



GUIDE DES ATHLÈTES 2026

**FRENCH RIVIERA
T100
TRIATHLON**

**TRIATHLON
SAINT-RAPHAËL**
by **ROXIM**

WEEK-END TRIATHLON

SAMEDI 19/09 T100 (COURSE PRO)
DIMANCHE 20/09 TRIATHLON DE SAINT-RAPHAËL

**SAINT RAPHAËL
PARTENAIRE**

triathlondesaintraphael.fr

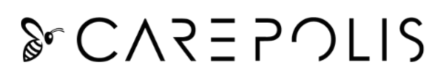
ROXIM
GROUPE

MERCI À NOS PARTENAIRES

01 PARTENAIRES MAJEUR



02 PARTENAIRES OFFICIELS



Édito

Chers passionnés de triathlon,

C'est un véritable plaisir de vous retrouver au jardin Beurivage pour lancer cette édition 2027 du Triathlon de Saint-Raphaël by Roxim. Mois après mois, nos équipes et nos bénévoles ont œuvré dans l'ombre pour vous offrir une expérience fluide, chaleureuse et parfaitement encadrée.

Nous serons tous présents à vos côtés pour vous encourager et veiller au bon déroulement de votre week-end.

Du premier plongeon dans la Méditerranée jusqu'à la ligne d'arrivée, préparez-vous à vivre un moment fort : une partie nautique le long de la côte, un tracé vélo varié avec des portions roulantes, mais aussi quelques belles montées, et une course à pied rapide tout en bord de mer, entre le vieux port à la marina de Santa Lucia.

Que votre objectif soit de décrocher une médaille ou de franchir la ligne avec le sourire, nous partageons votre passion. Merci pour votre présence et votre confiance qu'elle soit nouvelle ou renouvelée.

Excellente épreuve à toutes et à tous !

Olivier Marceau



Accès au site



- **Samedi 19/09** : routes fermées et circulation
- **T100. Plan et horaires sur Estérel Côte d'Azur.**
- **Dimanche 20/09** anticipez votre trajet : **prévoyez plus de temps** en raison du Festival International de l'Air à Fréjus (18–20/09).



01 VENIR PAR L'A8

SORTIE 36	Roquebrune-sur-Argens
SORTIE 37	Puget-sur-Argens / Fréjus
SORTIE 38	Fréjus / Saint-Raphaël /conseillée
SORTIE 39	Pays de Fayence

02 VENIR PAR LE TRAIN • BUS • COVOITURAGE

ST-RAPHAËL VALESCURE	1,2 km • environ 15 minutes à pied
FRÉJUS	5km • bus / taxi



[CLIQUEZ ICI • TRAIN • BUS • COVOITURAGE](#)

03 PAR LES NATIONALES

D559 / D6098	depuis Cannes–Mandelieu, par Théoule, Le Trayas et Agay.
D559	depuis Sainte-Maxime / Saint-Tropez, par Fréjus.
D1555	depuis Draguignan / Les Arcs, direction Fréjus–Saint-Raphaël.

04 VENIR PAR L'AVION

NICE	60 km • voiture / bus
MARSEILLE	130 km • train / voiture

05 SITE DE COURSE



[CLIQUEZ ICI • GOOGLE MAPS • SITE DE COURSE](#)

PARKING



INDISPONIBLES LE SAMEDI 19 AU DIMANCHE 20/09 : parking

Beaurivage réservé à l'organisation ·

Conseil : Dimanche 20/09 anticipez votre trajet : **prévoyez plus de temps**
en raison du Festival International de l'Air à Fréjus (18 - 20/09).

01 PARKINGS PAYANTS

SANTA LUCIA · BASSIN SUD

≈ 700 m des dossards · 24 h/24 · 0,30 €/20 min · forfait 24 h : 10 €

BONAPARTE

844 places · souterrain · 24 h/24 · hauteur max. 1,95 m

GARE CENTRE-VILLE

394 places · couvert · 24 h/24 · rue Antoine-Barrière

PIERRE COULLET

182 places · souterrain · 24 h/24 · hauteur max. 1,85 m

VICTOR HUGO

150 places · souterrain · 24 h/24 · hauteur max. 2,10 m

02 GRATUITS / GRATUITS LE WEEK-END

PARKING SANTA LUCIA · ENTRÉE BASSIN NORD PAR LE CENTRE COMMERCIAL DE SANTA LUCIA

300 m remise des dossards · Ouvert 24h/24

SAMEDI DE 14 H À 18 H

Bonaparte, Coulet et Lamartine gratuits · pratique pour le retrait des
dossards

Gratuite avec disque · limitée à 2 h · déconseillée pour la durée de la course

LE MANOIR · BOULOURIS

Gratuit · 24 h/24 · 30 boulevard de la Mer · solution de repli plus éloignée



[CLIQUEZ ICI · CARTE OFFICIELLE DES PARKINGS](#)

LIVE COURSE



01 VIVEZ LA COURSE ENSEMBLE

Invitez votre famille et vos amis à vivre la course avec vous, même à distance !

