

OPEN **A T L A N T I Q U E** **LAKES**

5 & 6 SEPTEMBRE 2026

GUIDE ATHLETE

À LIRE ATTENTIVEMENT



**BIENVENUE À ROYAN, TERRE DE
TRIATHLON TOURNÉE VERS L'OCÉAN.**



**ENTRE PLAGES, PINÈDES ET AIR MARIN, DÉCOUVREZ UN
PARCOURS EMBLÉMATIQUE ET UN TERRAIN DE JEU EXCEPTIONNEL
POUR VIVRE L'EXPÉRIENCE OPENLAKES ATLANTIQUE.**

ENTRE HÉRITAGE, DÉPASSEMENT DE SOI ET LIBERTÉ.

SOMMAIRE

4	MESSAGE DE BIENVENUE
6	PROGRAMME
8	PLAN D'ACCES
9	PLAN DU VILLAGE
10	MERCHANDISING
11	RETRAIT DE DOSSARD
12	PACK ATHLETE
16	PARC DE TRANSITION
17	CHECK-IN
18	REGLEMENT
19	CUT-OFF
20	SÉCURITÉ
22	RAVITAILLEMENTS
23	GOBELET RÉUTILISABLE
24	6D
25	CHECK-LIST
26	URBAN TRI SPORTS
27	REMISE DES PRIX
32	HALF
37	OLYMPIC
41	PROMO
45	MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE
49	TEENS
53	KIDS
57	MINI KIDS
61	SPORTOGRAF
62	PARTENAIRES

MESSAGE DE BIENVENUE

TOUTE L'ÉQUIPE D'ORGANISATION EST TRÈS HEUREUSE DE VOUS ACCUEILLIR À ROYAN POUR CETTE TOUTE PREMIÈRE ÉDITION DE L'OPENLAKES ATLANTIQUE.

LES 5 ET 6 SEPTEMBRE PROCHAINS, VOUS SEREZ PRÈS D'UN MILLIER DE PASSIONNÉS, DÉBUTANT COMME CONFIRMÉS, À PRENDRE LE DÉPART SUR NOS DIFFÉRENTS FORMATS DE COURSE, AVEC UN MÊME OBJECTIF : VIVRE UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE UNIQUE SUR LA CÔTE DE BEAUTÉ.

ENTRE LA NATATION EN MER, LE CYCLISME SUR LES MAGNIFIQUES ROUTES CÔTIÈRES ET LA COURSE DANS L'AMBIANCE UNIQUE DE ROYAN : TOUT EST RÉUNI POUR FAIRE DE CE WEEK-END UN MOMENT MÉMORABLE.

APRÈS QUINZE ANNÉES QUI ONT INSTALLÉ LE TRIATHLON DE ROYAN COMME UNE ÉPREUVE INCONTOURNABLE DU CALENDRIER FRANÇAIS, UNE NOUVELLE AVENTURE S'OUVRE AUJOURD'HUI SOUS LES COULEURS D'OPENLAKES. NOTRE AMBITION EST SIMPLE : PRÉSERVER L'ÂME DE CETTE COURSE EMBLÉMATIQUE TOUT EN VOUS OFFRANT UNE EXPÉRIENCE TOUJOURS PLUS CONVIVIALE ET SPECTACULAIRE.

QUE VOUS SOYEZ ICI AVEC L'OBJECTIF DE SOULEVER LE TAPE, DE BATTRE VOTRE RECORD PERSONNEL, DE RELEVER VOTRE PREMIER DÉFI TRIATHLÉTIQUE OU BIEN SIMPLEMENT PARTAGER UN WEEK-END SPORTIF ENTRE AMIS OU EN FAMILLE, NOUS FERONS TOUT POUR QUE VOUS PUISSIEZ PROFITER PLEINEMENT DE CHAQUE INSTANT.

NOUS EN PROFITONS POUR REMERCIER NOS PARTENAIRES, LES ACTEURS LOCAUX ENGAGÉS À NOS CÔTÉS, ET NOS CENTAINES DE BÉNÉVOLES QUI SERONT LÀ POUR VOUS REDONNER LE SOURIRE DANS LES MOMENTS DIFFICILES ! SANS EUX CETTE COURSE SERAIT IMPOSSIBLE.

VOUS TROUVEREZ DANS LES PAGES SUIVANTES LES INFORMATIONS ESSENTIELLES EN PRÉVISION DE VOTRE PARTICIPATION : PROGRAMME, RÈGLES DE COURSE, SÉCURITÉ, PARCOURS ET INFORMATIONS PRATIQUES. LISEZ-LE ATTENTIVEMENT AVANT VOTRE ARRIVÉE AFIN DE PRÉPARER SEREINEMENT VOTRE WEEK-END.

VIVEZ PLEINEMENT CETTE EXPÉRIENCE SPORTIVE ET HUMAINE, ET FAITES DE CETTE 1ÈRE ÉDITION OPENLAKES ATLANTIQUE DES SOUVENIRS INOUBLIABLES.

BONNE FIN DE PRÉPA À TOUTES ET À TOUS !



MATHIEU BLAISE
DIRECTEUR DE COURSE

PROGRAMME

VENDREDI

14:00-20:00	OUVERTURE VILLAGE OPENLAKES
16:00-20:00	RETRAIT DOSSARD HALF, TEENS, MY FIRST, KIDS & MINI-KIDS

SAMEDI

07:30-09:00	RETRAIT DOSSARD TEENS & MY FIRST
07:30 - 10:45	RETRAIT DOSSARD KIDS & MINI-KIDS
07:30 - 13:00	RETRAIT DOSSARD HALF
07:30 - 09:20	CHECK-IN VÉLO TEENS & MY FIRST
07:30-11:00	CHECK-IN VÉLO KIDS & MINI-KIDS
08:00-20:00	OUVERTURE VILLAGE OPENLAKES
9:30	DÉPART TEENS
9:45	DÉPART MY FIRST TRIATHLON EXPÉRIENCE
11:10	DÉPART MINI-KIDS
11:25	DÉPART KIDS
12:00	REMISE DES PRIX - TEENS
12:15 - 13:20	CHECK-IN VÉLO HALF
13:30	DÉPART HALF DISTANCE - OPEN
13:45	DÉPART HALF DISTANCE - OPEN RELAIS
15:00-18:30	RETRAIT DOSSARD PROMO & OLYMPIC
20:00	REMISE DES PRIX - HALF

PROGRAMME

DIMANCHE

08:00-09:30	RETRAIT DOSSARD PROMO
08:00-11:00	RETRAIT DOSSARD OLYMPIC
08:00-18:00	OUVERTURE VILLAGE OPENLAKES
08:00-09:50	CHECK-IN VÉLO PROMO
08:00-11:20	CHECK-IN VÉLO OLYMPIC
10:00	DÉPART PROMO - HOMMES
10:05	DÉPART PROMO - FEMMES
11:30	DÉPART OLYMPIC - ÉLITES HOMMES
11:31	DÉPART OLYMPIC - ÉLITES FEMMES
11:35	DÉPART OLYMPIC - OPEN HOMMES
11:40	DÉPART OLYMPIC - OPEN FEMMES
12:00	REMISE DES PRIX PROMO
15:00	REMISE DES PRIX OLYMPIC

PLAN DU VILLAGE

ADRESSE DU SITE :
ESPLANADE FÉLIX MARIE
DE KERIMEL DE KERVENO



- 1 RETRAIT DE DOSSARD**
- 2 MERCHANDISING**
- 3 VILLAGE EXPO**
- 4 RECOVERY ZONE**
- 5 PODIUMS**
- 6 FOOD TRUCKS**
- 7 FAN ZONE**
- 8 MESSAGES**
- 9 DOUCHES**

OPENLAKES

LA BOUTIQUE

AU COEUR DU VILLAGE OPENLAKES
VIENS DÉCOUVRIR LA TOUTE NOUVELLE COLLECTION
SPORTWEAR ET LIFESTYLE !

