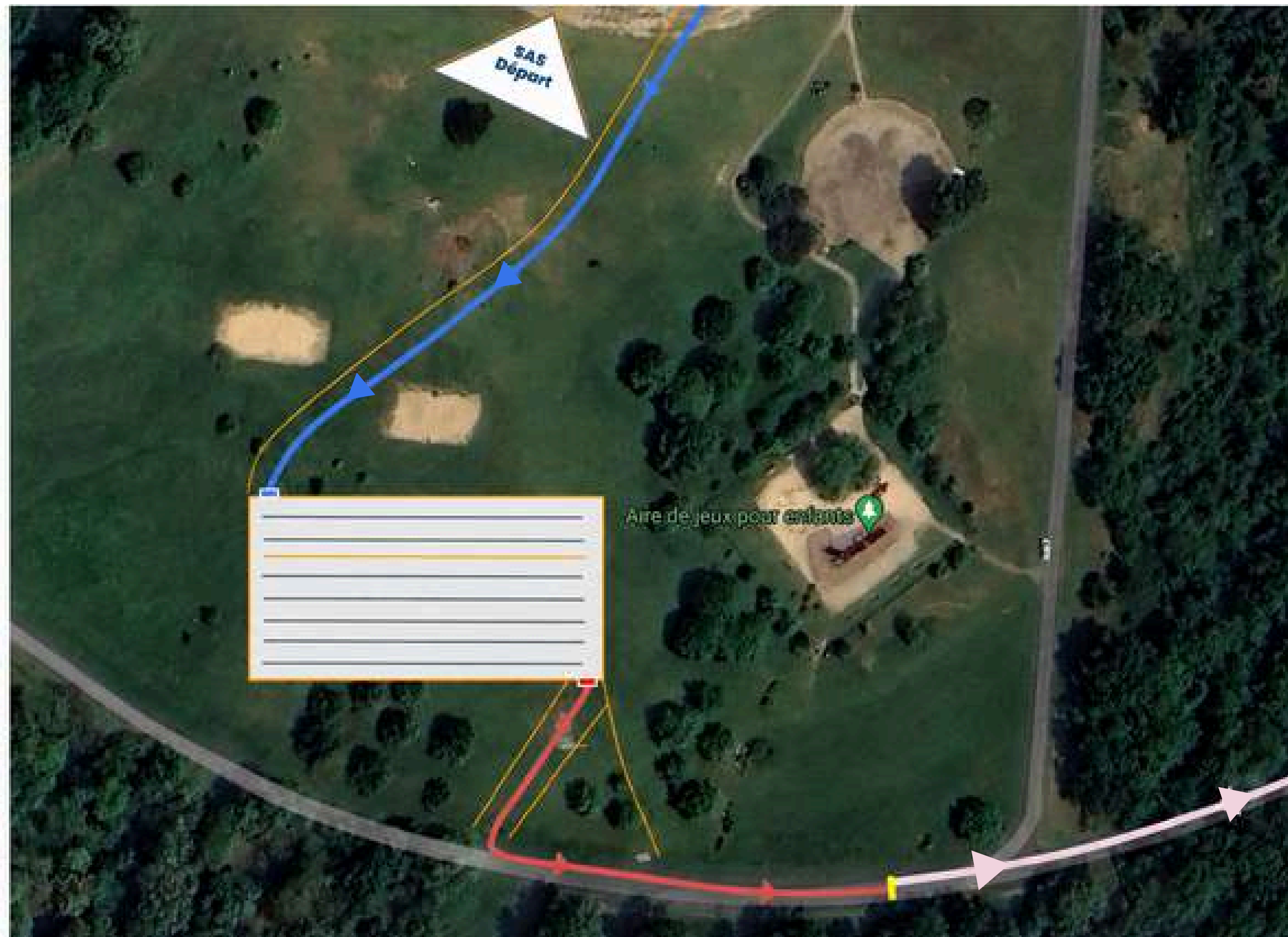


La température de l'eau sera communiquée 1 heure avant le départ.

