



Compiègne Triathlon

# TRIATHLON DE L'ARC 2025

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

# **SOMMAIRE**

- Le mot de bienvenue
- La réglementation générale
- L'accès et les plans du site
- Les horaires du weekend
- La course S
- La course M
- La course L
- Les cross duathlons
- Le comité d'organisation
- Merci !
- Les partenaires

# **LE MOT DE BIENVENUE**

Chers athlètes, chers passionnés de triathlon,

Au nom du club **Compiègne Triathlon**, c'est avec un immense plaisir que nous vous souhaitons la bienvenue à la **11ème édition du Triathlon de l'ARC** à Choisy au Bac !

Cette édition revêt une importance toute particulière pour notre équipe, et nous sommes honorés de vous accueillir pour cet événement exceptionnel rassemblant plus de 700 personnes. Que vous soyez un triathlète confirmé ou un novice curieux de découvrir cette discipline exigeante, vous vivrez un moment fort, empreint de **challenge, de convivialité et d'émotion**.

Ce guide contient toutes les informations essentielles : règlement, horaires, parcours, accès, ravitaillements, etc. Nous avons mis tout en œuvre pour vous offrir une **expérience sportive optimale**, encadrée par une équipe de bénévoles engagés.

Nous vous souhaitons un week-end riche en dépassement de soi, en belles rencontres, et surtout ... en souvenirs mémorables.

**Bonne course à toutes et à tous !**

Sportivement.

**Yannick DELFORT**  
Président du Compiègne Triathlon

# **LA RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE**

## **LA NATATION**

La natation s'effectue au Bassin des Muids. La combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16°C et interdite si la température de l'eau est supérieure ou égale à 24°C. Si la température de l'eau est inférieure à 12°C, la natation sera annulée.

Les concurrents doivent porter un bonnet de natation **personnel**. Aucun bonnet ne sera fourni par l'organisation.

## **L'AIRE DE TRANSITION**

Le dossard doit être fixé par 3 points minimum.

Le port de la ceinture **porte-dossard est obligatoire** pour l'épreuve. Un seul dossard sera fourni.

La nudité est interdite sous peine de disqualification.

**ATTENTION :** Aucun sac ne sera autorisé dans la zone de transition. Une tente « vestiaires » sera à votre disposition pour y déposer vos affaires personnelles si vous le souhaitez.

## **LE CYCLISME**

Les concurrents doivent porter leur dossard dans le dos.

L'aspiration-abri (drafting) est interdit.

Le port du casque rigide est obligatoire sur la totalité du parcours, y compris vélo à la main dans le parc à vélo.

Les concurrents devront respecter le code de la route. Tous les stops, cédez le passage et rond points sur le parcours sont sécurisés par des bénévoles ainsi que les carrefours dangereux.

Les concurrents doivent néanmoins rester vigilants à l'approche d'un carrefour non sécurisé par un bénévole et respecter le code de la route.

# ***LA RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE***

## **LA COURSE À PIED**

Le port du casque est interdit sur la partie course à pied de l'épreuve.

L'ouverture de course sera assurée par deux VTT indiquant la première femme et le premier homme. La fin de course sera assurée par un VTT balai.

A 200 mètres de l'arrivée, la trifonction devra être refermée au moins à mi-sternum. Pas de limite d'ouverture durant l'épreuve. Les bretelles doivent être gardées sur les épaules.

Il est interdit de franchir la ligne d'arrivée accompagné exception faite des relais, où le passage de la ligne sera autorisé à tous les membres de l'équipe.

## **LES PÉNALITÉS**

Un box de pénalité sera mis en place pour les athlètes ayant reçu un ou deux carton(s) bleu(s) par les arbitres, le temps de pénalité de :

- 1 minute par carton bleu reçu pour le triathlon S,
- 2 minutes par carton bleu reçu pour le triathlon M,
- 5 minutes par carton bleu reçu pour le triathlon L.

Sur les courses S et M si 2 cartons bleus sont reçus l'athlète sera disqualifié. 3 cartons sur la course L.