VETEMENTS
ACCESSOIRES
GOODIES

5€

**DE REDUCTION
DANS TON PACK ATHLETE**



10

RETRAIT DOSSARD

VENDREDI

16:00-20:00 HALF, TEENS, MY FIRST, (MINI) KIDS

SAMEDI

7:30-9:00 TEENS & MY FIRST

7:30-10:45 KIDS & MINI KIDS

7:30-13:00 HALF

15:00-18:30 PROMO & OLYMPIC

DIMANCHE

8:00-9:30 PROMO

8:00-11:00 OLYMPIC

AVANT LA COURSE

- UN QR CODE VOUS SERA ENVOYÉ PAR EMAIL LA SEMAINE DE LA COURSE. VOUS DEVREZ PRÉSENTER CE CODE LORS DU RETRAIT DE DOSSARD
- ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE EN DÉTENTION D'UNE LICENCE ANNUELLE, OU D'AVOIR SOUSCRIT À LA LICENCE D'UN JOUR DANS VOTRE FORMULAIRE D'INSCRIPTION.

JOUR DE LA COURSE

LES ATHLÈTES DEVRONT OBLIGATOIREMENT PRÉSENTER :

- LEUR CARTE D'IDENTITÉ
- LEUR LICENCE, S'ILS SONT LICENCIÉS À UNE FÉDÉRATION DE TRIATHLON
- SI CE N'EST PAS LE CAS : OBLIGATOIREMENT SOUSCRIRE AU PASS COMPÉTITION SPÉCIFIANT LEUR APTITUDE À FAIRE DU TRIATHLON EN COMPÉTITION

IMPORTANT :

- PRÉPAREZ VOS DOCUMENTS AVANT D'ARRIVER AU SECRÉTARIAT
- VOUS DEVEZ CONNAÎTRE VOTRE NUMÉRO DE DOSSARD : VOUS POUVEZ RETROUVER VOTRE NUMÉRO DE DOSSARD DEPUIS VOTRE "ESPACE COUREUR" OU SUR LA LISTE DES INSCRITS AVANT D'ALLER RÉCUPÉRER VOTRE PACK ATHLÈTE.

NOTES : EN CAS DE CHANGEMENT DE DERNIÈRE MINUTE, NOUS METTRONS TOUT EN ŒUVRE POUR RÉPONDRE À VOTRE DEMANDE (UN MONTANT DE 10€ SERA DEMANDÉ AFIN D'EFFECTUER CE CHANGEMENT). TOUTE DEMANDE DE REMBOURSEMENT SERA REFUSÉE.

PACK ATHLETE

HALF



DOSSARD

- PENSEZ À PRENDRE VOTRE CEINTURE PORTE DOSSARD !



PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE



BONNET DE NATATION

- ROUGE POUR LES HOMMES & LES FEMMES
- BLEU POUR LES RELAIS

OLYMPIC



DOSSARD

- PENSEZ À PRENDRE VOTRE CEINTURE PORTE DOSSARD !
- VERT POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES



PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE

- VERT POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES



BONNET DE NATATION

- VERT POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES

PROMO



DOSSARD

- PENSEZ À PRENDRE VOTRE CEINTURE PORTE DOSSARD !
- BLEU CIEL POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES

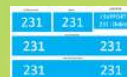


PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE

- BLEU CIEL POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES



BONNET DE NATATION

- BLEU CIEL POUR LES HOMMES
- ROSE POUR LES FEMMES

PACK ATHLETE

MY FIRST



DOSSARD

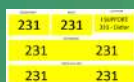


PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE



BONNET DE NATATION

TEENS



DOSSARD

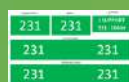


PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE



BONNET DE NATATION

KIDS



DOSSARD

- PENSEZ À PRENDRE VOTRE CEINTURE PORTE DOSSARD !

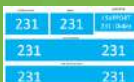


PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE



BONNET DE NATATION

MINI KIDS



DOSSARD

- PENSEZ À PRENDRE VOTRE CEINTURE PORTE DOSSARD !



PLANCHE DE STICKERS

- 1 STICKER À COLLER SUR LE DEVANT DE VOTRE CASQUE
- 2 STICKERS SUR LES CÔTÉS DE VOTRE CASQUE
- 1 STICKER À COLLER SUR LA TIGE DE SELLE
- 1 STICKER POUR VOTRE SAC DE CONSIGNE
- 2 STICKERS POUR VOS SUPPORTERS PRÉFÉRÉS !



BRACELET ATHLETE



BONNET DE NATATION

PACK ATHLETE

INFOS PRATIQUES



DOSSARD

DOIT ÊTRE PORTÉ DÈS LA PARTIE VÉLO DANS LE DOS. LORS DE LA PARTIE COURSE À PIED, IL DOIT ÊTRE VISIBLE À L'AVANT DU CORPS.



ETIQUETTE SAC CONSIGNE

DEVRA ÊTRE COLLÉ SUR VOTRE SAC PERSONNEL. CELUI-CI DEVRA ÊTRE DÉPOSÉ À LA CONSIGNE S'IL NE RENTRE PAS DANS L'ESPACE DÉDIÉ EN TRANSITION



ETIQUETTE CASQUE AVANT

DEVRA ÊTRE PLACÉ À L'AVANT DU CASQUE



ETIQUETTE TIGE DE SELLE VELO

DOIT ÊTRE COLLÉE SUR LE TUBE DE SELLE



BONNET DE NATATION

VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT PORTER LE BONNET FOURNI PAR L'ORGANISATION DURANT LA PARTIE NATATION.



BRACELET

LE BRACELET FOURNI PAR L'ORGANISATION DOIT ÊTRE PORTÉ À TOUT MOMENT DURANT LE JOUR DE LA COURSE ET PERMETTRA D'ACCÉDER AUX ZONES RÉSERVÉES AUX ATHLÈTES



PUCE DE CHRONO

DOIT ÊTRE ATTACHÉE À LA CHEVILLE GAUCHE À L'AIDE DU SCRATCH FOURNI DANS LE PACK ATHLÈTES. SANS CETTE PUCE, IL N'Y A PAS DE CLASSEMENT NI DE RÉSULTATS

ATTENTION : LA PUCE DEVRA OBLIGATOIREMENT ÊTRE RENDUE SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE. DANS LE CAS ÉCHANT, DES FRAIS VOUS SERONT FACTURÉS, VEILLES DONC À ÊTRE VIGILANT.

PARC DE TRANSITION

CHECK-IN

05/09

TEENS & MY FIRST	7:30-9:20
KIDS & MINI KIDS	7:30-11:00
HALF	12:15-13:20

06/09

PROMO	8:00-9:50
OLYMPIC	8:00-11:20

CHECK-OUT

05/09

TEENS & MY FIRST	11:00
KIDS & MINI KIDS	11:45
HALF	18:45

06/09

PROMO	11:30
OLYMPIC	14:30



1

2

PARC A VELO

1 HALF, OLYMPIC, PROMO

2 MY FIRST, TEENS, KIDS & MINI KIDS

→ DÉPART VÉLO & COURSE À PIED

→ RETOUR VÉLO

CHECK-IN

LORS DU CHECK-IN, LES ATHLÈTES DEVRONT OBLIGATOIREMENT :

- **PRÉSENTER LE VÉLO EN ORDRE DE FONCTIONNEMENT AVEC ÉTIQUETTE SUR LA TIGE DE SELLE**
- **PORTER LE CASQUE AVEC ÉTIQUETTE NUMÉROTÉE CORRECTEMENT AJUSTÉ À LA TÊTE ET JUGULAIRE FERMÉE**
- **PORTER LE DOSSARD SUR LE PORTE DOSSARD, AVEC 3 POINTS D'ATTACHE**
- **PORTER LA PUCE ATTACHÉE À LA CHEVILLE GAUCHE À L'AIDE DU BRACELET SCRATCH FOURNI DANS LE PACK ATHLÈTE.**
- **SEULS LES ATHLÈTES SE PRÉSENTANT AVEC LEUR BRACELET POURRONT RÉCUPÉRER LEURS EFFETS PERSONNELS ET LEUR VÉLO.**
- **CETTE TÂCHE NE PEUT DONC PAS ÊTRE DÉLÉGUÉE À UN PROCHE.**
- **POUR LES FORMATS S, M, L, LES AFFAIRES DE TRANSITION DEVRONT ÊTRE DÉPOSÉES DANS LE RACK EN BOIS ET NE DEVRONT PAS DÉPASSER DE CELUI-CI.**
- **POUR LES AUTRES FORMATS, LES AFFAIRES DE TRANSITION DEVRONT ÊTRE POSÉES AU SOL, À CÔTÉ DU VÉLO.**
- **LE MATÉRIEL DES ATHLÈTES DOIT ÊTRE PLACÉ À DROITE DU VÉLO.**





GIANT

ROYAN

VOTRE SPÉCIALISTE DU VÉLO

Route, VTT, Urbain, Électrique

Vente – Entretien – Réparation – Accessoires

Nutrition & Diététique



GIANT ROYAN

4 B rue Auguste Rateau
17640 Vaux sur Mer



05 46 08 37 06



HORAIRES

Mardi au Samedi
9h00 – 12h00
14h30 – 19h00



giant-royan.fr



Suivez-nous
sur Facebook



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**

VIVEZ LE VÉLO, VIVEZ GIANT.



