



TRIATHLON DE L'ARC 2026

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 **12^{ème} 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.

La température de l'eau sera relevée 1h15 avant le début des épreuves, aucune information préalable ne pourra être communiquée.

Les participants devront prévoir une combinaison néoprène conformément à la réglementation applicable selon la température de l'eau.

La puce de chronométrage devra être portée à la cheville gauche et ne devra en aucun cas être recouverte par la combinaison néoprène.

Le port d'un bonnet de bain de couleur vive est obligatoire.

LE CYCLISME

Les concurrents doivent porter leur dossard dans le dos.

Le port du casque rigide est obligatoire et correctement attaché (jugulaire fermée) 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.

Sur les épreuves S, M et L, l'aspiration-abri (drafting) est interdit (carton bleu).

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

Chaque concurrent doit respecter une distance minimale de 7 mètres (S et M) ou 12 mètres (L) avec le cycliste qui le précède, sauf lors d'un dépassement.

Un box de pénalité sera mis en place pour les athlètes ayant reçu un ou deux carton(s) bleu(s) par les arbitres. La sanction doit être effectuée sous la responsabilité de l'athlète avant de déposer son vélo.

Toute aide extérieure est interdite sous peine de disqualification.

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.

L'AIRE DE TRANSITION

Pour fluidifier l'entrée dans l'aire de transition avant la course, les participants doivent se présenter prêts : casque correctement attaché, dossard porté et puce au pied gauche.

Le dossard doit être fixé par 3 points minimum. Il doit être porté de manière visible et conforme au règlement.

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.

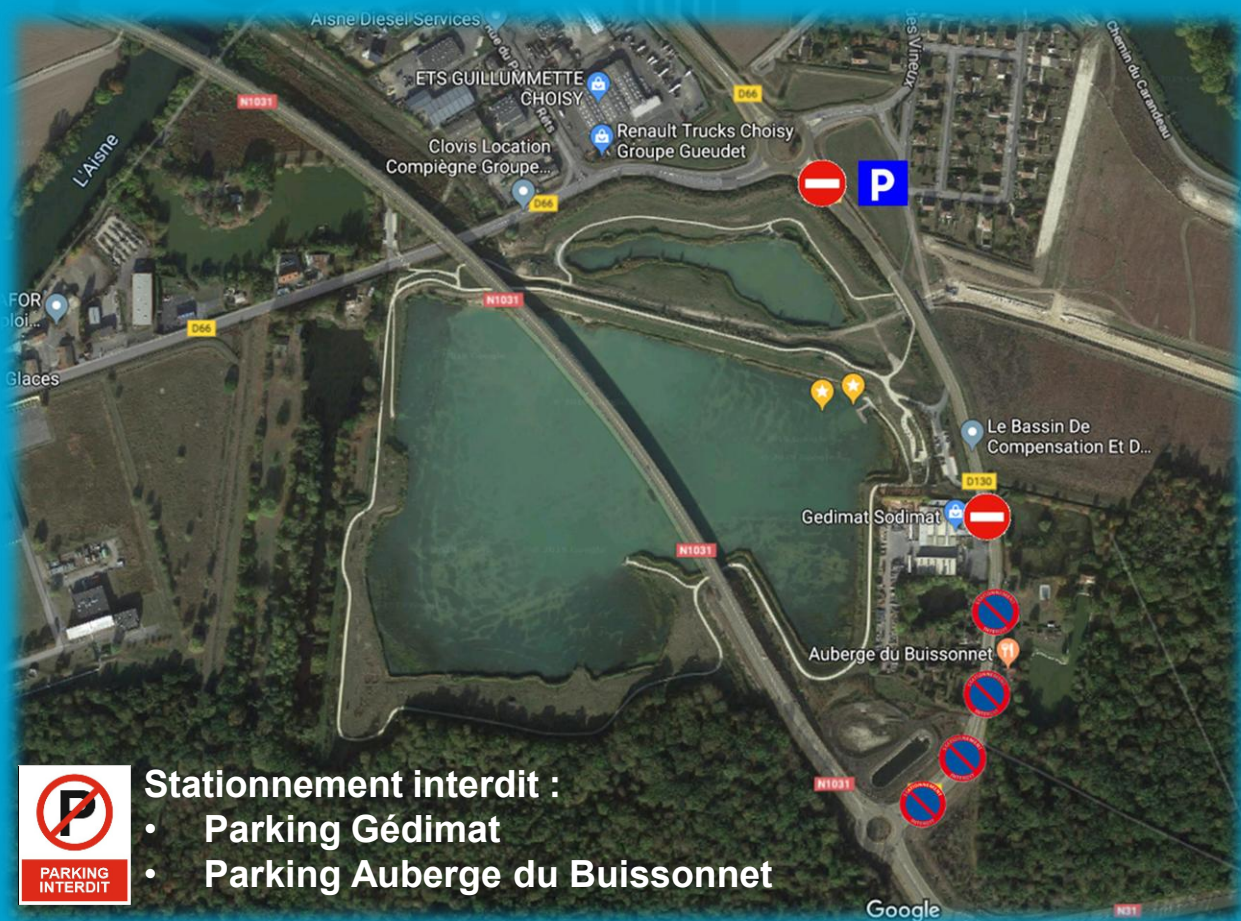
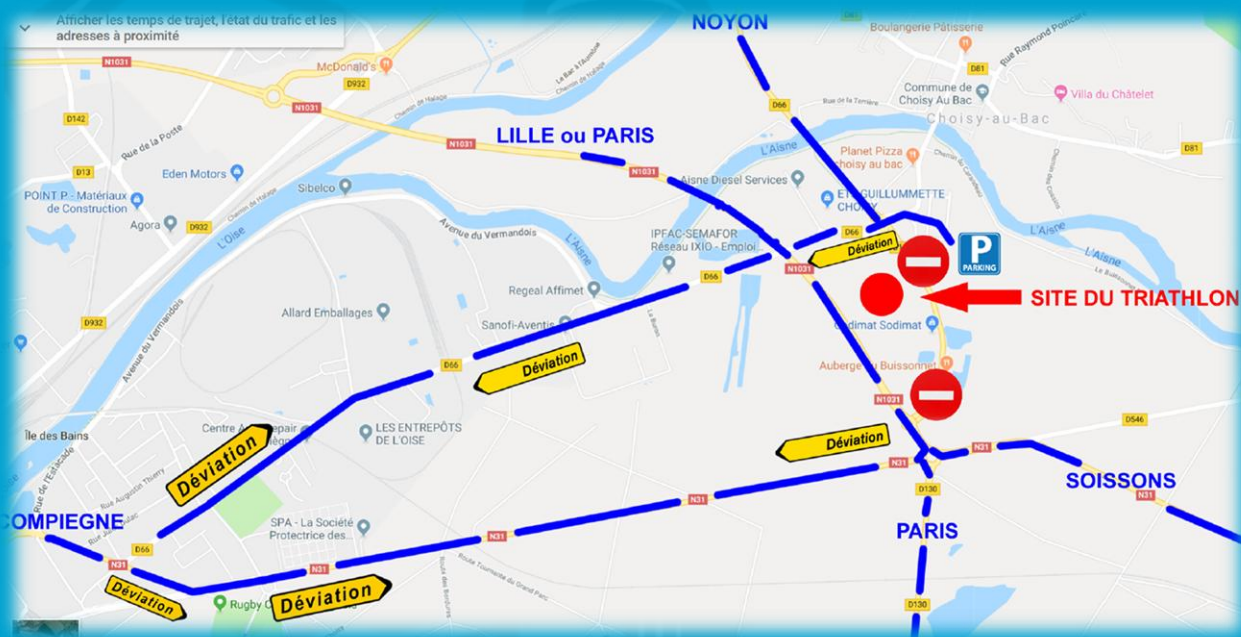
ATTENTION : Aucun sac ne sera autorisé dans la zone de transition. Une tente « vestiaires » sera à votre disposition pour y déposer vos affaires personnelles si vous le souhaitez.