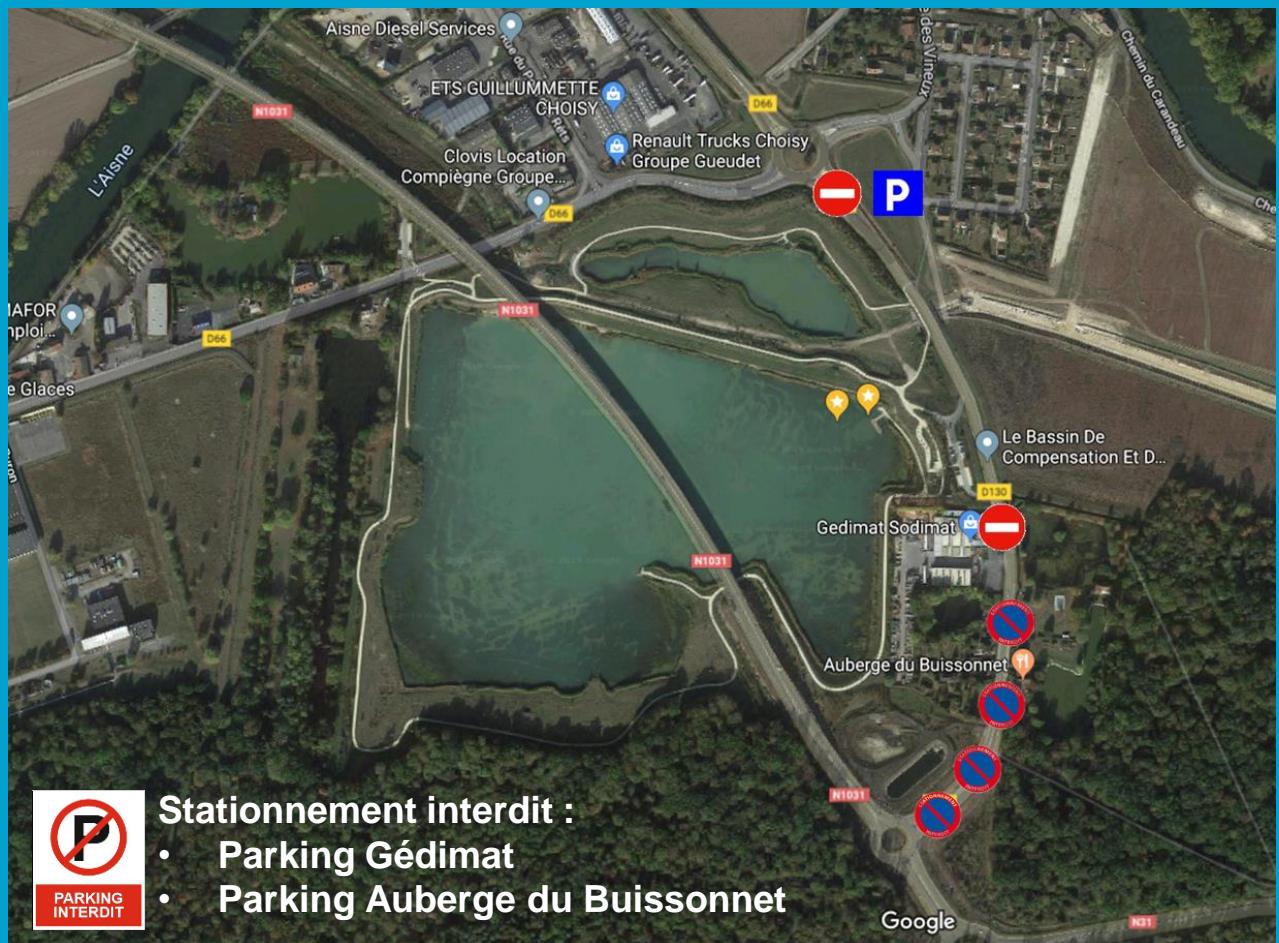
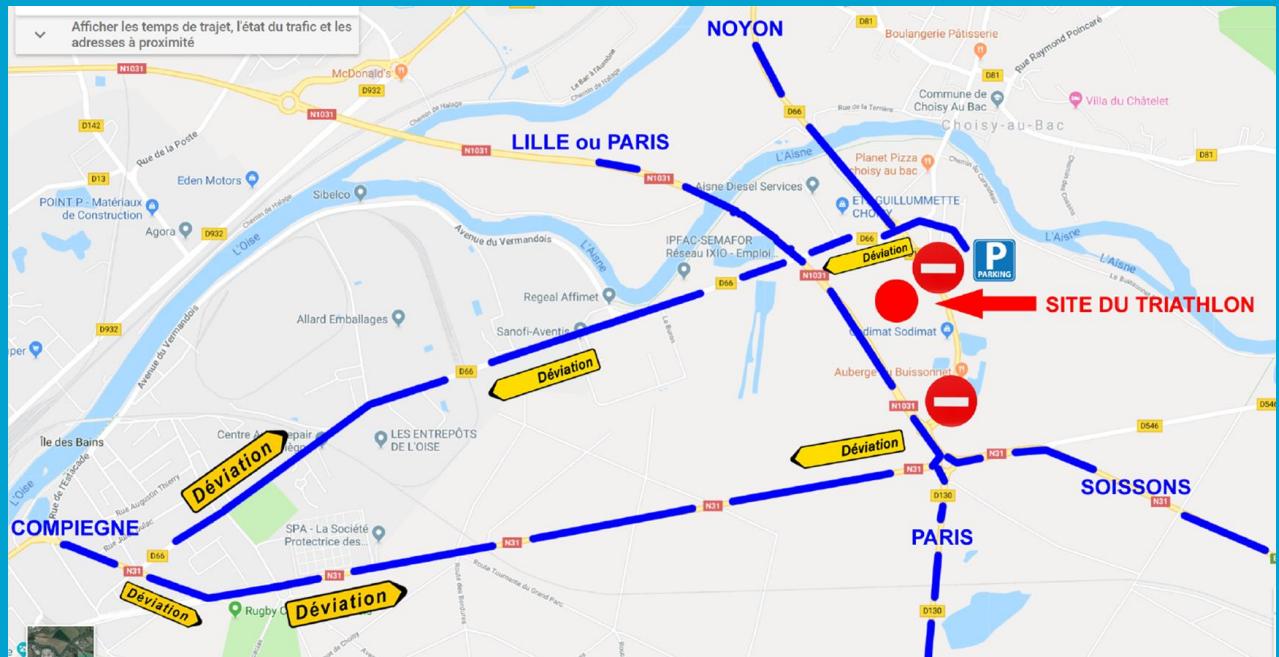
Toute aide extérieure est interdite sous peine de disqualification.

## **LES RÉCOMPENSES**

La remise des récompenses aura lieu à l'issue de la course après validation des classements par le corps arbitral.

# L'ACCÈS ET LES PLANS DU SITE

## L'ACCÈS AU SITE



# L'ACCÈS ET LES PLANS DU SITE

## LE STATIONNEMENT



**ACCÈS PARKING CLIQUEZ ICI**

Rue des Vineaux 60750 Choisy-au-Bac



# LE PLAN DU SITE & LE PARC À VÉLO



# ***LES HORAIRES DU WEEKEND***

## **SAMEDI 24 MAI 2025**

### **TRIATHLON L**

07h30 à 09h30 retrait des dossards

09h15 ouverture de l'aire de transition

10h15 fermeture de l'aire de transition

10h25 briefing de course

10h30 départ de la course masculine

10h40 départ de la course féminine + relais

16h30 remise des récompenses

18h15 clôture de la course

# ***LES HORAIRES DU WEEKEND***

**SAMEDI 24 MAI 2025**

## **DUATHLON 10 / 13 ANS**

10h00	retrait des dossards
11h15	ouverture de l'aire de transition
11h35	fermeture de l'aire de transition
11h40	briefing de course
11h45	départ de la course
12h15	clôture de la course
12h20	réouverture de l'aire de transition
13h30	remise des récompenses

## **DUATHLON 6 / 9 ANS**

10h00	retrait des dossards
11h15	ouverture de l'aire de transition
11h35	fermeture de l'aire de transition
12h20	briefing de course
12h30	départ de la course
13h00	clôture de la course
13h05	réouverture de l'aire de transition
13h30	remise des récompenses

# ***LES HORAIRES DU WEEKEND***

## **DIMANCHE 25 MAI 2025**

### **TRIATHLON M**

07h30 à 08h45	retrait des dossards
08h30	ouverture de l'aire de transition
09h15	fermeture de l'aire de transition
09h25	briefing de course
09h30	départ de la course masculine
09h40	départ de la course féminine
12h45	remise des récompenses
13h30	clôture de la course

### **TRIATHLON S**

13h00 à 14h15	retrait des dossards
14h00	ouverture de l'aire de transition
14h45	fermeture de l'aire de transition
14h55	briefing de course
15h00	départ de la course masculine
15h10	départ de la course féminine
17h00	remise des récompenses
17h15	clôture de la course