VÉLOS
POUR TOUS
LES PRATIQUES



ATELIER
ENTRETIEN
ET RÉPARATION



ÉQUIPEMENTS
ET ACCESSOIRES
DE QUALITÉ



VÉLOS
ÉLECTRIQUES
NOUVELLE GÉNÉRATION



NUTRITION
DIÉTÉTIQUE
CONSEILS & PRODUITS

REGLEMENT

POUR TOUTES LES ÉPREUVES DU WEEK-END, LES ATHLÈTES SERONT TENUS DE RESPECTER LES RÈGLES DE LA FFTRI ([LIEN VERS LE RÈGLEMENT](#)).

DRAFTING INTERDIT SUR LE FORMAT HALF DRAFTING AUTORISÉ SUR LES AUTRES COURSES

POUR TOUTES LES COURSES SAUF LE FORMAT HALF-DISTANCE, LE DRAFTING EST AUTORISÉ, ET **LES PROLONGATEURS SONT DONC INTERDITS**.

EN ÉPREUVE NON-DRAFTING, UN ATHLÈTE DOIT ROULER SUR LA DROITE DE LA CHAUSSÉE S'IL/ELLE EST LE (LA) PREMIER(E) À AVOIR CETTE POSITION, SANS GÊNER LES AUTRES PARTICIPANTS. LORS DE LA PRISE DE POSITION, UN ATHLÈTE DOIT LAISSER SUFFISAMMENT DE PLACE POUR PERMETTRE AUX AUTRES PARTICIPANTS UNE LIBERTÉ DE MOUVEMENT NORMALE SANS CONTACT. IL DOIT Y AVOIR ASSEZ DE PLACE POUR UNE MANŒUVRE DE DÉPASSEMENT.

IL EST DE LA RESPONSABILITÉ D'UN ATHLÈTE QUI ENTRE DANS UNE POSITION DE DRAFTING, DE LA QUITTER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

DRAFTER CONSISTE À PÉNÉTRER DANS LA ZONE D'ASPIRATION D'UN AUTRE CONCURRENT. LA DISTANCE MINIMUM ENTRE LES VÉLOS EST DE 12M SUR 3M. CETTE MESURE S'EFFECTUE DU BOUT AVANT DE LA PREMIÈRE ROUE, JUSQU'À L'AVANT DE CELLE QUI LE PRÉCÈDE. LE DÉPASSEMENT EST AUTORISÉ SEULEMENT DU CÔTÉ GAUCHE.

UN ATHLÈTE EST DÉPASSÉ DÈS QUE LA ROUE AVANT D'UN AUTRE ATHLÈTE DÉPASSE SA ROUE AVANT, ET IL DOIT SE DÉCROCHER RAPIDEMENT. UNE FOIS RATTRAPÉ, L'ATHLÈTE DOIT SE LAISSER DÉCROCHER DANS LES 5 SECONDES ET SORTIR DE LA ZONE DE DRAFTING (12M) SINON IL SERA SANCTIONNÉ D'UNE PÉNALITÉ POUR DRAFTING. L'ATHLÈTE QUI LE DÉPASSE DISPOSE DE 25 SECONDES POUR EFFECTUER SA MANŒUVRE DE DÉPASSEMENT

PENALITES

ZONE DE PÉNALITÉ : ELLE EST SITUÉE SUR LA FIN DE LA PARTIE VÉLO, À L'ENTRÉE DU PARC DE TRANSITION. IL EST DU DEVOIR DE L'ATHLÈTE DE S'ARRÊTER À LA PENALITY BOX SI CELUI-CI A REÇU UN CARTON BLEU PAR LES ARBITRES.

	CARTON BLEU	CARTON JAUNE (STOP & GO)	CARTON ROUGE
PROMO	-	-	-
OLYMPIC	-	-	-
HALF	5 MIN.	30 SEC.	DISQUALIFICATION

CUT-OFF

LES TEMPS CI-DESSOUS INDIQUENT LA DURÉE MAXIMUM POUR RÉALISER CHACUNE DES DISCIPLINES POUR LES COURSES HALF, PROMO ET OLYMPIC DISTANCE

EN CAS DE DÉPART PAR VAGUES, LE TEMPS APPLIQUÉ SERA CELUI AU MOMENT DE LA MISE À L'EAU.

TEMPS LIMITES HALF, OLYMPIC & PROMO

	HALF	OLYMPIC	PROMO
Natation	01:15	00:50	00:30
Natation + Vélo	05:30	03:00	01:45
Natation + Vélo + Course à pied	08:00	04:30	02:30

PAS DE TEMPS LIMITE MFTE, TEENS, KIDS, & MINI-KIDS



SECURITE

ATHLÈTES : LA SÉCURITÉ AVANT TOUT, NE PRENEZ PAS DE RISQUES INUTILES. ASSUREZ-VOUS DE DONNER À VOTRE CONTACT D'URGENCE, VOTRE NUMÉRO DE DOSSARD.

EN CAS D'INCIDENT, L'ORGANISATION CONTACTERA DIRECTEMENT LE SERVICE D'URGENCE PRÉSENT SUR PLACE.

SI VOUS ÊTES TÉMOIN D'UN ACCIDENT OU D'UN PROBLÈME DE SANTÉ :

- **VEUILLEZ CONTACTER LE SERVICE D'URGENCE DE LA COURSE PRÉSENT SUR LE DOSSARD DU PARTICIPANT.**
- **LORSQUE VOUS CONTACTEZ NOTRE SERVICE D'URGENCE, VEUILLEZ À :**
 - **RESTER CALME**
 - **ÊTRE PRÉCIS LORSQUE VOUS FOURNISSEZ LES INFORMATIONS SUIVANTES :**
 - **LE NUMÉRO DE DOSSARD DE L'ATHLÈTE**
 - **L'EMPLACEMENT EXACT (PAR EXEMPLE, LE LIBELLÉ D'UN POTEAU DE SIGNALISATION)**
 - **LA RAISON DE VOTRE APPEL**
 - **LA PRÉSENCE DE TÉMOINS**



TEAM CLUBS

www.sport2000teamclubs.fr

VOTREPARTENAIRE

CLUBS ENTREPRISES COLLECTIVITES



RAVITAILLEMENTS

VELO



ISO



EAU



GELS



PATES DE
FRUITS



BANANES



SALÉ

COURSE A PIED



ISO



EAU



COCA



GELS



FRUITS



SALÉ



SUCRÉ

NOMBRE DE RAVITAILLEMENTS

	HALF	OLYMPIC	PROMO	MFTE	TEENS	KIDS ET MINI-KIDS
VÉLO	4	2	0	0	0	0
COURSE	12	4	2	1	1	0

ZONES POUBELLES

DES ZONES POUBELLES SERONT MISES À DISPOSITION JUSTE AVANT ET JUSTE APRÈS CHAQUE RAVITAILLEMENT. CES ZONES DE DÉCHETS SERONT INDIQUÉES PAR DES PANNEAUX. TOUT JET DE DÉCHETS EN DEHORS DES ZONES DÉDIÉES EST PASSIBLE DE DISQUALIFICATION.



Vos magasins



partenaires des grands événements
du Pays Royannais



**MARATHON
ROYAN**



SUPER U

- Arvert
- Cozes
- Gémozac
- Royan
- Saint-Georges-de-Didonne
- Saint-Palais-sur-Mer
- Saujon

U express

- La Tremblade
- Meschers-sur-Gironde
- Royan
- Semussac
- Vaux-sur-Mer
- Les Mathes
- Le Gua



Commerçants autrement

TON Gobelet ECO-RESPONSABLE

TON NOUVEAU RÉFLEXE RAVITO EN 2026

À LA SORTIE DE LA ZONE DE TRANSITION, SOIT AU DÉPART DE LA COURSE À PIED, TU RECEVRAS UN Gobelet RÉUTILISABLE À UTILISER SUR TOUS LES RAVITAILLEMENTS.