S & M — dimanche 20 septembre : en direct sur Facebook avec LCT et le Triathlon de Saint-Raphaël.



CLIQUEZ ICI · [FACEBOOK](#) · [LCT](#)

La Chaîne du Triathlon



CLIQUEZ ICI · [FACEBOOK](#) · [TRIATHLON](#)

Triathlon de Saint-Raphaël

02 SUIVEZ VOTRE ATHLÈTE

Avec Timing-Zone, suivez sa progression grâce aux temps de passage enregistrés sur les tapis de chronométrage.

Sur le M, encouragez-le lors de la sortie à l'australienne ! Restez à ses côtés jusqu'à la ligne d'arrivée !



CLIQUEZ ICI · [TIMING-ZONE](#)

Retrait des dossards

JARDIN DE BEAURIVAGE · SAINT-RAPHAËL

01 HORAIRES DE RETRAIT DES DOSSARDS

Samedi · dossards S et M **13 h 00–18 h 30**

Dimanche · dossards S **06 h 15–07 h 45**

Dimanche · dossards M **08 h 00–12 h 30**

PIÈCES À PRÉSENTER

- Athlète : pièce d'identité ou licence valide.
- Retrait par un proche : copie de la pièce d'identité ou de la licence.



**SANS JUSTIFICATIF, AUCUN DOSSARD NE
PEUT ÊTRE REMIS.**



CLIQUEZ ICI · [OUVRIR LE PLAN](#)

02 À VOTRE ARRIVÉE

Aucune liste des numéros de dossard ne sera affichée.

Choisissez la file de votre choix.

Annoncez votre nom au bénévole et signez sur la tablette pour recevoir votre dossard.

VOTRE PACK TRIATHLON

- 1 dossard
- 1 bonnet de natation
- 1 autocollant pour la tige de selle
- 1 autocollant pour le casque
- 2 tatouages · épaule et mollet gauches
- 1 puce chrono

Programme



01 SAMEDI 19 SEPTEMBRE

08 h 05	Départ natation T100 · plage du Veillat
08 h 30	Transition natation-vélo · esplanade Delayen
10 h 15–10 h 30	Transition vélo-course à pied
11 h 15	Arrivée du vainqueur · Jardin Bonaparte
11 h 40	Arrivée du dernier concurrent
12 h 00	Cérémonie du podium · Jardin Bonaparte
15 h 00–17 h 00	Aquathlons jeunes · Veillat / Bonaparte

[➤ CLIQUEZ ICI POUR VOIR LE PROGRAMME OFFICIEL T100](#)



02 TRIATHLON SAINT-RAPHAËL

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

14 h 00–19 h Retrait des dossards S & M · Jardin Beurivage

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

06 h 15–07 h 45	Retrait des dossards S – jardin beurivage
06 h 30–07 h 45	Ouverture du parc à vélos S- Parkind de Beurivage Ouest
08 h 15–08 h 30	Départs des vagues S palge du Veillat
11 h 15	Remise des récompenses S
08 h 00–12 h 30	Retrait des dossards M- Jardin de beurivage
12 h 15–13 h 15	Ouverture du parc à vélos M – parking de beurivage Ouest
13 h 30–13 h 40	Départs des vagues M
17 h 00	Récompenses M + récupération des vélos

[➤ CLIQUEZ ICI POUR VOIR LE PROGRAMME OFFICIEL](#)

Parcours 2026

01 TRIATHLON : S



Plan triathlon S

Natation

<https://www.openrunner.com/route-details/21147417>

Vélo

<https://www.openrunner.com/route-details/21150791>

Course à pied

<https://www.openrunner.com/route-details/21647582>

02 TRIATHLON : M



Plan triathlon M

Natation

<https://www.openrunner.com/route-details/19398151>

Vélo

<https://www.openrunner.com/route-details/21376871>

Course à pied

<https://www.openrunner.com/route-details/24610699>

Briefing organisateur

01 ENTRÉE DANS L'AIRE DE TRANSITION

Je me présente aux arbitres

- Fixer la puce à la cheville gauche.
- Placer les tatouages sur le bras et la jambe gauches.
- Coller l'autocollant sur la tige de selle et le casque
- Fixer le dossard sur une ceinture avec 3 points d'attache.
- Attacher et ajuster la jugulaire du casque.