TRANSITIONS



TRANSITION 1



LÉGENDE

-  Sortie Natation
-  Début vélo
-  Parcours vélo
-  Ligne montée vélo
-  Aire de transition

TRANSITION 2



LÉGENDE

-  Retour Vélo
-  Entrée aire de transition (vélo à la main)
-  Sortie aire de transition
-  Début course à pied
-  Arrivée course à pied
-  Ligne descente vélo
-  Aire de transition
-  Penalty box



PARCOURS VÉLO

POSITION VÉLO

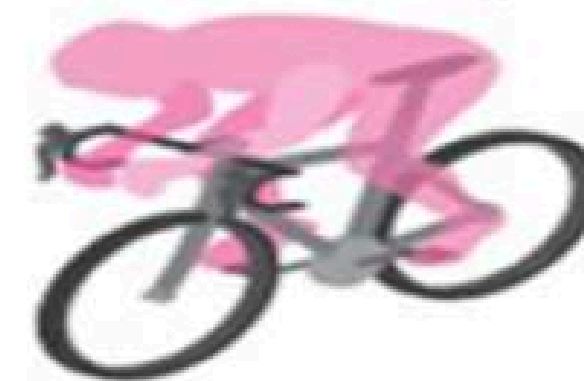
La position de course autorise uniquement les points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et les fesses sur la selle.

En complément, lors des épreuves avec aspiration-abri interdite, les avant-bras peuvent également reposer sur le guidon. Dans ce cas, lorsque les bras ou les coudes sont en contact avec le guidon ou les repose-bras, les mains doivent obligatoirement saisir les prolongateurs.

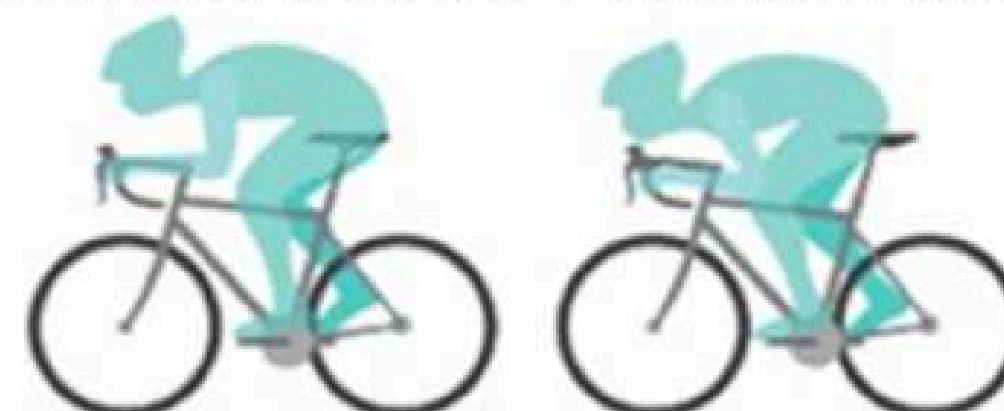
Positions interdites pour toutes les courses :