UN Gobelet PLIABLE, PRATIQUE ET ÉCOLOGIQUE, INDISPENSABLE POUR TE RAVITAILLER SUR TOUS LES RAVITOS.

OBJECTIF ZÉRO Gobelet !



ENSEMBLE, COURRONS PROPRE





Inspiré par les athlètes. Fondée sur la science.

6d Sports Nutrition

Le choix de Bianchi Pro Triathlon Team



Découvrez et profitez* de -20 % avec le code "MIXED"



www.6d.eu



(*Code valable une seule fois par client.)



CHECK-LIST

IMPRIME TA CHECK-LIST POUR NE RIEN OUBLIER LE JOUR DE LA COURSE !

AVANT LA COURSE

- ☐ RÉCUPÈRE TON DOSSARD AU SECRÉTARIAT MUNI DE TA CARTE D'IDENTITÉ ET DE TA LICENCE SI BESOIN
- ☐ PRENDS CONNAISSANCE DU PARCOURS ET DES ZONES DE DÉPART/TRANSITION
- ☐ RENDS-TOI AU PARC À VÉLOS POUR LE CHECK-IN
- ☐ CHECK LA PRESSION DE TES PNEUS
- ☐ METS TES BOISSONS/TA NUTRITION EN PLACE SUR TON VÉLO
- ☐ RÉPARTIS CORRECTEMENT TON NUMÉRO DE DOSSARDS SUR TOUS TES ACCESSOIRES

CHECK-LIST NATATION

- ☐ METS BIEN TA PUCE EN PLACE À TA CHEVILLE GAUCHE
- ☐ TON MAILLOT DE BAIN (SI BESOIN)
- ☐ TON BONNET DE NATATION FOURNI DANS TON PACK ATHLÈTES
- ☐ TES LUNETTES DE NATATION
- ☐ COMBINAISON DE NATATION (POSSIBILITÉ D'EN LOUER UNE CHEZ NOTRE PARTENAIRE UTS !)

CHECK-LIST COURSE A PIED

- ☐ TES CHAUSSURES DE COURSE À PIED ET TES CHAUSSETTES
- ☐ TON PORTE-DOSSARD OU DES ÉPINGLES
- ☐ TA CASQUETTE/VISIÈRE
- ☐ NUTRITION/FLASQUES SUPPLÉMENTAIRES
- ☐ TA CRÈME SOLAIRE
- ☐ TES LUNETTES DE SOLEIL

CHECK-LIST VELO

- ☐ TON CASQUE DE VÉLO
- ☐ TES CHAUSSURES DE CYCLISME ET DES CHAUSSETTES
- ☐ TA POMPE À VÉLO
- ☐ TA MONTRE GPS
- ☐ TON KIT DE RÉPARAGE
- ☐ NUTRITION SUPPLÉMENTAIRE
- ☐ TA CRÈME SOLAIRE
- ☐ TES LUNETTES DE SOLEIL
- ☐ TON DOSSARD

LE + IMPORTANT

- TON SOURIRE
- TA MOTIVATION
- TON COURAGE



**RÉSERVEZ
VOTRE COMBINAISON
DIRECTEMENT
DEPUIS VOTRE
ESPACE COUREUR
POUR 45€**

**DISPONIBLE LE JOUR DE
L'ÉVÉNEMENT AU STAND
UTS DANS LE VILLAGE DES
EXPOSANTS.**

**UNE CAUTION DE 100€
SERA REQUISE, RESTITUÉE
AU RETOUR DE LA
COMBINAISON.
OFFRE LIMITÉE SELON LES
STOCKS.**

RESERVER



UTS
URBAN TRI SPORTS

REMISE DES PRIX

HALF DISTANCE

5 PREMIERS HOMMES & FEMMES

CHAQUE PREMIER HOMME & FEMME DE CHAQUE CATÉGORIE

RELAIS

PREMIÈRE ÉQUIPE HOMME, FEMME & MIXTE

OLYMPIC

OPEN

3 PREMIERS HOMMES & FEMMES

ÉLITES

6 PREMIERS HOMMES & FEMMES

PROMO

3 PREMIERS HOMMES & FEMMES

CATEGORIES

JUNIOR	18-19 ANS
ESPOIR	20-23 ANS
SENIOR	24-29 ANS
MASTER A	40-49 ANS
MASTER B	50-59 ANS
MASTER C	60-69 ANS
MASTER D	+ 70ANS



H A L F



HALF

NATATION - 1900 M



HOMMES & FEMMES
Bonnet de natation
ROUGE



RELAIS
Bonnet de natation
BLEU



Départ HANDISPORT
Rolling Start



Départ OPEN
Rolling Start



Départ RELAIS
Rolling Start



Départ RELAIS
Rolling Start



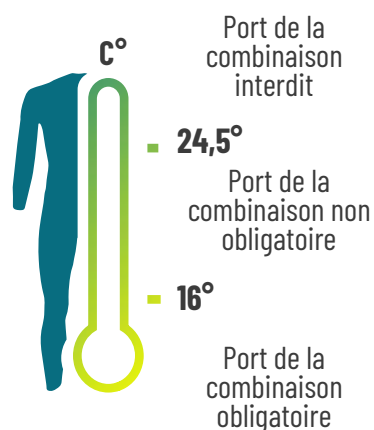
1 tour de 1900m



Temps maximum



Échauffement autorisé
jusque 15' avant le départ



La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D

A

D DÉPART

A ARRIVÉE



BOUÉES DE PASSAGE



HALF

VELO - 93 KM



Épreuve
NON-DRAFTING



2 aller-retours de 46.5km
Le long de la côte



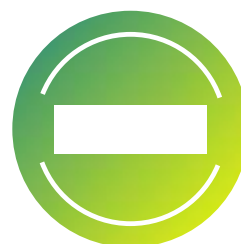
2 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + Vélo)



658m de D+



Priorité de passage pour les
participants

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

RAVITAILLEMENTS

34

HALF

COURSE A PIED - 21 KM



2% de sable
98% de bitume



3 aller-retours de 7km



4 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + vélo + cap)



Temps maximum
pour entamer dernière
boucle



96m D+

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

R VITAILLEMENTS

35

RELAIS

LE DÉPART SERA DONNÉ À 13H45, 15 MINUTES APRÈS LES INDIVIDUELS. IL S'EFFECTUERA ÉGALEMENT DEPUIS LA PLAGE DE LA GRANDE CONCHE.

EN PRINCIPE

- UNE ÉQUIPE DE **DEUX OU TROIS** ATHLÈTES
- CHAQUE ATHLÈTE DE L'ÉQUIPE DOIT RÉALISER **AU MOINS UNE DISCIPLINE COMPLÈTE** (NATATION, CYCLISME, OU RUNNING)
- EN CAS D'ÉQUIPE DE DEUX ATHLÈTES, L'UN D'EUX DEVRA DONC RÉALISER **DEUX DISCIPLINES AU COMPLET**
- LES ATHLÈTES DEVRONT OBLIGATOIREMENT PRÉSENTER :
 - LEUR **CARTE D'IDENTITÉ**
 - LEUR **LICENCE**, S'ILS SONT LICENCIÉS À UNE FÉDÉRATION DE TRIATHLON
 - DANS LE CAS CONTRAIRE, ILS DEVRONT OBLIGATOIREMENT AVOIR SOUSCRIT AU **PASS COMPÉTITION** SPÉCIFIANT LEUR APTITUDE À FAIRE DU TRIATHLON EN COMPÉTITION.

EN PRATIQUE

- LE « RELAIS » DOIT SE FAIRE DANS LE PARC DE TRANSITION À L'EMPLACEMENT ATTRIBUÉ POUR L'ÉQUIPE
- **SEULS** LES COÉQUIPIERS SE PASSANT LE « RELAIS » SONT AUTORISÉS À ÊTRE DANS LA ZONE DE TRANSITION
- LA **PUCE ÉLECTRONIQUE** FAIT OFFICE DE « RELAIS » ET DOIT ÊTRE PLACÉE CONSÉCUTIVEMENT À LA **CHEVILLE GAUCHE** DE CHAQUE RELAYEUR.