02 LE DOSSARD ET LE TATOUAGE VOUS PERMET

- D'être identifié pendant l'épreuve
- D'accéder au parc avant et après la course
- D'accéder au ravitaillement d'arrivée
- De récupérer votre vélo après l'épreuve
- De déposer votre sac à la consigne



RÈGLEMENT SPORTIF : l'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,
 - ▶ MON 2^E DOSSARD.



PENDANT LA COURSE

③

Transition 1

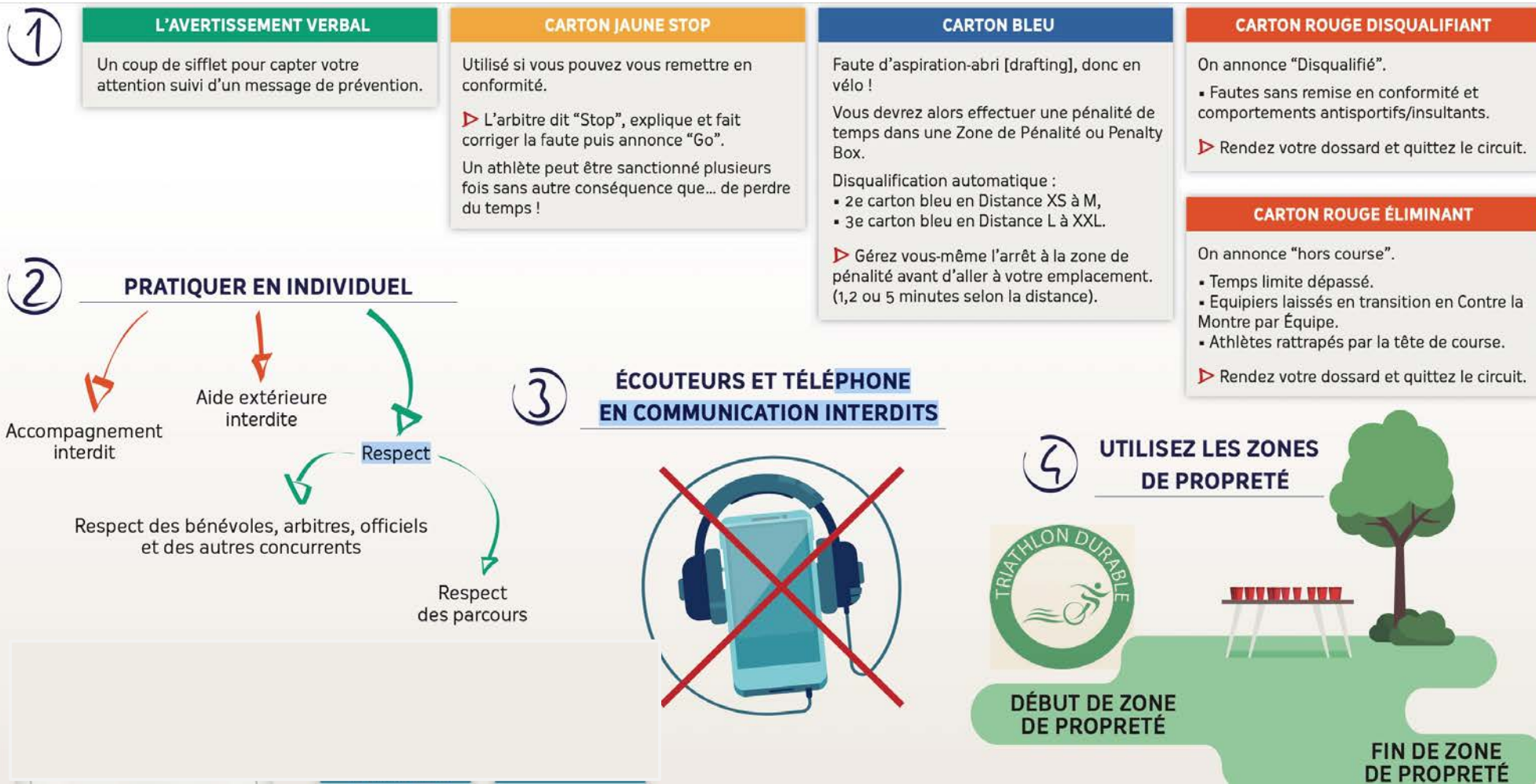
Ranger à son emplacement	Prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
▪ Chaussures en Duathlon. ▪ Combinaison, bonnet, lunettes.	▪ Prendre et mettre et attacher le casque. ▪ Mettre le dossard derrière. ▪ Prendre son vélo.	▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. ▪ Monter sur le vélo après la ligne de montée.