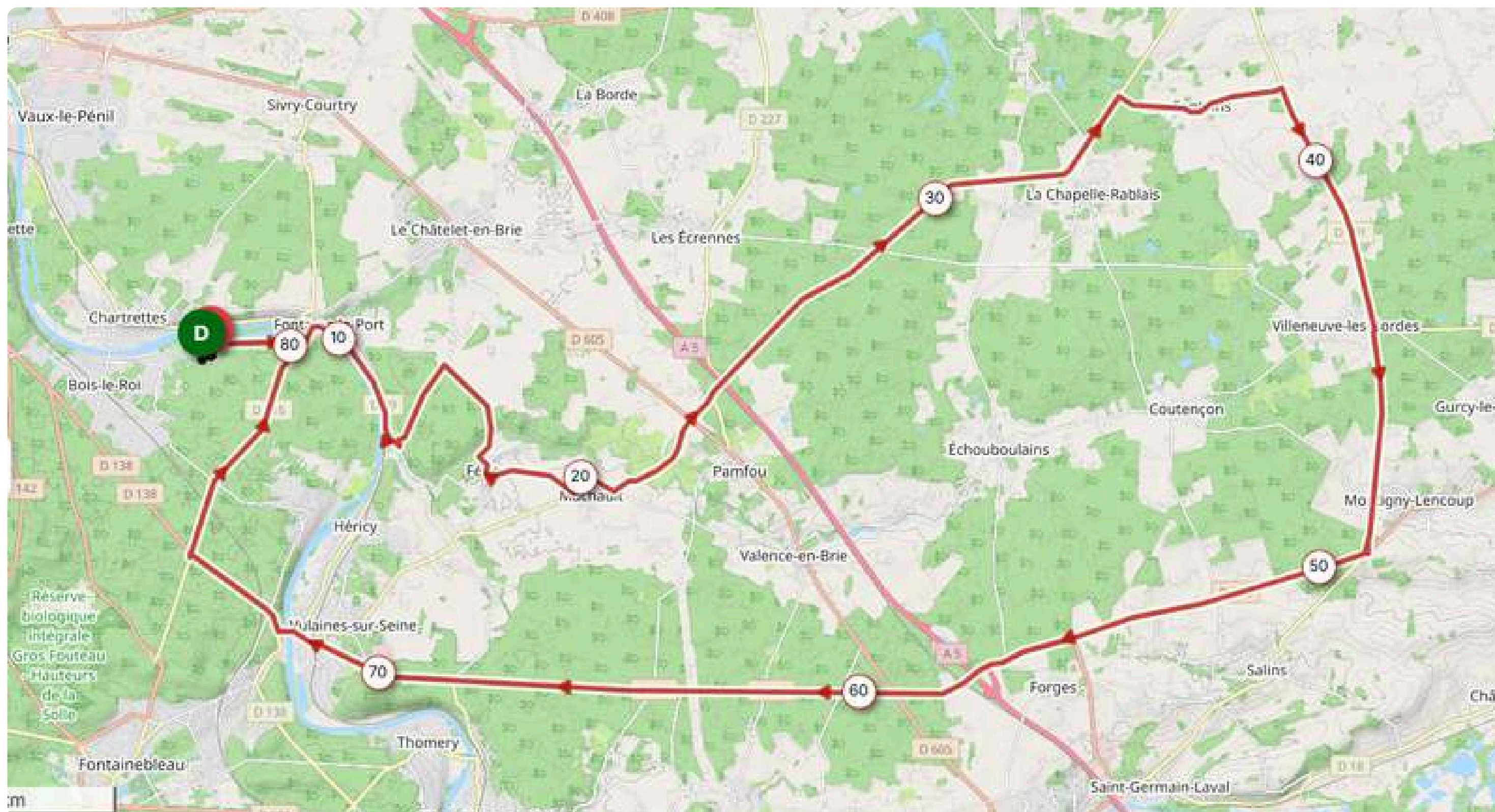
Position interdite pour toutes les courses (guidon sans prolongateur) :



Positions autorisées pour toutes les courses :