OLYMPIC



NATATION - 1500 M



HOMMES
Bonnet de natation
VERT FLUO



FEMMES
Bonnet de natation
VERT FLUO



Départ ELITES HOMMES
Départ en mass start



Départ ELITES FEMMES
Départ en mass start



Départ OPEN HOMMES
Départ en rolling start



Départ OPEN FEMMES
Départ en rolling start



1 tour de 1500m



Temps maximum



Échauffement autorisé
jusque 15' avant le départ



Port de la
combinaison
interdit

■ 24,5°

Port de la
combinaison non
obligatoire

■ 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

*La combinaison de natation ne
pourra pas être retirée avant le
parc de transition*

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

Bouées de Passage

OLYMPIC

VELO - 40 KM



DRAFTING autorisé



2 aller-retours de 20km



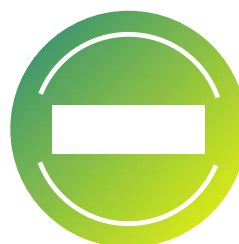
1 ravitaillement
par boucle



Temps maximum
(Natation + Vélo)



325m de D+



Priorité de passage pour les
participants

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

R VITAILLEMENTS

OLYMPIC

COURSE A PIED - 10 KM



100% bitume



2 boucles de 5km



2 ravitaillements
par tour



Temps maximum
(Natation + vélo + cap)



23m D+

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

R VITAILLEMENTS

PROMO



PROMO

NATATION - 500 M



HOMMES
Bonnet de natation
BLEU CIEL



FEMMES
Bonnet de natation
ROSE



Départ HOMMES
en rolling start



Départ FEMMES
en rolling start



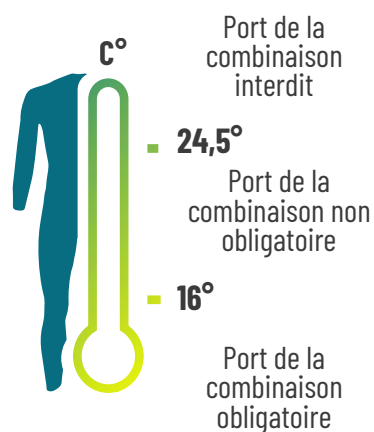
1 tour de 500m



Temps maximum



Échauffement autorisé
jusque 15' avant le départ



La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

OPEN
LAKES
ATLANTIQUE

D DÉPART

A ARRIVÉE

BOUÉES DE PASSAGE

PROMO

VELO - 20 KM



DRAFTING autorisé



1 aller-retour de 20km



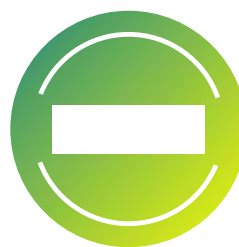
AUCUN
ravitaillement



Temps maximum
(Natation + Vélo)



160m de D+



Priorité de passage pour les
participants

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

RAVITAILLEMENTS

PROMO

COURSE A PIED - 5 KM



100% de bitume



1 aller-retour de 5km



2 ravitaillements



Temps maximum
(Natation + vélo + cap)



14m D+

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

R VITAILLEMENTS



MY FIRST

TRIATHLON EXPERIENCE

MY FIRST

NATATION - 200 M



Bonnet de natation
JAUNE



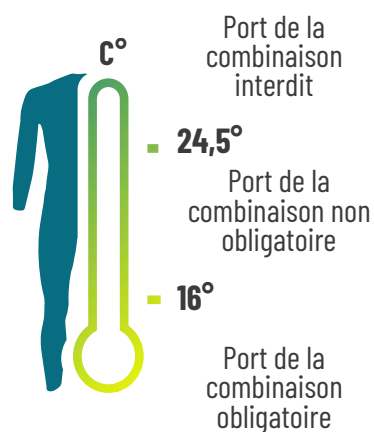
Départ
Rolling Start



1 tour de 200m



Aucun échauffement dans
l'eau avant le départ



La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

B BOUÉES DE PASSAGE

MY FIRST

VELO - 14 KM



DRAFTING autorisé



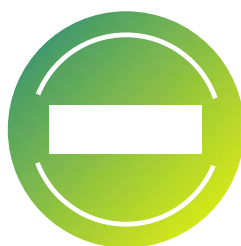
2 boucles de 7km



AUCUN
ravitaillement

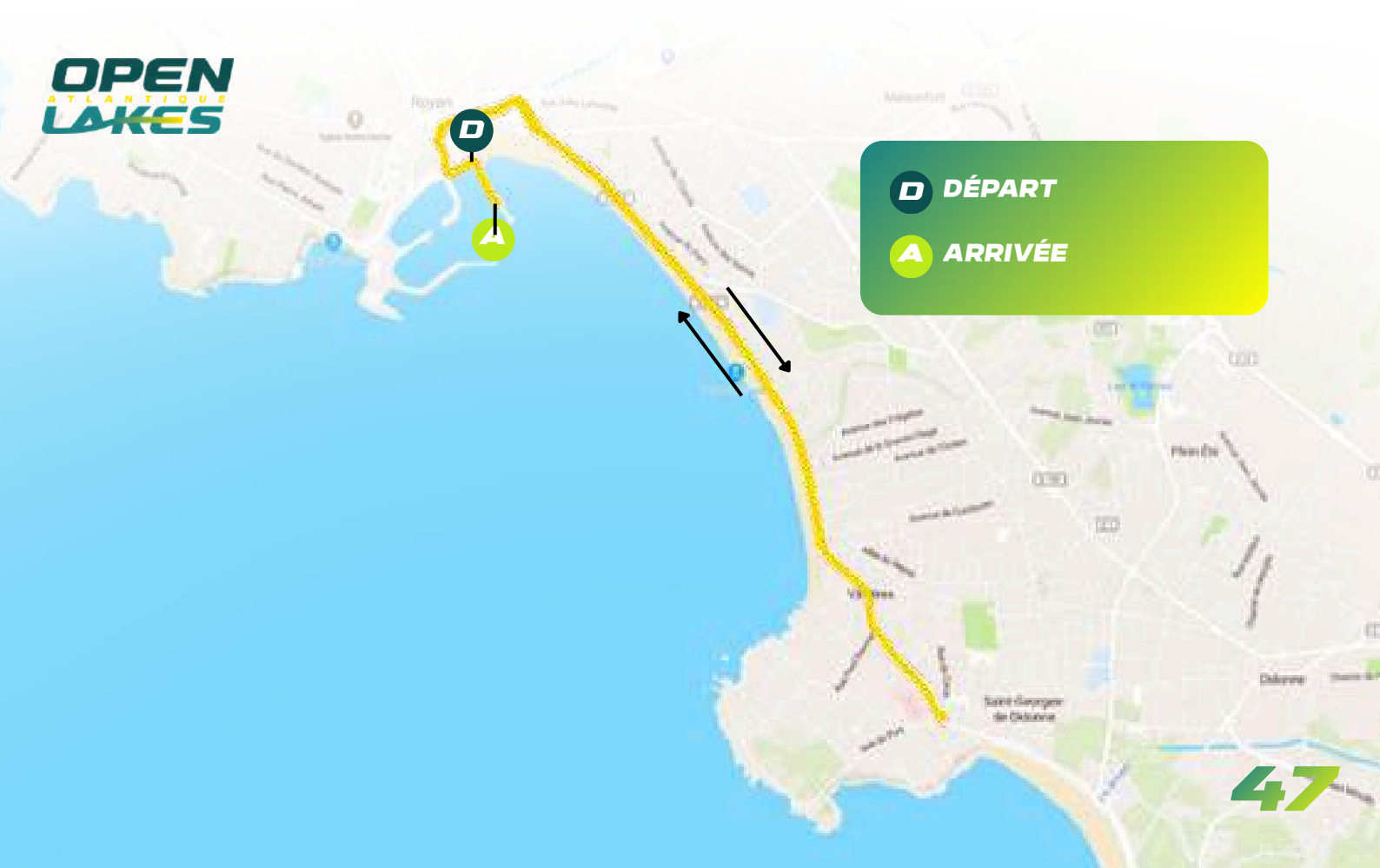


70m de D+



Priorité de passage pour les
participants

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

MY FIRST

COURSE A PIED- 3 KM



100% chemin
stabilisé



1 boucle de 3km



1 ravitaillement

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



TEEN S



TEENS

NATATION - 400 M



Bonnet de natation
VERT FLUO



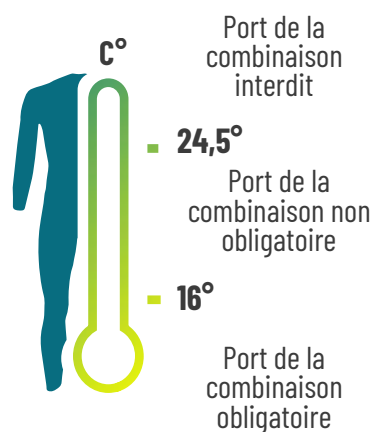
Départ
Rolling start



1 tour de 400m



Aucun échauffement dans
l'eau avant le départ



*La combinaison de natation ne
pourra pas être retirée avant le
parc de transition*