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



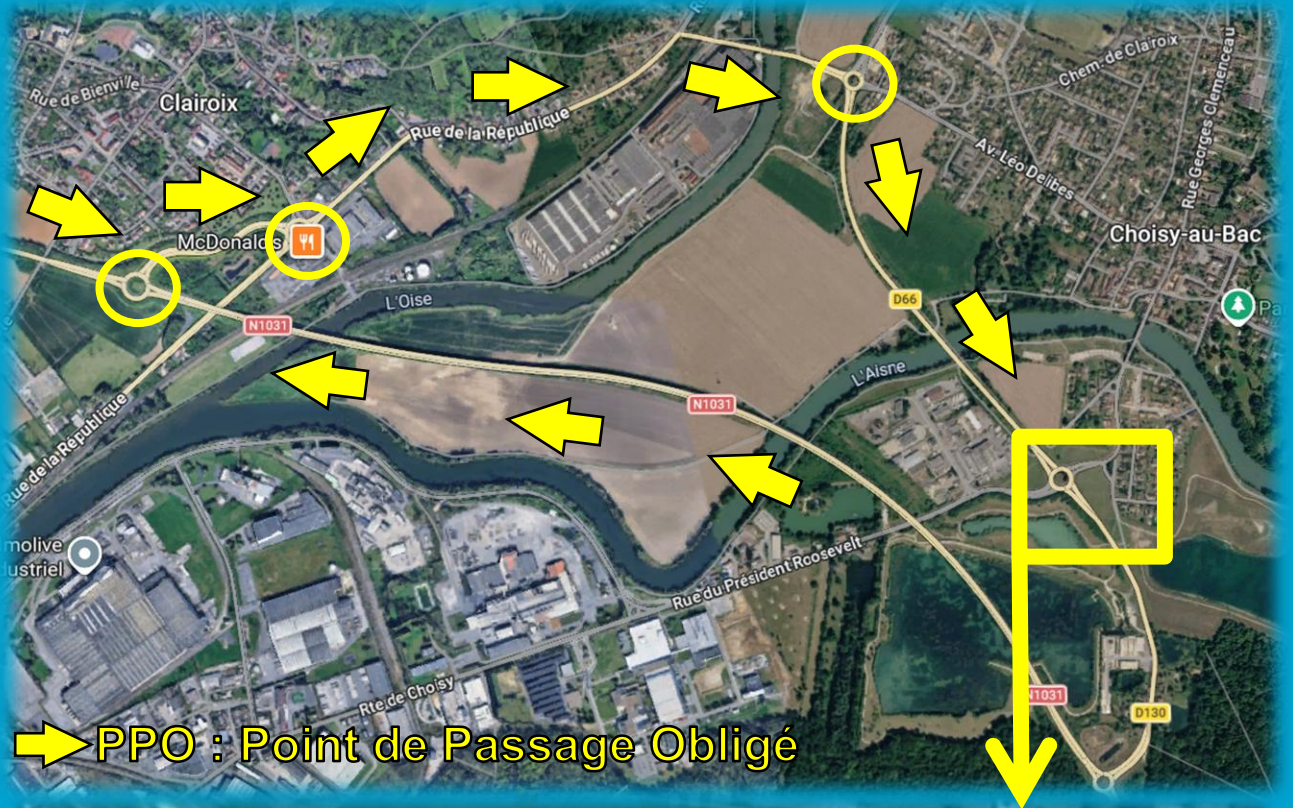
Stationnement interdit :