# TRIATHLON S

**DIMANCHE 25 MAI 2025**



## RETRAIT DES DOSSARDS

- ✓ **Vendredi 23 mai de 16h00 à 18h00 :**  
**Magasin La Bicyclette**  
**situé 3 bis Avenue Henri Adnot 60200 Compiègne**
- ✓ **Samedi 24 mai de 15h00 à 18h00 :**  
**sur le site de l'épreuve**
- ✓ **Dimanche 25 mai de 13h00 à 14h15 :**  
**sur le site de l'épreuve**

Le port de la ceinture porte-dossard est obligatoire pour l'épreuve

# TRIATHLON S

**DIMANCHE 25 MAI 2025**



**750M**



**20KM**



**5KM**

**13h00 à 14h15 retrait des dossards**

**14h00 ouverture de l'aire de transition**

**14h45 fermeture de l'aire de transition**

**14h55 briefing de course**

**15h00 départ de la course masculine**

**15h10 départ de la course féminine**

**17h00 remise des récompenses**

**17h15 clôture de la course**

# TRIATHLON S

## **LES CONSIGNES :**

**Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2009.**

**Le départ de la première vague aura lieu à 15h00.**

### **LE DÉROULEMENT DE LA COURSE :**

- **750 m de natation**
- **20 km de vélo\***
- **5 km de course à pied\***

### **LES RAVITAILLEMENTS :**

- **Vélo : pas de ravitaillement**
- **Course à pied : 1 ravitaillement eau km 2,7**

### **LES BARRIÈRES HORAIRES :**

- **Natation + T1 : 15h35 soit 25 min de course**
- **Vélo + T2 : 16h40 soit 1h30 de course**

### **LES RÉCOMPENSES :**

- **Scratch hommes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Scratch femmes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Classement master homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement senior homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement junior homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement cadet homme/femme : 1<sup>er</sup>**

**\*Le port de la ceinture porte-dossard est obligatoire pour l'épreuve**

# TRIATHLON S

**LE PARCOURS NATATION:**  
**750 m en 1 boucle bleue**

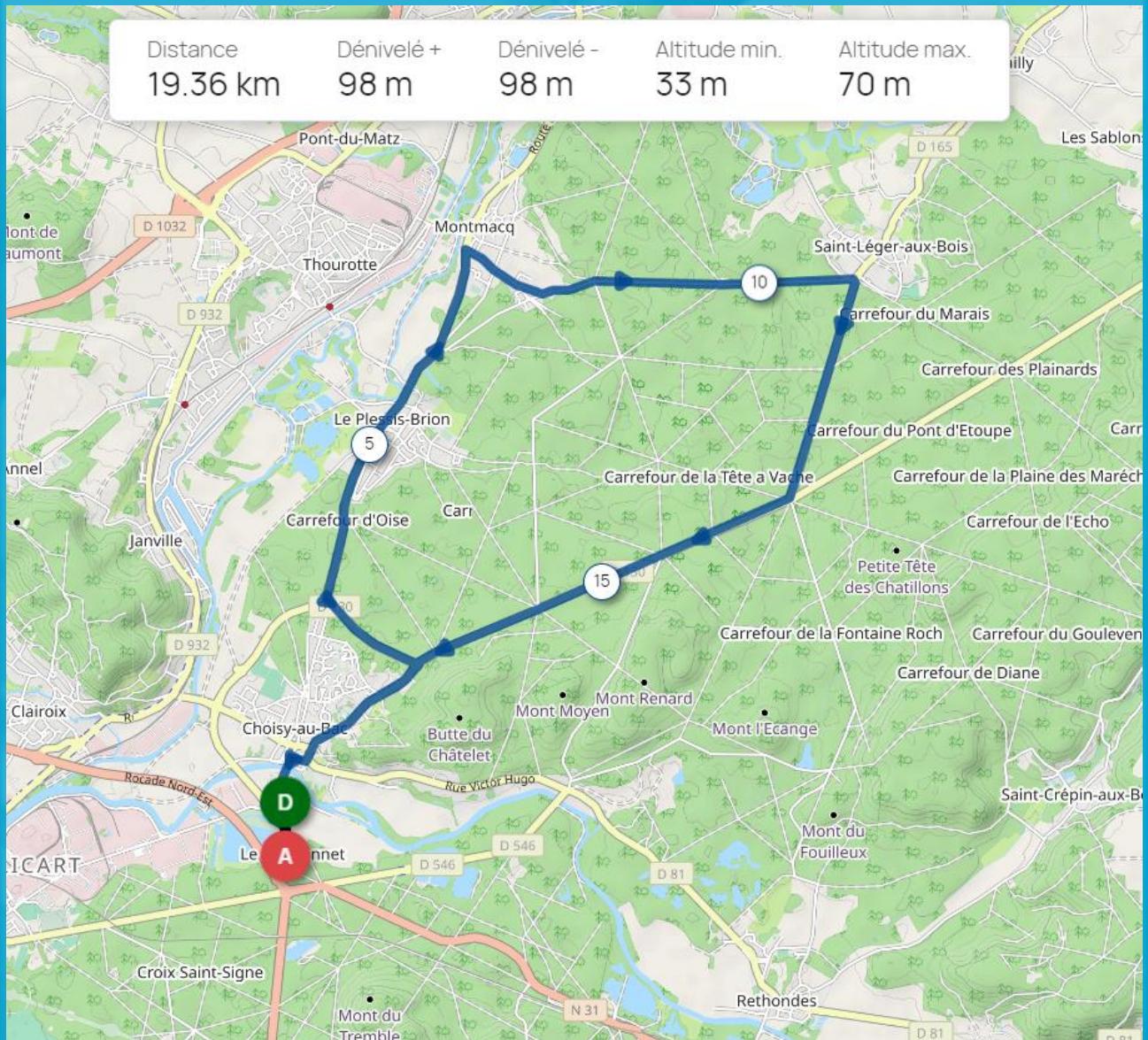


# TRIATHLON S

## LE PARCOURS VÉLO: 19.3 km en une seule boucle



[Cliquez ici pour voir le parcours sur OpenRunner](#)