PARCOURS VÉLO L

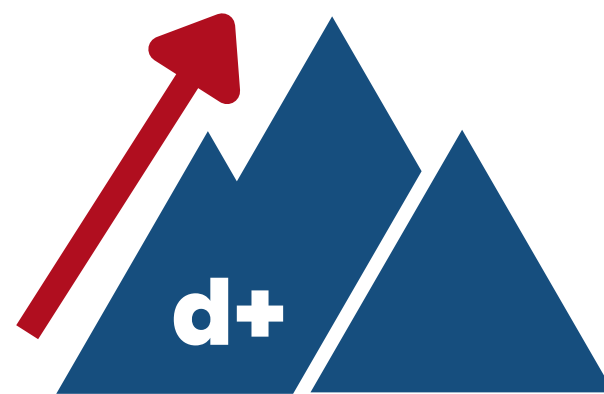


Trace GPX

CARACTÉRISTIQUES PARCOURS L



82 km

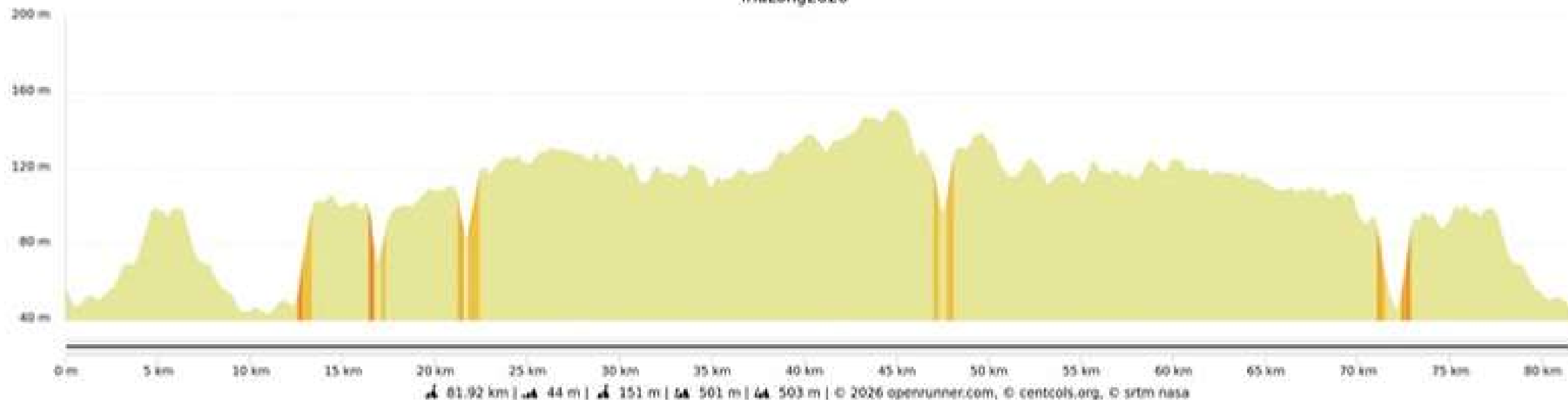