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

BOUÉES DE PASSAGE



TEENS

VELO - 14 KM



DRAFTING autorisé



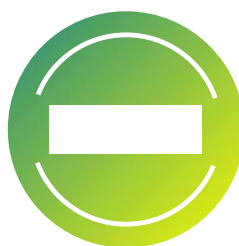
2 boucles de 7km



AUCUN
ravitaillement

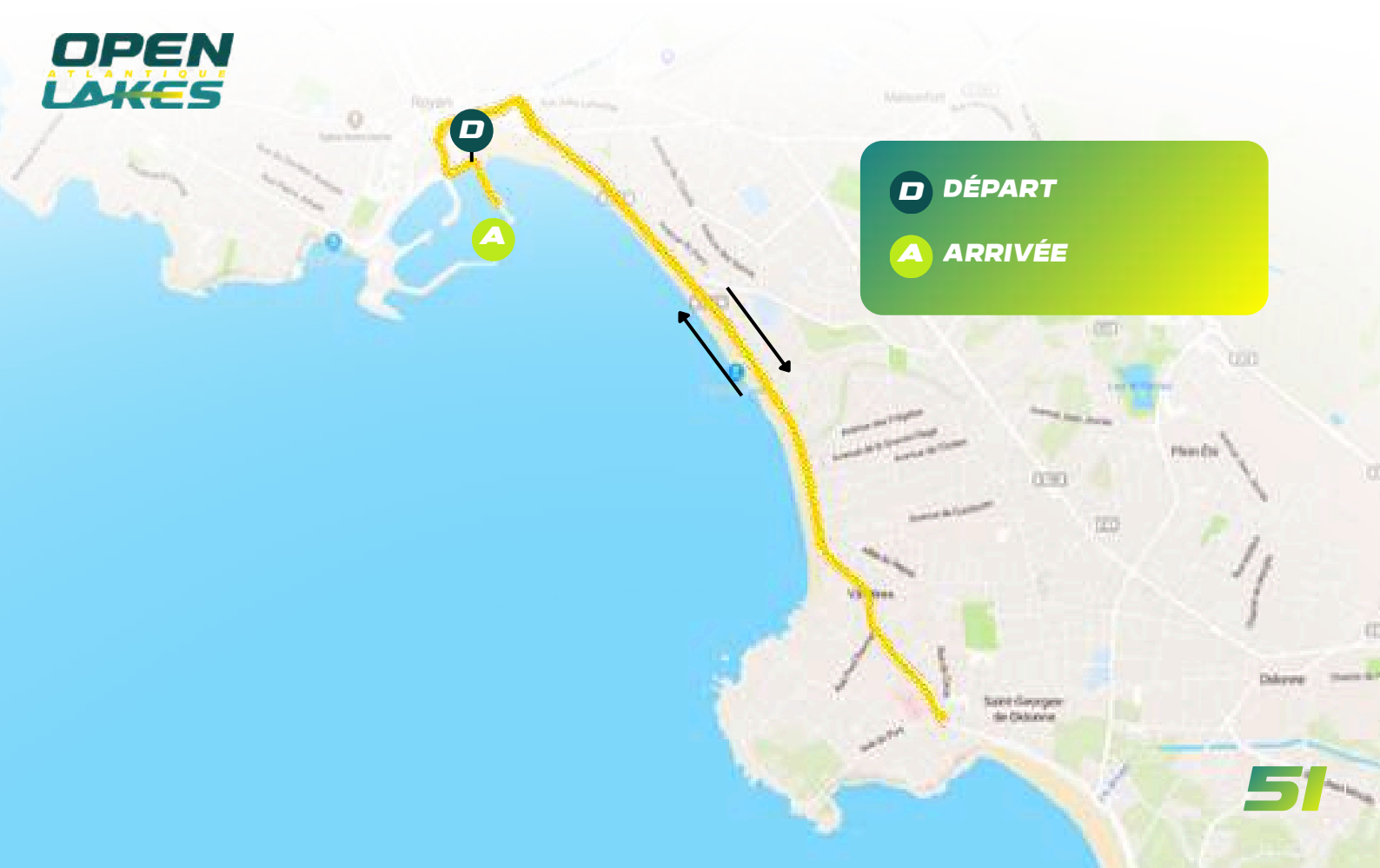


70m de D+



Priorité de passage pour les
participants

OPEN
ATLANTIQUE
LAKEs



D DÉPART

A ARRIVÉE

51

TEENS

COURSE A PIED- 3 KM



100% chemin
stabilisé

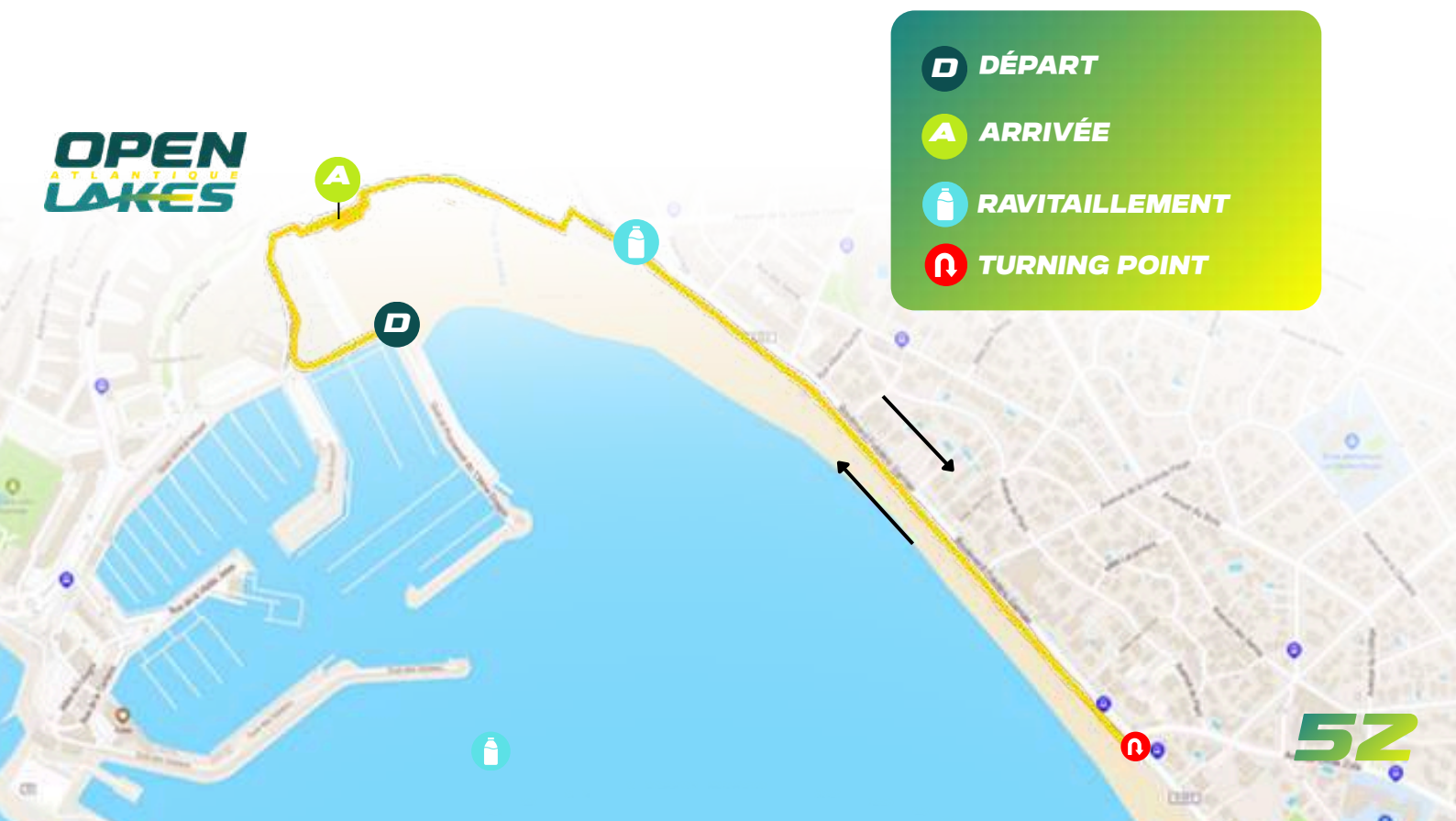


1 boucle de 3km



1 ravitaillement

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES



D DÉPART

A ARRIVÉE

RAVITAILLEMENT

TURNING POINT

52

KIDS



NATATION - 150 M



Bonnet de natation
BLEU CIEL



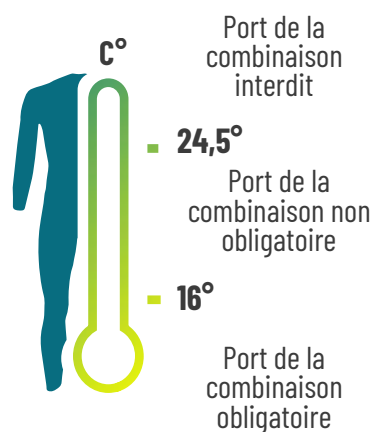
Départ
Rolling Start



1 tour de 150m



Aucun échauffement dans
l'eau avant le départ

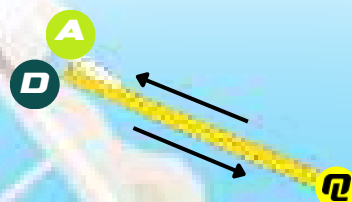


La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

D DÉPART

A ARRIVÉE

BOUÉE DE PASSAGE



KIDS

VELO - 5 KM



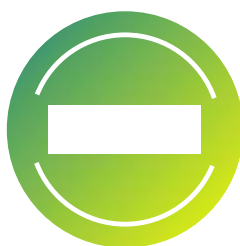
DRAFTING autorisé



1 boucle de 5km



15m de D+



Parcours fermé
à la circulation

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

T TUNRING POINT

55

KIDS

COURSE A PIED- 1 KM



100% chemin
stabilisé



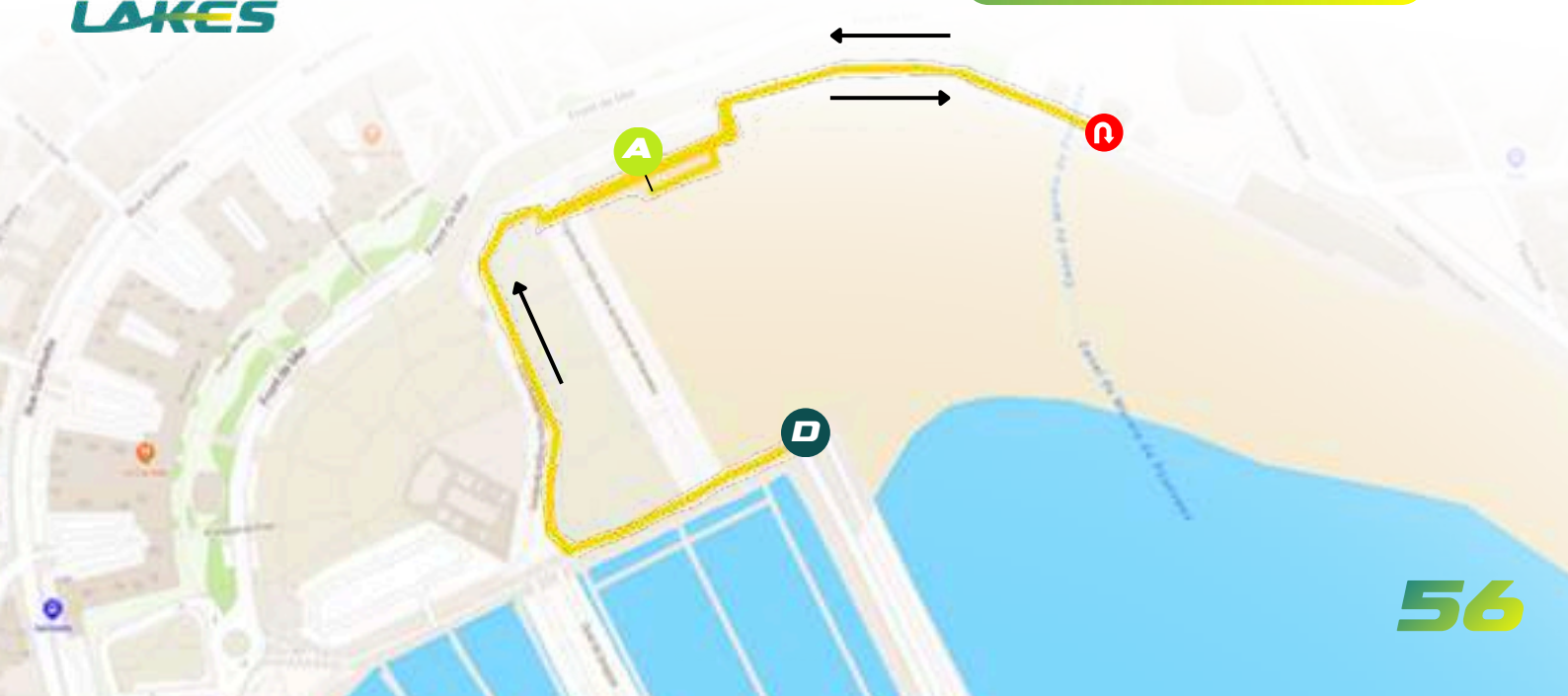
1 boucle de 1km

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

n TURNING POINT





MINI KIDS

MINI KIDS

NATATION - 50 M



Bonnet de natation
ROUGE



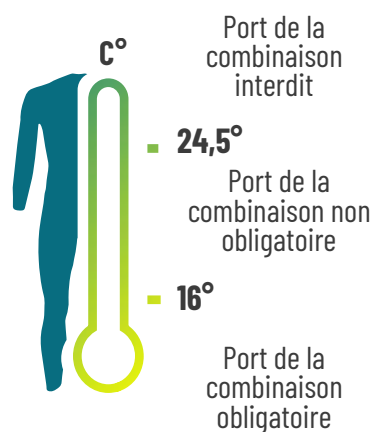
Départ
Rolling Start



1 tour de 50m



Aucun échauffement dans
l'eau avant le départ