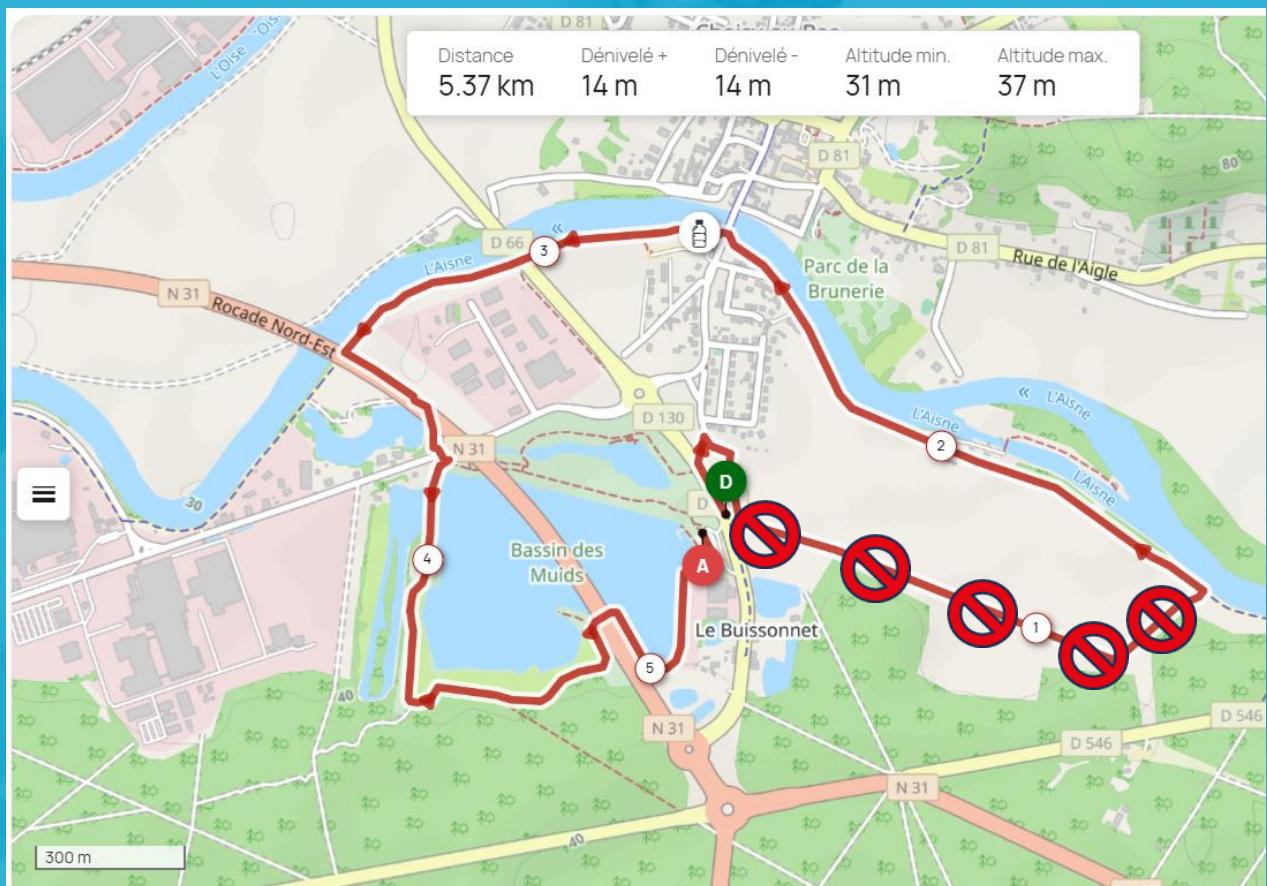


# TRIATHLON S

**LE PARCOURS COURSE À PIED:**  
**5.3 km en une seule boucle**



[Cliquez ici pour voir le parcours sur Open Runner](#)



**INTERDIT  
AU  
PUBLIC**

# TRIATHLON M

**DIMANCHE 25 MAI 2025**



## RETRAIT DES DOSSARDS

- ✓ Vendredi 23 mai de 16h00 à 18h00 :  
**Magasin La Bicyclette**  
situé 3 bis Avenue Henri Adnot 60200 Compiègne
- ✓ Samedi 24 mai de 15h00 à 18h00 :  
sur le site de l'épreuve
- ✓ Dimanche 25 mai de 07h30 à 08h45 :  
sur le site de l'épreuve

# TRIATHLON M

**DIMANCHE 25 MAI 2025**



**08h30 ouverture de l'aire de transition**

**09h15 fermeture de l'aire de transition**

**09h25 briefing de course**

**09h30 départ de la course masculine**

**09h40 départ de la course féminine**

**12h45 remise des récompenses**

**13h30 clôture de la course**

# TRIATHLON M

## **LES CONSIGNES :**

**Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2004.**

**Le départ de la première vague aura lieu à 09h30.**

### **LE DÉROULEMENT DE LA COURSE :**

- **1 500 m de natation**
- **36 km de vélo\***
- **10 km de course à pied\***

### **LES RAVITAILLEMENTS :**

- **Vélo : pas de ravitaillement**
- **Course à pied : 3 ravitaillements eau km 2,7 / 5,3 et 8,1**

### **LES BARRIÈRES HORAIRES :**

- **Natation + T1 : 10h30 soit 50 min de course**
- **Vélo + T2 : 12h15 soit 2h35 de course**

### **LES RÉCOMPENSES :**

- **Scratch hommes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Scratch femmes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Classement master homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement senior homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement junior homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement cadet homme/femme : 1<sup>er</sup>**