- Parking Gédimat
- Parking Auberge du Buissonnet

L'ACCÈS ET LES PLANS DU SITE

LE STATIONNEMENT ACCÈS PARKING CLIQUEZ ICI

Rue des Vineux 60750 Choisy-au-Bac



➔ PPO : Point de Passage Obligé



LE PLAN DU SITE & LE PARC À VÉLO



LES HORAIRES DU WEEKEND

SAMEDI 23 MAI 2026

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 féminine + relais

10h35 départ de la course masculine

16h30 remise des récompenses

18h15 clôture de la course

LES HORAIRES DU WEEKEND

SAMEDI 23 MAI 2026

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 24 MAI 2026

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 féminine
- 09h35 départ de la course masculine
- 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 féminine
- 15h05 départ de la course masculine
- 17h00 remise des récompenses
- 17h15 clôture de la course

TRIATHLON S

DIMANCHE 24 MAI 2026



RETRAIT DES DOSSARDS

✓ Vendredi 22 mai de 16h00 à 19h00 :
Hôtel Ibis situé 18 Rue Edouard Branly
ZAC de Mercières 60200 Compiègne

✓ Samedi 23 mai de 15h00 à 18h00 :
sur le site de l'épreuve

✓ Dimanche 24 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 24 MAI 2026



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 féminine

15h05 départ de la course masculine

17h00 remise des récompenses

17h15 clôture de la course

TRIATHLON S

LES CONSIGNES :

Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2010.

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 : 15h45
- Vélo + T2 : 16h50

LES RÉCOMPENSES :

- Scratch hommes : 1^{er} à 3^{ème}
- Scratch femmes : 1^{er} à 3^{ème}
- Classement master homme/femme : 1^{er}
- Classement sénior homme/femme : 1^{er}
- Classement junior homme/femme : 1^{er}
- Classement cadet homme/femme : 1^{er}

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

TRIATHLON S

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

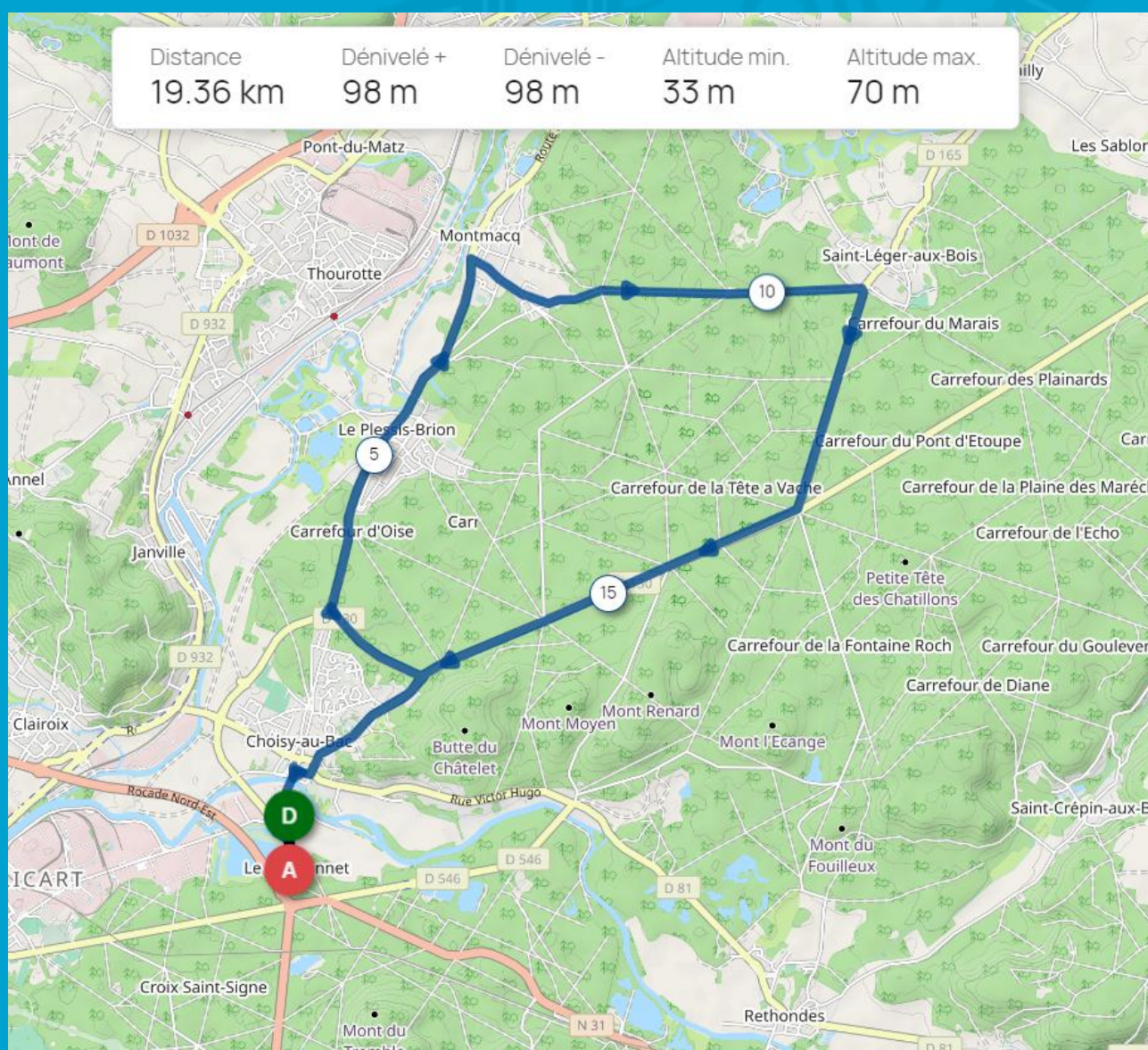


TRIATHLON S

LE PARCOURS VÉLO :
19.3 km en une seule boucle

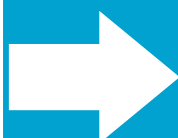


[Cliquez ici pour voir le parcours sur OpenRunner](#)