La combinaison de natation ne pourra pas être retirée avant le parc de transition

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

📍 BOUÉE DE PASSAGE



MINI KIDS

VELO - 2.5 KM



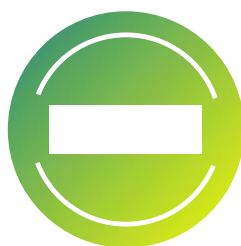
DRAFTING autorisé



1 boucle de 2.5km



8m de D+



Parcours fermé
à la circulation

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

T TURNING POINT

MINI KIDS

COURSE A PIED- 400 M



100% chemin
stabilisé



1 boucle de 400m

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

D DÉPART

A ARRIVÉE

**OPEN
LAKES**
TRIATHLON
ROYAN

**5 & 6 SEPTEMBRE
2026**

CODEV*REFLEX
Réflexologie & Relation d'aide

MDS
FORMATIONS

VOTRE ÉQUIPE RÉCUPÉRATION SPORTIVE

À VOS CÔTÉS POUR PERFORMER
AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Des praticiens professionnels et en formation,
issus de **MDS FORMATIONS** et **Codev'Réflex**,
ainsi que des partenaires indépendants,
sont présents pour prendre soin de vous !



Récupérer
plus vite



Prévenir
les blessures



Retrouver
équilibre & énergie



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Stimule les zones réflexes du pied
pour favoriser l'élimination des toxines,
réguler le système nerveux
et rééquilibrer le corps.

MASSAGE ASSIS (AMMA)



Détente express pour relâcher
les tensions du dos, nuque, épaules
et bras. Idéal entre deux épreuves
ou après l'effort.

MASSAGE DE RÉCUPÉRATION SPORTIVE



Manipulations profondes pour réduire
les courbatures, assouplir les muscles
et les fascias, améliorer la souplesse
et prévenir les blessures.