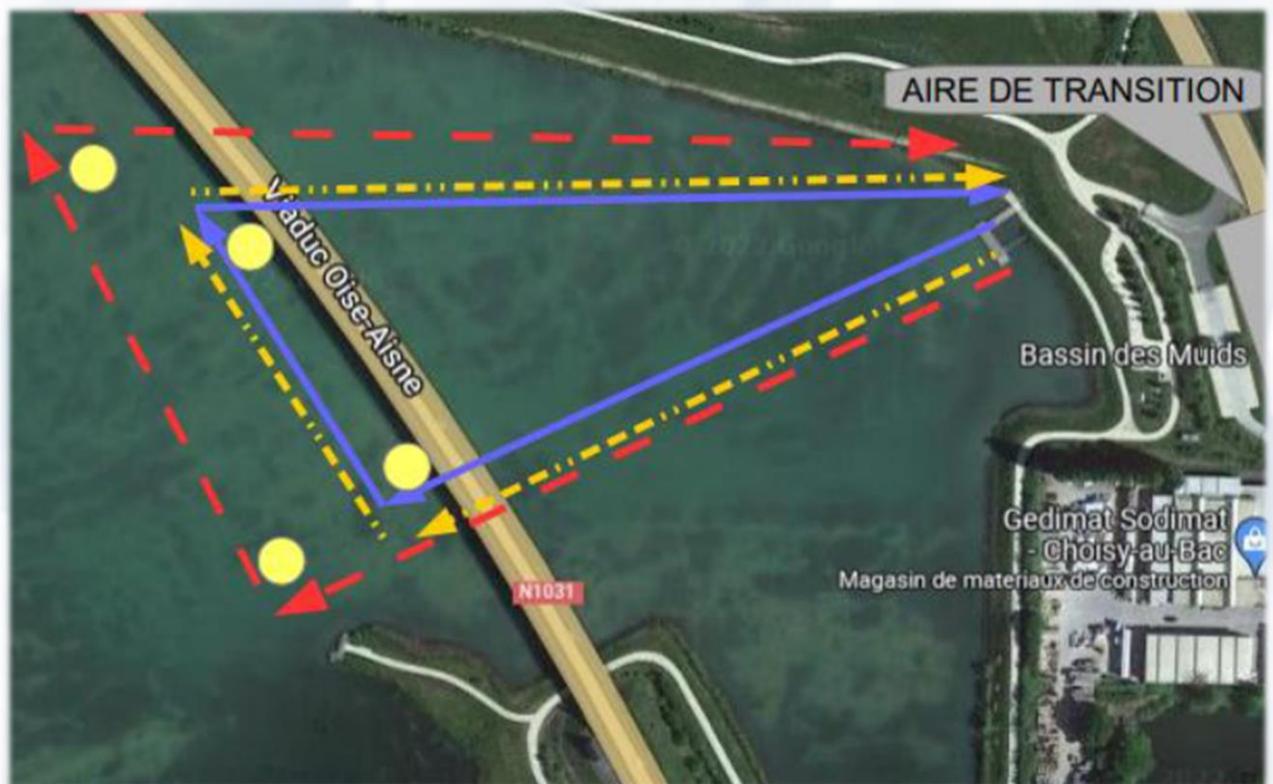
**\*Le port de la ceinture porte-dossard est obligatoire pour l'épreuve**

# TRIATHLON M

**LE PARCOURS NATATION:**

**1500 m**

**Boucle bleue,  
sortie à l'australienne  
puis boucle jaune**

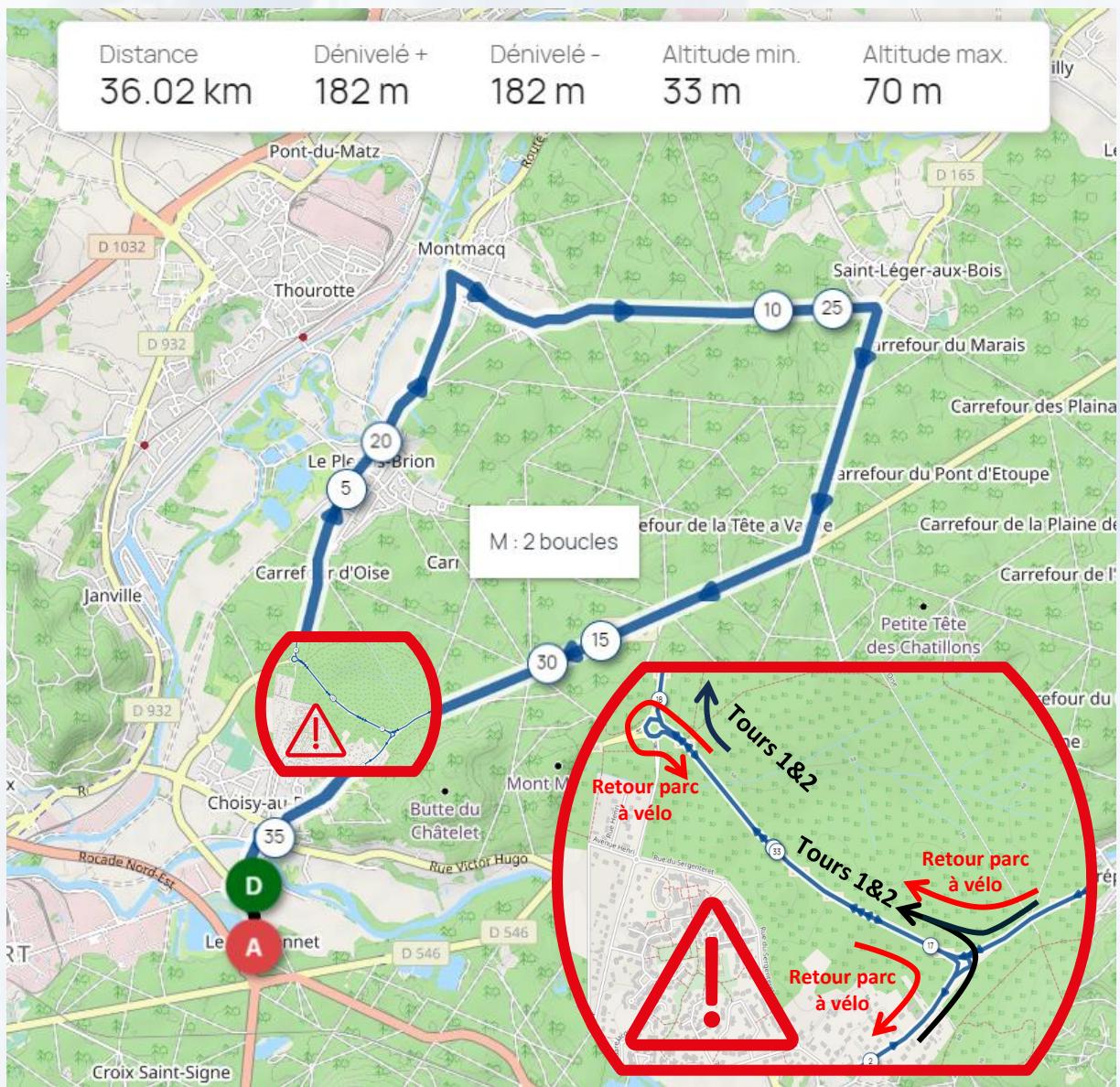


# TRIATHLON M

**LE PARCOURS VÉLO:**  
**36 km en 2 boucles**



[Cliquez ici pour voir le parcours sur Open Runner](#)