④

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement	Poser/prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
▪ Descendre avant la ligne de descente. ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.	▪ Déposer le vélo correctement à l'emplacement. ▪ Déposer le casque.	▪ Placer le dossard devant, au dessus de la taille. ▪ Utiliser les couloirs.

RÈGLEMENT SPORTIF



RÈGLEMENT SPORTIF : natation

- ① La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.



3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

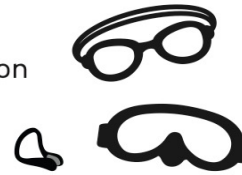
- ▷ CAGOULE
- ▷ HAUT
- ▷ BAS

SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSES

- 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



Utilisation du bonnet de l'organisation



▷ Utilisation du fond interdite



▷ Autorisé de se reposer en point fixe

Natation : points de vigilance



POINTS DE VIGILANCE

Départ en mass start.
Ne bloquez pas volontairement un concurrent.
Repérez le parcours avant le départ.
Levez la tête pour rester dans l'axe.

LA RÈGLE

Contournez toujours les bouées par la gauche.
Respectez l'intégralité du parcours.
Une bouée manquée entraîne la disqualification.

Conseils pratiques

- Garde les bouées à ta gauche pendant tout le parcours.
- Lever la tête pour s'orienté.
- Utilise des repères fixes sur la rive pour ton cap.
- Approche les bouées par l'extérieur pour éviter l'embouteillage.

⚠ **Merci vous présentez dans cet ordre pour rentrée dans le sas de départs.**

ÉPPEUVE : S vagues de départ

- ● 1^{re} Vague : Féminines – Bonnets Roses & Noir
- 2^e Vague : Masculins Séniors – Bonnets Bleus
- 3^e Vague : Masters – Bonnets Or
- 3^e Vague : Relais – Bonnets Verts

ÉPPEUVE : M vagues de départ

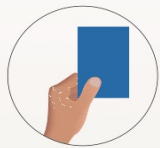
- ● 1^{re} Vague : Féminines – Bonnets Roses & Noir
- 2^e Vague : Masculins – Bonnets Bleus
- ● 2^e Vague : Relais – Bonnets Verts

RÈGLEMENT SPORTIF : vélo

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

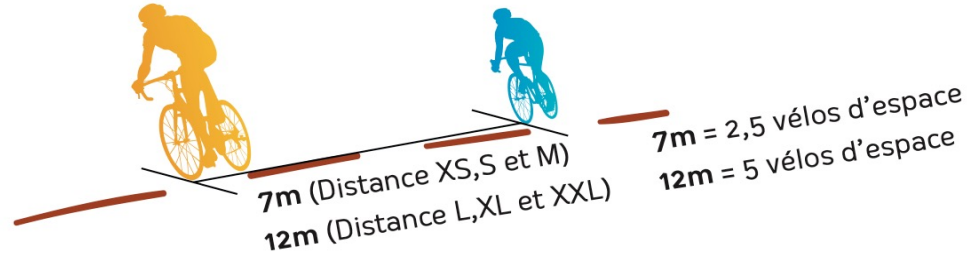
Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

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



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

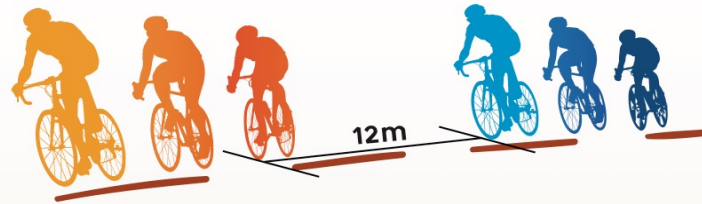
Triathlon de Saint-Raphaël
Drafting interdit