500 m

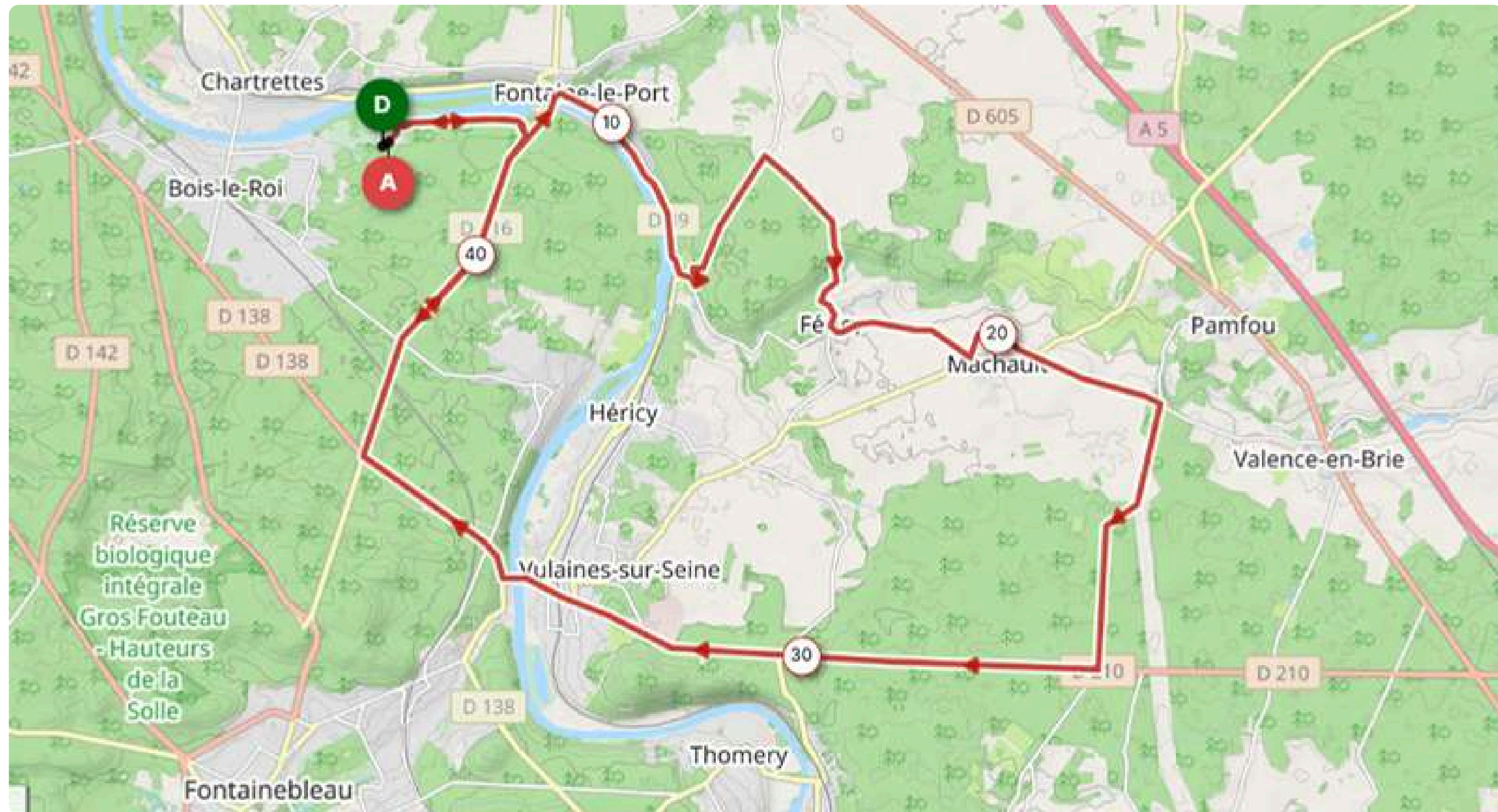


Pente maximale

TriaLong2026



PARCOURS VÉLO M

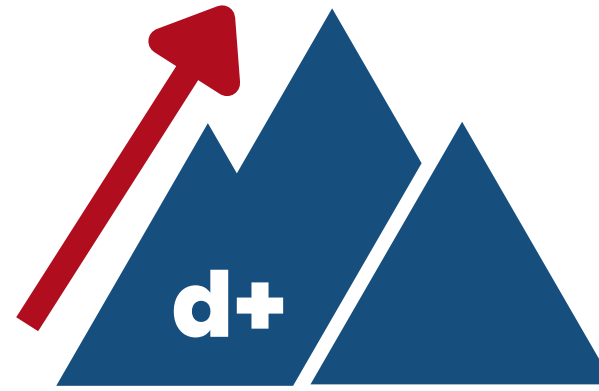


[Trace GPX](#)