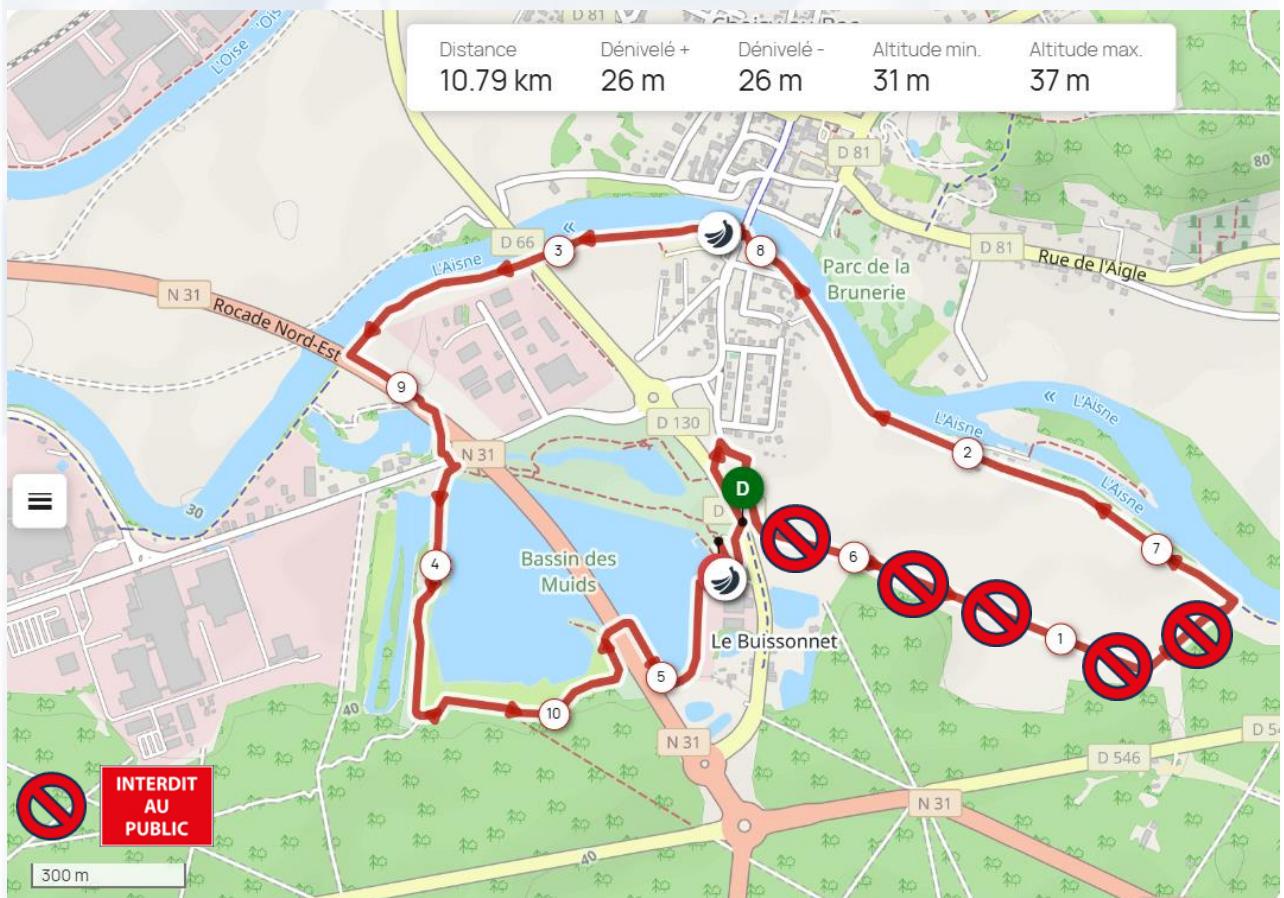


# TRIATHLON M

**LE PARCOURS COURSE À PIED:  
10 km en 2 boucles**



[Cliquez ici pour voir le parcours sur Open Runner](#)



# TRIATHLON L

SAMEDI 24 MAI 2025



## RETRAIT DES DOSSARDS

- ✓ Vendredi 23 mai de 16h00 à 18h00 :  
**Magasin La Bicyclette**  
situé 3 bis Avenue Henri Adnot 60200 Compiègne
  
- ✓ Samedi 24 mai de 07h30 à 09h30 :  
**sur le site de l'épreuve**

# TRIATHLON L

**SAMEDI 24 MAI 2025**



**09h15 ouverture de l'aire de transition**

**10h15 fermeture de l'aire de transition**

**10h25 briefing de course**

**10h30 départ de la course masculine**

**10h40 départ de la course féminine**

**16h30 remise des récompenses**

**18h15 clôture de la course**

# TRIATHLON L

## ***LES CONSIGNES :***

**Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2005.**

**Le départ de la première vague aura lieu à 10h30.**

### **LE DÉROULEMENT DE LA COURSE :**

- **1 900 m de natation**
- **92 km de vélo\***
- **21,7 km de course à pied\***

### **LES RAVITAILLEMENTS :**

- **Vélo : 3 ravitaillements km 1, 31 et 61 (eau + bananes)**
- **Course à pied : 7 ravitaillements km 2,7 / 5,3 / 8,1 / 10,7 / 13,5 / 16,1 / 19 (eau + bananes)**

### **LES BARRIÈRES HORAIRES :**

- **Natation + T1 : 11h50 soit 1h10 de course**
- **Dernière boucle vélo : 14h15 soit 3h35 de course**
- **Vélo + T2 : 15h45 soit 5h05 de course**

### **LES RÉCOMPENSES :**

- **Scratch hommes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Scratch femmes : 1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup>**
- **Classement Master homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement Senior homme/femme : 1<sup>er</sup>**
- **Classement Junior homme/femme : 1<sup>er</sup>**