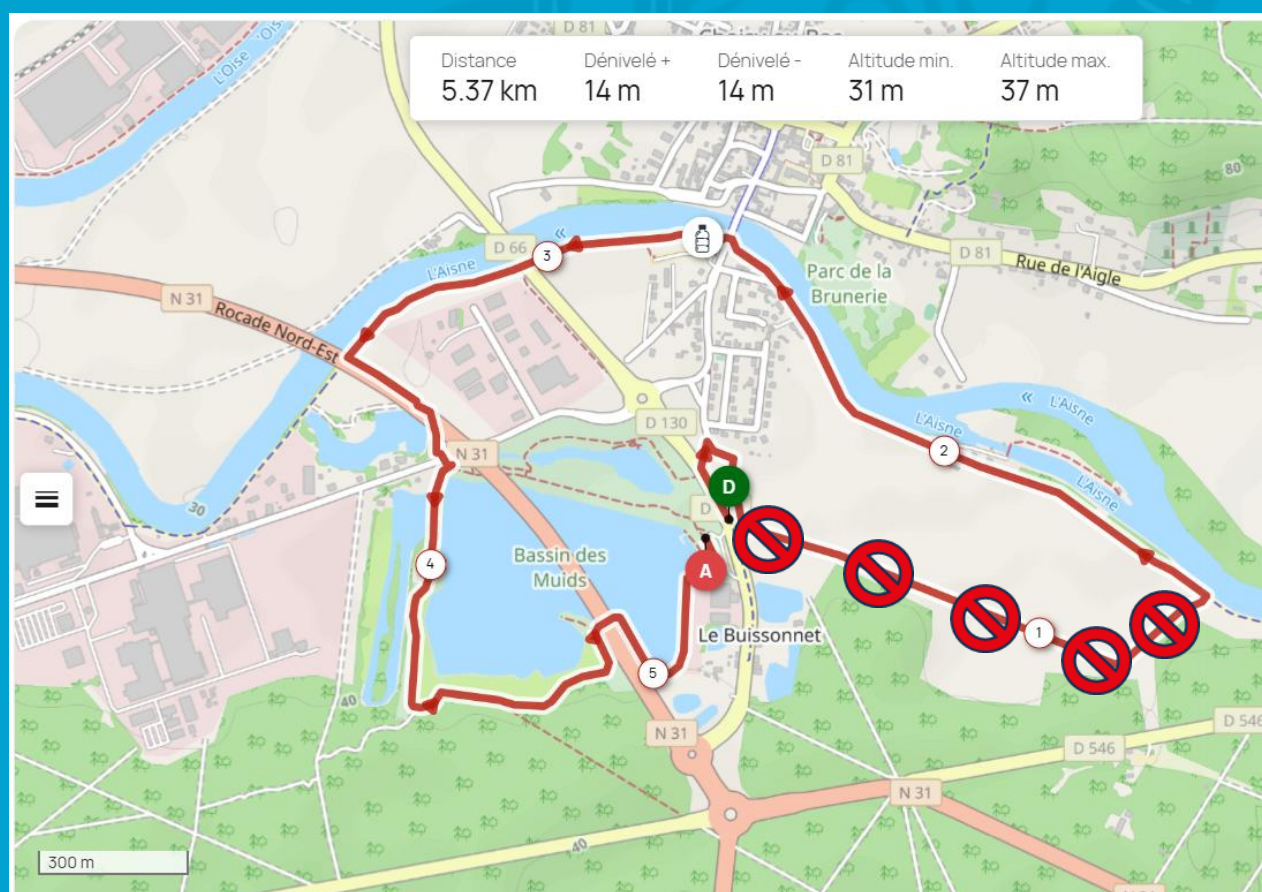


TRIATHLONS

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 24 MAI 2026



RETRAIT DES DOSSARDS

✓ Vendredi 22 mai de 16h00 à 19h00 :
Hôtel Ibis situé 18 Rue Edouard Branly
ZAC de Mercières 60200 Compiègne

✓ Samedi 23 mai de 15h00 à 18h00 :
sur le site de l'épreuve

✓ Dimanche 24 mai de 07h30 à 08h45 :
sur le site de l'épreuve

TRIATHLON M

DIMANCHE 24 MAI 2026



08h30 ouverture de l'aire de transition

09h15 fermeture de l'aire de transition

09h25 briefing de course

09h30 départ de la course féminine

09h35 départ de la course masculine

12h45 remise des récompenses

13h30 clôture de la course

TRIATHLON M

LES CONSIGNES :

Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2008.

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
- Vélo + T2 : 12h15

LES RÉCOMPENSES :

- Scratch hommes : 1^{er} à 3^{ème}
- Scratch femmes : 1^{er} à 3^{ème}
- Classement master homme/femme : 1^{er}
- Classement senior homme/femme : 1^{er}
- Classement junior homme/femme : 1^{er}
- Classement cadet homme/femme : 1^{er}