CARACTÉRISTIQUES PARCOURS M



44 km



290 m

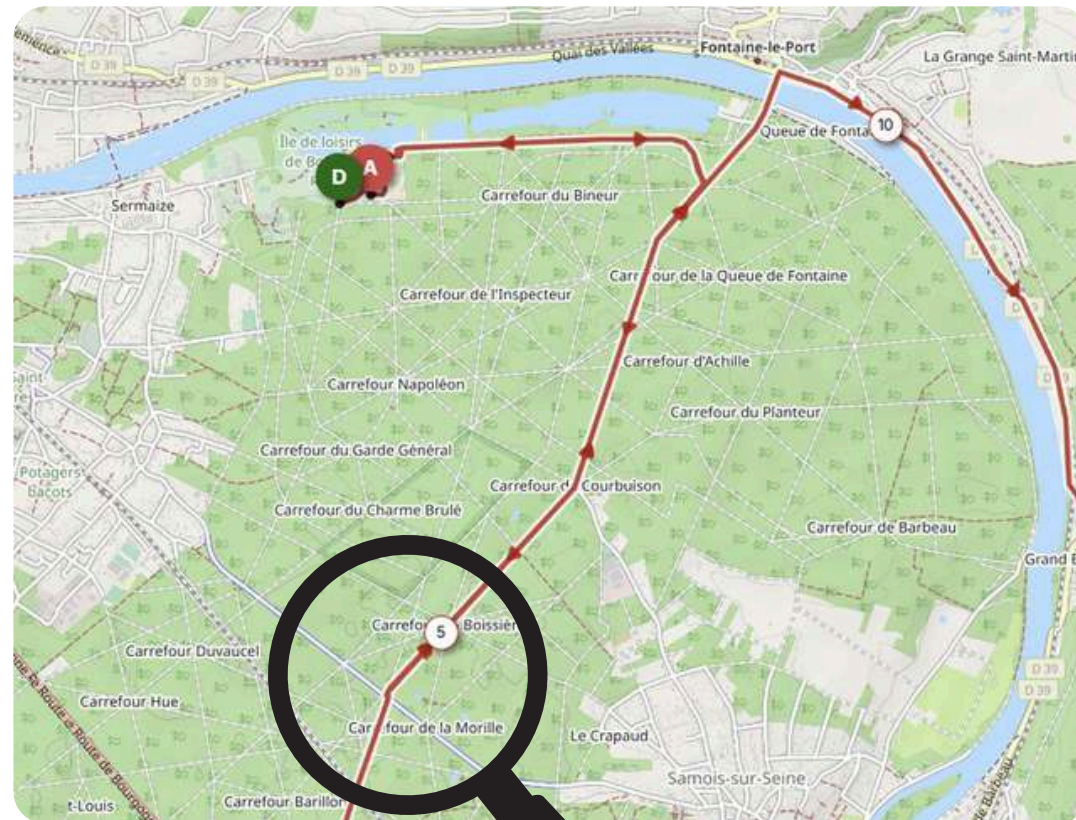


Pente maximale



43.83 km | 44 m | 124 m | 294 m | 297 m | © 2026 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

POINT DE VIGILANCE



→ Concurrents du M

→ Concurrents du L

Lors du demi-tour,* les concurrents du L seront priés de **serrer à gauche** afin d'assurer la sécurité des concurrents du M remontant la rue.

* au km5.5 pour les concurrents du L et
au km38.5 pour les concurrents du M

PARCOURS VÉLO

Le parcours vélo 2026 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 : 44 km.
- TriaLong : 82 km.

PAS D'ASPIRATION-ABRIS (Drafting) : (SANCTIONNÉ PAR L'ARBITRE D'UN CARTON BLEU)

- 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 from behind, jogging on a dirt path through a forest. The runner in the foreground is wearing a black vest with a white logo and a black backpack. The runner in the middle is wearing a white shirt with a blue and red logo. The runner in the background is wearing a green and black shirt. The text "PARCOURS COURSE À PIED" is overlaid in red.