**\*Le port de la ceinture porte-dossard est obligatoire pour l'épreuve**

# TRIATHLON L

**LE PARCOURS NATATION:**

**1900 m**

**2 boucles rouges**

**avec sortie à l'Australienne.**

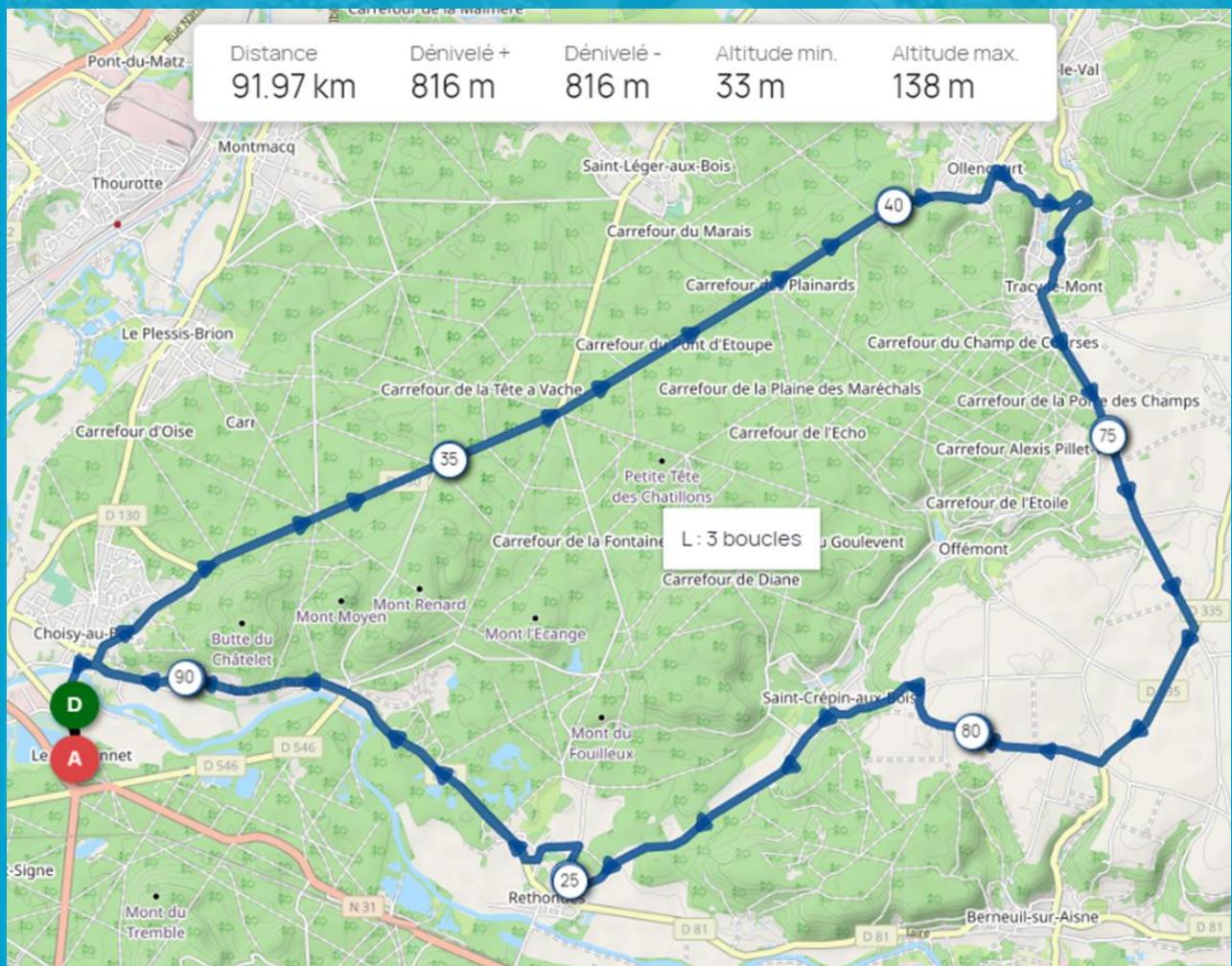


# TRIATHLON L

## LE PARCOURS VÉLO: 92 km en 3 boucles



[Cliquez ici pour voir le parcours sur OpenRunner](#)

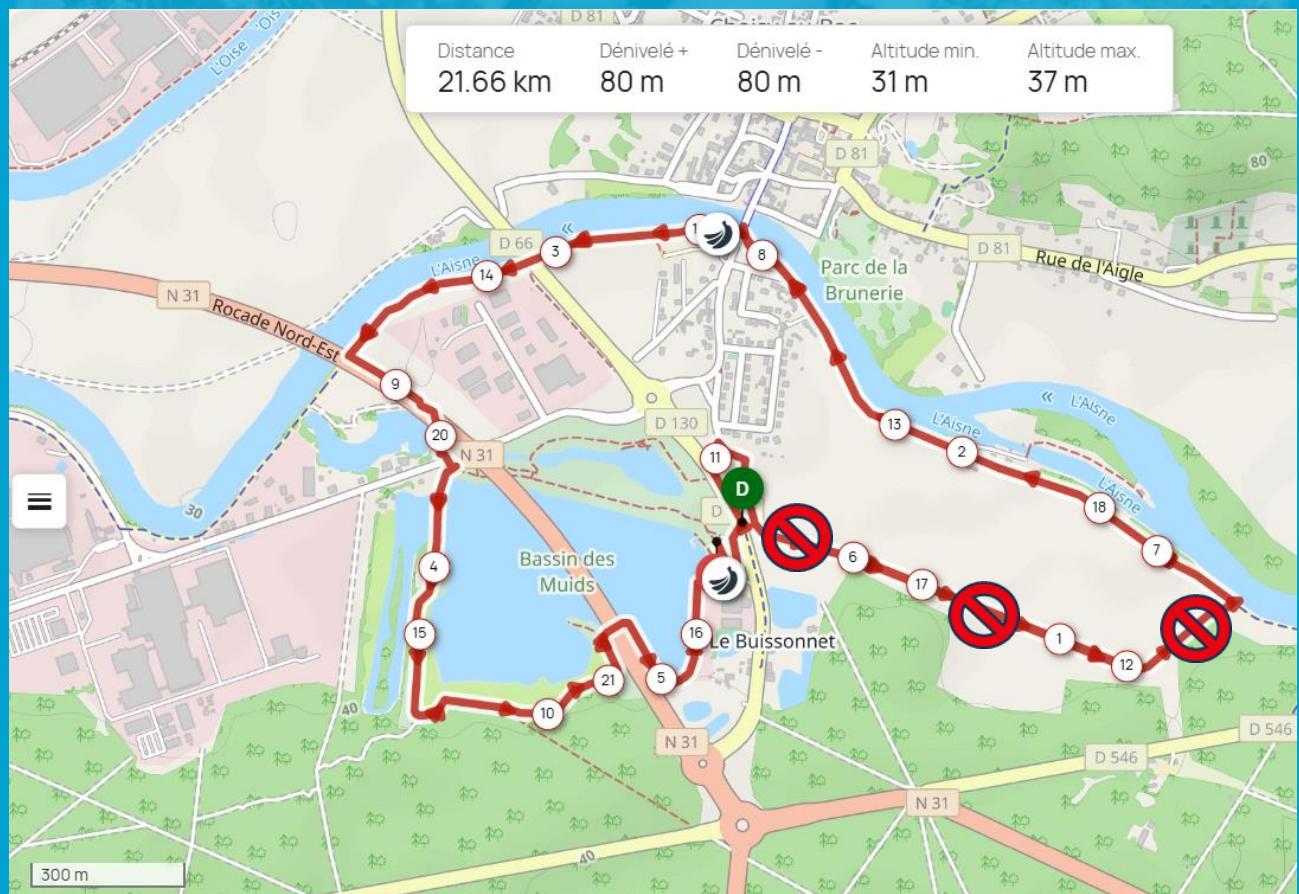


# TRIATHLON L

**LE PARCOURS COURSE À PIED:**  
**21.7 km**  
**4 boucles**



[Cliquez ici pour voir le parcours sur Open Runner](#)