LES BIENFAITS DES SOINS POUR LES ATHLÈTES

1. LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- ✓ **Stimulation et Drainage** : en agissant sur les zones réflexes des pieds, elle aide à éliminer rapidement l'acide lactique et les toxines accumulées pendant l'effort.
- ✓ **Équilibre Nerveux** : elle régule le système nerveux autonome, facilitant le retour au calme après l'effort et le stress de la compétition.
- ✓ **Optimisation de la Vitalité** : en amont de l'épreuve, elle tonifie l'organisme et renforce l'ancrage et la concentration.

2. LE MASSAGE ASSIS (AMMA)

- ✓ **Détente Express** : pratiqué habillé et sur chaise ergonomique, il cible les zones de tension les plus sollicitées.
- ✓ **Relâchement Musculaire Rapide** : idéal en transition ou en fin de journée pour dénouer les contractures causées par les enchaînements natation, vélo et course.
- ✓ **Soutien Énergétique** : il relance la circulation sanguine et lymphatique tout en procurant un sentiment immédiat de légèreté et de bien-être mental.

3. LE MASSAGE DE RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- ✓ **Récupération des Fibres** : les manœuvres spécifiques (pétrissages, effleurages profonds, étirements doux) réduisent l'hypertonie musculaire post-effort.
- ✓ **Prévention des Blessures** : il limite l'apparition des courbatures intenses, prévient les micro-lésions durables et assouplit les fascias.
- ✓ **Amélioration de la Souplesse** : il redonne de l'amplitude aux articulations et prépare le corps pour les entraînements ou épreuves des jours suivants.

*Prenez soin de votre corps,
il est votre meilleur allié !*



Votre espace bien-être à Saujon (17)

codev-reflex.fr

06 84 42 17 23



MDS FORMATIONS – www.melodiedessens.fr

CODEV'REFLEX – Réflexologie & Relation d'aide

PÔLE RÉCUPÉRATION SPORTIVE

TriathlonOpenAtlantiqueLakes—Royan | 5&6Septembre2026

MDS FORMATIONS

CODEV'RÉFLEX

Partenaires Indépendants

Notre Équipe d'Experts à Votre Service

Réflexologue Plantaire

Stimulation des zones réflexes pour relâcher les tensions profondes, optimiser le retour veineux, rééquilibrer le système nerveux autonome et booster la vitalité après l'effort intense.

Praticien Massage Assis & Sportif

Intervention ciblée (Amma assis ou massage de récupération) pour décontracter les muscles sollicités (jambes, dos, épaules), éliminer les toxines et prévenir les courbatures.

Les Bienfaits Majeurs de la Récupération Sportive

Pourquoi consulter notre équipe après l'effort ?

- **Drainage et élimination** : Accélération de l'évacuation de l'acide lactique et des toxines accumulées pendant l'épreuve.
- **Détente musculaire** : Relâchement des fascias et des fibres musculaires sollicitées par la natation, le vélo et la course à pied.
- **Récupération mentale** : Apaisement du système nerveux, réduction du stress post-compétition et retour au calme optimal.
- **Prévention des blessures** : Diminution des risques de contractures et de microlésions durables.

Apprenant.e.s & Professionnel.le.s Mobilisés

Une synergie unique entre les apprenant.e.s et professionnel.le.s de **MDS FORMATIONS** (melodiedessens.fr), de **Codev'Réflex** et nos partenaires indépendants pour offrir un accompagnement sur-mesure et bienveillant à chaque athlète franchissant la ligne d'arrivée.

Prenez soin de votre corps • Venez retrouver notre équipe sur le village du triathlon à Royan !

GRAVURE SUR MÉDAILLES

par fraiseuse

5€

IMMORTALISEZ VOTRE COURSE



LA GRAVURE
VOUS PERMET
D'IMMORTALISER
VOTRE COURSE



DONNER DE LA
VISIBILITÉ
À VOTRE ÉVÉNEMENT



UN SOUVENIR UNIQUE
À LA HAUTEUR
DE VOTRE DÉFI !



Gravure par fraiseuse :
PRÉCISE, DURABLE ET ÉLÉGANTE



GRAVURE PAR FRAISEUSE

Un rendu net et profond
qui dure dans le temps.



IDÉAL POUR VOS ÉVÉNEMENTS

Personnalisation possible :
nom, chrono, date, distance, logo...



RAPIDE ET FIABLE

Délais adaptés
à vos événements.

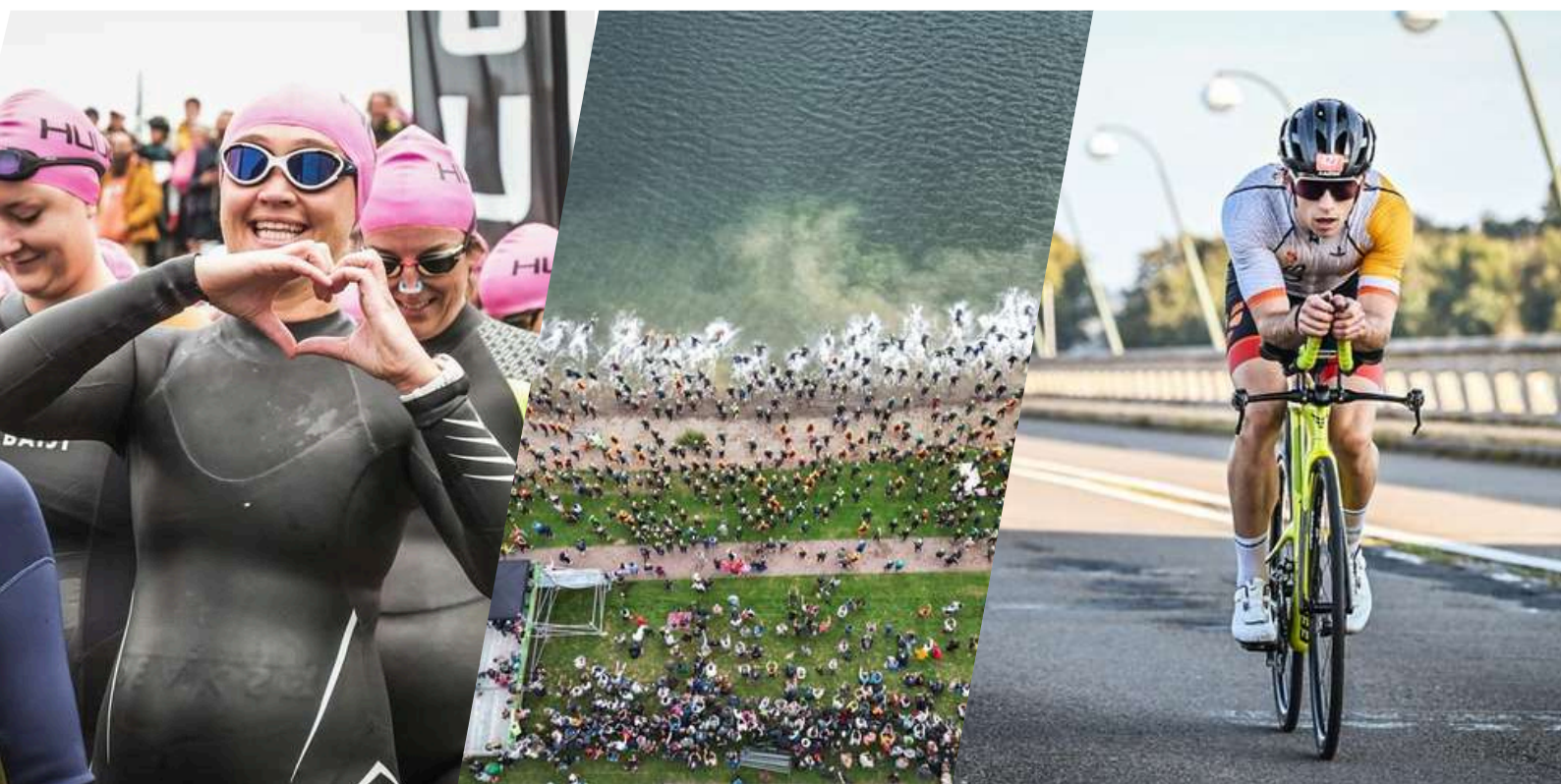


**GRAVEZ VOTRE EXPLOIT.
GARDEZ-LE POUR TOUJOURS.**

*Rendez votre médaille
unique !*



ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on SPORTOGRAF.COM



F O T O
SPORTOGRAF.COM
F L A T

NOS PARTENAIRES