PARCOURS COURSE À PIED

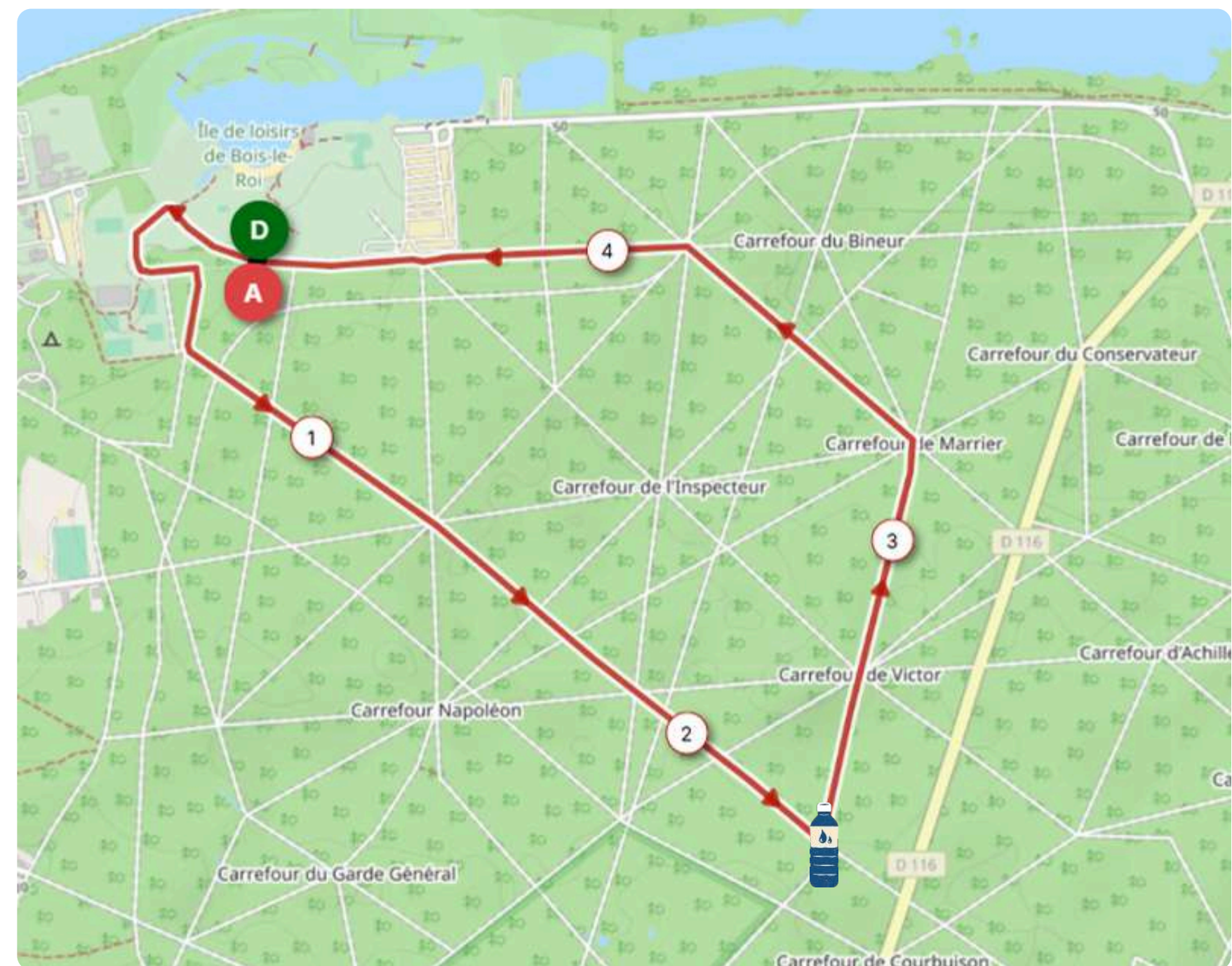
PARCOURS COURSE À PIED

TRIAACOURT



10 km
(2 tours)