# CROSS DUATHLON 6/9 ANS



**SAMEDI 24 MAI 2025**

**à partir de 10h00 retrait des dossards**

**11h15 ouverture de l'aire de transition**

**11h35 fermeture de l'aire de transition**

**12h20 briefing de course**

**12h30 départ de la course**

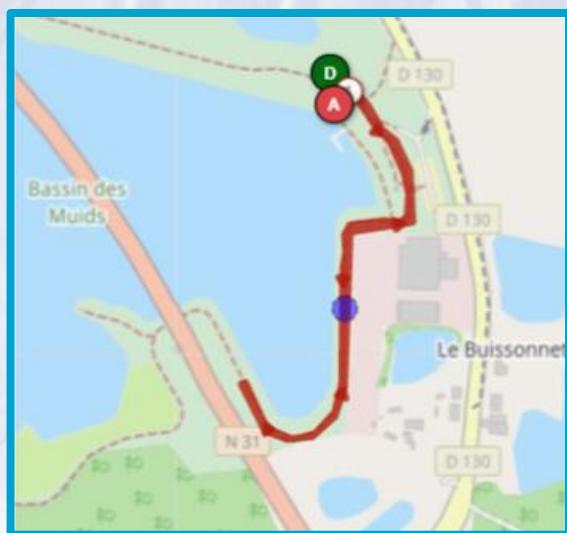
**13h00 clôture de la course**

**13h05 réouverture de l'aire de transition**

**13h30 remise des récompenses**

# CROSS DUATHLON 6/9 ANS

LE PARCOURS COURSE À PIED  
N°1 et N°2 en un aller/retour.



LE PARCOURS VTT  
1000m en un aller/retour  
le long du bassin des Muids.

# CROSS DUATHLON 10/13 ANS



**SAMEDI 24 MAI 2025**

**à partir de 10h00 retrait des dossards**

**11h15 ouverture de l'aire de transition**

**11h35 fermeture de l'aire de transition**

**11h40 briefing de la course**

**11h45 départ de la course**

**12h15 clôture de la course**

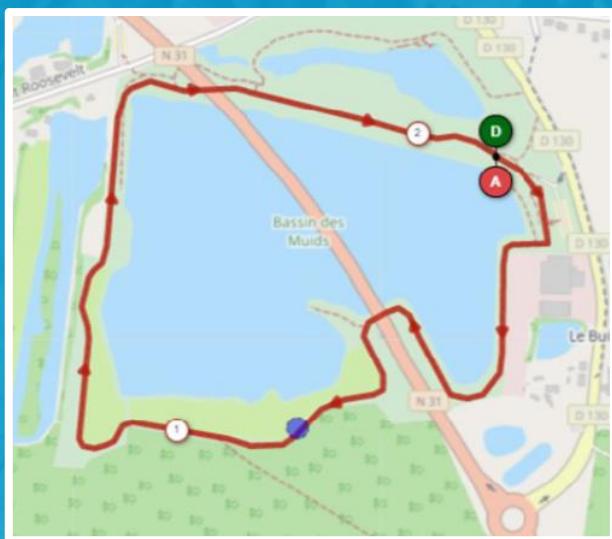
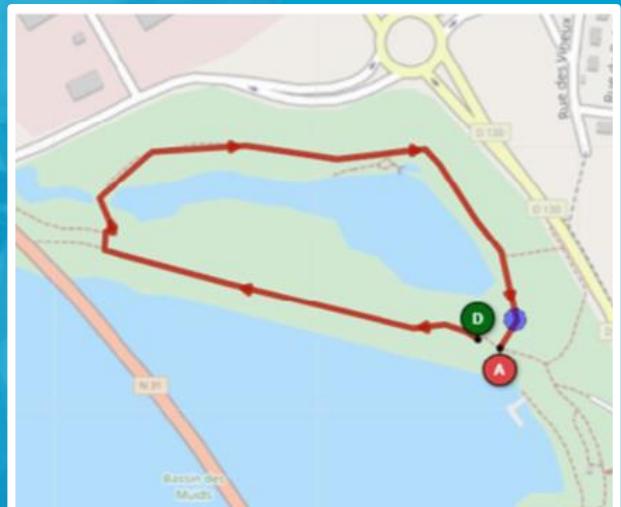
**12h20 réouverture de l'aire de transition**

**13h30 remise des récompenses**

# CROSS DUATHLON 10/13 ANS

LE PARCOURS COURSE À PIED  
750m en une boucle.

Sens inversé pour la seconde  
course à pied.



LE PARCOURS VTT  
en 2 boucles de 2 200m  
autour du bassin des Muids.

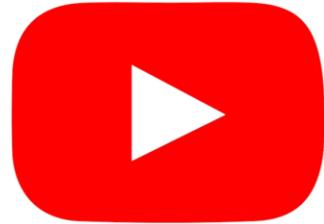
# **LE COMITÉ D'ORGANISATION**

## **COORDONNÉES DU COMITÉ ORGANISATEUR :**

[triathlondechoisyaubac@gmail.com](mailto:triathlondechoisyaubac@gmail.com)

[benevoles.compiegnetriathlon@gmail.com](mailto:benevoles.compiegnetriathlon@gmail.com)

Site web : <https://triathlondechoisyaubac.wordpress.com/>



En cas de besoin, il est important de bien comprendre comment fonctionne l'équipe. Voici donc de manière graphique comment savoir à qui adresser les requêtes:





Compiègne Triathlon

# MERCI

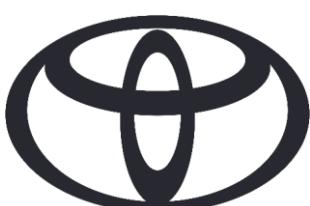
## À TOUS LES BÉNÉVOLES



# LES PARTENAIRES 2025



VILLE DE  
**COMPIÈGNE**



Lieu-dit « la Sécherie »  
CDD155 - MOYILLERS  
60190 ESTRÉES SAINT DENIS



4 Rue Ferdinand de Lesseps,  
60200 COMPIÈGNE



**MENUISERIE Fontaine Granier**

Charpente - Isolation - Escalier  
Parquet - Menuiserie

BOIS  
PVC  
ALU



BOULANGERIE  
D'ANTAN

516 Avenue du Général Butin, 60280 Margny-lès-  
Compiègne | France



IBIS COMPIÈGNE  
18, rue Edouard Branly,  
ZAC de Mercières  
60200 COMPIÈGNE



**TERRE  
DE RUNNING**  
Chantilly