***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**

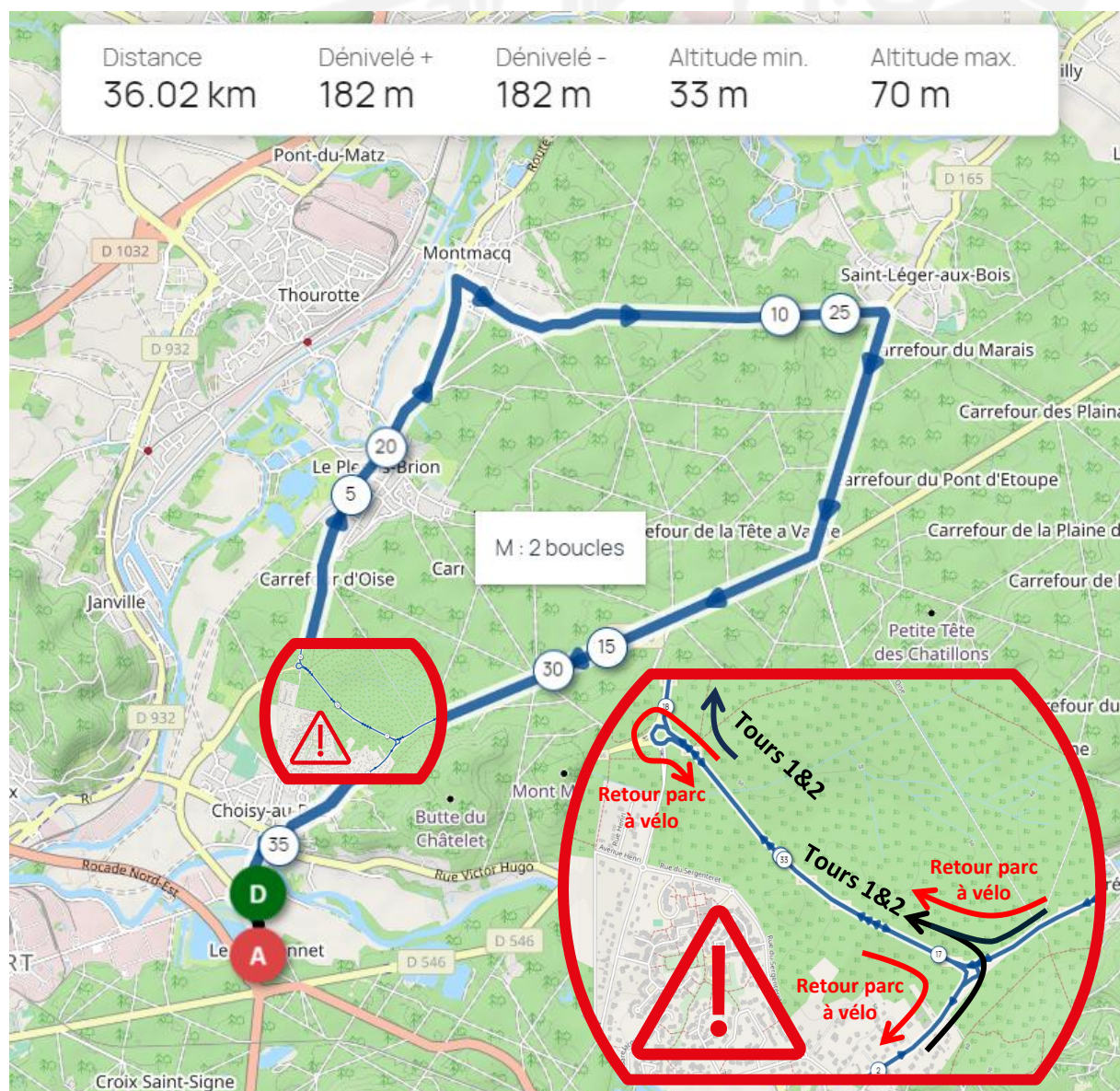


TRIATHLON M

LE PARCOURS VÉLO: 36 km en 2 boucles



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

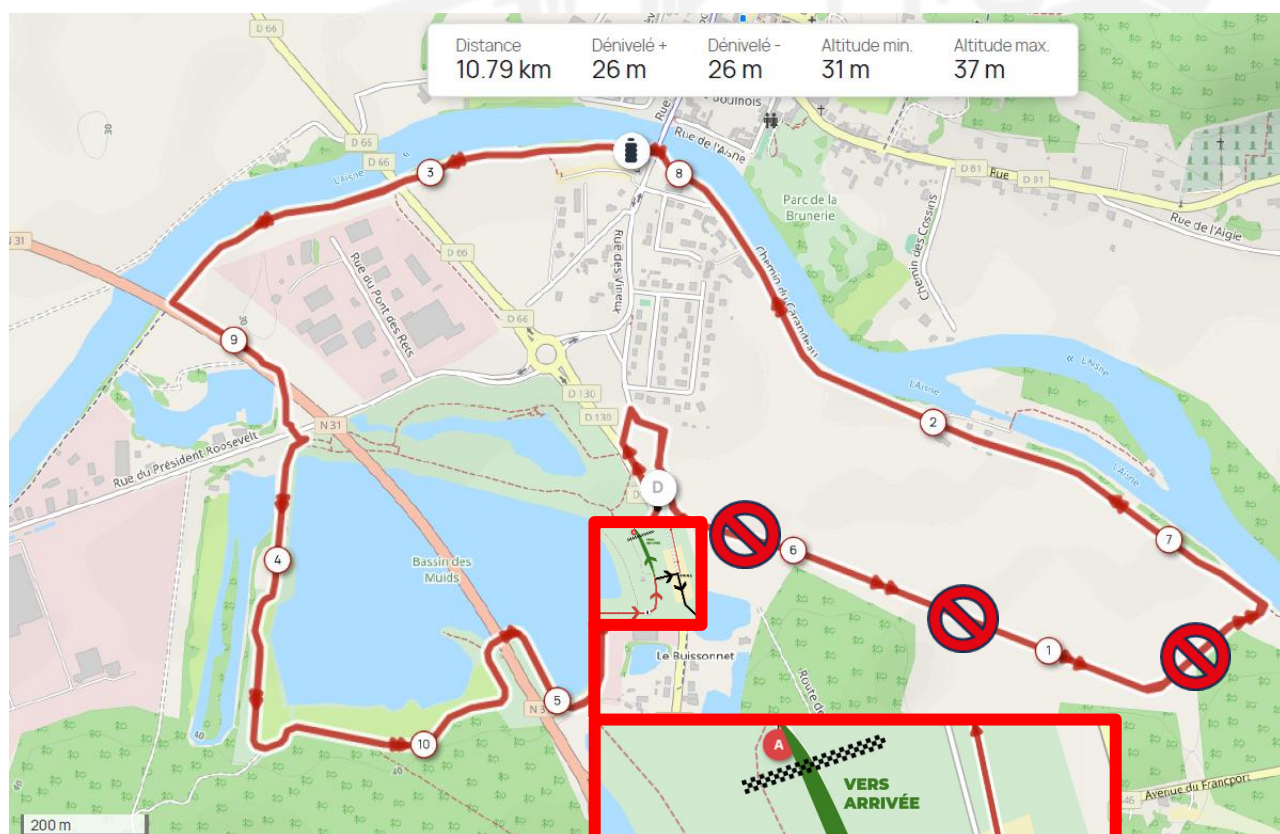


TRIATHLON M

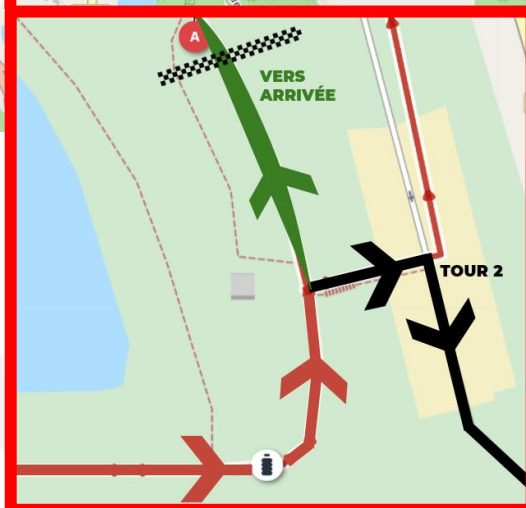
LE PARCOURS COURSE À PIED : 10 km en 2 boucles



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



INTERDIT
AU
PUBLIC



TRIATHLON L

SAMEDI 23 MAI 2026



RETRAIT DES DOSSARDS

✓ Vendredi 22 mai de 16h00 à 19h00 :
Hôtel Ibis situé 18 Rue Edouard Branly
ZAC de Mercières 60200 Compiègne

✓ Samedi 23 mai de 07h30 à 09h30 :
sur le site de l'épreuve

TRIATHLON L

SAMEDI 23 MAI 2026



09h15 ouverture de l'aire de transition

10h15 fermeture de l'aire de transition

10h25 briefing de course

10h30 départ de la course féminine + relais

10h35 départ de la course masculine

16h30 remise des récompenses

18h15 clôture de la course

TRIATHLON L

LES CONSIGNES :

Cette course est réservée aux participants nés avant le 31 décembre 2006.

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
- Dernière boucle vélo : 14h15
- Vélo + T2 : 15h45

LES RÉCOMPENSES :

- Scratch hommes : 1^{er} à 3^{ème}
- Scratch femmes : 1^{er} à 3^{ème}
- Classement Master homme/femme : 1^{er}
- Classement Senior homme/femme : 1^{er}
- Classement Junior homme/femme : 1^{er}