66 m



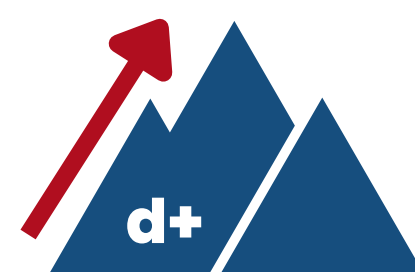
Trace GPX



RAVITAILLEMENT

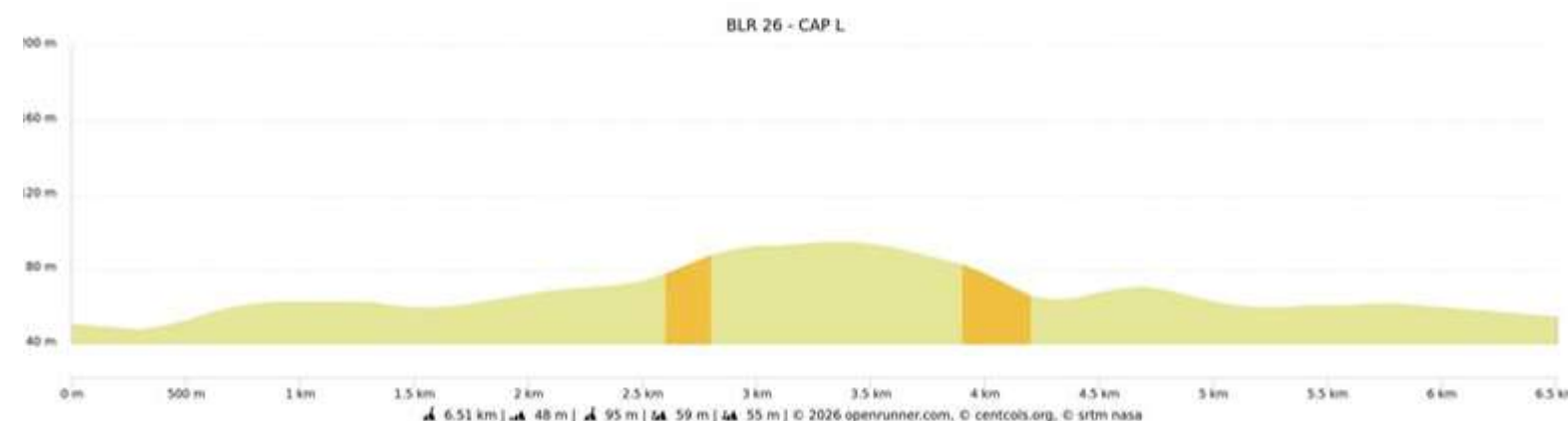
PARCOURS COURSE À PIED

TRIALONG



20 km
(3 tours)

177 m



Trace GPX



RAVITAILLEMENT

PARCOURS COURSE À PIED

- Plonge en plein cœur de la nature, dans la forêt de Fontainebleau pour un parcours ombragé. **Le parcours traverse la forêt de Fontainebleau et borde un site Natura 2000 : nous restons extrêmement vigilants sur la préservation de ce cadre naturel exceptionnel**
- Au programme, 2 tours pour le TriaCourt et 3 tours pour le TriaLong avant de rejoindre la ligne d'arrivée.
- Plusieurs 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

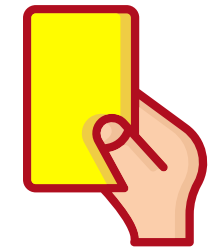
La zone de pénalité sera placée à l'entrée du parc à vélo. Toute pénalité (carton bleu pour non-respect des distances de drafting, aspiration-abri) devra être faite avant d'effectuer la course à pied. La pénalité doit être effectuée sous peine de disqualification.

La gestion de la sanction est de votre responsabilité, l'arbitre de vous arrêtera pas.

Sanction non effectuée = **disqualification**

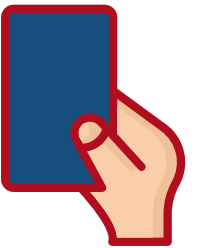
RAPPEL DES CARTONS:

JAUNE - AVERTISSEMENT

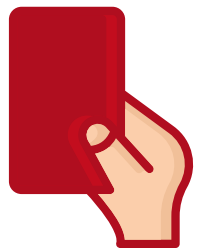


BLEU - 5 MINUTES (TRIALONG)

BLEU - 2 MINUTES (TRIAACOURT)



ROUGE - DISQUALIFICATION



Pour en savoir plus, voici la réglementation sportive 2026

A group of people, mostly wearing blue t-shirts and gloves, are working at a long wooden table. They appear to be preparing food, possibly for a large gathering or event. The setting is outdoors, with a white tent-like structure in the background. The word "RAVITAILLEMENT" is overlaid in large red letters across the center of the image.

RAVITAILLEMENT

RAVITAILLEMENT

TRIACOURT

T2 : SORTIE DU PARC A VELO



COURSE À PIED AU 2.5 KM



COURSE À PIED AU 7 KM



RAVITAILLEMENT FINAL



TRIALONG

T2 : SORTIE DU PARC A VELO



DEUX POINTS DE RAVITAILLEMENTS :

- À LA SORTIE DU PARC
 - KM 0, KM 6.5 & KM 13
- SUR LE PARCOURS
 - KM 4, KM 10.5 & KM 17



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.

TRIACOURT

Départ vélo : 9h35

Départ course à pied : 12h30

Temps limite global : 14h

TRIALONG

Départ vélo : 10h45

Départ course à pied : 14h30

Temps limite global : 16h30

NOS PARTENAIRES





LABEL FFTRI



LABEL CNOF





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 mettons en place des navettes entre la gare et le site de course pour les accompagnants et bénévoles.



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