7m = 2,5 vélos d'espace
12m = 5 vélos d'espace

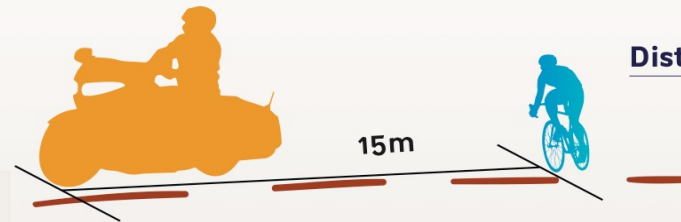
①

Distances entre vélos



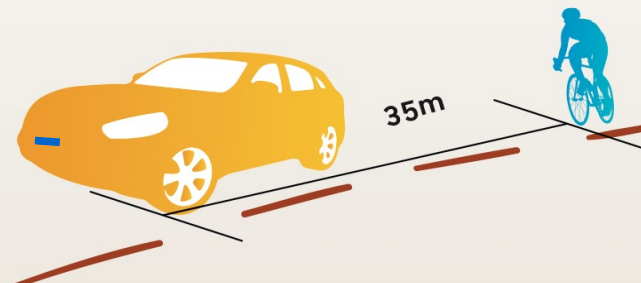
②

Distance entre équipes



③

Distance entre moto et vélo



④

Distance entre véhicule et vélo

Vélo point de vigilance

AVANT L'ENTRÉE DU PARC

- ✓ Ralentir en amont · adaptez votre vitesse.
- ✓ Garder une trajectoire fluide · pas de mouvement brusque.
- ✓ Être attentif aux autres athlètes · respectez leur trajectoire.
- ✓ Préparer la transition · rejoignez calmement l'entrée du parc.



ABORDEZ LE ROND-POINT AVEC PRUDENCE.

RÈGLEMENT SPORTIF : course à pied

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 !

RÈGLEMENT SPORTIF : course à pied

01 POINT DE VIGILANCE

- Pas d'écouteurs ou musique (interdit).
- Suivre les indications des bénévoles et arbitres.
- Attention aux zones de pénalité si signalées.
- Comptage des tours :
 - FORMAT S = 2 tours avec distribution de chouchou sur le parcours.
 - FORMAT M = 3 tours avec distribution de chouchou sur le parcours.

02 CONSEIL PRATIQUES

- Profiter des ravitaillements (surtout par temps chaud).
- Visualiser le parcours et anticiper les virages.
- Vérifier que tu prends bien ton chouchou à chaque tour.
- Dossard porté à l'avant, visible.

Format S	2 chouchous → puis ligne d'arrivée
Format M	3 chouchous → puis ligne d'arrivée

Relais : organisation dans le parc



DÉPART ET 1^{ER} TRANSITION

Les trois relayeurs entrent ensemble pour repérer et préparer leurs emplacements.

Le nageur rejoint le départ, le cycliste attend seul dans le parc, le coureur encourage en dehors du parc à vélo.

2^{ème} TRANSITION

Après la sortie de tous les vélos, le coureur peut entrer sur autorisation de l'organisation.

Il attend le retour du cycliste dans la zone relais.

ARRIVÉE ENSEMBLE

Le nageur et le cycliste rejoignent la zone de regroupement, situé peu avant l'arrivée.

Ils attendent le coureur, puis franchissent la ligne tous les trois.

ENTREZ UNIQUEMENT SUR AUTORISATION ET RESTEZ DANS LA ZONE RELAIS.

Relais : le passage de la puce

LA PUCE = LE TÉMOIN DE L'ÉQUIPE

T1 — Natation → Vélo

Passer la puce → fixer-la → prendre le vélo

T2 — Vélo → Course

Ranger le vélo → passer la puce → course

T1 • NAGEUR → VÉLO

- ✓ Le nageur rejoint le cycliste dans la zone de transition.
- ✓ Il retire la puce et la lui remet.
- ✓ Le cycliste la fixe à sa cheville gauche avant de partir.

T2 • VÉLO → COURSE

- ✓ Le cycliste range d'abord son vélo.
- ✓ Il passe ensuite la puce au coureur.
- ✓ Le coureur la fixe à sa cheville avant de partir.

À RETENIR

- ✓ Un seul équipier est en course.
- ✓ La puce reste attachée à la cheville.
- ✓ Le passage de la puce s'effectue **UNIQUEMENT** à l'emplacement de l'équipe.

**PASSAGE DANS LA ZONE TRANSITION • FIXER LA PUCE AVANT DE REPARTIR •
AUCUN DÉPART SANS PUCE**

TOUTE L'ÉQUIPE

D'ORGANISATION VOUS
SOUHAITE UNE
EXCELLENTE COURSE !