***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.

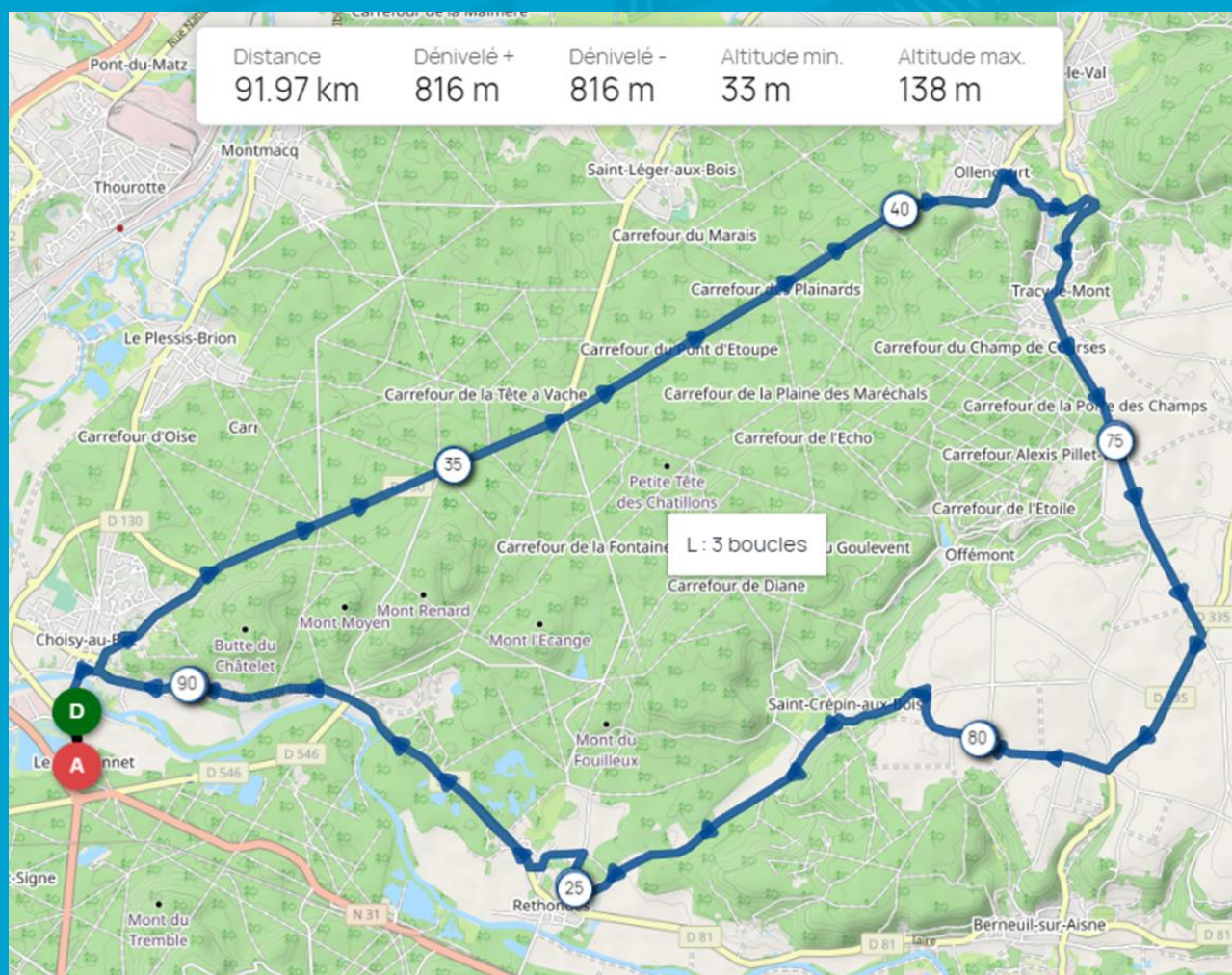


TRIATHLON L

LE PARCOURS VÉLO: 92 km en 3 boucles



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

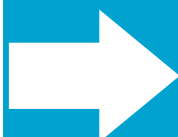


TRIATHLON L

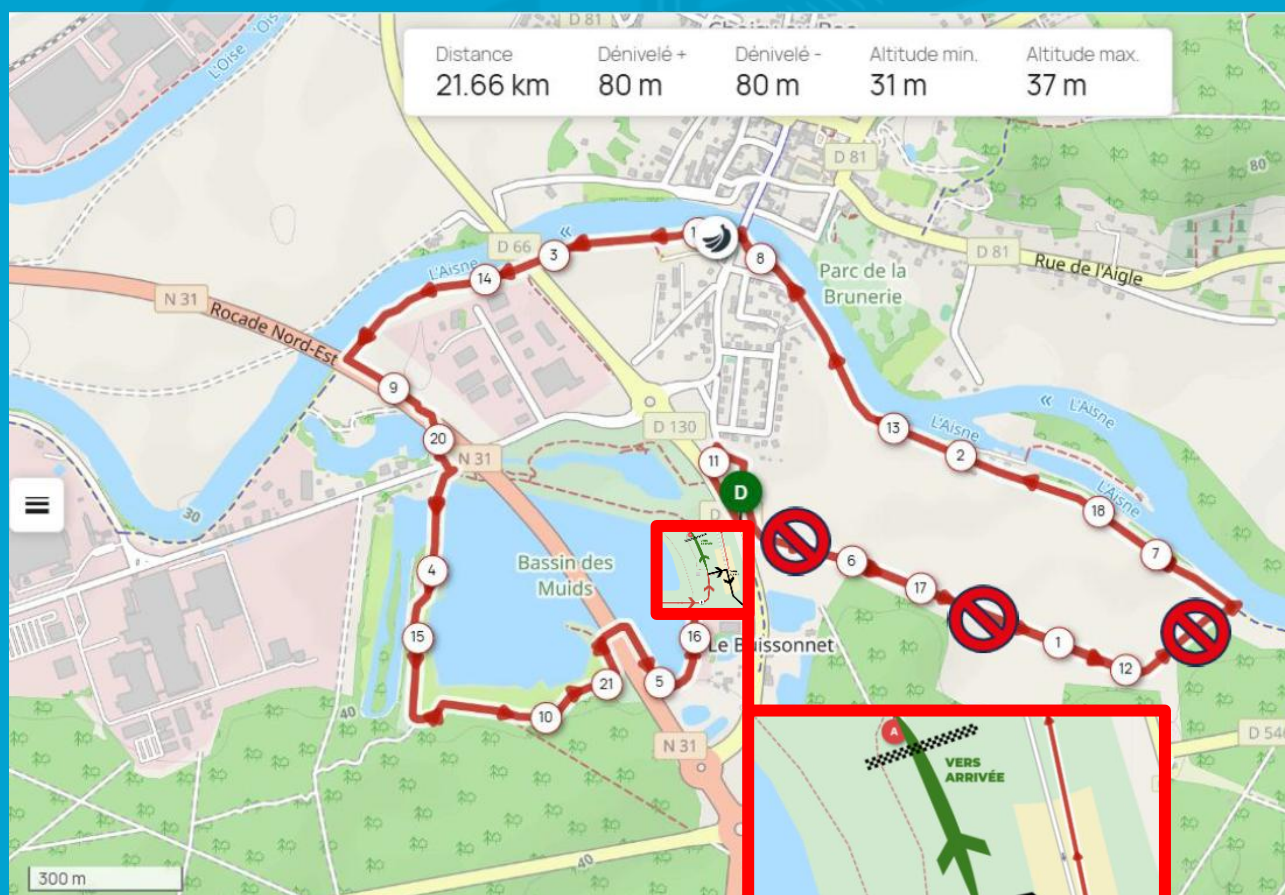
LE PARCOURS COURSE À PIED :

21.7 km

4 boucles



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



INTERDIT
AU
PUBLIC

CROSS DUATHLON 6/9 ANS



SAMEDI 23 MAI 2026

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

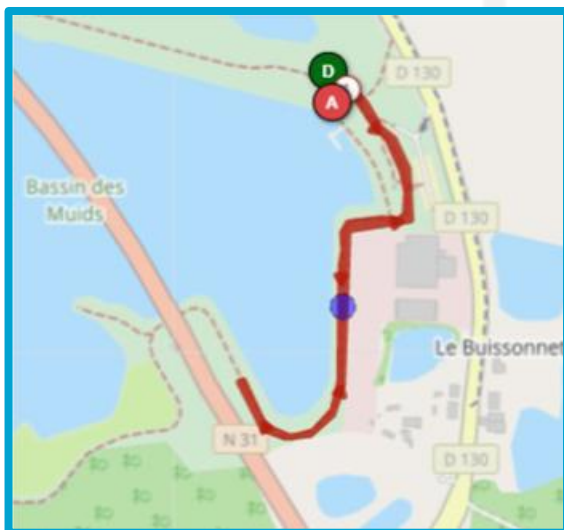
13h00 clôture de la course

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
1 000 m en un aller/retour
le long du bassin des
Muids.

CROSS DUATHLON 10/13 ANS



SAMEDI 23 MAI 2026

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

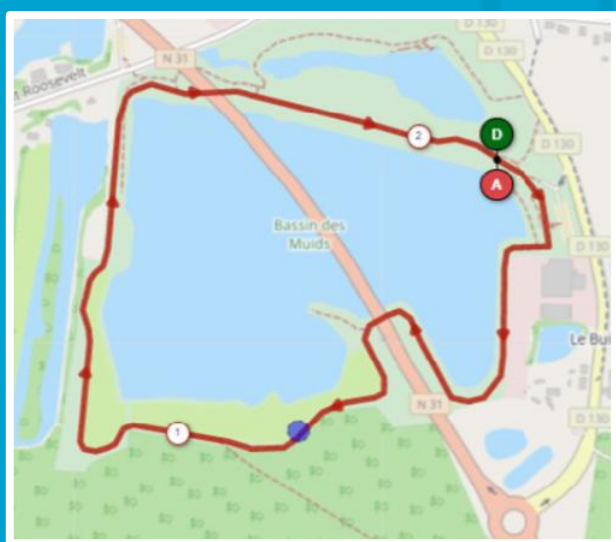
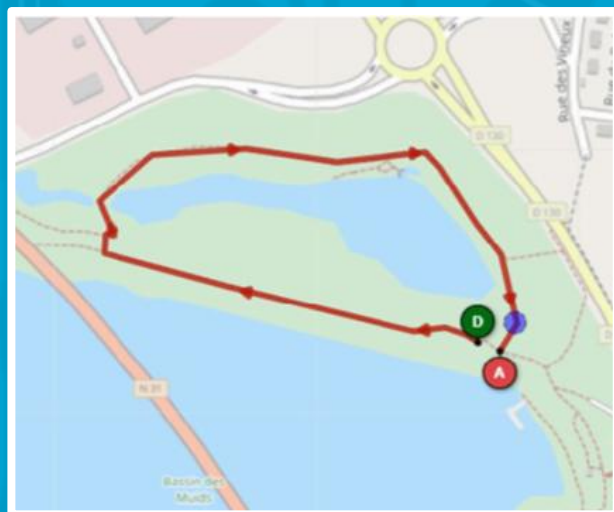
12h20 réouverture de l'aire de transition

13h30 remise des récompenses

CROSS DUATHLON 10/13 ANS

LE PARCOURS
COURSE À PIED
750 m 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

benevoles.compiagnetriathlon@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



SOIRÉE PRIVÉE DES ATHLÈTES DU TRIATHLON DE L'ARC

Chers triathlètes, accompagnants et amateurs de bonne ambiance,

Préparez-vous à vivre une soirée inoubliable ! Nous vous proposons une soirée privée qui va vous faire oublier les longues heures d'entraînement et vous plonger dans une ambiance festive et décontractée.

Au programme : Fun, Rires et Compétitions Amicales !

Nous avons concocté un programme qui va faire battre votre cœur aussi vite qu'à l'arrivée d'une course :

Blind-test à reconnaissance vocale : Mettez vos connaissances musicales à l'épreuve ! Saurez-vous reconnaître ces tubes qui vous ont fait vibrer pendant vos séances de vélo ?

Quiz : Testez votre culture plus ou moins générale autour de questions co-écrites par un auteur du Burger-Quiz !

Karaoke : Préparez vos cordes vocales ! Que vous soyez un crooner en herbe ou un chanteur sous la douche, c'est l'occasion de briller (ou de faire rire) !

Jeux : Babyfoot, Fléchettes, Arcade, Ping-Pong... pour pimenter la soirée et renforcer votre mental de compétiteur.

Cocktail Dînatoire : Un Festin pour les Champions

Et pour accompagner tout ça, un cocktail dînatoire vous attend. Planches de charcuterie, Mignardises et boissons à discrétion pour recharger vos batteries après (ou avant pour certains) autant d'efforts.

Infos Pratiques

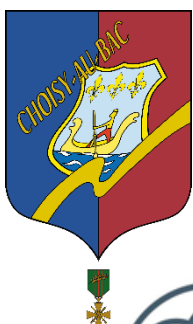
Réservez votre soirée et préparez-vous à passer un moment mémorable avec vos coéquipiers, amis ou concurrents. Amenez votre bonne humeur, votre esprit de compétition et votre envie de vous amuser ! On s'occupe du reste...

Nombres de places limitées. Réservation fortement recommandée.

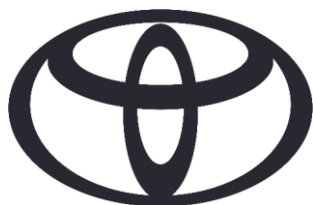


CLIQUEZ ICI POUR RESERVER

LES PARTENAIRES 2026



Région
Hauts-de-France



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



4 Rue Ferdinand de Lesseps,
60200 COMPIÈGNE

MENUISERIE Fontaine Granier

Charpente - Isolation - Escalier
Parquet - Menuiserie

BOIS
PVC
ALU



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



